

# 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