

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 |

XIV Inhaltsverzeichnis

| | | |
|----------|--|-----|
| 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 |



<http://www.springer.com/978-3-662-54598-0>

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