

Dagsetningar námskeiða

Hugleiðslunámskeið með innleiðingu í að vinna með Mandölu.

Föstudagur 20. janúar 2012 frá kl. 19.00 – 22.00 og laugardagur 21. janúar frá kl. 10.00 – 17.00.

Mandalala teiknuð og máluð frá grunni, hugleitt inná Mandölna og útskýrð tákni og litir.

Föstudagur 10. febrúar frá kl. 19.00 – 22.00 og laugardagur 11. febrúar frá kl. 10.00 – 17.00.

Bókargerð

Föstudagur 2. mars frá kl. 19.00 – 22.00 og laugardagur 3. mars frá kl. 10.00 – 17.00.

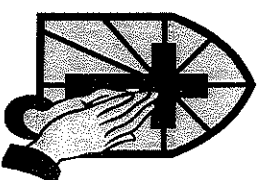
Minningavinna

Föstudagur 20. apríl frá kl. 19.00 – 22.00 og laugardagur 21. apríl frá kl. 10.00 – 17.00.

Námskeiðsgjald er kr. 5.000.- og innifalið er efniskostnaður og léttur hádegisverður í laugardagshádegi.

Nánari upplýsingar og skráningu veitir sr. Elnborg Gísladóttir sími 696-3684 eða srelinborg@simnet.is

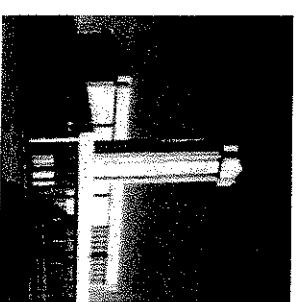
Einnig er hægt að fá upplýsingar hjá Sigrúnu Gunnarsdóttur, á sigrung@mi.is og í síma 5551727.



Grindavíkurkirkja
s. 4268675

www.kirkjan.is/grindavikurkirkja
ekirkja@isl.is

Námskeiðaröð í Grindavíkurkirkju



Hugleiðslunámskeið
Mandölu
Bókargerð
Minningavinna

Hugleiðslunámскеið

Hugleiðslunámскеið með innleiðingu í mandölu:

Farið verður í að útskýra hugleiðsluna s.s. hvernig hugleiðum við, hvers vegna hugleiðum við og hvers má venta af reglulegri hugleiðslu.

Mandölu kynntar, málaðar tilbúnar

Mandölur og kennt hvernig lesa má úr þeim.

Mandala

Orðið Mandala er komið úr Sanskrit sem er hið forna mál Indverja og táknar hinn helga hring, hina heilögu miðju eða eina heild þ.e. líkama og sál. Mandölur eru til í nánast öllum trúartrögðum.

Uppsprettan í mynstri hverrar Mandölu er leit okkar að sjálfsþekkingu og stöðu

okkar í alheiminum, ferðalag okkar inná við. Kennit verður að búa til Mandölu frá grunni og útskýrið þau tákni og lítur sem málaðir eru í Mandölna.

Bókargerð

Kennt verður að búa til einfalda bók sem útheimtir ekki mikinn tækjabúnað og ætti fólk eftir námskeiðið að geta búið til slíka bók sjálf. Það mætti hugsa sér að nota Mandölna sem þema í þessa bók og væri tilvalið að nota hana sem þenabók.

Minningavinnna

Að minnst og gleðjast

Öll eigum við dýrmaetan fjársjóð í formi minninga. Ljósmyndir, bréf, gamall blómíði, hárlökkur eða aðrir smáhlutir, sem minna á ljúfan atburð liggja oft í felum. Á námskeiðinu kynnum við leiðir til setja þennan fjársjóð upp á fallegan

hátt þar sem við fáum betur notið þeirra.

Við getum líka gefið þeim, sem

minningarnar tengjast, mjög persónulega og fallega gjöf. Þá er ekki síður skemmtilegt fyrir fjölskylduna að hjálpast að og skemmta sér við að rifja upp og njóta liðinna atburða.

Bæna og hugleiðsluhópur

Ein manneskja getur sent þæn, en þar sem tveir eða fleiri koma saman, eykst þænakrafturinn og tengsl okkar við ærði mátt. Þess vegna myndar fólk hringi til að magna kraftinn sem lagður er í þænni.

Viltu fara í sjálfsvinnu og þroska þig til að verða betri manneskja og til að líða betur. Ein besta leiðin til þess er að síja í bæna og hugleiðsluhring.

Eftir hugleiðslunámскеiðið er ætluinn að stofna „Hugleiðsluhóp“ sem hittist vikulega. Einnig mætti hugsa sér að tengja saman Hugleiðsluna og Íhugunina.