



MUNDILFARI

Félagsblað Lífspekifélagsins 3. tbl. 53. árg. September 2025. Ábm. Kolbrún Kolbeinsdóttir
Lífspekifélagið - Guðspekifélagið - Guðsbakarið - Tesopinn
The Theosophical Society

Om satyān nāsti paro dharmaha II

Kæru félagar!

Nú er enn komið að hausti og nýtt starf að byrja. Mig langar í þetta sinn að ræða áhrif andardráttarins á breytileika hugans.

Uppruni og þróun pranayama

Öndunaræfingar, eða *pranayama* á sanskrít, eru meðal elstu grundvallarþátta indversks jóga. Orðið sjálft er samsett úr *prana* (lífsorka eða önd) og *yama* (stjórn eða hömlunarleið), en sum túlka það sem *prana* og *ayama* (framlenging). Þessar æfingar komu fram fyrst í elstu jógaheimildum frá því um 500-300 f.Kr. Þá var vaxandi skilningur á sambandi öndunar, líkama og huga.

Í Hatha Yoga Pradipika, sem er ein mikilvægasta handbók um hatha jóga frá 15. öld, er pranayama lýst sem einum af fjórum meginstoðum jóga. Þar kemur fram að með réttri stjórn öndunar sé hægt að stilla hugann og undirbúa hann fyrir djúpa hugleiðslu. Patañjali, höfundur Yoga Sutras (2.-3. öld e.Kr.), skilgreindi pranayama sem fjórða þrep átta-þrepa jóga (*ashtanga*) og lýsti því sem nauðsynlegum undirbúningi fyrir hugstöðugleika (*dharana*) og samadhi.

Grundvallaræfingar og þeirra tilgangur

Hefðbundnar öndunaræfingar eru margvíslegar og hver þeirra hefur ákveðinn tilgang:

Ujjayi (sigur-öndun) felur í sér hæga, djúpa öndun í gegnum nefið með léttri þrengingu á hálsi, sem skapar róandi hljóð (oft kölluð sjávarniðs öndun). Þessi æfing hjálpar til við að koma á einbeitingu og ró hugans. Þessi æfing hjálpar líkamanum að venja sig við lágt súrefni og háan koltvísýring.

Nadi Shodhana (skiptiöndun) er æfing þar sem andað er til skiptis í gegnum hvora nös fyrir sig. Talið er að þessi æfing jafni tvö meginorkustreymi líkamans (*ida* og *pingala*) og undirbúi opnun miðrásarinnar (*sushumna*) til að vekja kundalini orkuna.

Kapalabhati (ljómandi hausar) er kraftmikil hreinsunaræfing þar sem áhersla er á öfluga útöndun og sjálfkrafa innöndun. Þessi æfing er talin hreinsa hugann af þreytu og óskýrleika. Ef hún er gerð fremur hratt lækkar koltvísýringur og líkaminn þarf að venjast því. Það getur aðstoðar við djúpa slökun.

Bhramari (býflugnaöndun) felur í sér að búa til titring með því að loka eyrum og munni og búa til suðhljóð við útöndun. Þetta skapar innri hljóðvist sem hjálpar huganum að snúa inn á við.

Vijnana Bhairava Tantra

Vijnana Bhairava Tantra er einn mikilvægasti texti Kashmir Shaivism, líklega saminn á 8.-9. öld. Þessi texti inniheldur 112 *dharanas* eða vitundartækni, margar þeirra tengdar öndun. Textinn er uppbyggður sem samtal milli Shiva (Bhairava) og Shakti (Bhairavi), þar sem Shiva fræðir hana um mismunandi leiðir til að ná sjálfsþekkingu.

Nokkrar af öndunaræfingunum í textanum eru einstaklega djúpar. Ein þeirra felur í sér að fylgjast nákvæmlega með því augnabliki þegar innöndun snýst í útöndun og öfugt. Í þessu „tóma bili“ er sagt að hin eilífa vitund opinberist. Það má staldra við á þessum tímapunkti. Önnur æfing lýsir því að hugsa sér öndunina sem ljós sem streymir upp með hryggnum við innöndun og niður aftur við útöndun.

