

# INHALT

Vorwort	8
1. Achtsamkeit, eine Einführung	14
2. Achtsamkeit, verschiedene Perspektiven	52
3. Sich von den Quellen inspirieren lassen	130
4. Künzig Shamarpa zur Praxis des vierfachen Anwendens von Achtsamkeit	288
5. Die Reise der Achtsamkeitspraxis aus Asien in den Westen, einige Betrachtungen	329
Abschließende Betrachtungen	351
Bibliografie	352
Endnoten	366
Ausführliches Inhaltsverzeichnis	394
Über die Autorin	399