

INHALT

In sich selbst geborgen sein ...	8
<i>Was Kurma für dich tun kann</i>	12
<i>Kurma entdeckt das Glück</i>	18
<i>Das Innere nutzen, um das Äußere in Harmonie zu bringen</i>	24
<i>Kurmas sieben Wege zum Glück</i>	33
Kurmas 7 Geheimnisse	36
<i>1 Gelassenheit – Das Geheimnis, die Ruhe zu bewahren, was immer auch geschieht ...</i>	38
<i>2 Langsamkeit – Das Geheimnis, sich viel, viel Zeit zu nehmen ...</i>	80
<i>3 Beständigkeit – Das Geheimnis, niemals aufzugeben und sein Ziel nicht aus den Augen zu lassen</i>	124
<i>4 Wandlungsfähigkeit – Das Geheimnis nachzugeben</i>	156
<i>5 Genügsamkeit – Das Geheimnis, leicht und schnell zufrieden zu sein</i>	184
<i>6 Friedfertigkeit – Das Geheimnis, sanftmütig zu sich und anderen zu sein</i>	224
<i>7 Sammlung – Das Geheimnis, ganz bei sich selbst zu bleiben ...</i>	256
<i>Der Weg des Mitgefühls – Die Kunst, seinem Herzen zu folgen</i>	282
<i>Verzeichnis der Übungen</i>	314