

Spis treści

Bądź dla siebie bezpieczną warownią.....	9
Wszystko, co Kurma może Ci obiecać	12
Czego być może jeszcze o żółwiach nie wiesz.....	15
Kurma odkrywa szczęście.....	17
Harmonia zewnętrzna pochodzi z wnętrza.....	22
Otwórz drzwi do wewnątrz.....	25
Najważniejszy krok: osiągnąć skupienie.....	27
Czas na odejścia, czas na powroty	29
Siedem dróg do szczęścia	30
Czego możemy nauczyć się od Kurmy	31

Siedem tajemnic Kurmy.....	33
1. Opanowanie	
<i>Bądź spokojny, cokolwiek by się działo</i>	34
2. Żółwie tempo	
<i>Tajemnica magazynowania czasu</i>	70
3. Wytrwałość	
<i>Tajemnica nieustępliwości w dążeniu do celu</i>	108
4. Zdolność do przemiany	
<i>Sztuka ustępstw</i>	136
5. Powściągliwość	
<i>Tajemnica prostego i szybkiego zaspokojenia</i>	160
6. Pokojowe nastawienie	
<i>Tajemnica życzliwego obchodzenia się</i> <i>z samym sobą i z innymi</i>	196
7. Skupienie	
<i>Tajemnica całkowitej obecności w sobie</i>	226
Wykaz ćwiczeń	248