



MUNDILFARI

Félagsblað Lífspekifélagsins 2. tbl. 46. árg. júní 2018
ábm. Birgir Bjarnason

Lífspekifélag Íslands, Ingólfsstræti 22. Pósthólf 1257, 121 Reykjavík, sími 551 7520

Sími Ganglera: 896 2070

Einkunnarorð sumarskólans eru: Öll eitt.

Jafnvægi

Allt áþreifanlegt líf, sálarlíf og félagslíf stefnir að jafnvægi. Átök eru þó eðlileg og hluti af framþróun lífs og vistkerfis. Þau eru ekki vandamál, heldur hvernig tekist er á við þau. Farsælt líf í friði er það líf þar sem jafnvægi ríkir milli þeirra krafta sem togast á hið innra og ytra. Lífspekifélagið boðar umburðarlynda hlustun til að skapa jafnvægi og frið í fjölmenningsamfélagi nútímans.

Fimm viðmið

Árangursríkt hefur reynst að meta fimm þætti til að segja fyrir um hvort lífið er í jafnvægi: **sjálfsmynd, tjáskipti, lífsreglur, félagstengsl** og **almennt heilsufar**. Það sem gildir um manninn gildir líka um veröld víða. Sú hugsanavilla er lifseig, að ef líkamlegt ástand er gott þá hljóti allt að vera gott. Þessi sýn hefur reynst samfélaginu dýrkeypt. T.d. valda oft sálrænar og félagslegar raskanir veikingu ónæmiskerfis líkamans, sem svo skilar sér í líkamlegum sjúkdómum, sem svo aftur daprar sálarlífið og félagslega heilsu. Jafnvægi skapast fyrir góða gagnverkun hinna fimm þátta. Lítum á hina fjóra þættina: **sjálfsmyndina, tjáskiptin, lífsreglurnar og félagstengslin**. Ásamt **líkamsheilsu** eru þessir þættir samofnir og hafa gagnvirk áhrif.

Sjálfsmyndin

Hvernig líður mér í eigin skinni? Sátt við sjálfan sig og góð tilfinning fyrir sjálfum sér er nær undantekningarlaust vísbending um að tjáskipti séu gefandi, að lífsreglurnar vinni með okkur og að félagstengsl séu nærandi og uppbyggileg. Af sjálfu sér leiðir að fólk með góða sjálfsmynd er að jafnaði hamingjusamara, á auðveldara með að ná settum markmiðum og nýtur að jafnaði meiri lífsgæða. Af vinnu minni með fólk hef ég sannreynt að fólk með mjög góða sjálfsmynd nær að jafnaði ótrúlega miklum árangri í lífinu og oft mun meiri en mjög hæfileikaríkt fólk með brotna sjálfsmynd.

Tjáskipti

Tjáskipti snúast um að koma frá sér, taka við og túlka hugsanir og tilfinningar. Tjáskipti eru orð, svipbrigði

og líkamsbeiting. Góð tjáskipti ríkja þar sem fólk tjáir sig við hvert annað með jákvæðar væntingar, líður vel í eigin skinni, hlustar einlæglega, hefur enga þörf fyrir að hafa alltaf rétt fyrir sér, speglar viðmælendur sína og hefur mestan áhuga á að eiga sameiginlega lendingu. Að jafnaði eiga þeir góð samskipti við aðra sem eiga í góðu sambandi við sjálfa sig. Á sama hátt eiga þeir yfirleitt í slæmum samskiptum við aðra sem eru ósáttir við sjálfa sig.

Lífsreglurnar

Lífsreglur eru annað hvort straumlinulagaðar eða kassalega, vinna með okkur eða á móti. Farsælast er það líf sem styðst við fá miskunnsöm grunnviðmið, kærleika, ást án skilyrða. Í siðferðilegum vanda er þá spurt um það eitt hvernig þjóna megi kærleikanum. Þeir sem alast upp við strangar og ósveigjanlegar lífsreglur lenda oft í vanda þegar út í lífið er komið og æðsta viðmiðið er að fara í þrælsóttu eftir reglum í stað þess að stjórna af óskilyrtri mannúð við margbreytileg úrlausnarefni lífsins. Of strangar lífsreglur leiða til þrælsóttu og taugaveiklunar. Of losaralegar lífsreglur leiða til óryggis og lausungar. Í barnæsku er eðlilegt að stjórna af grunnreglum. Með eðlilegum þroska yfirtekur siðfræði staða og stunda einsýna reglusiðfræðina.

Félagstengsl

Við erum í eðli okkar félagsverur. Þegar okkur líður vel innan um annað fólk og eigum nærandi og óttaust samfélag við vini og vandamenn er félagsheilsa okkar góð. Þá er líklegt að sjálfsmyndin sé góð, tjáskiptahæfileikar eðlilegir og að við búum við sveigjanleika siðfræði staða og stunda. Í félagstengslum fáum við tækifæri til að raunveruleikaprófa okkur sjálf, sjá veröldina í stærra samhengi, fræðast og gleðjast.

