



# MUNDILFARI

Félagssblað Lífspekifélagsins 3. tbl. 52. árg. September 2024. Ábm. Leifur Heiðar Leifsson  
,Lífspekifélagið - Guðspekifélagið - Guðsbakaríið - Tesopinn

## Om satyān nāsti paro dharmaha II

### Kæru félagar!

Hver kannast ekki við að fá hnút í magann, þyngsli fyrir brjóstið, kökk í hálsinn eða spennu í ennið. Þetta eru eitt af þeim sál-líkamlegu einkennum sem koma fram þegar líkaminn birtir hugarástandið. Jógafræði Indlands kenna aðferðir til þess að losa tilfinningar/fyrirstöður á þessum stöðum, til að auka orkuflæðið í þeim (prana/kundalini). Þar nefnast þessir staðir chakra eða hjól. Wilhelm Reich (1897-1957) var austurrískur læknir í Vín og samverkamaður Sigmund Freud lækni, prófessor sem flestir þekkja sem föður nútíma sálrænna meðferðarhefða. Wilhelm áttaði sig á því að líkaminn ber áfallasöguna í líkamanum á vissum stöðum og kallaði hann þetta fyrirbæri brynjur (armour). Þannig fá sumir spennu aftan í hálsinn, herðarnar, öxl, bakið eða læri. Með því að hugsa til, snerta eða meðhöndla á einhvern hátt þessa staði, kemur sagan og tilfinningin sem í henni býr upp á yfirborðið og þá er hægt að láta brynjuna falla (de-armouring). Frá þessum hugmyndum hafa próast ýmsar meðferðir (sjá til dæmis bókina *Líkaminn man* (*The Body remembers*) eftir Babette Rothschild). Höfuðbeina- og spjaldhryggsmeðferðir, þar sem grundvallar aðferðin byggist á því að meðferðaraðilinn dvelur með athygli sína við vissa staði með hugann opinn og hlýjan. Það er annað dæmi um slíka vinnu með líkamann. Í jógafræðunum er ímyndunaraflíð gjarnan notað og þá er stundum talað um að sjá fyrir sér blóm sem þarf að opna eða rauðan eða hvítan dropa á vissum stað. Dropann þarf að hita og bræða og þá losnar um fyrirstöðuna. Þá er oft notuð hljóð (fræ-orð/bija) eins og óm eða stafir (matrika) úr stafrófinu til að vinna með svæðið. Í sálfræðinni eru kenndar ýmsar leiðir til að opna á þessa staði, til dæmis að hefja samræður við svæðið með spurningum eins og: Hvernig ertu í laginu? Hvað ertu stór? Ertu þurr eða blautur? Ertu bjartur eða dimmur? Hvaða liti hefur þú? Hefur þú eitthvað að segja? Er eitthvað sem þú þarft? Og svo framvegis. Við þetta opnast táknrænar samræður við svæðið og breytingar byrja að eiga sér stað.

Vetrarstarfið hefst vanda í september og eins og oft áður er til umræðu margt áhugavert efni auk tónleika og hreyfingar.  
**Sjáumst í húsinu!**

Með kærri kveðju,

Haraldur Erlendsson forseti.

**Om satyān nāsti paro dharmaha II** Heill sé æðri viskunni sem býr á bak við alla andlega skóla og innra með hverjum manni. Heill sé handa-við-sannleikanum handan allra andlegra-skóla. Hún er gyðjan Þeó Soffía.

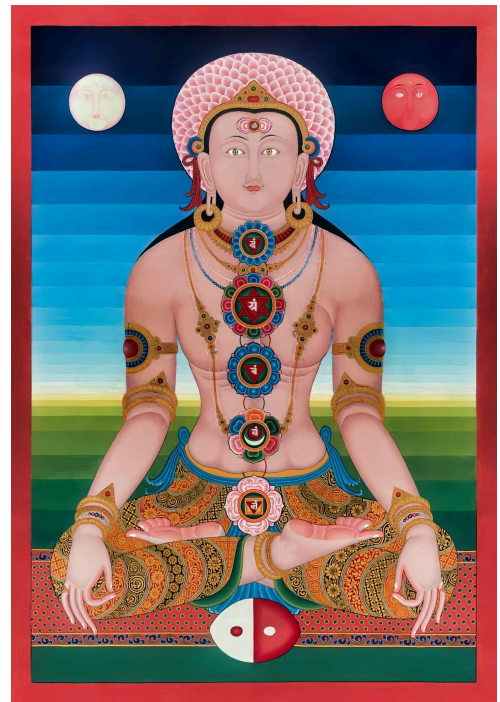


Maðurinn og orkustöðvarnar

Sólin stendur fyrir Chit eða það sem vakir í huga mannsins og oft táknað sem örn. Tunglið stendur fyrir Sat eða það sem er/dvelur/hvílist í vitundinni en má líka tákna sem naut. Táknið neðst minnir á yin/yang táknið sem stendur fyrir þegar Sat og Chit blandast en þá verður til Ananda (Önundur/andi í einingu) eða unaður.

