

Utskick efter Klass 5 - 11 mars 2018

Innehåll:

- * Övningar och upplägg av dagen
- * Enkät
- * Retreat - 4 dgr kvar av sänkt pris
- * Städdag på föreningen 7 april
- * Heldag med Kum Nye - 14 april
- * Webb-kurs med Time, Space and Knowledge
- * Länk till ljudinspelning dagens klass

Övningar

Cleansing Breath + Morgonpraktik

-vi gjorde idag en utvidgad variant av dessa övningar som introducerades förra gången. Förslaget är att var och en plockar ihop något som passar tid och intresse.

I slutet av morgonpraktiken är bokens förslag att man 'slappnar av' eller mediterar 15 minuter. Sist sa jag bara "sitt med det som är" som meditationsinstruktion.

Nu lägger vi till det som i en del sammanhang kallas "Tibetan meditation". (Inspelning med Arnaud finns på Dharma Publishing's shop)

Vi gjorde del 1, som i korthet handlar om att känna flödet av andningen komma in i och gå ut ur kroppen.

Lyssna på dagens ljudinspelningen om du vill ha hela instruktionen. Övningen är hämtat/destillerad från sidorna om andning i JoB, sid 42-46.

Tema idag

Kapitel 4 i JoB som heter Tuning In, Tuning Up

Ett ytterligare sätt vi kommer bort från att vara "Complete Within" är Restraint / Resistance, vilket kapitel 4 börjar att beskriva.

Botemedel: Just do it now and remember Joy in the Heart!

Samma tips, lyssna på inspelningen om du vill repetera eller om du inte var med och vill lyssna.

Det finns väldigt mycket att säga om kapitlet och även om vi gick igenom några sidor ut boken så tillät inte tiden att jag hann ta upp allt jag tänkt om hur man kan använda avslappning till att lindra smärta och annat. Men har ni boken så läs, tycker kapitlet är relativt lättillgängligt.

Övningarna startade med:

#Andning 4x4x4 - räkna till 4 på inandning, håll andan på 4, andas ut på 4, låt sedan inandningen komma när den behöver. Gör ett antal cykler.

Expanding - Condensing, föreställ dig själv som väldigt liten, som en tumnagel eller mindre. Kanske till och med som en punkt. Känn om det vid en viss tid känns naturligt att igen bli större. Kom tillbaka till din vanliga storlek och bli sedan flera gånger större. Låt denna expansion och förminskning pågå några gånger.

Vi har tidigare pratat om "Universums större rytmer", och detta är ett försök att få direkt erfarenhet av hur de kan finnas i oss.

Sedan två övningar från KNTY - första boken, för att få igång flödet av förnimmelser/känslor/energi i kroppen.

#16 - Touching Feeling. Vi gjorde denna stående, bara för vi suttit så länge. Axlar upp, sedan bakåt nedåt, och framåt uppåt. Vi försökte göra rotationerna på nedåtgående och uppåtgående rytmer - så här är en direkt tillämpning av att röra sig i, och vara i kontakt med dessa större rytmer. Om vi inte känner dem så inga problem, vi kan då röra oss på andningen, som i sig är ett steg vidare från att bara röra sig i en viss hastighet.

#28 - Body of Knowledge, 1x. Variant av övningen. Händerna hopflätade bakom nacken, hakan ner mot bröstkorgen, sedan böjer vi oss framåt och sitter i nedre positionen en stund. Magen är indragen mot ryggraden. Vi tar oss upp långsamt och känner händerna när de rör sig tillbaka till knäna.

Joy of Being-övningar

#12 Releasing Solidity (sid. 210), sitta efter

PAUS

#13 - Hand Magic (sid. 212)

Efteråt - Skapa ett kraftfält runt dig som strålar ut i alla riktningar. 360° och upp och ner.

#15 - Touching the Heart of Space (sid. 215)

Efteråt - Skapa ett kraftfält runt dig som strålar ut i alla riktningar. 360° och upp och ner.

Sitter ner en stund.