Stundum lagast öll þessi svið við það eitt að ná bata á einu þeirra. Ástæðan er augljóslega gagnvirkni þeirra.

Kristinn Ágúst Friðfinnsson

Sumarsamvera -skóli Lífspekifélagsins

á Heilsustofnun NLFÍ, Hveragerði, dagana 29. til 1. júlí 2018

Verð	einn í herbergi	tveir í herbergi	(frá kl. 16 á föstudegi til kl. 16 á sunnudegi)
Gisting í eina nótt	kr. 19.800	kr. 35.600	
Gisting í tvær nætur	kr. 39.600	kr. 67.000	
Gisting í þrjár nætur	kr. 50.500	kr. 90.700	

Verð stofnunarinnar á mat (**fyrir þá sem ekki gista**):

Morgunmatur 1.200 kr. / Hádegismatur 2.400 kr. / Síðdegishressing 900 kr. / Kvöldmatur 1.950 kr.

Í gistingjaldinu felst gisting, fullt fæði, aðgangur að líkamsræktarsal og baðhúsinu Kjarnalundi með inni og útisundlaug, heitum pottum, nuddpotti, víxlböðum, sauna og vatnsgufubaði. Einnig eru reiðhjól til boða. Fæðið er grænmetisfæði.

Lífspekifélagið innheimtir ekkert þátttökugjald.

Vinsamlegast tilkynnið þátttöku sem allra fyrst eða fyrir 15. júní.

Tilgreinið hvernig gistingu þið viljið. Þeir sem ekki gista geta keypt stakar máltíðir.

Strætisvagnar nr. 51 og 52 ganga frá Mjódd til Hveragerðis. Sjá nánar á heimasíðu straeto.is

Tilkynnið þátttöku í eftirfarandi síma eða netfang:

483 0300 Ingi@heilsustofnun.is Ingi Þór Jónsson
Heilsustofnunin biður um að greitt sé **fyrirfram**.

Dagskrá:

Föstudagur 29. júní

17:00 Eldra efni á mynddiski. Sigvaldi Hjálmarsson fer með nokkur ljóð sín.
18:15 – 19:15 Kvöldmatur.
19:30 Jón E Benediktsson: *J. Krishnamurti og Radha Burnier*.
21:00 Kvöldhressing.
21:30 Umræður í umsjá deildarforseta.

Laugardagur 30. júní

8:00 Hugleiðing (Kristinn).
9:00 – 10:00 Morgunverður.
10:00 - 11:00 Birgir Bjarnason. *Nokkrar spurningar*.
11:45 - 12:45 Hádegisverður.
13:00 - 13:20 Gönguhugleiðing.
14:00 - 14:40 Ragnar Önundarson: *Sálfræði Egilssögu er margslungin*.
15:00 – 16:00 Síðdegiskaffi.

17:00 Kristinn Ágúst Friðfinnsson: *Hellirinn*.
18:15 – 19:15 Kvöldmatur.
19:30 Halldór Haraldsson: *Ramakrishna, eins og við sáum hann*.
21:00 Kvöldhressing.
21:20 Tónlist. Hilmar Örn Agnarsson og Björg Þórhallsdóttir, söngkona.

Sunnudagur 1. júlí

8:00 Hugleiðing (Haraldur).
9:00 – 10:00 Morgunverður.
10:00 - 11:00 Haraldur Erlendsson: *Vitundin í landinu*. Aðferðir við að tengjast landinu og vitundinni sem býr í því.
11:45 - 12:45 Hádegisverður.
14:00 - 15:00 Umræður um mikilvægar spurningar.
15:00 - 15:40 Síðdegiskaffi.
15:40 - 16:00 Samveru slitið / spjall.

Aðalfundur félagsins var haldinn 14. maí sl. Í stjórn eru Kristinn Ágúst, deildarforseti, Birgir Bjarnason, Magni Sigurhansson, Leifur H. Leifsson og Brynja Gísladóttir. Í varastjórn eru: Haraldur Erlendsson, Helgi Ásgeirsson og Melkorka Edda Freysteinsdóttir. Árgjald félagsins var ákveðið 5.500 kr. og áskriftargjald Ganglera 3.000 kr.

Félagshúsið. Árið 1905 var byggt einnar hæðar timburhús á lóð Ingólfsstrætis 22, kirkja Aðventista. Það hús brann 1910. 1912 var byggt einnar hæðar steinhús, áfram eign Aðventista. 1917 kaupir Lúðvík Kaaber húsið og gefur félaginu. Árið 1919 voru gerðar víðtækar breytingar á húsinu, byggt ofan á það hæð og ris.