

# Obsah

Úvod .....	13
------------	----

## ČÁST PRVNÍ – ZÁKLADY PRAXE

Kum Nye je život .....	23
------------------------	----

Naše lidské vtělení .....	26
---------------------------	----

<i>Nama Rupa</i> .....	26
------------------------	----

<i>Fyzické zrození</i> .....	27
------------------------------	----

<i>Tvar a forma</i> .....	18
---------------------------	----

<i>Pohyb a omezení</i> .....	28
------------------------------	----

<i>Zrození sebe</i> .....	29
---------------------------	----

<i>Pravidla a předpisy</i> .....	29
----------------------------------	----

<i>Léčení radostí</i> .....	31
-----------------------------	----

Naladění na relaxaci .....	32
----------------------------	----

<i>Doporučená rutinní praxe</i> .....	32
---------------------------------------	----

<i>Očistné cvičení</i> .....	33
------------------------------	----

<i>Ranní cvičení</i> .....	33
----------------------------	----

<i>Sedm gest</i> .....	34
------------------------	----

<i>Vytváření nového domova pocitů</i> .....	35
---	----

Začít a naladit se .....	38
--------------------------	----

<i>Udělejte to právě teď!</i> .....	38
-------------------------------------	----

<i>Uvolnění bolesti a emocionality</i> .....	39
--	----

<i>Paměť radosti</i> .....	40
----------------------------	----

<i>Jak vyživovat soucítění</i> .....	41
--------------------------------------	----

Vtělování Kum Nye .....	43
-------------------------	----

<i>Dotýkání se esence pocitů</i> .....	43
--	----

<i>Přínosy kultivace bohatých hloubek pocitů</i> .....	44
--	----

## ČÁST DRUHÁ – DECH

Dech, energie, pocity .....	49
<i>Základní bdělost mysli v dechu</i> .....	49
<i>Probouzení pocitů</i> .....	50
<i>Energizace toku pocitů</i> .....	51
<i>Propojení vnitřního a vnějšího</i> .....	52
Naladění těla a dechu .....	53
<i>Zklidnění těla a dechu</i> .....	53
<i>Naladění dechu</i> .....	54
Být přítomen pomocí dechu .....	56
<i>Krátký dech</i> .....	56
<i>Dlouhý dech</i> .....	56
<i>Prohloubení pomocí dechu</i> .....	57
<i>Zapojení pole vnímání</i> .....	59
<i>Stežka transformace</i> .....	59

## ČÁST TŘETÍ – SMYSLY A VNÍMÁNÍ

Vybuzení vnitřního štěstí .....	63
Znovuposouzení systému .....	65
<i>Zhodnocení systému</i> .....	66
<i>Změňte program !</i> .....	68
Naladění tělesných smyslů .....	70
<i>Relaxujte a uzdravujte</i> .....	71
<i>Zapojte všechna roční období a situace</i> .....	71
Šest smyslů: Zrak – oči .....	72
<i>Uživatelé nikoli znalci</i> .....	73
<i>Otevření a relaxování</i> .....	75
1. <i>Jen vidět</i> .....	75
2. <i>Otevřené vidění</i> .....	76
3. <i>Panoramatické vidění</i> .....	77

Zvuk – ucho .....	79
<i>Etapy otevírání</i> .....	79
1. <i>Prosté poslouchání</i> .....	79
2. <i>Panoramatické slyšení</i> .....	80
3. <i>Ticho zvuku</i> .....	80
<i>Zvuk a význam</i> .....	80
Pocitování – tělo .....	82
1. <i>Uvolnění tlaku</i> .....	83
2. <i>Uklidnění intenzivní energie</i> .....	83
3. <i>Dovolte pocitům, aby se dotkly meditace</i> .....	84
Chuť – jazyk .....	86
1. <i>Nabízení chuti</i> .....	86
2. <i>Léčivá chuť Kum Nye</i> .....	87
3. <i>Výživovat bytí</i> .....	87
Čich – nos .....	89
1. <i>Naladění na vůni</i> .....	89
2. <i>Vůně a pocity</i> .....	90
Mysl a vnímání .....	91
<i>Vnímání diktuje odpovědi</i> .....	91
<i>Jak se identifikujeme s pocity a emocemi</i> .....	92
<i>Já vím, co míním</i> .....	93
<i>Zrcadlová síň mysli</i> .....	93
<i>Sebe-obsahující oblast „Já“</i> .....	94
<i>Síla imaginace</i> .....	94
<i>Fragmentované vnímání</i> .....	96
<i>Nedokonalá komunikace</i> .....	96
<i>Jak změnit vzorec</i> .....	97
Získání „šťávy“ prožitku .....	99
<i>Vnímání reality: Zamrzlá stezka</i> .....	1000
<i>Jazyk: Smišené požehnání</i> .....	101
<i>Chybná slova pro prožitek</i> .....	103
<i>Pole vnímání</i> .....	105