Textinn leggur áherslu á að öndunaræfingar séu ekki bara til líkamlegrar heilsu heldur beinar leiðir til að stækka vitundina. Margar æfingar eru einfaldar í framkvæmd en djúpar í áhrifum og miða að því að færa iðkandann út fyrir venjulegan tíma og rúm.

Mrgendratantra

Mrgendratantra er annar mikilvægur texti tantríks jóga, einnig úr Kashmir Shaivism. Þessi texti einblínir sérstaklega á hlutverk öndunar í andlegri þróun og lýsir nákvæmum aðferðum til að nota pranaorkuna til umbreytingar.

Textinn kynnir hugtakið *prana-shakti*, eða öndunarorka sem skapandi kraftur, og lýsir því hvernig hægt er að vekja þessa orku með sérstökum öndunaræfingum. Mrgendratantra tengir einnig öndun við *mantras* (heilög hljóð og nöfn) og lýsir því hvernig samsetning öndunar og hljóðs getur opnað djúp vitundarstig.

Ein af einkennisæfingum textans er *antah-kumbhaka*, eða innri öndunarstaða, þar sem öndun stoppar sjálfkrafa á meðan á djúpri hugleiðslu stendur. Þetta ástand er talið vera merki um að prana og hugur hafi sameinast og iðkandinn sé á leið í samadhi.

Nútímaáhrif og framhald

Þessar fornu öndunaræfingar hafa haldið mikilvægi sínu fram til dagsins í dag. Nútíma rannsóknir hafa staðfest mörg þeirra áhrifa sem lýst er í gömlum textum, einkum tengingu öndunar við taugakerfi og streitusvörun. Pranayama er enn kennt sem grundvallartækni í jógaskólum um allan heim.

Tantrísku textarnir, eins og Vijnana Bhairava Tantra og Mrgendratantra, hafa einnig endurvakið áhuga nútímafélks sem leitar að djúpri andlegri reynslu. Þeirra áhersla á einfaldleika í æfingu en dýpt í áhrifum hefur reynst aðlaðandi fyrir nútímaiðkendur sem vilja fara lengra en bara í líkamlegar jógastöður.

Öndunaræfingar halda þannig áfram að gegna mikilvægu hlutverki í að tengja saman líkama, hug og anda, rétt eins og þeim var ætlað fyrir þúsundum ára, eða allt frá indversku jógahefðinni.

Með kærri kveðju, Haraldur Erlendsson forseti.

Om satyān nāsti paro dharmaha || Heill sé æðri viskunni sem býr á bak við alla andlega skóla og innra með hverjum manni. Heill sé handan-við-sannleikanum handan allra andlegra skóla. Hún er gyðjan Þeo Sófía.

