

Inhaltsverzeichnis

1	Was ist Lebenskunst?	1
1.1	Lebensziele und der Weg dorthin	5
1.2	Hans im Glück und Abt Linji	19
2	Hans im Glück	25
2.1	Freude ohne Leid als „kleines Glück“	29
2.2	Rationales Handeln – Handelt Hans sinnvoll?	31
2.3	Das Beherrschen der Lebenskunst als „großes Glück“	43
3	Der Weg der Achtsamkeit – Meister Linji	49
3.1	Der Lehrer Linji	49
3.2	Grundsätze der Achtsamkeitslehre	54

4	Erste Gedanken zur Lebenskunst als Erweiterung von Achtsamkeit und Rationalität	65
5	Die Anwendung der Lebenskunst	83
5.1	Himmelsvögel – Von der Suche nach Sinn und Wahrheit	84
5.2	Wissen im Fluss – Gewissheit im Denken	112
5.3	Vom Glück im ‚leichten Gehen‘	131
6	Das Geheimnis der Lebenskunst	149
	Stichwortverzeichnis	159

Linjis Weg zum Glück: Wie sich Rationalität und
Achtsamkeit zur Lebenskunst verbinden

Wimmers, J.

2018, XV, 162 S. Book + eBook., Softcover

ISBN: 978-3-662-54598-0