

INHALT

Die sechzehn Übungen des bewussten Atmens	9
Das Sutra des Bewussten Atmens	11
Das achtsame, bewusste Atmen – ein Weg zum Erwachen	23
Einführung in das Sutra des Bewussten Atmens	25
Das Wunder des bewussten Atmens – die sechzehn Übungen . .	42
Geleitete Meditationen	100
Eine kurze Übersicht über die Geschichte des Sutra	107
Einige weiterführende Aspekte der Übung	111
Anmerkungen	121