Dagskrá í Lífspekifélaginu að hausti 2025

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

	Fastir liðir í húsinu	
Dagsetning og tími	Viðburður Fyrirlestur	Umsjón Fyrirlesari
Alla miðvikudaga og föstudaga kl.12:00-13:15 í sal niðri	Jóga og hugleiðsla í hádeginu - opið fyrir byrjendur og lengra komna. Félagar í stúkunni Mörk bjóða félagsmönnum og vinum í ókeypis jóгатíma. Milt yoga í 75 mínútur með fjölbreyttum æfingum. Boðið er upp á mismunandi útfærslur svo allir geti tekið þátt, óháð reynslu. Áherslan er á líkamsvitund, jafnvægi, styrk og einbeitingu. Í lokin njótum við góðrar slökunar Tíminn hentar bæði byrjendum og lengra komnum. Gott er að taka með eigin dýnu ef þú átt, en við erum með nokkrar á staðnum. Eva kennir á miðvikudögum og Arngrímur á föstudögum. Tekið við frjálsum framlögum sem renna til Lífspekifélagsins.	Mörk Arngrímur Sigmarsson jógakennari  Eva Rós Gústavsdóttir jógakennari 
Alla sunnudaga kl. 19:00 í salnum uppi	Ljósberar Guðspekifélagið var stofnað í kringum rit Helenu P Blawatskys (HPB) og efni þeirra er ævi studia. Við sem hittumst á sunndögum er fólk sem vill lesa og ræða saman efni, sem kom frá HPB og Alice A Bailey sem kom með bækur í framhaldi af HPB. Helena Roerich kom með Agni Yoga bækur og þetta er ákveðinn kjarni til lestrar. Hugsjónafólk hefur þýtt margar þessara bóka á íslensku. Markmið lesturs og samræðna er skilningur sem sýnir á hvaða vegferð maðurinn er.. Við mannfólk erum sálir sem gæðir líkamann lífi. Við gerum léttu og auðlærða huglæga hóp-yoga æfingu sem er til að styrkja tengsl sálar og líkama. Við gerum samtengjandi æfinguna, lesum og ræðum efni til að auðga andann. Þetta er opinn hópur og við erum með til að skilja meira, okkur sjálf og tilveru okkar. Það er engin formleg	Ljósberar Leifur Sörensen 

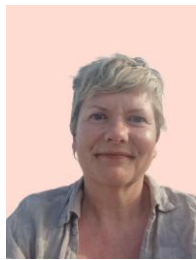
	kennsla sem fer fram. Við erum bara að vökva okkar andlega blóm til að ljósið okkar lýsi okkur betur.	
Alla sunnudaga kl.11:00- 12:30 í salnum uppi. Fyrsti fundur 21.sept. og síðasti 14.des. Kl.20:00 7.sept. 6.okt. 4.nóv. 4.des. í sal uppi	Lesfundir Lesfundir eru haldnir á vegum Blavatsky-stúkunnar hvern sunnudag. Fundirnir hefjast á stuttri hugleiðingu og svo er farið í efnið. Efnið sem tekið verður fyrir er <i>Þrautir Herkúlesar</i> og stuðst við bókina <i>The Labours of Hercules</i> eftir A.A.B. í íslenskri þýðingu. Einnig verður rætt efni úr bókinni <i>Mót Vatnsberaöld (Towards Aquarius)</i> eftir Vera S. Reid (í íslenskri þýðingu) sem fjallar um áhrif stjörnumerkjanna á mannkynið og vegferð þess. Fyrsti fundur 21.sept. og síðasti 14.des. að hausti Tunglhugleiðing Blavatsky-stúkan gengst fyrir sérstökum hugleiðslukvöldum þegar tungl er fullt og er hugleiðingin allajafna haldin á degi fulls tungls eða næsta dag á undan. Fundirnir hefjast kl. 20:00 (allajafna uppi) með umfjöllum um viðkomandi stjörnumerki og svo er hugleitt í u.þ.b. 20 mín.	Blavatsky stúkan Jón Ellert Benediktsson 
Alla fimmtu- daga Kl.19:00 í sal niðri	Djúpsvæði hugans Lokaður hópur stúkunnar Septimu til að ræða úrvinnslu og innri vinnu. Frímann Kjerúlf leiðir hópinn.	Septima Frímann Kjerúlf Björnsson 
Þriðji fimmtu- dagur hvers mánaðar kl.19:00 í salnum uppi	Ævintýrahópurinn 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 í lífinu og okkur sjálfum. Þann 18.sept. verður fjallað um Grimms ævintýrið: <i>Gæsastúlkan</i> Dagsetningar að hausti: 18. sept., 16. okt., 20. nóv.	Reykjavíkur- deildin Helgi Garðar Garðarsson 

