



---

## **2.6.1 Konzepte und Vorübungen der Meditation**

Es gibt verschiedene Konzepte, die sich für mich in der Meditationspraxis herauskristalisiert haben. Im Laufe der Meditationspraxis werden diese Konzepte immer wieder wichtig. Wir werden herausgefordert, diese Konzepte zu vertiefen und tiefgehender in uns zu realisieren. Auf den folgenden Seiten werden die einzelnen Konzepte und hilfreiche Meditationsübungen vorgestellt.

---

**Source URL:** <https://baum-des-lebens.org/node/132>