

# Inhalt

## Vorwort

7

### Erster Teil

#### Die Gestaltung einer erleuchteten Gesellschaft

1 Anfänge	17
2 Das Shambhala-Prinzip	27
3 Essenzielle Unterweisungen	37
4 Schöpfung oder Zerstörung	47
5 Chaos ist ein gutes Zeichen	59
6 Mutig sein	67

### Zweiter Teil

#### Spüren

7 Freundlichkeit ist die universale Ausdrucksform	79
8 Das Leben ist ein Ritual	87
9 Nur du und ich	99
10 Für die Zukunft arbeiten	111
11 Sich selbst aufmuntern	117

### Dritter Teil

#### Sein

12 Die globalen Werte verändern	129
13 Die Dinge einfach halten	139
14 Der Kreis schließt sich	145
15 Jetzt	157
16 Kultur	163

## Vierter Teil

### Berühren

17 Die Wirtschaft	175
18 Prinzipien der Macht und des Reichtums	183
19 Bildung	191
20 Bedingungslose Gesundheit	201
21 Das Menschenrecht auf Gutheit	207
22 Das neue Mandat für die Menschheit	213
Danksagung	219
Shambhala in der Welt	221
Über den Autor	221
Praises	222