

Ortrud Stumpfe

Öffne dich der Harmonie

Durch einfache Übungen
zu einem ausgeglichenen
Lebensrhythmus

Herderbücherei

Inhalt

Einleitung	9
Ganz gegenwärtig sein	14
Hüter des Rhythmus sein	14
Mensch im Raum	16
Ich atme	18
Was ist der „Königsstuhl“	19
Schlagen Sie die Beine übereinander?	22
Den Schwerpunkt finden	23
Ich als lebendige Säule	26
Entlassen Sie die Spannung - Atem geschieht	28
Yogaweg einst und Sinneswahrnehmung heute	30
Erleben Sie das Gehen	33
Meisterung der Stierkräfte	35
Heiterkeit	37
Sie essen - aber es ist eine Sache der Intelligenz	37
Die Sache mit der Mittagsruhe	39
Wie ist's mit Alkohol und Nikotin?	40
Achten Sie auf das Geheimnis der Nächte und des Taglichts?	42
Übung: einschlafen und aufwachen ohne Radio	44
Wahrnehmendes Verhalten	47
Was heißt: Yoga, Askese, Meditation? Bitte genau hinsehen!	47
Methoden der Selbsterziehung	52
Bitte genau hinschauen:	
üben und fühlen Sie die Wahrnehmungen!	55
Erkennen Sie Nuancen und Zusammenhänge?	56

Nüchterne Genauigkeit ist die Basis und fügt ins Weltganze ein	56
Ruhe können Sie doch lernen.	58
Man kann sich Staunen, Freude und Ehrfurcht gestatten	60
Wer das Gedächtnis übt, hat mehr Weitsicht	60
Der Trubel der Assoziationen.	62
Schauen und Horchen.	64
Übungen an der Natur, auch im Zimmer.	64
Den Chor der Pflanzen wahrnehmen im Gespräch mit Individualitäten.	65
Gespräch mit der Erde, ihren Mineralien.	71
Hören Sie die Stimmen der Tiere?.	72
Fühlen Sie die Grundformen durch sich selbst:	
Basis des Sterne-Sehens und der Geometrie - konkrete Mathematik.	76
Der Mensch als Pentagramm im Raum.	78
Übungen aus Europas Tradition.	84
Seneca wußte sehr viel.	84
Übung der „Monatstugenden“, oder eine Gewohnheit ändern .	88
Üben Sie die Sensitivität, und mit Epiktet des „da sein, wo man ist“.	91
Bewachen des Urteilens, oder die Positivität.	91
Meditation und die „Grundtugenden“.	93
Vom „Bewache dich“ bis zur „Einkehr in das Landheim deines Selbsts“.	96
„Was ist dein Wille?“ - Ist „meditari“ = „verdauen“?.	100
„Der Beitrag zur Welt, den der Wille zur Meditation leistet“ (C. F.V.Weizsäcker).	102
„Fürchtet man die Verwandlung?“ Marc Aureis Anruf.	103
Entspannungsübung: Spannen/Lösen (Hatha und Chinas 8-Brokat-Übungen).	104
Sammlung zur Versenkung.	111
Denken als Grenzwächter der Meditation.	112
Objekte als Starthilfe.	115
Der „Weg auf des Messers Schneide“ und das AUM.	119

Meditatives Wahrnehmen des Täglichen.124
Stichproben und Träume.128
Meditation heute in der Zeitstufe.130
Bewährung der Persönlichkeit:	
Zeitstufe zwischen Trance, Droge und Ich.130
Von Buddha zu Sokrates und dem Logos-Begriff des Christen-	
tums.135
Okkultismus und Lehrer der letzten zwei Jahrhunderte.137
Vom nüchternen Training Rudolf Steiners	
und der Zeit des „Blauen Reiters“.142
Aufbau von Imaginationen - sachbezogenen Bildern.145
„Interesse“ üben im Wechselverkehr mit der Welt —	
Reichwerden an Substanz-Kraft im Innen und im Außen148
Die sechs Chakras oder Lotusblüten.150
Von den sechs Grundübungen, den Eigenschaften	
und den „Hütern der Schwelle“.152
Furchtlosigkeit, Geduld, Selbsterkenntnis.155
Befreiter Wille im Verwandlungsprozeß.157