Fjórdi fimmtu- dagur hvers mánaðar kl. 19:00 í salnum uppi	GrafarSkraf Það er ekki alltaf auðvelt að tala um dauðann, dánarferlið, jarðarfarir eða sorgina. Grafarskráf heitir hópur sem hittist og talar í öruggu umhverfi í trúnaði um þessi málefni. Hópurinn styðst við spil með spurningum sem hvetja til umhugsunar og umræðna um dauðann. Spurningarnar eru ekki einungis um dauðann heldur einnig um lífið og samfélagið og allt þar á milli. Dagsetningar að hausti: 25. sept., 23. okt og 27. nóv.	Guðrún Garðarsdóttir og vinkonur 
	Dagskráin til áramóta	
27.sept. (lau.) kl. 14:00 í salnum uppi	Vinnustofa: Partarnir mínir og ég Í þessari vinnustofu mun Rósa kynna fyrir ykkur IFS (Internal Family Systems) hugmyndafræðina og bjóða upp á æfingar sem stuðla að því að kynnst okkar innri fjölskyldumeðlimum og sambandi þeirra á milli. Hún mun blanda saman listmeðferð og hefðbundnum IFS aðferðum.	Baldur Rósa Richter löggiltur sálfræðingur og listmeðferðarfræðingur 
29.sept. (mán.) kl.19:00	Fyrirlestur um skömm og sektarkennd Í þessu erindi mun Benjamín Gíslason fjalla um tilfinninguna skömm. Hann greinir hvers vegna við upplifum skömm og hvaða viðbrögð hún kallar fram hjá okkur. Þá útskýrir hann hvað við getum gert til að breyta ótempraði skömm í tempraða skömm. Fyrirlesturinn byggir á bók Guðbrandar Árna Ísberg, <i>Skömmin, úr vanmætti í sjálfsöryggi</i> og fyrirlesturum Abby Medcalf, PhD í sálfræði og sambandsráðgjafa. Benjamin hefur á undanförunum árum starfað sem áfengis- og vímuefnaráðgjafi á vegum SÁÁ samtakanna. Hann er með BA-gráðu í félagsfræði og meistaragráðu í verkefnastjórnun frá Háskóla Íslands en starfaði lengst af í bankageiranum áður en hann hóf feril sinn sem ráðgjafi. Í meðferðarstarfinu hefur hann lagt sérstaka áherslu á að greina skömm og hjálpa skjólstæðingum að vinna með hana á uppbyggilegan hátt.	Mörk Benjamín Gíslason 
3.okt. (fös.)	Harald er norskur og mun flytja sitt erindi á ensku.	Baldur

kl.19:00 í sal niðri	Lecture on "World-Class Brain and How to Develop It" World-Class Brain and how you can effortlessly develop it This lecture will introduce our research on world-class performers and describe how their brain function is different from the brains of average performers. No surprise there. But what is surprising is that regardless of whether these top performers are athletes, musicians, or CEOs, their brains share one feature that makes them stand out: more integrated functioning. Their brains work in a more coherent, relaxed, wakeful, and efficient way. Other features these top performers have in common include intensely happy and fulfilling peak experiences and a greater moral sense. The presentation also introduces how we all can effortlessly develop greater brain integration. Dr. Harald S. Harung is an interdisciplinary researcher on peak performance at Oslo Metropolitan University in Norway, where he was for many years teaching "Leadership, ethics, and world-class performance" to classes of up to 500 students. As a student, Harald was a high performer in the sport of orienteering. He holds a PhD from the University of Manchester and has worked as a researcher at Oxford University, naval officer, CEO of an engineering company, and president of an international business college. Harald and Dr. Fred Travis from Maharishi International University in the US were the first researchers in the world to find a brain-basis of high performance. Harald has published over 50 papers and five books, and lectures worldwide. To contact Dr. Harung write to haraldha@oslomet.no. For further information, please visit www.harvest.no	Harald S Harung Phd  Dr. Harung has for many years been teaching <i>Management, Ethics, and World-class Performance</i> to classes of up to 500 students at Oslo Metropolitan University
10.okt. (fös.) kl.19:00 í sal niðri	Um Sigvalda Hjálmarsson jóga og fræðara Í tilefni 40 ára dánarafmælis Sigvalda Hjálmarssonar (1921-1985). Hann var blaðamaður, jóggi og rithöfundar og um tíma forseti Guðspekifélagsins. Við ætlum að segja frá hans starfi og munu nokkrir deila reynslu af hans fræðslu. Sigvaldi kenndi framan af núvitund og síðar indverska tantra hefð sem heitir Sri Vidya. Þá verða spiluð brot úr upptökum af hans erindum og lesin brot úr hans bókum. Sigvaldi fæddist 6. október á Skeggsstöðum Bólstaðarhlíðarhreppi í Austur-Húnavatnssýslu. Að loknu prófi frá Reykholtsskóla árið 1940 hóf hann nám í Kennaraskólanum í Reykjavík. Kennaraprófi lauk Sigvaldi árið 1943 og var við kennslu og skólustjórn í Hveragerði næstu þrjú ár. Veturinn 1946-1947 var hann kennari í Reykjavík, en hóf að því loknu langan og farsælan blaðamanna- og ritstjóraferil. Hann var blaðamaður á Alþýðublaðinu meira og minna frá 1947-1972.	Sigvaldi Hjálmarsson  Sigvaldi Hjálmarsson (1922 - 1985).

