

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

Jens Wimmers

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

 Springer

Jens Wimmers  
Forchheim, Deutschland

ISBN 978-3-662-54598-0      ISBN 978-3-662-54599-7 (eBook)  
DOI 10.1007/978-3-662-54599-7

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag GmbH Deutschland 2018

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung: Frank Wigger

Einbandabbildung: © johnwoodcock/Getty Images/iStock

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer ist Teil von Springer Nature

Die eingetragene Gesellschaft ist Springer-Verlag GmbH Deutschland

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

*Für Lisa, Johanna und Emilia*

# Vorwort

Möchten Sie wissen, was Glück bedeutet und worin der Sinn des Lebens besteht? Wahrscheinlich ist das für jeden wichtig. Denn erst wenn wir genau wissen, was unsere Ziele sind, können wir sie auch erreichen.

Dass in diesem Denken aber ein entscheidender Fehler liegt, wird dieses Buch aufdecken. Obwohl die Meinung zunächst plausibel ist, dass man nur erfolgreich sein kann, wenn man ein festes Ziel vor Augen hat, ist dieser Ansatz zum Scheitern verurteilt. Das liegt daran, dass Glück und Sinn sich nicht erringen lassen, sondern sich einfach ereignen. Wir können nur die Bedingungen schaffen und uns dafür öffnen, Glück und Sinn zu erfahren.

Was dafür notwendig ist, wird in diesem Buch dargestellt.

Die folgenden Ausführungen sind ein Wegweiser. Allerdings zeigt er nicht auf das Ziel, sondern beschränkt sich

darauf, den Weg zu weisen. Wenn Sie diesen Weg dann gehen, wird er selbst Sie zum Ziel führen. Es kommt also nicht darauf an, zu wissen, was im Leben wichtig ist, sondern wie man denken muss, um in jeder Situation zu erkennen, was wichtig ist.

Hier deutet sich schon an, dass die Erweiterung der Achtsamkeit und der Rationalität darin besteht, keine allgemeinen Wahrheiten zu behaupten, sondern situativ das Richtige zu tun.

Einen glücklichen Menschen beneiden wir um seine Begabung, sich intensiv an den schönen Dingen des Lebens zu erfreuen. Aber auch der rationale Denker überzeugt uns, weil er ein sicheres Gespür für richtige Entscheidungen hat und über ein klares Urteil verfügt. Ihm gelingt es, das Wesentliche vom Unwesentlichen zu trennen.

In einem gelingenden Leben muss beides zusammenkommen: Glück und Sinn. Deshalb reicht es noch nicht aus, nur gelernt zu haben, wie man sein Leben rechtfertigt. Wenn man es nicht genießen kann, fehlt die Hälfte der Lebenskunst. Das trifft auch auf diejenigen zu, dem es in seinem Leben an nichts fehlt – für den aber nichts Bedeutung hat.

Die beiden Wege, von denen der eine zum Sinn, der andere zum Glück führt, müssen sich zu einem gemeinsamen Weg der Lebenskunst verbinden.

Wir werden zunächst die beiden Wege genauer betrachten und feststellen, was für das Glücksempfinden und die Sinnerkenntnis jeweils notwendig ist. Durch eine beidseitige Erweiterung wird anschließend die Vereinigung zur Lebenskunst ermöglicht.

Je nachdem, welchen der beiden Wege man vor deren Vereinigung zur Lebenskunst gewählt hat, wird man zunächst entweder zum achtsamen Beobachter oder zum rationalen Denker.

Zum ersten Typ gehören Menschen, die intuitiv und mitfühlend spüren, was für sie und andere gut ist. Sie zeichnen sich durch hohe Empathie aus. Sie haben ein achtsames Bewusstsein entwickelt, das sie in die Lage versetzt, alle Situationen mit Feingefühl wahrzunehmen. In der Fähigkeit, sich selbst zurückzunehmen, liegt die Quelle ihrer inneren Souveränität und äußeren Gelassenheit.

Der Typ des rationalen Denkers hingegen verlässt sich auf seinen klaren Verstand. Egal wie schwierig die Situationen und wie komplex die Probleme auch sind – der rationale Denker analysiert die Lage, kalkuliert die Chancen und Risiken, urteilt treffsicher und findet somit die bestmögliche Lösung. Die Gewissheit, jede Schwierigkeit im Vertrauen auf den eigenen Verstand bewältigen zu können, gibt Selbstsicherheit und das Gefühl von Unabhängigkeit. Rationale Denker sind von Herausforderungen und Schicksalsschlägen nicht zu erschüttern, denn sie wissen, dass Rationalität der zuverlässige Schlüssel zur richtigen Lösung ist.

