

Inhalt

Gemeinsames Vorwort	7
---------------------------	---

Teil I Die Perspektive einer Psychotherapeutin

Luise Reddemann.	9
-----------------------	---

I. Gerechtigkeit	11
Was ist Gerechtigkeit?	11
Die Seele braucht Gerechtigkeit.	14
Gerechtigkeit in familiären Strukturen	20
Was Märchen über Gerechtigkeit und Ungerechtigkeit zu sagen haben	26
Gerechtigkeit und Liebe.	43
Wege zu einer gerechten Gesellschaft.	50
Geschlechtergerechtigkeit	55
Schlussbemerkungen zum Thema Gerechtigkeit.	62
2. Mitgefühl	63
Mitgefühl in helfenden Berufen	63
Wie Mitgefühl entstehen kann	72
Mitfühlender Umgang mit anderen und sich selbst.	76
Schlussbemerkungen zum Thema Mitgefühl	86

Teil 2 Die Perspektive einer westlichen Buddhistin

Sylvia Wetzel.	87
---------------------	----

Einleitung.	89
------------------	----

I. Gerechtigkeit	92
Das Dilemma von Gleichheit und Verschiedenheit	92
Sehnsucht nach Solidarität und Gerechtigkeit	105
Die buddhistische Sicht von einer besseren Welt.	115

5

2. Mitgefühl	123
Mitgefühl verstehen	123
Mitgefühl üben	137
 3. Wege zu Mitgefühl und Gerechtigkeit	144
Die Vier Aufgaben	144
Der Achtfache Pfad – Weisheit, Ethik, Üben	150
Weisheit: Sichtweise und Einstellung	152
Ethik: Verhalten, Reden, Lebensstil	154
Üben: Bemühen, Achtsamkeit und Sammlung	159
Zehn Übungen	163
 Nachwort	168
 Anhang	169
Anmerkungen	169
Literaturverzeichnis von Luise Reddemann	175
Literaturverzeichnis von Sylvia Wetzel	179
Verzeichnis der Übungen	182