

# INHALT

IN SICH SELBST GEBORGEN SEIN ...	9
Was Kurma für Sie tun kann	12
Was Sie vielleicht noch nicht über Schildkröten wissen ...	16
 Kurma entdeckt das Glück	 18
 Das Innere nutzen, um das Äußere in Harmonie zu bringen	 24
Die Tür nach innen öffnen	28
Der wichtigste Schritt: zur Besinnung kommen	30
Zeit zu gehen, Zeit zu kommen	31
 Kurmas sieben Wege zum Glück	 32
Was wir von Kurma lernen können	34

KURMAS 7 GEHEIMNISSE	37
1 GELASSENHEIT – <i>Das Geheimnis, die Ruhe zu bewahren, was immer auch geschieht ...</i>	38
2 LANGSAMKEIT – <i>Das Geheimnis, sich viel, viel Zeit zu nehmen ...</i>	80
3 BESTÄNDIGKEIT – <i>Das Geheimnis, niemals aufzugeben und sein Ziel nicht aus den Augen zu lassen</i>	122
4 WANDLUNGSFÄHIGKEIT – <i>Das Geheimnis nachzugeben</i>	154
5 GENÜGSAMKEIT – <i>Das Geheimnis, leicht und schnell zufrieden zu sein</i>	182
6 FRIEDFERTIGKEIT – <i>Das Geheimnis, sanftmütig zu sich und anderen zu sein</i>	222
7 SAMMLUNG – <i>Das Geheimnis, ganz bei sich selbst zu bleiben ...</i>	256
Verzeichnis der Übungen	284