











5. Achtsamkeitsabend, 29.5.2018

Vertiefung und Ausblick

	<p>Altes schwedisches Märchen</p> <p>Jack Kornfield, Nach der Erleuchtung Wäsche waschen und Kartoffeln schälen. S. 51f.</p> <p>Aufgrund des Ungeschicks ihrer Eltern wird die Prinzessin Aris einem schrecklichen Drachen anverlobt.</p> <p>Sie ist zu Tode erschrocken, als der König und die Königin ihr dies endlich kundtun.</p>	
	<p>Doch sie hat gleich darauf eine gute Idee. Sie besucht auf dem Markt eine weise Alte, die zwölf Kinder und neunundzwanzig Enkel grossgezogen und sich mit Drachen und Männern bestens auskennt.</p> <p>Die weise Frau verrät Aris, dass sie den Drachen zwar heiraten muss, doch das sei nicht so schlimm, wenn sie sich ihm auf die richtige Weise nähert.</p>	
	<p>Dann gibt sie Anweisungen für die Hochzeitsnacht, in der die Prinzessin unbedingt zehn herrliche Kleider übereinander anziehen soll.</p> <p>Die Hochzeit findet statt. Es wird im Palast bis spät in die Nacht gefeiert, und dann nimmt der Drache die Prinzessin mit auf sein Zimmer. Als er sich seiner Liebsten nähert, bremst sie ihn unter dem Vorwand, dass sie zuerst ihr Hochzeitskleid ablegen müsse, bevor sie ihm zu Wille sein kann. Und auch er müsse sich, so fügt sie hinzu, vollständig entkleiden (das hatte ihr die weise Frau geraten): «Du musst ebenso viel ausziehen wie ich.» Damit ist er einverstanden.</p>	
	<p>Also zieht sie ihr erstes Kleid aus. Dann sieht die Prinzessin zu, wie der Drache sein oberstes Schuppengewand ablegt. Es ist ihm zwar unangenehm, aber er hat das schon zuvor gelegentlich getan.</p> <p>Die Prinzessin zieht ein weiteres Kleid aus und dann noch eines. Jedes Mal muss der Drache eine weitere Haut abstreifen. Bei der fünften Häutung rinnen ihm vor Schmerz nur so die Tränen herunter. Doch die Prinzessin fährt fort. Die Hautschichten des Drachen werden immer durchsichtiger. Als die Prinzessin ihr zehntes Kleid auszieht und sich der Drache ein letztes Mal häutet, verschwindet die Drachengestalt völlig und ein Mann erscheint, ein edler Prinz, dessen Augen glänzen, wie die eines Kindes. Endlich ist er vom Drachenfluch erlöst.</p>	
		

Methoden und Anleitungen für «Häutungen»

- Häutungen des Körpers
- Häutungen der Seele (Emotionen)
- Häutungen des Geistes

Handout vom	Meditations- und Praxisanleitungen
09.05.2018	9 Betrachtungen und 5 Kontemplationen nach Gampopa (1079-1153)
	Die fünf Schritte im Auflösen von Wut
05.04.2018	5 Schritte im Kultivieren von Gewährsein
	Meditationsanleitung zu den fünf Aspekten zeitlosen Gewährsein
27.02.2018	Allgemeine Anleitung zur Arbeit mit belastenden Emotionen in fünf Schritten
	Meditationsübung: Aufmerksamkeit und peripheres Gewährsein nach Culadasa
25.01.2018	Wie an der Praxis bleiben, fünf Schritte
08.11.2017	ongoing und offer / Von der Meditation zurück ins Handeln
03.10.2017	thank und trust / Dankbarkeit und Vertrauen kultivieren
07.09.2019	non-doing und not-knowing / Umgang mit Ansichten und Meinungen, Nichts-Tun
07.06.2017	open / Die vier Unermesslichen mit erläuternden Gedanken
02.05.2017	relax / Entspannen und die fünf Schritte im Umgang mit belastenden Emotionen
14.03.2017	pause / Gegenüberstellung 5 belastende Emotionen und 5 Aspekte zeitlosen Gewährsein
16.02.2017	Meditationsanleitung zu <i>pronto!</i>
26.10. 2016	Die vier vorbereitenden Kontemplationen
	Zuflucht
	Die vier Grenzenlosen
24.08.2016	Die vier Grenzenlosen und Tonglen (Austausch von sich und anderen)

Und Weiteres in früheren Vorträgen siehe : <https://www.mindfulness.ch/vortrag.html>