	Sigvaldi var þar bæði fréttastjóri og fulltrúi ritstjóra, en var um skeið ritstjóri Fálkans og Úrvals, og yfirmaður þýðingardeildar Sjónvarpsins í eitt ár. Einnig starfaði hann við dagblaðið Vísi og var fréttaritari sænsku fréttastofunnar TT. Jafnframt kom Sigvaldi að félagsmálum blaðamanna og rithöfunda, en hann var formaður Blaðamannafélags Íslands í eitt ár. Árið 1978 stofnaði hann Hugræktarskóla sem starfaði fram á síðasta æviár hans, en Sigvaldi var guðspekingur og var forseti Íslandsdeildar Guðspekifélagsins um árabíl. Einnig átti hann sæti í allsherjarráði Guðspekifélagsins og loks var hann í stjórn Evrópusambands Guðspekifélagsins. Auk alls þessa var hann ritstjóri Ganglera, tímarits Guðspekifélagsins. Sigvaldi skrifað bækur um austurlensk fræði auk ferðapátta frá Indlandi, en eftir hann liggja alls níu bækur.	
17.okt. (fös.) kl.19:00 í sal niðri	Fyrirlestur: Heimsmyndin og orkuöflin Martinus sýnir hvernig hin lifandi vera er óaðskiljanlega tengd eilífri, guðdómlegri heimsáætlun. Í gegnum þessa áætlun er veran herra yfir sköpun hins sálræna ljóss og myrkurs. Þetta ljós og myrkur skapar hún með mismunandi samsetningum orku, sem Martinus kallar frumorkuöfl, í gegnum tilvistarstig spíralhringrása um alla eilífð. Að baki þessu liggur andstæðulögmálið sem kosmískur veruleiki. Án þessa lögmáls gæti engin upplifun lífs átt sér stað. Æðsta og fullkomnasta form lífsupplifunarinnar er hið samræmda samband milli ljóss og myrkurs. Þetta samræmi er, sálrænt séð, tjáning hins algjöra kosmíska kærleika. Hin lifandi vera skapar vitund sína með hjálp sex orkugjafa eða frumorkuöfl alheimsins. Samsetning þessara sex orku tegunda ræður því á hvaða af sex tilvistarstigum spíralhringrásinni veran á heimili sitt. Í gegnum hið eilífa kosmíska lögmál hungurs og saðningar hreyfist veran í taktbundnu ferli í gegnum þessi sex tilvistarstig. Það eru þannig eigin langanir og vilji verunnar sem leiða hana bæði um myrkursvæði hringrásarinnar og um ljósasvæði hennar. Finnbjörn mun útskýra orkuöflin og þau ríki sem mynda alheiminn og tilgang þeirra.	Martinus Finnbjörn Finnbjörnsson 
18.okt. (lau.) kl.15:00 í sal uppi	Fyrirlestur: Í fyrirgefningunni býr lykill lífshamingjunnar Öll þekkjum við úr kristindómnum áherslu Krists á mikilvægi fyrirgefningarinnar. En fyrst með kosmískum greiningum Martinusar fær mannkynið vitsmunalegar skýringar á afgerandi þýðingu hennar í allri örlagasköpun þess. – Og í því sem Martinus kallar „æðstu guðspjónustu veraldar“, þegar Kristur á banastund sinni á krossinum fyrirgef böðlum sínum „því þeir vita ekki hvað þeir gjöra“, tók örlagabraut mannkynsins algerlega nýja stefnu: frá kolsvörtu „myrkri fáfræðinnar“ til verðandi kosmískrar uppljómunar þess.	Martinus Friðríkur R. Boulter, öðru nafni Fred 

