



---

## **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 tiefergehend in uns zu realisieren. Auf den folgenden Seiten werden die einzelnen Konzepte und hilfreiche Meditationsübungen vorgestellt.

- [2.6.1.1 Respekt vor der Wirklichkeit in diesem Augenblick](#)
- [2.6.1.2 Bewusste Wahrnehmung](#)
- [2.6.1.3 Atmen lassen](#)
- [2.6.1.4 Gedanken und Gedankenzüge loslassen](#)
- [2.6.1.5 Vertrauen und Loslassen](#)
- [2.6.1.6 Das Zentriert-sein](#)
- [2.6.1.7 Die Stille und die Hingabe](#)
- [2.6.1.8 Übung des Selbsterinnerns](#)
- [2.6.1.9 Das Öffnen](#)

### **Book traversal links for 2.6.1 Konzepte und Vorübungen der Meditation**

- [< 2.6 Die Bedeutung, Wirkung und Übung der Meditation](#)
- [Nach oben](#)
- [2.6.1.1 Respekt vor der Wirklichkeit in diesem Augenblick >](#)

---

**Source URL:** <https://baum-des-lebens.org/geist-koerper/konzepte-meditation>