

HEYNE <

Aljoscha Long
Ronald Schweppe

DIE
7 GEHEIMNISSE
DER SCHILDKRÖTE

Den Alltag entschleunigen,
das Leben genießen

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jede unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® Noo1967

Vollständig überarbeitete und aktualisierte Neuauflage 11/2023

Copyright © 2007 by Integral Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Copyright © dieser Ausgabe 2023 by Wilhelm Heyne Verlag,
München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Dr. Diane Zilliges

Innenillustrationen: Nadja Tilke, Guter Punkt, München;
CharlieNati/stock.adobe.com

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München, unter
Verwendung von Motiven von © CharlieNati/stock.adobe.com
und Christl Glatz, Guter Punkt

Layout und Satz: Sabine Dunst, Guter Punkt, München
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-70466-4

www.heyne.de

Ein Buch, wenn es so zugeklappt daliegt, ist ein gebundenes, schlafloses Tierchen, welches keinem was zuleide tut. Wer es nicht aufweckt, den gähnt es nicht an. Wer ihm die Nase nicht gerade zwischen die Kiefern steckt, den beißt es auch nicht.

Wilhelm Busch

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

IN SICH SELBST
GEBORGEN SEIN ...

