

# Inhalt

Gemeinsames Vorwort .....	7
<b>Teil I Die Perspektive einer Psychotherapeutin</b>	
Luise Reddemann .....	9
<b>I. Gerechtigkeit .....</b>	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
<b>2. Mitgefühl .....</b>	63
Mitgefühl in helfenden Berufen .....	63
Wie Mitgefühl entstehen kann .....	72
Mitfühlender Umgang mit anderen und sich selbst.....	76
Schlussbemerkungen zum Thema Mitgefühl .....	86
<b>Teil 2 Die Perspektive einer westlichen Buddhistin</b>	
Sylvia Wetzel .....	87
<b>Einleitung .....</b>	89
<b>I. Gerechtigkeit .....</b>	92
Das Dilemma von Gleichheit und Verschiedenheit .....	92
Sehnsucht nach Solidarität und Gerechtigkeit .....	105
Die buddhistische Sicht von einer besseren Welt.....	115

<b>2. Mitgefühl</b> .....	123
Mitgefühl verstehen .....	123
Mitgefühl üben .....	137
<b>3. Wege zu Mitgefühl und Gerechtigkeit</b> .....	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
<b>Nachwort</b> .....	168
<b>Anhang</b> .....	169
Anmerkungen .....	169
Literaturverzeichnis von Luise Reddemann .....	175
Literaturverzeichnis von Sylvia Wetzel .....	179
Verzeichnis der Übungen .....	182