

Worte der Weisheit 2022

Kalenderwoche:

Thema:

2022

- | | |
|-----|-------------------------|
| 1. | Selbstgenügsamkeit |
| 2. | Sitte |
| 3. | Übung |
| 4. | Thich Nhat Hanh |
| 5. | Yoga |
| 6. | Tod und Vergänglichkeit |
| 7. | Selbstbeherrschung |
| 8. | Upanishaden |
| 9. | Lebenspartnerschaft |
| 10. | Gewohnheit |
| 11. | Duldsamkeit |
| 12. | Epikur |
| 13. | Entsagung |
| 14. | Angst |

1. Kalenderwoche: Selbstgenügsamkeit

03.01.2022

*Die Weisheit wird immer zufrieden sein mit dem, was sie hat.*¹

Der Ausspruch stammt von **Cicero**. Er beschreibt einen zentralen Gedanken vieler antiker Weisheitslehren: Derjenige wird das beste Leben führen, der alles, was er zum Glücklichen braucht, in sich selbst findet. Denn dieses Glück kann ihm niemand streitig machen. Es ist unabhängig von äußeren Umständen und vom Verhalten anderer Menschen. Das ist der Gedanke der Selbstgenügsamkeit. Damit ist nicht gemeint, dass ein solcher Mensch auf äußere Güter verzichtet. Er wird aber seine Zufriedenheit und innere Ruhe nicht verlieren, wenn diese Güter nicht da sind. Er hat sich nicht an sie gebunden. Die wirklichen Werte trägt er in sich wie

¹ Cicero, Tusc.V 54

MASS UND MITTE

etwa Authentizität, Wahrhaftigkeit, innere Ausgeglichenheit, Gelassenheit etc. An ihnen erfreut er sich. Sie leiten ihn durchs Leben. In ihnen findet er seine Identität und sein Wesen. Alles Äußere nimmt er freudig entgegen, wenn es kommt, und lässt es ohne Bedauern los, wenn es wieder geht. Die antike praktische Philosophie des Abendlandes trifft sich hier mit dem altindischen Denken, vor allem mit der Philosophie Buddhas. In seiner radikalsten Form lautet es: Verzichte auf jegliches Begehren, das auf Äußerliches gerichtet ist, so wirst du dem Leid der Welt entfliehen und glücklich werden.

04.01.2022

Der Weise wünscht Wunschlosigkeit.

Bei dem chinesischen Philosophen **Laotse** lesen wir:

*„Der Weise wünscht Wunschlosigkeit.
Er hält nicht wert schwer zu erlangende Güter.“²*

Diese Auffassung wurde von vielen antiken Denker in West und Ost vertreten. Die Selbsterziehung und Selbstkultivierung hat zum Ziel, mit dem zufrieden zu sein, was wir haben, und uns daran zu erfreuen. Dem Selbstgenügsamen hat sich alles erfüllt. Das ist kein unerreichbares Ideal. Wenn wir uns an unsere alltäglichen Wünsche nicht anklammern und davon abhängig machen, sind wir dem Ziel schon nahe. Die innere Haltung sollte die des Konfuzius sein, der einmal sagte: *„Wenn es mir gelingt, freue ich mich, wenn nicht, freue ich mich auch.“* Nicht irgendein einzelner konkreter Wunsch muss sich erfüllen, sondern das Leben als Ganzes. Kurzfristiges Abdriften ist unerheblich, wenn ich nur den Kurs halte.

05.01.2022

Wen nicht berührt die Außenwelt, der findet in sich selbst das Glück.

Die Worte finden sich in der altindischen **Bhagavadgita**. Vollständig lautet das Zitat:

*„Wen nicht berührt die Außenwelt,
Wer klug sich hält von ihr zurück,
Wer in das Brahma sich versenkt,
Der findet in sich selbst das Glück.“³*

„Brahma“ ist hier das bestimmende Prinzip der Welt, das Urwesen, der Anfang, das Absolute, das unpersönlich Göttliche. Die Vorstellung der indischen Philosophie war, dass wir diese

² Ta 64; im Text steht für „Der Weise“ „Er“, nämlich „Der Berufene“

³ Bh 5,21

MASS UND MITTE

Wurzel und Essenz allen Seins, das Maßgebende und Richtungsweisende in unserer Seele finden können. Im Äußeren dagegen gibt es nur Vergängliches, Schwankendes, Haltloses. Daher genügt dem Weisen sein Selbst. Die Formulierung, dass er sich von der Außenwelt „klug zurückhält“, bedeutet aber keinen Weltverzicht. Es geht darum, sich nicht mit seinem Herzen an Äußeres zu binden und sein Glück davon abhängig zu machen. Bei allem weltlichen Streben, Wollen und Tun soll innerlich eine Distanz und Unabhängigkeit gewahrt werden und der Kern des eigenen Seins im Innerseelischen gesehen werden. Eine solche Haltung ist außerordentlich förderlich zur Erlangung innerer Ruhe und Gelassenheit, die einem wiederum die Kraft geben, im Äußeren erfolgreich zu wirken und zu gestalten.