<i>Naladění na pole vnímání</i> . . . . .	105
<i>Základ: Dotek energie pociťování</i> . . . . .	106
<i>Rozvoj: Práce s vnitřní energií pociťování</i> . . . . .	107
<i>Pokročilé: Přeměňování a rozšiřování vnitřní energie pociťování.</i> . . . . .	107
<i>Klam rozumu</i> . . . . .	108
<i>Rozpouštění rozrušení</i> . . . . .	109
<i>Použití energie negativity.</i> . . . . .	109
<i>Uklidnění těla, mysli a smyslů</i> . . . . .	110

## ČÁST ČTVRTÁ – MASÁŽ MYSLI

<i>Cvičení pro mysl</i> . . . . .	115
<i>Mysl – Vědomí</i> . . . . .	116
<i>Tlaky polarity</i> . . . . .	116
<i>Orientace mysli na radost</i> . . . . .	120
<i>Vtělení krásy.</i> . . . . .	121
<i>Co učí Kum Nye</i> . . . . .	121
<i>Mysl je naším přítelem</i> . . . . .	124
<i>Mysl, náš společník</i> . . . . .	125
<i>Dotek pozitivní energie myšlenky</i> . . . . .	126
<i>Znalost, kterou potřebujeme.</i> . . . . .	127
<i>Za hranicemi Kum Nye.</i> . . . . .	129
<i>Dvě překážky k realizaci</i> . . . . .	130
<i>Velká blaženost: Cesta Bodhisattvy</i> . . . . .	130
<i>Nalézání našich základů</i> . . . . .	131
<i>Kultivace základů.</i> . . . . .	132
<i>Sdílení s ostatními</i> . . . . .	134
<i>Pěstování činitele uvědomování si</i> . . . . .	135
<i>Rozpoznání činitele vnímání</i> . . . . .	135
<i>Vytváření významu</i> . . . . .	135
<i>Otevření pole uvědomování si</i> . . . . .	137
<i>Dbalá bdělost</i> . . . . .	138
<i>Relaxování do uvědomování si.</i> . . . . .	139

Zvuk – ucho .....	79
<i>Etapy otevírání.</i> .....	79
1. <i>Prosté poslouchání.</i> .....	79
2. <i>Panoramatické slyšení.</i> .....	80
3. <i>Ticho zvuku.</i> .....	80
<i>Zvuk a význam</i> .....	80
Pocitování – tělo .....	82
1. <i>Uvolnění tlaku</i> .....	83
2. <i>Uklidnění intenzivní energie.</i> .....	83
3. <i>Dovolte pocitům, aby se dotkly meditace.</i> .....	84
Chuť – jazyk .....	86
1. <i>Nabízení chuti.</i> .....	86
2. <i>Léčivá chuť Kum Nye.</i> .....	87
3. <i>Vyžívat bytí</i> .....	87
Čich – nos .....	89
1. <i>Naladění na vůni</i> .....	89
2. <i>Vůně a pocity</i> .....	90
Mysl a vnímání .....	91
<i>Vnímání diktuje odpovědi.</i> .....	91
<i>Jak se identifikujeme s pocity a emocemi.</i> .....	92
<i>Já vím, co míním</i> .....	93
<i>Zrcadlová síň mysli</i> .....	93
<i>Sebe-obsahující oblast „Já“</i> .....	94
<i>Síla imaginace</i> .....	94
<i>Fragmentované vnímání.</i> .....	96
<i>Nedokonalá komunikace</i> .....	96
<i>Jak změnit vzorec</i> .....	97
Získání „šťávy“ prožitku .....	99
<i>Vnímání reality: Zamrzlá stezka</i> .....	100
<i>Jazyk: Smíšené požehnání</i> .....	101
<i>Chybná slova pro prožitek</i> .....	103
<i>Pole vnímání.</i> .....	105

