

INHALT

In sich selbst geborgen sein ... 8

Was Kurma für dich tun kann 12

Kurma entdeckt das Glück 18

*Das Innere nutzen, um das Äußere in Harmonie
zu bringen* 24

Kurmas sieben Wege zum Glück 33

Kurmas 7 Geheimnisse 36

*1 Gelassenheit – Das Geheimnis, die Ruhe zu
bewahren, was immer auch geschieht ...* 38

*2 Langsamkeit – Das Geheimnis, sich viel, viel Zeit
zu nehmen ...* 80

*3 Beständigkeit – Das Geheimnis, niemals aufzugeben
und sein Ziel nicht aus den Augen zu lassen* 124

4 Wandlungsfähigkeit – Das Geheimnis nachzugeben 156

*5 Genügsamkeit – Das Geheimnis, leicht und schnell
zufrieden zu sein* 184

*6 Friedfertigkeit – Das Geheimnis, sanftmütig zu sich
und anderen zu sein* 224

*7 Sammlung – Das Geheimnis, ganz bei sich selbst
zu bleiben ...* 256

*Der Weg des Mitgefühls –
Die Kunst, seinem Herzen zu folgen* 282

Verzeichnis der Übungen 314