06.01.2022

Ein guter Charakter ist eines Menschen Himmel.⁴

Dieser Ausspruch aus dem alten Ägypten weist auf einen bedeutsamen Aspekt der Selbstgenügsamkeit hin. Alles Gute, was ein Mensch erfährt, sein „Himmel“ auf Erden, geht von seinem eigenen Charakter aus bzw. bekommt erst durch den eigenen Charakter etwas Nährendes, Erfüllendes und Beglückendes. Daher geht es bei einem gelingenden Leben nicht um die Anhäufung äußerer Werte als vielmehr um richtig verstandene Seelenpflege und „Selbstsorge“ (Platon, Sokrates). Wer auf sich selbst acht gibt und seinen „Seelenhaushalt“ in Ordnung bringt, der wird „Herr im eigenen Hause“ und fühlt sich wohl in seiner Haut. Selbstsorge darf nicht mit Egoismus verwechselt werden. Wer sich in der rechten Weise um sich selbst kümmert, der wird sich auch um andere kümmern, denn die Zuwendung zu anderen und ein gelingendes Miteinander gehören zu seinen tiefsten inneren Bedürfnissen.

07.01.2022

Wer Menschlichkeit besitzt ist selbstgenügsam und frei von Kummer.

Bei dem konfuzianischen Gelehrten **Hayashi Razan** aus Japan lesen wir:

„Wer Menschlichkeit besitzt, ist selbst- und begierdelos, daher beklagt er sich trotz Armut und Niedrigkeit nicht, steht trotz Reichtum und Ehren im Einklang mit dem Lebensprinzip, gibt sich nicht der Zügellosigkeit hin, ist nicht überheblich, muss nichts bedauern und ist somit frei von Kummer.“⁵

Der Selbstgenügsame ist „selbstlos“. Er begehrt nichts für sich. Ihm genügt, was er hat und was das Schicksal ihm zuweist, sei es viel oder wenig. Sein Selbstwertgefühl und seine Freude entspringen seinem Seelenleben, einer wachen, präsenten Lebendigkeit und einer einfachen, natürlichen Lebensweise („Einklang mit dem Lebensprinzip“). Die für ihn maßgeblichen Werte und

⁴ AEGY 121; im Text steht eines „Mannes Himmel“

⁵ Brüll Lydia, Japanische Weisheit, ausgewählt, übersetzt und herausgegeben von Lydia Brüll, Stuttgart 1999, S. 189

MASS UND MITTE

Güter findet er im Geistig-Seelischen und im sinnlichen Erleben, nicht im Materiellen. Das heißt nicht, dass er nicht wie jedermann einer Arbeit nachgeht, seinen Lebensunterhalt verdient, seinen Besitz pflegt und Dinge genießen kann. Aber sein Wohlbefinden hängt nicht ab von seiner weltlichen Tätigkeit und den Erfolgen, die er dabei erzielt. Er vergleicht sich nicht mit anderen und neidet niemandem seinen Besitz. Eine solche Haltung befreit von Sorgen („frei von Kummer“).

08.01.2022

Meine Bildung hat mir niemand genommen.

Als man die Stadt Megara eroberte und plünderte, ordnete der Feldherr an, man möge dem angesehenen Philosophen **Stilpon**, der zu dieser Zeit in der Stadt lebte, zurückgeben, was man ihm genommen habe. Als Soldaten diesen fragten, was man ihm genommen habe, antwortete er: „Nichts. Meine Bildung hat keiner aus meinem Hause getragen.“

Der Altphilologe Werner Jaeger, der ein mehrbändiges bedeutendes Werk über die Erziehung und Bildung der Griechen geschrieben hat (griech. „paideia“, so auch der Titel des Buches) erklärt diese Anekdote wie folgt: Das Zitat „ist eine zeitgemäße Neuauflage des berühmten Ausspruches eines der sieben Weisen, des Bias von Priene, der in der lateinischen Form: *omnia meum mecum porto* (Alles, was ich besitze, trage ich bei mir) noch heute in der Welt im Umlauf ist. Der Begriff alles dessen „was mein ist“ ist für den sokratischen Menschen die Paideia (Bildung) geworden: seine innere Lebensform, sein geistiges Sein, seine Kultur. Im Kampf des Menschen um seine innere Freiheit inmitten einer Welt elementarer Gewalten, die sie bedrohen, wird sie der Punkt des unerschütterlichen Widerstandes.“⁶

Hier wird zugleich ein wesentlicher Aspekt der Selbstgenügsamkeit beschrieben. Unsere geistig-seelische Mitte, die „innere Burg“, der Kern unserer Persönlichkeit ist das, was uns eigentlich ausmacht und uns niemand nehmen kann.

