

Ortrud Stumpfe

Meditationen mit Märchensymbolen

Anleitung zum Verstehen
und Üben

Herder Taschenbuch Verlag

Inhalt

Einleitung	7
----------------------	---

Die Goldkugel

Text: Der Eisenhans.	13
Information	21
Vorbereitung	23
Übung: Die Erde tragen.	25

Die Kristallkugel

Text: Die Kristallkugel.	27
Information	30
Vorbereitung	32
Übung: Das reine Denken.	36

Das Element Wasser, oder Der Frosch

Text: Zarewna Frosch.	38
Information.	43
Vorbereitung.	46
Übung: Pulsation und Ruhe.	49

Im Baum

Text: Die zwölf Brüder.	51
Information	56
Vorbereitung	58
Übung: Einklang.	62

Das Schweigen

Information.63
Vorbereitung.66
Übung: Ich selbst.72

Die drei Pferde

Text: Die Tochter der Blumenkönigin.73
Information.78
Vorbereitung.82
Übung: Gute Neugier.85

Die Tiere

Text: Die Bienenkönigin.86
Information.88
Vorbereitung.96
Übung: Der ruhige Meister.99

Der Drachen

Text: Sigurd, der Drachentöter.101
Information.104
Vorbereitung.128
Übung: Ich töne.134

Die unaussprechliche Schönheit oder: Die Sophia

Text: Die jungfräuliche Königin.136
Information.141
Vorbereitung.150
Übung: Jeder = Mitte.157
Quellennachweis.159