

Klass 4 - Kum Nye PG VT 2018

Hej!

Innan jag skriver något annat undrar jag om du skulle vilja gå till detta korta frågeformulär och fylla i det?

Det bör ta högst 2-3 minuter att svara, och kommer vara till hjälp för planering av resten av terminen.

<https://goo.gl/forms/S27xu75wFDTsn4Fx2>

Vi gick idag in på ännu en ny aspekt av Kum Nye - Joy of Being. Som jag sa så har jag en idé om att vi skall utforska alla tre böckerna med Kum Nye under våren, men inget är skrivet i sten. Får jag feedback från er att fokus bör läggas på annat sätt är jag öppen för det.

DAGENS PROGRAM

Överblick över hur Kum Nye presenteras i första och andra boken. Kum Nye Tibetan Yoga resp. Joy of Being.

Försök att beskriva vad som är speciellt med Joy of Being, och hur det skiljer sig från första boken.

Lyssna på inspelningen om ni vill repetera detta mer i detalj. Några nyckelord är: Complete Within. Kum Nye for Mind and Space. Alertness. Calmness.

Sista kapitlet i Joy of Being heter Surrendering to Calmness, och pekar på vartåt praktiken leder. Det sägs också att det är från denna Calmness som the Powers of Mind ger sig tydligare till känna, och att det är här vi känner oss 'kompleta'.

All teori jag försöker återge är förstås stora förenklingar, men förhoppningsvis kan det vara till hjälp att få en större bild uppmålad som vi kan hålla vår praktik i.

Vi gjorde sedan ett par övningar från första boken, som man ofta börjar ett JoB-pass med. Detta för att först få igång energierna/känslorna/förnimmelserna i kroppen.

#20 - Touching Body Energy

#15 - Loosening Up

Vi växlade sedan spår och gick över till Joy of Being igen.

Dagen var utformad runt **kapitel 3 i Joy of Being: Tuning In to Relaxation** (sid 24)

[Inser nu att vi gjorde samma JoB-övningar sista klassen i höst. Hade missat det, trodde vi bara gjort de två kapitlen innan. Förhoppningsvis blev det ändå något nytt för er som var med i höstas eftersom vi gick in på Morgonpraktiken och en del annat denna gång]

Nämnde att man kan studera JoB utifrån detta att vi är Complete Within, och att det finns, minst, 10 sätt presenterade i boken hur vi faller ifrån denna kompletthet, och hur vi kommer tillbaks.

I kapitel 3 är det Discomfort and Uncertainty (sid 17), som leder oss iväg, och vägen tillbaka är Creating a New Home of Feeling - som är rubriken på en avdelning i detta kapitel. Vi gick inte in på djupet i just detta, mest beroende på att det kändes viktigare att också göra en serie övningar.

Vad vi gjorde var att följa rekommendationen för en daglig morgonpraktik.

A Recommended Routine, Cleansing Exercise, och Morning Exercises. (sid 18-19)

Sedan en Joy of Being-övning:

#4 - Inviting Feeling

PAUS

#5 - Body & Mind Balance

#18 - Extending Energy

#11 - Healing Inner Space

Vi jobbade också med **Panoramic Seeing** (sid 23)

Och avrundade med en övning från Mastering Successful Work av Tarthang Tulku: **övning 32 - Contacting Light**

som innebär att man visualiserar en rymd utan ljus, mörk och tyst. Sedan kommer gradvis ett diffuserat ljus in i denna rymd osv..

Lade också till en del i slutet som kommer från en teaching som heter Liberation Through Seeing av Padmasambhava.

KN Closing Gesture

Samtal

—

LJUDFIL OCH RESURSER ATT LADDA NER

Ljudinspelningen kan laddas ner från arkivet på www.soulbeing.se

Det finns ett par resurser för fri nedladdning. De beskriver övningarna i Joy of Being på ett mer ingående sätt än vad boken gör. Ni behöver registrera er vid "köpet" men det kostar inte något. Dessa resurser kan vara till hjälp för er både om ni har boken eller ej.

Workbook:

<https://shop.dharmapublishing.com/products/complementary-suggestions-workbook-to-the-joy-of-being>

Companion guide:

<https://shop.dharmapublishing.com/products/joy-of-being-companion-guide>

Om någon av er som är nya vill lyssna på inspelningarna från de klasser på höstterminen då vi gjorde Joy of Being kan ni höra av er. Jag kan då ladda upp ljudfilerna, och även skicka er anteckningarna med övningarna vi då gjorde.

—

RETREAT 25-27 MAJ

Sex stycken av er har hört av sig och sagt att ni vill vara med på retreaten 25-27 maj, vilket jag tycker känns väldigt roligt! Om jag uppfattade det rätt är det också nästan lika många av er som är intresserade, men inte har bestämt er än, eller inväntar besked från något annat.

Jag känner inte att det skall bli något problem att få ihop tillräckligt många deltagare. Platsen, tiden och utövningen tror jag kan locka många. Ser det mest nu som en öppen fråga hur mycket man behöver vända sig till personer som inte har praktiserat Kum Nye tidigare. Jag har i dagsläget inte något färdigt program som jag vill helgen skall utformas runt, utan mer en önskan att utforma dagarna på det sätt som bäst passar er som kommer dit. Därför är det fint att höra önskemål som de Frida nämnde idag att hon skulle önska att det blev ett visst fokus på massagen inom Kum Nye. Just det tycker jag är något som passar väldigt fint in, något man framförallt kan ägna kvällspassen åt.

Vi behöver bli en grupp på minst 15 personer för att retreaten skall kunna genomföras, och runt 20 st tror jag är idealiskt. Max antal är cirka 25 personer.

En förtydning av detta med plats. Vi kommer att vara i det stora huset på bilderna, vilket känns ännu mer positivt. Mat intas i ett annat hus med ca 5 minuters gångväg.