#16 - Space of Joy (p. 216)

Efteråt - Skapa ett kraftfält runt dig som strålar ut i alla riktningar. 360° och upp och ner.

Sitter ner.

Closing Gesture

Samtal

och så berättade jag om sakerna nedan:

Enkät

-Tack till er som svarat på enkäten, och/eller skickat mail. Det hjälper mig mycket att få höra hur ni upplever upplägget och övningarna.

De flesta som svarat är positiva till att vi följer planen om att gå igenom alla tre böckerna under våren.

Retreat

Som jag sa idag så är jag mycket tacksam över att så många av er var snabba att anmäla sig. Det gav en trygghet och tro på att det hela är rätt och möjligt. Nu är tio (+2 i kväll) deltagare anmälda, och alla utom en person är från praktikgruppen.

Ni som har tänkt vara med, men inte anmält er, passa på att gör det innan 15 mars om ni vill ha det lägre priset!

Här är länk till info och anmälan: <https://soulbeing.se/retreathelg-solvik-25-27-maj-2018/>

Städdag på föreningen 7 april från kl 10.00 och några timmar framåt

Detta kom upp på föreningens årsmöte i veckan och är ju både ett tillfälle att träffa andra som är på föreningen, och möjlighet att få till en uppfräschning av lokalen. Tyckte det verkade som att flera av er tänkt komma vilket känns kul. De andra i föreningen vill gärna träffa oss, och att arbeta tillsammans är ju ett mycket bra sätt att lära känna nya människor på.

Heldag med Kum Nye 14 april

På samma årsmöte fick jag höra att det finns ett intresse bland dem som kommer på måndagsmeditationer att få prova på mer Kum Nye. Någon av er nämnde också en önskan om fler tillfällen att praktisera hela dagar.

Upplägget är inte klart men jag tror det går att få ihop något som både är intressant för helt nya, och er och andra som praktiserat en hel del innan.

Texten är inte klart, men om ni har vänner i er krets som ni tror kan vara intresserade hänvisa dem till denna länk:

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

Webbkurs med TSK

Space and Embodiment – Discovering Openness

Sedan var den en sista sak som jag inte hann nämna när vi sågs. Jag vet heller inte om det är något som intresserar så många av er. Men jag nämner det ifall någon vill kolla upp vad detta är. Det är en online-kurs på första boken av Time, Space and Knowledge av Tarthang Tulku.

TSK som det ofta kallas, är en "vision" som kan få oss att uppleva världen, oss själva och allt på ett nytt sätt.

På ett sätt är denna bok anledningen till att vi idag praktiserar Kum Nye tillsammans. Den "hoppade ut" från en bokhylla på stadsbiblioteket sommaren -95 och fångade mitt intresse.

Ledde till att jag hittade en annan bok; 'Mastering Successful Work' av Tarthang Tulku, och på grund av detta hamnade på en retreat på Nyingma Zentrum i Amsterdam där jag första gången mötte Kum Nye och fick höra talas om 6-månadsretreaten i Berkeley som startade några månader senare.

Jag läste under dessa år en hel del av böckerna i TSK-serien, de är rätt många, men har inte studerat dem på länge.

Mer än när någon enstaka övning dykt upp i något annat sammanhang. En del Kum Nye-lärare gillar att blanda in en del TSK-övningar i sina klasser, och övningen vi gjorde idag med att visualisera oss små och stora skulle med vissa tillägg kunna vara hämtad från TSK. Hur som helst, om ni vill veta mer så kolla denna sida och video med Carolyn Pasternak som kommer att leda kursen. Jag har anmält mig och ser fram emot att återknyta kontakten med TSK.

Det finns ett ex av boken på föreningen.

Böcker: <https://shop.dharmapublishing.com/collections/books-time-space-and-knowledge>

Kurs: <http://odiyan.org/index.php/tsk/>

PS. Kolla gärna på de andra sidorna av hemsidan kursen är publicerad på. Odiyan är en väldigt vacker plats.

Hör av er om ni har några frågor på något!

Allt gott,
Stig