

## Produktliste Bücher/Hefte

### Reiki-Meditation der Stille

Das Meditationsheft ist ideal für das Üben zu Hause. Der Text leitet Sie durch die Meditation, während man die Dauer der stillen Phasen selber bestimmen können. Die Meditation ist sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschritten geeignet.



Autoren: Roman Hofegger, Angelika Jakat  
Auflage: 05. 2005  
Größe: 16 Seiten, A6  
Preis: 4,90  
ISBN: 3-938837-00-4 / 978-3-938837-00-9

Heft "Reiki-Meditation der Stille"

von Roman Hofegger

Zum Inhalt

Die „Reiki-Meditation der Stille“ ist eine von Roman Hofegger konzipierte Meditation, bei der das gesamte Potential von Reiki nach der Art einer geführten Meditation optimal ausgeschöpft werden kann. Die „Reiki-Meditation der Stille“ beinhaltet sowohl Aspekte der tantrischen Meditation als auch die von Reiki - der „Universellen Lebensenergie“. Durch Reiki werden zum einen die Regenerations- und Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt. Zum anderen beruhigt die Meditation den Geist. Nach Anleitung des Textes wird der Leser während der geführten Meditation immer wieder auf das zurückgeführt, was er gerade macht – in diesem Fall meditieren. Die Übung kann helfen, Abstand zu äußeren störenden Dingen zu gewinnen, wodurch mehr Raum entsteht für die individuelle Gestaltung der persönlichen Entwicklung eines jeden Einzelnen. Die „Reiki-Meditation der Stille“ unterscheidet sich von anderen Meditationen durch den Verzicht auf Geräusch- oder Musikuntermalung während der Übungen, die meist ablenkt oder in einen Dämmerzustand führt. Es ist aber von größter Wichtigkeit, dass man bei der Meditation geistig wach bleibt. Nur so kann der Strom von Bildern und Gedanken für Augenblicke angehalten werden, um sich selbst in einem Zustand voll innerer Stille zu versenken. Dieser freudvolle Moment führt zu mehr innerer Ruhe, regeneriert Körper und Geist und bewirkt einen energievolleren Zustand.

Das Besondere an der "Reiki-Meditation der Stille" ist der tantrische Aspekt, bei dem man mit dem Meditations-Objekt, hier mit der Reiki-Energie, eins wird. Diese Art der Meditation ist sehr wirkungsvoll und eignet sich ideal für Menschen mit und ohne Meditations-Erfahrung.

Zum Heft:

Das Übungsheft ist im handlichen Din A6-Format und umfasst 16 geklammerte Seiten. Das Coverbild zeigt die Kanji-Zeichen für Reiki.

Viel Freude dabei!