Það sama er stundum táknað sem guðinn Narisvaro sem er hálfur maður og hálf kona. Stundum kallað Shiva-Shakti. Að vaka og að vera og þegar þeir koma saman þá að una.

Sat-Chit-Ananda.



## Dagskrá á haustmisseri 2024

### Fastir liðir í húsinu:

**Fræðslufundir:** Föstudaga kl. 20:00 og stundum laugardaga kl. 15:00. **Laugardagsfundir** hefjast með 15 mínútna hugleiðingu kl. 15 (gott að koma tímanlega), svo tesopa og með því, svo hefst spjallið.

Dagskrá má sjá á Facebook: Lífspekifélagið. Streymi má sjá á: Lífspekifélagsgrúppan. Sjá einnig vefsíðuna: [www.lifspekifelagid.is](http://www.lifspekifelagid.is).

**Blavatsky-stúkan: Leshópur:** Lesfundir eru haldnir hvern sunnudag kl. 11:00 til 12:30. Fundirnir hefjast á stuttri hugleiðingu og svo er farið í lesefnið. Lesefnið er á íslensku. **Hugleiðing á fullu tungli:** Hugleiðingin er allajafna haldin á degi fulls tungls eða næsta dag á undan og ávallt kl. 20:00. Hver fundur hefst með umfjöllum um viðkomandi stjörnumerki og svo er hugleitt í 20-25 mín. Miðvikudagur 22.05.2024 kl. 20. Föstudagur 21.06.2024 kl. 20. Laugardagur 20.07.2024 kl. 20. Mánudagur 19.08.2024 kl. 20. Þriðjudagur 17.09.2024 kl. 20. Miðvikudagur 16.10.2024 kl. 20. Fimmtudagur 14.11.2024 kl. 20. Laugardagur 14.12.2024 kl. 20.

**Grafarskraf** - Skrafað um lífið og dauðann. Fjórða fimmtudag í mánuðinum klukkan 19:00. 2024: 26. sept., 24. okt, 28. nóv. 2025: 23. jan, 27. feb, 27. mars, 24. apríl, 22. maí. Grafarskraf er gert til þess að koma af stað samtali um lífið og dauðann. Það eru engin svör til – aðeins spurningar til að hvetja fólk til umhugsunar og umræðna um dauðann. Allir velkomnir. Guðrún Garðarsdóttir.

**Dauðahópurinn** verður vikulegu hópur á háaloftinu frá klukkan 17 á þriðjudögum.

**Septima** er með eitt þriðjudagskvöld í mánuði fyrir tónleika kl 19:00, kvöldin: 17. sept, 15. okt, 12. óv, 10. des. Frímánn Kjerúlf.

**Gröning-hópurinn:** Hittist þriðja hverja viku á mánudögum kl. 19:00. Þau sem vilja vera með hafi samband við Önnu Ottesen í síma 898-7522. Fundirnir eru haldnir í heimahúsi.

**Mörk:** Margrét Hugrún verður með fund með hópnum Mörk annan hvern þriðjudag. Nánar auglýst síðar.

**AA-hópur** hittist í húsinu á laugardagsmorgnum kl. 10:00 til 12:30

**Systkinabandið Akureyri** verður með reglulega fundi í vetur. Hafa má samband við Skúla Þór Bragason sem er formaður. Netfang hans er Bragasonskuli@gmail.com. Sjá á Facebook: Lífspekifélagið á Akureyri. Fundirnir eru í húsnæði sálarrannsóknarfélagsins að Strandgötu 37 Á þriðjudögum kl. 20.

Ævintýrahópur sem er leiddur af Helga Garðari Garðarssyni verður einu sinni í mánuði, á fimmtudögum kl. 19:00. Ævintýrahópurinn hafi verið annan eða þriðja fimmtudag í mánuðinum. Byrjar 19. september (Hans járnserkur). 10. október. 14. nóvember. 5. desember.