09.01.2022

Ob Konfuzius sein Ziel erreichte oder nicht, das stellte er einer höheren Fügung anheim.⁷

Selbstgenügsamkeit führt zu großer Gelassenheit gegenüber dem äußeren Schicksal und der Erreichung von äußeren Zielen, Wünschen und Plänen des Alltags. Hier wird nichts erzwungen. Das eigentlich Wertvolle im Leben ist die innere Entwicklung und Ausgeglichenheit. Der Selbstgenügsame hält den Fokus auf die inneren Werte und Haltungen gerichtet und hält alles Äußere in seiner Bedeutung für das Glück des eigenen Lebens für gering. Das meint der Ausspruch, der von Menzius stammt, einem der wichtigsten Nachfolger des Konfuzius. Er lebte

⁶ Jaeger Werner, Paideia. Die Formung des griechischen Menschen, 3 Bände, Berlin und Leipzig 1934, II 122

⁷ Mong V A 8 (109)

MASS UND MITTE

zweihundert Jahre später. Vielleicht dachte er an einen überlieferten Ausspruch des Konfuzius, der einmal sagte: „Wenn es mir gelingt, dann freue ich mich, und wenn es mir nicht gelingt, freue ich mich auch.“ Er meinte damit nicht die Entwicklung seiner Persönlichkeit, Werte und Haltungen, sondern alle seine Unternehmungen im Äußeren.

2. Kalenderwoche: Sitte

10.01.2022

Folge der alltäglichen Sitte!

In der „**Lehre des Ani**“ aus dem alten Ägypten heißt es (16.-14. Jh. v. Chr.):

*„Hier gebe ich dir diese nützlichen Ratschläge,
die du in deinem Herzen einsehen sollst;
handle danach, dann wirst du glücklich sein.
Und alles Üble bleibt dir fern.*

...

*Folge der alltäglichen Sitte ...
und mache dich ans Pflügen, wenn es Zeit zum Pflügen ist.“⁸*

„Sitten“ sind ambivalent. Im positiven Sinne sind sie verdichtete, geprüfte und bestätigte Lebenserfahrungen, die über Generationen hinweg erfahren und weitergegeben wurden, eine gute, allgemein geübte Gewohnheit (griechisch „ethos“ = Gewohnheit). Gute Gewohnheiten sind der Weg, wie Weisheiten, praktische Erkenntnisse, Werte, Haltungen umgesetzt werden. Wir werden nur weiser, indem wir an unseren Gewohnheiten im Handeln, Denken, Wollen und Fühlen etwas ändern. Wir kultivieren unsere verinnerlichten Muster, indem wir uns bestehende (schlechte) Gewohnheiten abgewöhnen, uns gute angewöhnen oder vorhandene Gewohnheiten verbessern. Interessant sind auch die ersten drei Zeilen des Zitats. Sie stellen den Lernprozess für eine weise Lebensführung dar: Weisheiten beinhalten Weisungen („Ratschläge“), die wir rational und emotional verinnerlichen und in unserem Denken, Wollen und Handeln umsetzen. Wenn das geschieht, erreichen wir unser Lebensziel: Wir führen ein glückliches Leben, d.h. wir haben viel Freude an ihm, es erfüllt uns.

11.01.2022

Der Weise wandelt nicht auf der allgemeinen Straße.

Bei **Seneca** lesen wir:

⁸ Bru 199

MASS UND MITTE

„Ihn (den Weisen) kümmert's nicht, was die Menschen für Schimpf halten oder für ein Unglück, er bewegt sich nicht auf der allgemeinen Straße, sondern wie die Gestirne eine der Welt entgegengesetzte Bahn einhalten, so wandelt er seinen Weg in eine dem allgemeinen Wahn entgegengesetzte Richtung.“⁹

Hier haben wir es mit der negativen Seite der „Sitten“ zu tun. Ist eine allgemeine Gewohnheit, einschließlich der allgemeinen Denkgewohnheiten, Anschauungen und „Narrative“, auf die Seneca hier besonders anspielt, nicht hilfreich für ein gelingendes, selbstbestimmtes Leben, so weicht der Weise von der bestehenden Konvention ab und folgt seiner besseren Einsicht. Ob eine Sitte, eine Anschauung, ein Wert oder eine Haltung eine nützliche oder eine schädliche Gewohnheit ist, ob sie nährend oder eher zehrend ist, muss letztlich jeder für sich selbst herausfinden. Der Sitte zu folgen ist bequem, aber Bequemlichkeit führt auch zu Stillstand und verhindert Weiterentwicklung. Es gibt nicht wenige Sitten, Konventionen, allgemeine Anschauungen und Werte, die uns nicht gut tun. Es ist daher wichtig, sie zu hinterfragen und kritisch zu prüfen. Häufig kommt der Weise dabei zu dem Ergebnis, so Seneca, dass er ihnen besser nicht folgt. Daher erscheint er den anderen nicht selten als ein Sonderling, irgendwie „ver-rückt“, meinte Platon, aus der Reihe tanzend. Aber darin beweist er gerade seine Individualität und Authentizität.

