

# Klass 7 - 8 april 2018

Några korta ord om dagens tema som är:

**Unhappiness - Olycklighet.**

Kap. 9 i Joy of Being.

Det är ännu ett exempel på hur vi "faller ifrån att vara kompletta inne i oss".

How we fall away from feeling Complete Within.

Botemedlet denna gång presenteras som: Ask Mind, och innebär ett rätt stort kliv från vad vi tidigare gjort.

Vägen dit går genom stillhet, och lugn, och flera sätt att nå dit presenterades. Ett är Go Below, och Go Beyond.

Vi vill nå bortom, under, eller vid sidan om den ström av tankar vi vanligtvis lever i.

Tarhang Tulku säger att ett av de effektivaste sätten att nå djupare är genom mantrat Om Ah Hum. Och vi börjar dagens övningar med att chansa det en stund.

## # Om Ah Hum

GO BELOW - fastest way is to activate feeling.

OM AH HUM - kan få oss att nå djupare.

Och vi vill nå djupare, under lager av tankar och ord.

KNTY för att "värma upp", KN från första boken för att få igång flödet av energier, känslor, förnimmelser.

### **#106 - Trinity of Practices - Breath, Energy and Awareness**

Många olika instruktioner gavs under övningen. Vid tredje och sista: känn dig som en fågel som är på väg att lyfta.

Förstärk detta när armarna går bakåt. // **även - space everywhere**

Sedan återkomma vi till bilden av en fågel under:

### **#105 - Heart Gold Thread**

armbågarna är neråt en aning, inte händerna. Armarna blir lite som vingar.

Som om vi svävade som en fågel.

Sedan satte vi oss med uppmaning att blunda och föreställa oss ett landskap som vi kunde sväva runt i.

En natur med dynamisk vila.

Lyssna inåt efter Om Ah Hum utan att uttala det. Bara lyssna.

Vi satt med detta en lite längre stund än vanligt.

Något mer om temat **Unhappiness**

Sid 61. Alla vill känna glädje men få av oss vet hur vi skapar den inom oss.

Alltför ofta skapar sinnet något helt annat, något som vi föder det med utan att veta och förstå att det stänger ner vår upplevelse.

JoB-övningar:

**#37 Opening Mind and Body** sid. 274 (vi delar upp övningen i 3 delar, och satte oss ner en stund efter 2 av dessa).

**Go Deep** (vi gör det genom att gå in i positionerna och rörelserna..)

Om vi går djupt in, så kommer vi inte uppleva kroppen så tydligt, djupt djupt in är vi energi, och ännu djupare bara medvetenhet.

**#24 Energy Freely Rising** sid. 236

Ask Mind. Fråga Sinnet. förslag: Mind show me how the experience of inner peace is.

Efter en stund: Mind, please show me how the experience of inner happiness is.

paus

## #25 Releasing Position, sid. 238

Ask Mind: Mind, show me how the experience of being Complete Within is.

Chant: Om Ah Hum, några olika omgångar, med mudras och visualiseringar, och tystare och tystare. Avslutade med att bara lyssna till det.

### Closing Gesture

**Samtal** som idag blev lite längre. En allmän feedback verkade vara att detta var en av de "bästa" gångerna någonsin. Både ansträngande och stilla.

Kanske kan det inspirera er som inte deltog att lyssna på inspelningen och göra praktiken hemma?

Nästa klass är om **3 veckor!** Den 29 april. Programmet inte klart än. Kanske övergår vi till Kum Nye Dancing, även om det känns som det finns väldigt mycket att utforska inom Joy of Being.

Det kommer också att blir ett omfattande webinar med Kum Nye Dancing **10-17 juni**. Denna gång till ett mycket lägre pris jämfört med de tidigare webinarerna som getts med liknande längd. Vad som är speciellt är också att man inte behöver ha lång erfarenhet av KNTY och JoB för att kunna delta. Man har förut önskat att den erfarenheten fanns.

Ljudinspelning dagens klass, länk giltig en vecka - <https://we.tl/Pr2ADSvM2b>

Jag gjorde nu också första delen till vad som kommer vara ett arkiv där ni kan hitta dessa beskrivningarna med vad vi gjort resp. Gång + ljudinspelningarna.

**Ni hittar sidan på [www.soulbeing.se](http://www.soulbeing.se) under Arkiv.**

Ni behöver lösenordet: **go-deeper**

Kommande lördag håller jag i en heldag med Kum Nye på föreningen.

<http://tibetansk buddhism.se/heldag-med-kum-nye/>

Den kommer att vara anpassad för dem utan tidigare erfarenhet av Kum Nye, men jag tror att det kan vara en fin möjlighet även för er. Några av er har anmält

sig, och vi är redan 20 st i gruppen. Så kanske bör jag sätta ett stopp för fler anmälningar snart.

Save the Days:

Webinar med KN Dancing 10-17 juni

<http://academy.dharmapublishing.com/course/kum-nye-dancing-webinar-sat-june-10-17th-2018-2/>