**Ljósberar.** Leifur Sörensen leiðir þennan hóp en hann var með álíka hóp í Lífspekifélagshúsinu fyrir rúmum 20 árum. Tilgangur hópsins er að dýpka skilning á manninum og hlutverki hans í lífinu. Gera einfalda dulfræðilega hugleiðsluæfingu og lesa saman úr bókum af guðspekilegum grunni. Það eru bækur eftir H. P. Blavatsky, Alice Bailey og H. Roerich (auk annarra bóka sem fólk hefur áhuga á). Þeir sem hafa áhuga koma í hús félagsins, Ingólfsstræti 22, kl. 19 á sunnudagskvöldum.



**Anna Birta sjáandi** verður með lestra í húsinu tvo laugardaga í mánuði kl. 19. Þessa daga: 21. september. 12. og 19. október. 9 og 23. nóvember.



**Lótusfundurinn:** Blavatsky-stúkan sér um Lótusfundinn - hátíðisdag Lífspekifélagsins - fimmtudaginn 8. maí 2025 kl. 20:00. Áttunda kviða Hávamála Indíalands (Bhagavat Gita) lesin og látinna félaga minnst með mínútu þögn. Jón Ellert Benediktsson fjallar um skrif um stofnanda félagsins, Helenu Petrovnu Blavatsky og hagnýta dulspeki.

**Aðalfundur félagsins** verður haldinn laugardaginn 3. maí klukkan 14:00.






**Mundilfari** kemur út þrisvar á ári: í janúar, í maí fyrir sumarskólann og í september.


## Erindi í Lífspekifélaginu á haustönn 2024


Dagsetning og tími	Fyrirlestur - viðburður	Fyrirlesari	
<b>Fimmtudagur</b> <b>5. september</b> <b>Kl. 19:00</b>	<b>New traditions, new medicines'</b>  Magic without boundaries. Manuel er þrautreyndur sjamani frá Spáni sem ræðir um helgar leiðir og slær trumbu með félögum sínum	Manuel Conde	 

<p><b>Reykjavíkureildin</b>  <b>Fimmtudagur</b>  <b>12. september</b>  <b>Kl 19:00</b></p>	<p><b>Ævintýrahópurinn</b>  Hópurinn ræðir um hvernig ævintýrin tala til sálarinnar í gegnum táknmyndir. Ævintýrið er skoðað sem andleg leið til að heila sálina og tengjast hinu heilaga.</p>	<p>Helgi Garðar Garðarsson geðlæknir fer fyrir hópnunum.</p>	
<p><b>Föstudagur</b>  <b>20. september</b>  <b>kl. 20:00</b></p>	<p><b>Native American Flute of Love</b>  Majestro Kailash plöntukennari og tónlistarmaður. Shamanic music. English talk. 3000 kr.</p>	<p>Kailash Kokipelli</p>	
<p><b>Fimmtudagur</b>  <b>26. september</b>  <b>Kl. 19</b></p>	<p><b>GrafarSkraf.</b> Grafarskraf er gert til þess að koma af stað samtali um lífið og dauðann. Það eru engin svör til – aðeins spurningar til að hvetja fólk til umhugsunar og umræðna um dauðann. Allir velkomnir.</p>	<p>Guðrún Garðars</p>	
<p><b>Martinus</b>  <b>Föstudagur</b>  <b>27. september</b>  <b>Kl. 20:00</b></p>	<p>Dagskrá fellur niður vegna veikinda.</p>		
<p><b>Laugardagur</b>  <b>28. september</b>  <b>Kl. 15:00</b></p>	<p>Dagskrá fellur niður vegna veikinda.</p>		
<p><b>Mánudagurinn</b>  <b>30. september</b>  <b>Kl.19:00</b></p>	<p>Tónlistarkvöld með José Antonio Nunez Ukumari. Medicine tónlist frá Suður Ameríku.</p>	<p>José</p>	



