

INHALT

| | |
|---|-----|
| Die sechzehn Übungen des bewussten Atmens | 9 |
| Das Sutra des Bewussten Atmens | 11 |
| Das achtsame, bewusste Atmen – ein Weg zum Erwachen | 22 |
| Einführung in das Sutra des Bewussten Atmens | 25 |
| Das Wunder des bewussten Atmens – die sechzehn Übungen | 42 |
| Geleitete Meditationen | 99 |
| Eine kurze Übersicht über die Geschichte des Sutra | 105 |
| Einige weiterführende Aspekte der Übung | 109 |
| Anmerkungen | 119 |