AB 1A

BUDDHISTISCHE MEDITATION

AUFGABEN

Tragen Sie Ihre Kenntnisse zur Meditation im Allgemeinen und zur Theravada-Meditation im Besonderen in die Sprechblasen ein.

Was versteht man allgemein unter Meditation?

Was bedeutet Meditation der Geistesruhe?

Was bedeutet Einsichtsmeditation?



Wie ist die Sitzhaltung?

Welche Wirkungen hat Meditation?

Meditation im Theravada

MERKMALE	ZIELE