



Praxis mit dem 30 Tage Zettel

**Meditiere jeden Tag über die
Vergänglichkeit des Lebens.**

Wenn du die Dinge des Lebens genießt, denke: „Wie glücklich bin ich heute, dass ich dies alles genießen kann. Wer weiß, ob das morgen auch noch möglich ist, vielleicht bin ich dann schon tot.“

Wenn du am Morgen aufwachst, freue dich: „Oh, es ist wundervoll,

1-2-3-4-5

6-7-8-9-10

11-12-13-14-15

16-17-18-19-20

21-22-23-24-25

26-27-28-29-30

dass ich noch lebe. Dieser Tag ist eine weitere große Gelegenheit für mich, meine Zeit zu nutzen. Ich will all meine Energie in die Klärung meiner unerledigten Angelegenheiten legen.“

Dann nimm den 30 Tage Zettel und schneide mit der Schere den heutigen Tag ab. Bewahre das Zettelchen an einem guten Platz sicher auf.

Am Abend hole kurz vor dem Schlafengehen das Zettelchen hervor, betrachte es eine kleine Weile und fühle wie der Tag unwiderruflich vergangen ist. Dann verbrenne es in einem Schälchen (oder wirf es in die Toilette) und denke: ‚Der heutige Tag war ein Geschenk an mich. Wer weiß, ob ich die Nacht überlebe und mir noch ein neuer Tag geschenkt wird.‘ Vergewähre dir so, dass der Tod jederzeit kommen kann.

**Wiederhole dies jeden Morgen
und jeden Abend 270 Tage lang!**