Beide Typen haben sich für eine Lebensform entschieden, die der jeweils anderen widerspricht.

Immanuel Kant ruft seinen Lesern „Sapere aude! – Habe Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen!“ zu und fordert sie damit auf, den zum Sinn führenden Weg der Rationalität zu wählen. Nur so kann es gelingen, sein Leben selbst in die Hand zu nehmen und Freiheit zu erfahren. Wer sich stattdessen seinen Bedürfnissen hingibt,

um glücklich zu sein, bleibt durch seine Natur fremdbestimmt und wird die Stimme der Vernunft nicht vernehmen.

Im sogenannten Herz-Sutra, einem zentralen Text des Buddhismus, wird dagegen empfohlen, den „Weg des Herzens“ einzuschlagen: Das Urteilen und Denken sollte man hinter sich lassen und stattdessen Mitgefühl ausbilden.

Tatsächlich ist die Alternative „Kopf oder Herz“ aber zu kurz gedacht. Der Weg der Lebenskunst überwindet die Enge der dualistischen Sichtweise und führt zu einem neuen Lebensgefühl, das „Herz“ und „Kopf“ miteinander vereint.

Dieses Buch ist selbst ein Beispiel für die Verbindung von Achtsamkeit und Rationalität. Als Leser werden Sie nicht mit möglichst vielen Weisheiten möglichst berühmter Denker gefüttert. Es geht nicht um die Philosophen, sondern um das Verstehen unserer höchsten Lebensziele – auch als eine Art Einführung in das philosophische Denken. Deshalb bemühe ich mich auch darum, die Gedanken langsam und gründlich zu entwickeln. Vorwissen ist nicht erforderlich – ein sorgsamer Umgang mit den entwickelten Begriffen aber schon. Hilfreich ist es auch, auf vorgefertigte Meinungen zu verzichten und sich vom Gedankengang, der aus den einzelnen Beispielgeschichten entwickelt wird, leiten zu lassen. Wer seine Gedanken nach bereits feststehenden Überzeugungen ausrichtet, wird am Ende des Weges nur Ziele erreichen, die ihm vorher schon bekannt waren. Wer aber geistiges Neuland entdecken möchte, der sollte die Leitung abgeben und sich wie ein achtsamer buddhistischer Mönch im Kloster des Abts Linji dem Gedankengang hingeben.



Für dieses Buch bedeutet das, auf dem Weg zum gelingenden Leben mehrmals die Richtung zu ändern und gewonnene Überzeugungen auch wieder infrage zu stellen. Wir können die Dinge nur verstehen, wenn wir sie aus mehreren Perspektiven kennen. So werden wir Linjis Erzählungen zunächst unter dem Gesichtspunkt der Achtsamkeit, dann aus dem Blickwinkel der Rationalität und erst abschließend als Lebenskunst begreifen, die Glück und Sinn zur Einheit des gelingenden Lebens verbindet.

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Was ist Lebenskunst?</b>	1
1.1 Lebensziele und der Weg dorthin	5
1.2 Hans im Glück und Abt Linji	19
<b>2 Hans im Glück</b>	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
<b>3 Der Weg der Achtsamkeit – Meister Linji</b>	49
3.1 Der Lehrer Linji	49
3.2 Grundsätze der Achtsamkeitslehre	54

## **XIV      Inhaltsverzeichnis**

<b>4</b>	<b>Erste Gedanken zur Lebenskunst als Erweiterung von Achtsamkeit und Rationalität</b>	<b>65</b>
<b>5</b>	<b>Die Anwendung der Lebenskunst</b>	<b>83</b>
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
<b>6</b>	<b>Das Geheimnis der Lebenskunst</b>	<b>149</b>
	<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>159</b>

## Über den Autor



**Jens Wimmers** ist Dozent für Philosophie an der Universität Bamberg und Gymnasiallehrer für Deutsch, Geschichte, Philosophie und Ethik. Der promovierte Philosoph hält zahlreiche Vorträge und hat 2015 den 1. Preis im Essay-Wettbewerb der Philosophie-Zeitschrift *Hohe Luft* gewonnen.