<i>Naladění na pole vnímání</i> .....	105
<i>Základ: Dotek energie pociťování</i> .....	106
<i>Rozvoj: Práce s vnitřní energií pociťování</i> .....	107
<i>Pokročilé: Přeměňování a rozšiřování vnitřní energie pociťování</i> .....	107
<i>Klam rozumu</i> .....	108
<i>Rozpouštění rozrušení</i> .....	109
<i>Použití energie negativity</i> .....	109
<i>Uklidnění těla, mysli a smyslů</i> .....	110

## ČÁST ČTVRTÁ – MASÁŽ MYSLI

<i>Cvičení pro mysl</i> .....	115
<i>Mysl – Vědomí</i> .....	116
<i>Tlaky polarity</i> .....	116
<i>Orientace mysli na radost</i> .....	120
<i>Vtělení krásy</i> .....	121
<i>Co učí Kum Nye</i> .....	121
<i>Mysl je našim přítelem</i> .....	124
<i>Mysl, náš společník</i> .....	125
<i>Dotek pozitivní energie myšlenky</i> .....	126
<i>Znalost, kterou potřebujeme</i> .....	127
<i>Za hranicemi Kum Nye</i> .....	129
<i>Dvě překážky k realizaci</i> .....	130
<i>Velká blaženost: Cesta Bodhisattvy</i> .....	130
<i>Nalézání našich základů</i> .....	131
<i>Kultivace základů</i> .....	132
<i>Sdílení s ostatními</i> .....	134
<i>Pěstování činitele uvědomování si</i> .....	135
<i>Rozpoznání činitele vnímání</i> .....	135
<i>Vytváření významu</i> .....	135
<i>Otevření pole uvědomování si</i> .....	137
<i>Dbalá bdělost</i> .....	138
<i>Relaxování do uvědomování si</i> .....	139

Podrobení se klidu . . . . .	140
<i>Příběhy, které vyprávíme</i> . . . . .	142
<i>Jak se vzorce mysli kříží s meditací</i> . . . . .	143
<i>Otevření brány k meditaci</i> . . . . .	144
<i>Nechte blaženost být.</i> . . . . .	145
<i>Rozvoj prožitků Kum Nye.</i> . . . . .	146

## ČÁST PÁTÁ – POKROČILÉ CVIČENÍ KUM NYE

Všeobecné pokyny ke cvičením . . . . .	150
První skupina – Integrace těla a mysli . . . . .	151
<i>Poloviční lotos</i> . . . . .	152
<i>Uvolňování energie</i> . . . . .	153
<i>Osvobozování energie – krok jedna</i> . . . . .	154
<i>Osvobozování energie – krok dva</i> . . . . .	155
<i>Pozvání pocitů</i> . . . . .	156
<i>Rovnováha těla a mysli</i> . . . . .	157
<i>Propojování pocitů – krok jedna</i> . . . . .	158
<i>Propojování pocitů – krok dva</i> . . . . .	159
<i>Otevírání toku – krok jedna</i> . . . . .	160
<i>Otevírání toku – krok dva</i> . . . . .	161
<i>Mysl a tělo v prostoru – krok jedna</i> . . . . .	162
<i>Mysl a tělo v prostoru – krok dva</i> . . . . .	163
<i>Dotek mysli a těla</i> . . . . .	164
Druhá skupina – Objímání prostoru . . . . .	165
<i>Relaxace do prostoru</i> . . . . .	166
<i>Léčení vnitřního prostoru.</i> . . . . .	167
<i>Uvolnění pevnosti – krok jedna.</i> . . . . .	168
<i>Uvolnění pevnosti – krok dva.</i> . . . . .	169
<i>Magie rukou – krok jedna</i> . . . . .	170
<i>Magie rukou – krok dva</i> . . . . .	171
<i>Evokace prostoru</i> . . . . .	172
<i>Dotek prostoru srdce</i> . . . . .	173
<i>Prostor radosti</i> . . . . .	174

