

61 Todesmeditation

Absicht	Mit dieser speziellen Meditationsform soll die Angst vor dem eigenen und auch die allgemeine Angst vor dem Sterben abgebaut werden.
Quelle	
Stichworte	Buddhismus, Tod, Sterben, Meditation
Anzahl Personen	selber
Ort	Bett, Matte
Zeit	15 - 30 Minuten
Beschreibung	Bei der Todesmeditation stell man sich seinen eigenen Tod vor.
Material	
Tipps	Vor allem beim Start ist es wichtig, dass man danach jemanden aufsuchen kann, um mit die Erfahrungen auszutauschen.
Verfasser	R. Mähr
Datum	05.03.16