



---

## **2.4.a Phänomen 1: Die therapeutische Dimension der Meditation**

Die Art und Weise, wie wir in der Meditation mit unseren Gefühlen, Erfahrungen und Problemen umgehen, bewirkt eine Veränderung, der man durchaus einen therapeutischen Effekt zuschreiben kann.

**Ich würde sie sogar als eine höhere Form der Psychotherapie und Heilung bezeichnen.**

Jemand, der gelernt hat, alles, was in seiner Psyche hochkommt, auszuhalten und anzunehmen, um es letztendlich loszulassen, kann eine tiefgreifende Heilung erleben.

Hinzu kommt die Ressource von Gottes Gnade und Liebe, die alles zu heilen vermag.

---

**Source URL:** <https://baum-des-lebens.org/node/426>