

## **CD-Beschreibung : Hand aufs Herz**

### **1. Einleitung zu beiden Meditationen**

### **2. Kontemplation und Handauflegen (vorwiegend morgens )**

(Meditation: Manfred-Johannes Reher / Musik: Anugama "Healing")

### **3. Chakra-Meditation (eher abends )**

(Worte: Manfred-Johannes Reher,

angelehnt an Anne Höfler, aus dem Buch „Leg mir die Hand auf „

Musik: Anugama "Spiritual Environment")

### **4. Ausklang Chakra-Meditation (Gebet zum Handauflegen und Ankommen im Raum)**

5. und 6. Musik zum Ausklang vom Ton-Techniker Dete :

(Peter Gabriel, Passion Jesu Christi und Sheila Chandra, Halleluja)

### Erläuterungen:

In der **Einleitung** werden verschiedene Möglichkeiten, die Kontemplation zu üben, vorgestellt. Es reicht, wenn Du die Einleitung einmal, bzw. bei Bedarf hörst.

Die Übung "**Kontemplation und Handauflegen**" als Selbstbehandlung empfehle ich als tägliche spirituelle Praxis ein Mal am Tag durchzuführen. Sie ist gleichzeitig Entspannung, spirituelle Übung und Heilung! (im Sinne von Geistigem Heilen)

Ich weise darauf hin, dass Geistiges Heilen kein Ersatz für ärztliche Hilfe ist, und dass ich keinerlei Versprechen für eine Heilung machen kann!

Die **Chakra-Meditation** zur Selbstheilung kannst du bei Bedarf machen, z.B. wenn du Unterstützung bei bestimmten Themen suchst, die bei den jeweiligen Chakren angesprochen werden. Du kannst die Hände auf die entsprechenden Körperstellen legen oder einfach deine Aufmerksamkeit dorthin lenken.

Sie dient mehr der seelischen Unterstützung auf deinem Weg.

Ich wünsche segensreiche Stunden mit den Übungen und alles Liebe!

von Herzen

Manfred-Johannes Reher

Empfohlene Literatur:

Anne Höfler, Open Hands

Caroline Myss, Chakren

[www.kontemplatives-handauflegen.de](http://www.kontemplatives-handauflegen.de)