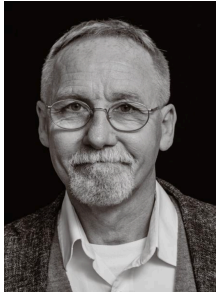

<p><b>Baldur</b> <b>Föstudagur</b> <b>4. október</b> <b>kl. 20:00</b></p>	<p><b>Hugmyndafræði spunans til betra lífs</b></p> <p>Dóra Jóhannsdóttir stofnandi Improv Ísland og leikstjóri Áramótaskaupsins 2022 flytur erindi um hugmyndafræði spunans.</p> <p>„Í hugmyndafræði spunans finnast afar verðmæt tól sem við getum öll nýtt okkur til að auka hlustun, jákvæð samskipti, sköpunarkraft og góða samvinnu í bæði lífi og starfi.“</p> <p>Að erindi loknu er boðið upp á kaffisþjall og veitingar í stofunni á annarri hæð. Frjáls framlög í kaffisjóðinn eru vel þegin. Posi á staðnum.</p>	<p>Dóra Jóhannsdóttir</p>	
<p><b>Baldur</b> <b>Laugardagur</b> <b>5. október</b> <b>kl. 15:00</b></p>	<p>Umræða um trúfrelsi í tilefni af 150 ára afmæli þess</p>	<p>Pétur Pétursson</p>	
<p><b>Reykjavíkurstúkan</b> <b>Fimmtudagur</b> <b>10. október</b> <b>kl. 19:00</b></p>	<p>Hópurinn ræðir um hvernig ævintýrin tala til sálarinnar í gegnum táknmyndir. Ævintýrið er skoðað sem andleg leið til að heila sálina og tengjast hinu heilaga.</p>	<p>Helgi Garðar Garðarson geðlæknir fer fyrir Ævintýrahópnum</p>	
<p><b>Septíma</b> <b>Föstudagur</b> <b>11. október</b> <b>kl. 20:00</b></p>	<p>Tónleikar Sveinbjörn Hafsteinsson - Frímenn Kjerúlf - og fleiri</p>		
<p><b>Septíma</b> <b>Laugardagur</b> <b>12. október</b> <b>kl. 15:00</b></p>	<p>0</p>		
<p><b>Þriðjudagur</b> <b>15. október</b> <b>kl. 20:00</b></p>	<p>Hugleiðslutónleikar - Lifandi sveim tónlist</p>	<p>Frímenn Kjerúlf</p>	
<p><b>Mörk</b> <b>Föstudagur</b> <b>18. október</b> <b>kl. 20:00</b></p>	<p><b>2025 – Heimur á krossgötum</b> Siðrof, stjórnmalakerfi í upplausn, náttúruvá. Hvað tekur við? Hvað getum við gert, sem einstaklingar og mannkyn, til að bæta ástandið, hækka tíðni?</p>	<p>Gunnlaugur Guðmundsson stjórnumspekingur</p>	



	Gunnlaugur Guðmundsson, atvinnumaður í stjórnspeki síðan 1981, fer yfir stöðuna með félögum í Lífspekifélaginu.		
<b>Laugardagur</b> <b>19. október</b> <b>kl. 15:00</b>	Engin dagskrá.		
<b>Fimmtudagur</b> <b>24. október</b> <b>kl. 19:00</b>	<b>GrafarSkraf.</b> Grafarskraf er gert til þess að koma af stað samtali um lífið og dauðann. Það eru engin svör til – aðeins spurningar til að hvetja fólk til umhugsunar og umræðna um dauðann. Öll velkomin.	Guðrún Garðars	
<b>Dögun</b> <b>Föstudagur</b> <b>25. október</b> <b>Kl. 20:00</b>	<b>Kraftur jurta og viska andans í kjarnolíum</b>  Lilja Oddsdóttir kennir. Hún hefur yfir 20 ára reynslu af heilðrænum meðferðum, lækningum með náttúrulegum aðferðum svo sem mat og jurtaefnum, þar á meðal kjarnaolíum. Lilja hefur kynnt sér framleiðslu og gerð kjarnaolía síðustu 15 árin og mun tala um hversu miklu máli það skiptir að þekkja uppruna vöru og hreinleika ef nota á vöruna til heilsubótar. Þú færð að læra um ilm og virkni nokkurra vinsælla kjarnaolía frá mismunandi stöðum í heiminum og hvernig þú getur notað þær til heilsubótar og við hin daglegu heimilisstörf.	Lilja er fædd í sveit og mikil náttúrukona. Hennar helsta starf og áhugamál er að kenna um heilsu og eiturefnalausán lífsstíl en hún elskar að rækta sinn lífræna garð, stundar víxlböð og sjóbböð, útivist og göngur í náttúrunni.	
<b>Dögun</b> <b>Laugardagur</b> <b>26. október</b> <b>kl. 15:00</b>	<b>Eiturefnalaust fyrir heilsuna, heimilið og heiminn!</b>  Rannsóknir sýna að eiturefni slæðast inn á heimilið og inn í líkamann í gegnum ýmsar vörur. Hvernig birtist uppsöfnun eiturefna - getum við greint heilsuvandamálin? Nokkur einföld ráð til að styrkja heilsuna og gera umhverfið heilsusamlegra.	Lilja Oddsdóttir	
<b>Fimmtudagur</b> <b>31. október</b>	<b>Húni Kúni frá Suður Ameríku</b>  Mama Selmira er curandera/heilari sem kom fyrst með þessum hóp til Íslands en er nú látin - Richard sem stendur bak við þessi ferðalög er mikill athafnamaður þegar kemur að því að miðla upplýsingum, planta trjám, byggja upp samfélag. The fire is destroying more and more of our beloved Mother Jungle Amazon. Forgiveness and	Richard Aguayao  Linda Mjöll Stefánsdóttir	