	Hin lifandi vera er upphaf og miðja útrásar birtingar og hreyfingar. Í gegnum tjáningu hreyfingar mótar veran, hátt sinn og hegðun. Hún stuðlar að því með sínum birtingum eða sköpunum og myndar þannig samband sitt við aðrar lifandi verur. Þessar birtingar snúa aftur til uppruna síns í formi áhrifa. Ferli hreyfingarinnar frá upprunanum út í birtingu, út í lífið og aftur til upprunans nefnir Martinus „örlagaboga“. Örlög okkar mynda þannig tengsl núverandi lífs okkar við fortíð og framtíð. Fred mun útskýra hvernig fyrirgefningin er leið til eigin sálhjálp.	
24.okt. (fös.) kl. 19:00 í sal niðri	Að koma heim Sagt hefur verið að bein og milliliðalaus upplifun Veruleikans verði helst líkt við heimkomu. En hver eða hvað er það sem kemur heim og hvað er þetta heim?	Septíma Sigurður Skúlason, leikari og rithöfundur 
31.okt. (fös.) kl.20:00 Sækot við Ægissíðu 1.nóv. (lau.) kl.14:00 í sal niðri	Sómatísk samvera/Dísablót: Samveruhelgi föstudagskvöldið 31. okt og laugardaginn 1. nóv Félagar í stúkunni Mörk standa fyrir sómatískri samveruhelgi en í þetta sinn tengjum við hana við Dísablót. Á Íslandi til forna var í lok október haldin hátíð sem kölluð var veturnætur og þá var haldið dísablót á Norðurlöndum (<i>disting</i>) til heiðurs formæðrum og kvenkyns andaverum. Helgin hefst á föstudagskvöldið kl 20:00 með sánagusu í Sækoti við Ægissíðu þar sem trillukarlar höfðu áður aðstöðu. Margrét Hugrún gusumeistari og mannfræðingur mun leiða þátttakendur í gegnum endurnærandi og heilandi athöfn þar sem hita, kulda, ilmi og tónlist er blandað saman eftir kúnstarinnar reglum. Athugið að hámark 18 þátttakendur geta verið með í gusunni og að greiða þarf vægt þátttökugjald. Skráning fer fram á Saekot.is Laugardagurinn 1.nóvember Dagskráin hefst á því að Eva Rós Gústavsdóttir, jógakennari og meistaranemi í sálfræði, leiðbeinir okkur í gegnum öndunaræfingar. Því næst leiðir Kolbrún Kolbeinsdóttir, kynjafræðingur, hugleiðslu tengda formæðrum sem Margrét Hugrún skrifar og að lokum tekur Kvika Föld við og leiðir okkur í gegn um heilandi dans. Að endingu förum við upp á efri hæð og gæðum okkur á veitingum.	Mörk Margrét Hugrún  Eva Rós Gústavsdóttir  Kolbrún Kolbeinsdóttir