Skupina tři – Stimulace vnitřní energie. . . . .	175
<i>Uvolnění blokády – krok jedna</i> . . . . .	176
<i>Uvolnění blokády – krok dva</i> . . . . .	177
<i>Rozšiřování energie – krok jedna</i> . . . . .	178
<i>Rozšiřování energie – krok dva</i> . . . . .	179
<i>Rozšiřování energie – krok tři</i> . . . . .	180
<i>Rozšiřování energie – krok čtyři</i> . . . . .	181
<i>Rozšiřování energie – krok pět</i> . . . . .	182
<i>Základ energie</i> . . . . .	183
<i>Cirkulace energie – krok jedna</i> . . . . .	184
<i>Cirkulace energie – krok dva</i> . . . . .	186
<i>Otevření energie – krok jedna</i> . . . . .	188
<i>Otevření energie – krok dva</i> . . . . .	189
<i>Cvičení energie – krok jedna</i> . . . . .	190
<i>Cvičení energie – krok dva</i> . . . . .	191
<i>Obejmutí a zdvižení – krok jedna</i> . . . . .	192
<i>Obejmutí a zdvižení – krok dva</i> . . . . .	193
<i>Volně vystupující energie</i> . . . . .	194
Skupina čtyři – Rozšiřování celistvosti . . . . .	195
<i>Uvolňovací pozice – krok jedna</i> . . . . .	196
<i>Uvolňovací pozice – krok dva</i> . . . . .	198
<i>Uvolňovací pozice – krok tři</i> . . . . .	198
<i>Uvolňovací pozice – krok čtyři</i> . . . . .	199
<i>Tělo rytmu – krok jedna</i> . . . . .	200
<i>Tělo rytmu – krok dva</i> . . . . .	201
<i>Tělo rytmu – krok tři</i> . . . . .	202
<i>Tělo rytmu – krok čtyři</i> . . . . .	203
<i>Probuzení srdce – krok jedna</i> . . . . .	204
<i>Probuzení srdce – krok dva</i> . . . . .	205
<i>Cvičení flexibility – krok jedna</i> . . . . .	206
<i>Cvičení flexibility – krok dva</i> . . . . .	207
<i>Bytí v čase – krok jedna</i> . . . . .	208
<i>Bytí v čase – krok dva</i> . . . . .	209
<i>Transparentní celistvost – krok jedna</i> . . . . .	210
<i>Transparentní celistvost – krok dva</i> . . . . .	211
<i>Transparentní celistvost – krok tři</i> . . . . .	212
<i>Transparentní celistvost – krok čtyři</i> . . . . .	213