	<p>healing to the Amazon Rainforest. Open public Ceremony – free of payment. Opið hús. Enginn aðgangseyrir.</p> <p>Richard Aguayo was born in the Andean mountains of Cusco Peru, since he was a teenager, he's been pilgrimaging around the most remotes and pristine areas of the Andes and the Amazon Rainforest, visiting and living in native communities where he met many Maestros-Healers, who later became his teachers and spiritual brothers</p> <p>For the last 40 years, Richard and his Andean and Amazon Maestros have been taking the ancient Andean and Amazon wisdom around the world, spreading around the world the important message to protect and save our Pachamama-Mother Earth and our Mama Q'ocha-Mother Water. Their Seminars, talks and ceremonies were very well accepted and welcome in more than 35 countries, including a special Speech in the White House in Washington DC-USA</p> <p>Since 1995, Richard and his son Rodrigo have been doing different projects to reforest the Amazon Rainforest with medicinal plants as well as social projects to help children in the Andes and the Amazon forest</p>		
<p><b>Martinus</b> <b>Föstudagur</b> <b>1. nóvember</b> <b>kl. 20:00</b></p>	<p><b>Karmalögmálið</b></p> <p>Örlög eða karmalögmálið og endurholdgun eru hugtök sem eru sérstaklega þekkt í austrænum trúarbrögðum og höfðu áhrif á austræn samfélög, sérstaklega Indland, á þann hátt að þau urðu frekar andlega sinnuð. En þar sem endurholdgun vantaði í kristnu trúarbrögðin urðu hin kristnu þjóðfélög brautryðjendur í efnishyggju, þar sem trúin á eitt líf varð allsráðandi.</p>	<p>Finnbjörn Finnbjörnsson</p>	
<p><b>Martinus</b> <b>Laugardagur</b> <b>2. nóvember</b> <b>kl. 15:00</b></p>	<p>Finnbjörn leiðir spjall um fyrirlestur gærkvöldsins</p>		

<p><b>Mörk Föstudagur 8. nóvember kl. 20:00</b></p>	<p><b>Movement Medicine</b></p> <p>Hreyfing er lækning. *Movement medicine* er aðferð sem byggir á því að við getum komist í tengingu við líkamann, jörðina, umhverfið og tilveruna með því að leyfa líkamanum að hreyfa sig við tónlist. Það er andleg lækning í dansi enda er dansinn ein af aðferðunum sem notaðar hafa verið af mannkyninu um aldir alda til að komast í samband við æðri vitundarstig.</p> <p>Kvika Föld fræðir okkur um undirstöðuatriðin í Movement Medicine dansi en á laugardeginum munum við koma saman í <i>sómatískri samveru</i> líkt og sl. vor, virkja líkamann og dansa.</p> <p>Kvika Föld María Antal er Movement Medicine kennari, dansari og myndlistarkona en hún leiðbeinir á ensku. Hún er fædd í Transylvaníu en hefur búið á Íslandi um árabíl.</p>		
<p><b>Mörk Laugardagur 9. nóvember kl. 15:00</b></p>	<p><b>Sómatísk Samvera</b></p> <p>Dans, hreyfing og öndunaræfingar í anda Movement Medicine til endurnæringar og eflingar. Nákvæmari dagskrá verður auglýst síðar.</p>		
<p><b>Þriðjudagur 12. nóvember kl. 20:00</b></p>	<p>Hugleiðslutónleikar - Lifandi sveim tónlist. Gestir mæta með dýnur og annað sem hentar til slökunar.</p>	<p>Frímann Kjerúlf</p>	
<p><b>Reykjavíkurstúkan Fimmtudagur 14. nóvember</b></p>	<p>Hópurinn ræðir um hvernig ævintýrin tala til sálarinnar í gegnum tákmyndir. Ævintýrið er skoðað sem andleg leið til að heila sálina og tengjast hinu heilaga.</p>	<p>Helgi Garðar Garðarson geðlæknir fer fyrir Ævintýrahópnum</p>	
<p><b>Septíma Föstudagur 15. nóvember kl. 20:00</b></p>	<p>Helgun Íslands og tölur Skoðun á Landnámabók og heimspeki Platons</p>	<p>Haraldur Erlendsson</p>	



