

## Meditation als Selbsterfahrung

Der Leser wird auf eine Reise in das (fast) unbekannte Land des eigenen inneren Wesens mitgenommen. Wie ein roter Faden zieht sich die Frage „Wer bin ich?“ durch alle Kapitel des Buches. Die berührenden existenziellen Fragen des Lebens, wie den Umgang mit Krankheit, Alter und Vergänglichkeit zielen dabei auf jeden Einzelnen. Das Buch begleitet durch Empfindungen und Gedanken auf einem scheinbar fremden Territorium: das Unbewusste. Mit dem angebotenen Regelwerk können die eigenen Gefühle und Gedanken besser erkannt und später auch gelenkt werden. Beispiele aus der ärztlichen Praxis illustrieren die Wahrnehmung des eigenen Körpers und seine oft unbewussten Handlungsimpulse. Die Innenschau der Meditation erhält Wegmarkierungen. Antworten und Hilfen zur eigenen Persönlichkeit finden sich auch in der östlichen Philosophie, in der Tiefenpsychologie und der abendländischen, christlichen Kultur. Es werden Praktiken der Meditation vorgestellt, mit deren Hilfe sich immer mehr die Sicht auf den eigenen unerschütterlichen Wesenskern eröffnet.



*Dr. med. Reinhard Fabisiak* (\*1955) ist Facharzt für Orthopädie in eigener Praxis in Salzgitter Bad. Mehr als 30 Jahre Erfahrung mit Erkrankungen des Bewegungsapparates sind eng verbunden mit der Ernährungs- und Sportmedizin. Die Behandlung von traumatisierten Neugeborenen nach schwierigen Geburten und von behinderten oder in der Entwicklung verzögerten Kindern gehören zum Praxisalltag. Ein Schwerpunkt ist die alternative Schmerztherapie mit naturheilkundlicher, regulativer Medizin. Leib und Seele

werden unterstützt, bis die Verantwortung für sich selbst wieder übernommen werden kann. Meditation, Yoga und Ernährungstherapie beziehen psychische Erkrankungen und ihre Symptome am Körper in den Heilungsprozess mit ein.



Dr. med. Reinhard Fabisiak

Meditation als Selbsterfahrung



Dr. med. Reinhard Fabisiak

## Meditation als Selbsterfahrung

Ein Reiseführer in ein unbekanntes Land

tao.de