	Kvika Föld er Movement Medicine kennari, dansari og myndlistarkona. Hún er fædd og uppalin í Transilvaníu og bjó um árabil í Svíþjóð en síðustu rúm tuttugu árin hefur hún búið á Ísland. Um Movement Medicine aðferðina: Hreyfing er lækning. *Movement Medicine* er aðferð sem byggir á því að við getum komist í tengingu við líkamann, jörðina; öll frumefnin 5, 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.	 Kvika Föld Maria Antal 
7.nóv. (fös.) Kl.19:00 í salnum uppi	Tíðnihækkun - hvað svo? Hér mun Vigdís Steinþórsdóttir fjalla um tíðnihækkun sem við erum að ganga í gegnum og því sem má búast við í framtíðinni. Upplyfting andans með bjartari tíð og blóm í haga, kærleik og frið. Framtíð sem við sköpum með jákvæðni og hreinsun líkama af fortíðar áföllum. Einnig hvernig tíðnihækkunin tekur á líkamann. Vitnað er í bækurnar <i>Gullna framtíðin</i> eftir Díönu Cooper og <i>Handan dyra</i> eftir Alexis Cartwright	Dögun Vigdís Steinþórsdóttir 
8.nóv. (lau.) kl 14:00 í salnum uppi	Hugleiðing og samsöngur Sungin verða bæði innlend og erlend lög. Melkorka Edda Freysteinsdóttir verður með hugleiðingu og samsöng. Sungin verða íslensk og erlend lög.	Baldur Melkorka Edda Freysteinsdóttir 
21. nóv. (fös.) kl. 19:00 í sal niðri	Fyrirlestur: Mannkynið og svartir logar örlaganna Örlög mannkyns eru um þessar mundir að taka á sig mynd heimskreppu, sem í formi atvinnuleysis, fátæktar, heilsubrestra, byltinga, fósturdrápa, morða, sjálfsvíga, lasta, afbrigðileika, óhamingjusamra hjónabanda, trúleysis og geðsjúkdóma, eru byrði í svo vaxandi mæli að alls engin manneskja, getur til lengri tíma litið, verið ósnortin af henni. Stríð og styrjaldir herja á mannkynið og eru meira og minna sjálfsköpuð. Maður myndi halda að það væri því algjörlega nauðsynlegt að öðlast fullkomna yfirsýn yfir hvað það er sem raunverulega er að gerast, ekki aðeins er það gagnlegt heldur verður það í raun	Martinus Hilmar Sigurðsson 

