

INHALT

<i>Die sechzehn Übungen des bewussten Atmens</i>	9
<i>Das Sutra des Bewussten Atmens</i>	11
<i>Das achtsame, bewusste Atmen – ein Weg zum Erwachen</i>	23
<i>Einführung in das Sutra des Bewussten Atmens</i>	25
<i>Das Wunder des bewussten Atmens – die sechzehn Übungen</i>	45
<i>Geleitete Meditationen</i>	105
<i>Eine kurze Übersicht über die Geschichte des Sutra</i>	113
<i>Einige weiterführende Aspekte der Übung</i>	117
<i>Anmerkungen</i>	119