Skupina pět – Harmonizace . . . . .	215
<i>Vyvážení vnitřního a vnějšího – krok jedna</i> . . . . .	216
<i>Vyvážení vnitřního a vnějšího – krok dva</i> . . . . .	217
<i>Vyvážení vnitřního a vnějšího – krok tři</i> . . . . .	218
<i>Vyvážení vnitřního a vnějšího – krok čtyři</i> . . . . .	219
<i>Harmonizace protikladů – krok jedna</i> . . . . .	220
<i>Harmonizace protikladů – krok dva</i> . . . . .	221
<i>Harmonizace protikladů – krok tři</i> . . . . .	222
<i>Zanechání obrazů</i> . . . . .	223
<i>Uvolnění odporu – krok jedna</i> . . . . .	224
<i>Uvolnění odporu – krok dva</i> . . . . .	225
<i>Vibrující harmonie – krok jedna</i> . . . . .	226
<i>Vibrující harmonie – krok dva</i> . . . . .	227
<i>Vibrující harmonie – krok tři</i> . . . . .	228
<i>Opuštění negativity – krok jedna</i> . . . . .	229
<i>Opuštění negativity – krok dva</i> . . . . .	230
Skupina šest – Otevření přítomnosti . . . . .	231
<i>Otevření mysli a těla – krok jedna</i> . . . . .	232
<i>Otevření mysli a těla – krok dva</i> . . . . .	233
<i>Otevření mysli a těla – krok tři</i> . . . . .	234
<i>Otevření mysli a těla – krok čtyři</i> . . . . .	235
<i>Otevření mysli a těla – krok pět</i> . . . . .	236
<i>Otevření mysli a těla – krok šest</i> . . . . .	237
<i>Uvolnění krásy – krok jedna</i> . . . . .	238
<i>Uvolnění krásy – krok dva</i> . . . . .	239
<i>Rozšiřování radosti – krok jedna</i> . . . . .	240
<i>Rozšiřování radosti – krok dva</i> . . . . .	241
<i>Plynutí do prostoru – krok jedna</i> . . . . .	242
<i>Plynutí do prostoru – krok dva</i> . . . . .	243
<i>Evokování přítomnosti – krok jedna</i> . . . . .	244
<i>Evokování přítomnosti – krok dva</i> . . . . .	245
<i>Evokování přítomnosti – krok tři</i> . . . . .	246
<i>Evokování přítomnosti – krok čtyři</i> . . . . .	247
<i>Evokování přítomnosti – krok pět</i> . . . . .	248
<i>Evokování přítomnosti – krok šest</i> . . . . .	249
<i>Evokování přítomnosti – krok sedm</i> . . . . .	250

Evokování přítomnosti – krok osm. . . . .	251
Zkušenosti s dlouholetou praxí Kum Nye . . . . .	253

Kum (skum) se vztahuje k tělu ve smyslu vělečená bytí. Jeho význam je, že hrádce naší tělesné formy a zahrnuje všechny aspekty našeho těla i cesty, které můžeme rozvíjet a které nás mohou vyživovat jako vělečení autentické existence. Nye (niNye) znamená masáž nebo cvičení, které léčí, integruje nebo posiluje. Spojení těchto dvou slov má pak význam. Masáž, pozice těla a cvičení, umožňující nám být v pohodě v našich vělečeních a získat inspiraci k prohloubení úpínych schopností těla, mysli, smyslní a srdce.

Praktická cvičení Kum Nye jsou jen vnější formou holistického postupu, naplněnou bytostí. Skutečná hodnota spočívá ve schopnosti stimulovat energii, která spojuje tělo a mysl a vytváří kontinuitu radosti a sebevědomí. Zvládnutím Kum Nye se učíme získávat všechny druhy blahobytu. Získáme důvěru, která je podložena znalostí sebe sama, a důležitě základy radosti, která může vydržet celý život. Naučíme se, co znamená být sám v sobě úpíným. Objevíme, co znamená BYTÍ.

Kum Nye bylo známo již v dobách prvních Buddhových záků a bylo prováděno pozdějšími jogiay. V Tibetu nebylo zcela běžné. Na Západě je známo jako jeden ze způsobů masáže zahrnující také jednoduché pozice těla a strečinková cvičení. Jsou to praktiky ve své podstatě jednoduché, v tomto případě s hlavním naladěním odlehčujícím se uvnitř.

Cvičení uváděná ve starších knihách o Kum Nye (Kum Nye Relaxation díl 1. a 2. vyd. Dharma Publishing, Berkeley 1978. Český: Tělesná léčebná relaxace Kum Nye, Vydání Alternativa 1995) se zaměřují na fyzické aspekty bytosti s využitím masáže, dechových cvičení, pozice a pohybů těla pro jeho relaxaci a energetizaci. Kniha „Radostně být“ jde mnohem hlouběji k vnitřním aspektům našeho vělečení. Klade důraz na vnitřní masáž pocitů. Využívá smyslní k revitalizaci schopností vidět, slyšet, pociťovat, dotýkat se, vychutnávat a poznávat. Vytváří tak základy pro spokojený a smysluplný život. Záměrem je pomáhat člověku, aby se cítil doma ve svém vělečení, aby docenil své vnitřní poklady a získal inspiraci k dalšímu rozvoji.