

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung der Herausgeberinnen	11
TEIL 1: Die Verbindung erkennen	23
Unsere vernetzte Welt	24
Warum Interdependenz wichtig ist, und wie sie wirkt	26
Was gehört wirklich zu dir?	28
Das Wunder des Atmens	32
Die Welt ernähren	33
Alle Beziehungen sind wechselseitig	34
Der Wert der Natur liegt nicht in landschaftlicher Schönheit	35
Dominoeffekte	37
Das Blickfeld erweitern	38
Anderen nutzen oder schaden	40
Gemeinsames Handeln für einen größeren Effekt	41
Die Welt gehört uns nicht allein	43
Innere Ressourcen aufbauen	44
Das Zusammenspiel von innerer und äußerer Welt	45
Die emotionale Herangehensweise	46
Unsere unabhängige Persönlichkeit	47
Die Sichtweise der Interdependenz konkret umsetzen	49
Echte Verbindungen schaffen	51
Virtuelle und reale Welt	53
Kein oberflächliches Leben führen	56
Das Fehlen emotionaler Verbundenheit	58
Persönliche Worte über Einsamkeit	61
Menschliche Wärme zulassen	64
Die Fähigkeit, Nähe zuzulassen, ist naturgegeben	66
Sich auf Freundlichkeit und Güte besinnen	68
Auf Interdependenz basierende ethische Werte	72
Die Güte der Tiere	73

Das Individuum und seine Verflechtung	76
Hinschauen, wo noch nicht hingeschaut wurde	78
Hochmut in Zuneigung verwandeln	80
Eigenverantwortliches Handeln	82
Selbstentwicklung statt Selbstvergessenheit	85
Bescheidenheit und Selbstvertrauen	88
Leben im Superlativ	91
Den Kurs korrigieren	93
Das liebevolle Herz als Ort der Zuflucht	94
 Gleichheit und Vielfalt	 98
Gleichheit durch Konsum – nur eine Marketingstrategie	100
Was ist eigentlich Fortschritt?	101
Anders zu sein bedeutet nicht, schlechter zu sein	104
Wir sind verschieden, und das ist gut so	106
Das Jahrhundert des Teilens	108
Die Folgen der Unwissenheit	111
Hierarchie und Macht	115
Soziale Ungleichheit ist nicht naturgegeben	118
 TEIL 2: Die Verbindung fühlen	 123
 Empathie als Voraussetzung für den Mut zu Mitgefühl	 124
Auf ein gemeinsames Ziel zugehen	125
Verbunden von Geburt an	127
Keine soziale Gesundheit ohne Empathie	128
Wodurch das Empathieempfinden gestört werden kann	131
Zugang zu dem, was sich im Hintergrund abspielt	133
Die schwierigsten Fälle	134
Die Tat verurteilen, nicht die Person	136
... der werfe den ersten Stein	139
Vom Einfühlungsvermögen zum Mitgefühl	142
Nur Zuschauen ist kein echtes Mitgefühl	143
Mut ist die Wurzel von Mitgefühl	145

Herz und Geist öffnen	146
Vertrauen schenken	147
Vollkommene Offenheit entwickeln	150
Allumfassendes und bedingungsloses Mitgefühl	152
Ein mutiges Herz bewahren	153
Sich mit Ängsten konfrontieren	154
Vom Resultat auf die Ursache schließen	156
Die Frage nach der Motivation	159
Eine Langzeitperspektive	161
 Wahre Freiheit	165
Die inneren Voraussetzungen für Freiheit	166
Wie Freiheit entsteht	167
Der Nutzen von Selbstdisziplin	170
Freiheit und Glück im Übermaß	171
Die innere Freiheit bewahren	174
 Verantwortung tragen als großartige Gelegenheit	178
Der Wert des menschlichen Lebens	180
Aus Liebe handeln	182
Kollektive Verantwortung	184
Kollektives Handeln	186
Grenzenloses Mitgefühl	188
Es kommt nicht auf die Summe an	191
Wir sind alle Karmapas	192
 TEIL 3: Im Bewusstsein der Verbindung leben	197
 Ressourcen teilen	198
Den Wettbewerb neu erfinden	200
Innere Ressourcen nutzen	202
Eine neue innere Ausrichtung finden	204
Blindes Vertrauen	206
Die Ressourcen sind begrenzt	209

Einen längeren Tisch bauen	211
Wie globale Ungleichheit entsteht	212
Alle haben ein Recht auf Wasser	213
Unser Planet lebt und atmet	215
Den Radius vergrößern	216
Der Wert von Gemeinschaft	221
Niemand steht außerhalb der menschlichen Gemeinschaft	224
Keine Sonderrechte beanspruchen	225
Unser erstes Übungsgelände	228
Das Leben im Bewusstsein der Interdependenz üben	231
Mut ist ein Baustein der inklusiven Gesellschaft	232
Authentisch bleiben in virtuellen Communitys	234
Ein „Innernet“ aufbauen	238
Drei Betrachtungsweisen der globalen Gesellschaft	242
Konzept 1: <i>Global Citizen</i> – wir sind alle Weltbürger	243
Konzept 2: <i>Global Family</i> – wir sind alle eine große Familie	246
Konzept 3: <i>Global Friendship</i> – wir sind alle Freunde	250
Die Perspektive erweitern	253
An der eigenen Abneigung arbeiten	256
An der eigenen Anhaftung arbeiten	259
Bedingungslose Liebe	260
Den richtigen Weg wählen	263
Möglichkeiten nutzen und Ziele verwirklichen	264
Mit guten Vorsätzen beginnen	266
Sich nicht entmutigen lassen	268
Wünsche für uns selbst und für andere	270
Nichts bleibt wie es war	271
Das Unmögliche möglich machen	273
Die Kraft der Vorstellung	275
Die Sinneswahrnehmung miteinbeziehen	277
Ziele gemeinsam verfolgen	278
Hinaus in die Welt	283

Widmung	284
Dank der Herausgeberinnen	285
Über den Autor	287
Den Kontakt zur Jugend suchen	287
Ein Musiker, Künstler und Dichter	288
Die frühen Jahre	289
Flucht nach Indien, mit dem Ziel der freien Religionsausübung	289
Einsatz für Umwelt und soziale Gerechtigkeit	290