



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.“

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

Wenn du am Morgen aufwachst,  
freue dich:

„Oh, es ist wundervoll, 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.“

Vergegenwärtige dir so, dass der Tod  
jederzeit kommen kann.

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