<p><b>Septíma</b> <b>Laugardagur</b> <b>16. nóvember</b> <b>Kl. 15:00</b></p>	<p>Dagskrá auglýst síðar.</p>		
<p><b>Fimmtudagur</b> <b>28. nóvember</b> <b>Kl. 19:00</b></p>	<p><b>GrafarSkraf.</b> Grafarskraf er gert til þess að koma af stað samtali um lífið og dauðann. Það eru engin svör til – aðeins spurningar til að hvetja fólk til umhugsunar og umræðna um dauðann. Velkomin/n.</p>	<p>Guðrún Garðars</p>	
<p><b>Baldur/</b> <b>Föstudagur</b> <b>22. nóvember</b> <b>Kl. 20:00</b></p>	<p><b>Dáleiðsla og nýir straumar</b></p> <p>Dáleiðsla hér og nú og þá og þar. Örfá orð um klíniska dáleiðslu með áherslu á nútímann.</p>	<p>Hannes Björnsson, sálfræðingur</p>	
<p><b>Baldur</b> <b>Laugardagur</b> <b>23. nóvember</b> <b>kl. 15:00</b></p>			
<p><b>Fimmtudagur</b> <b>28. nóvember</b> <b>kl. 19:00</b></p>	<p><b>GrafarSkraf.</b> Grafarskraf er gert til þess að koma af stað samtali um lífið og dauðann. Það eru engin svör til – aðeins spurningar til að hvetja fólk til umhugsunar og umræðna um dauðann. Allir velkomnir.</p>	<p>Guðrún Garðars</p>	
<p><b>Dögun</b> <b>Föstudagur</b> <b>29. nóvember</b> <b>kl. 20:00</b></p>	<p><b>Líf í Kristi- frá sjamanisma til trúar</b></p> <p>Sólveig Katrín hefur frá unga aldri verið andlega leitandi og numið flestar trúarhefðir á eigin vegum ásamt því að nema sjamanisma í fjögur ár á árunum 2010-2014 hjá Lynn Andrews Sacred Arts and Training. Hún var kennari á þeirri andlegu leið á árunum 2016-2021, ásamt því að vera listmeðferðarfræðingur. Árið 2021 varð hún fyrir andlegri reynslu sem gjörbreytti lífi hennar og tók hún kristna trú og leitast eftir að lifa eftir orði Krists og dreifa fagnaðarerindinu um frið og frelsi. Hún mun fjalla um sína sögu og lífið í Kristi ásamt því sem leikmaður að skoða og bera saman þessar tvær hefðir, sjamanisma og kristni.</p>	<p>Sólveig Katrín</p>	

<p><b>Dögun</b> <b>Laugardagur</b> <b>30. nóvember</b> <b>15:00</b></p>	<p>Hugleiðsla og spjall um Tarot-spilin.</p>	<p>Melkorka Edda Freysteinsdóttir</p>	
<p><b>Reykjavíkurstúkan</b> <b>Fimmtudagur</b> <b>5. desember</b> <b>kl. 19:00</b></p>	<p>Hópurinn ræðir um hvernig ævintýrin tala til sálarinnar í gegnum táknmyndir. Ævintýrið er skoðað sem andleg leið til að heila sálina og tengjast hinu heilaga.</p>	<p>Helgi Garðar Garðarson geðlæknir fer fyrir Ævintýrahópnum</p>	

Sjá nánar um dagskrána á heimasíðu félagsins: [www.lifspekifelagid.is](http://www.lifspekifelagid.is) og á Facebook síðu Lífspekifélagsins. Almennar fyrirspurnir eða um Ganglera sendist á: [postur@lifspekifelagid.is](mailto:postur@lifspekifelagid.is)



सत्यान्नास्ति परो धर्मः  
Om satyān nāsti paro dharmaha II  
Allir andlegir skólar vísa á innri veruleika