	algjörlega nauðsynlegt, ef yfirhöfuð á að vera hægt að leiða þessa kreppu til lykta. Mannkynið hefur kirkjur, musteri, spámenn og heimslausnara, þar sem hið mikla boðorð: „Elskið hver annan“ eða „Hver sem sverði bregður, mun fyrir sverði falla“ hefur í árþúsundir verið boðað sem vegurinn til lífsins, en engu að síður sýnir það afburða snilld við framleiðslu morðtóla og stríðsvéla. Svo ef mannkynið hefði algjöra yfirsýn yfir eigin mátt, og ef við drægjum mannkynið saman í einstakling þá myndum við segja um þann sama einstakling að hann væri ekki heill á geði og því myndi öll sálgreining hans sýna fram á, að slíkur einstaklingur væri gjörsamlega snarbrjálaður og afbrigðilegur og ætti frekar heima á geðheilbrigðisstofnun. En sem betur fer er þetta ekki raunin. Núverandi eymdarástand alls mannkynsins er því spurning um þróun. Það er því ekki hægt að kenna nokkrum um. Það er byggt á núverandi kerfi. Og maður getur ekki krafist þess, að það sýni hærri hugsjónastefnu eða þróunarstig, en það sem hin mannlega meðalvitund hefur þegar náð og myndar einmitt núverandi stöðu þess.	
22.nóv. (lau.) kl.15:00 í sal uppi	Fyrirlestur: Hver er þá hin andlega þekking? Nútímavísindin eru enn langt frá því að geta rökstutt vísindalega hina miklu niðurstöðu: „<i>Allt er harla gott</i>“. Rannsóknarsvið þeirra er of takmarkað og staðbundið til að þau geti numið hið allsherjar heimsskipulag. Getur mannkynið þá öðlast sýn á þessa heimsáætlun og þar með lært að starfa í samræmi við hana og komast í sátt við lífið? – En jarðarmanneskjan, sem þekkir enn aðeins efnislega líkama sinn og telur sig eitt með honum, hlýtur að verða fórnarlamb blekkingarinnar um að dauðinn sé eyðing tilverunnar eða endalok lífsins. Hvað dauðann varðar, þá er hann – þegar hann á sér stað á eðlilegan hátt – í raun atburður ljóssins sem aðeins er ástæða til að fagna. Það eina sem gerist er að hinn svokallaði „dauði“ er lausn undan slitnum og úrsérgengnum líkama. En samkvæmt Martinusi er alheimurinn lifandi vera með vitund, byggður upp af lifandi verum. Vitund sem samanstendur af hugsun og visku. Þessi "lifandi vitund" skipuleggur og skapar rökrétt samhengi gagnvart öllu sem er lifandi.	Martinus Svanur B. Annasson 
28. nóv. (fös.) kl. 19:00 í sal niðri OG	SHAKESPEARE helgi Hinn andlegi Shakespeare eða William Shakespeare - andlega skáldið Margt fólk af öllum stigum víða um heiminn hefur vitnað í orð þessa mikla skálds sem afkastaði svo miklu á sínum ferli, en fáir	Septíma Valgeir Skagfjörð

29.nóv. (lau.) kl.15:00 í sal uppi	hafa litið á hann sem andlegan fræðara eða andlega uppljómaða manneskju með tengingu við eitthvað miklu stærra en egó dauðlegs manns. Margt hefur leikskáldið látið persónur sínar brjóta heilann um eða lagt þeim ýmis orð í munn sem hafa orðið að flegum setningum með djúpa og yfirsilvitlega merkingu. Valgeir Skagfjörð, leikari, leikskáld og leikstjóri hefur rýnt í verk Shakespeares og komst að ýmsu varðandi andleg málefni og guðspekilega nálgun hans á lífið og tilveruna. Valgeir ætlar að vera með erindi um hinn andlega Shakespeare og velta upp spurningunni um hvort skáldjöfurinn frá Stratford talar til okkar enn þann dag í dag og hvort efni verka hans eigi erindi við okkur á tímum gervigreindar og algóritma. Valgeir flytur kynningu á dagskránni föstudaginn 28. nóvember en aðaldagskráin verður laugardaginn 29.nóvember. Verður dagskráin einskonar Shakespeare-kokteill hvar hann lætur gamminn geysa um harmleiki og skopleiki - sonnettur og söngva. Allt til þess að varpa ljósi á hvað Shakespeare getur verið skemmtilegur, skrytinn, hinsegin, kynsegin, veikur fyrir því að njóta þess sem móðir jörð hefur upp á að bjóða og sýnt okkur sannleikann um okkur sjálf, þessar vanmáttugu tvífættu verur sem halda að lífið sé annað hvort þjáning eða hamingja en það er einmitt þarna einhvers staðar mitt á milli. Allir og öll velkomin á meðan húsrúm leyfir.	
--	--	---

Sjá nánar um dagskrána á heimasíðu félagsins: www.lifspekifelagid.is og á Facebook. Almennar fyrirspurnir eða um Ganglera sendist á: postur@lifspekifelagid.is



सत्यान्नास्ति परो धर्मः

Om satyān nāsti paro dharmaha II

Allir andlegir skólar vísa á æðri innri veruleika