12.01.2022

Ach, wie widerspricht doch die Moral der menschlichen Natur!

Der chinesische Philosoph **Zhuangzi** sagt:

„Das höchste Richtmaß vernachlässigt nicht die tatsächlichen Naturverhältnisse. ... Darum: was von Natur lang ist, soll man nicht kürzen; was von Natur kurz ist, soll man nicht strecken. Dann gibt es keinen Schmerz, den man beseitigen müßte. Ach, wie widerspricht doch die Moral der menschlichen Natur! Was macht diese Moral doch für viele Schmerzen!“¹⁰

„Moral“ meint hier die in einer Gesellschaft geltenden ungeschriebenen Verhaltensnormen und ist teilweise identisch mit dem Wort „Sitte“ oder „Ethos“. Für Zhuangzi ist die „Moral“ das Gegenteil von „Natur“. Sie zwingt den Menschen, gegen seine eigene Natur zu handeln, was zu seelischen und körperlichen Schmerzen führe. Zhuangzi vertritt eine kulturpessimistische Position und meint, dass die menschliche Vernunft und der berechnende Verstand die starke Tendenz haben, die natürlichen Verhältnisse in der Welt aus dem gesunden Gleichgewicht zu bringen - ein äußerst aktuelles Problem. Die „menschliche Natur“ ist hier in einem doppelten Sinn zu verstehen: als biologischer Organismus und als seelisch-geistige Veranlagung bzw. als der individuelle Charakter eines Menschen. Die Moral wirkt vornehmlich auf letzteres. Die Psychosomatik führt dazu, dass seelischer Schmerz auf den Körper durchschlägt.

13.01.2022

⁹ S I 52 Von der Unerschütterlichkeit des Weisen

¹⁰ Z VIII

MASS UND MITTE

*Die Sitte aber, die die Menschen tyrannisiert, setzt mit Gewalt vieles Naturwidrige durch.*¹¹

Der Ausspruch stammt von dem griechischen Sophisten **Hippias von Elis**. Er trifft sich mit der Feststellung Zhuangzis, wonach die herrschenden Moralvorstellungen häufig der menschlichen Natur widersprechen. Weder Zhuangzi hat je von Hippias gehört noch umgekehrt. Weisheit ist universal und zeitlos. 2000 Jahre nach diesen Äußerungen beklagt sich Goethe darüber, dass uns „alles zuruft, dass wir entsagen“ und „unsere Persönlichkeit erst stückweis und dann völlig aufgeben“ sollen.¹² Ausleben, was in einem steckt und was einen von allen anderen unterscheidet, ist ein ständiges und mühsames „Schwimmen gegen den Strom“. Aber um „diese schwere Aufgabe zu lösen, hat die Natur den Menschen mit reichlicher Kraft, Tätigkeit und Zähigkeit ausgestattet“ (Goethe). Nutzen wir sie!

14.01.2022

Der Pfad der Sitte ist es, die Wahrheit zu beleuchten.

Der Ausspruch steht im „**Buch der Riten, Sitten und Gebräuche**“ (Liji, Li Gi), einem der bedeutendsten chinesischen Weisheitsbücher, und lautet im Zusammenhang:

*„Die Wurzel zu erforschen und das Veränderliche zu erkennen, ist die Aufgabe der Musik. Die Wahrheit zu beleuchten und das Falsche zu entfernen, ist der Pfad der Sitte. Sitte und Musik spiegeln die Gefühle von Himmel und Erde. ... Sie bringen die Regeln zwischen Vater und Sohn, Herrscher und Diener zur Ausübung.“*¹³

Hier wird „Sitte“ positiv verstanden als der Inbegriff der angewandten Regeln für ein gelingendes zwischenmenschliches Miteinander. Das Zitat nennt beispielhaft die Verhältnisse zwischen Vater und Sohn sowie Herrscher und Diener. „Wahrheit“ wird nicht als logische Kategorie für die Richtigkeit eines Satzes verstanden, sondern als die Bestimmung eines gesunden Seinszustands („ontologisch“) und als ethische Kategorie: gute Gewohnheiten im zwischenmenschlichen Verhalten führen zu einem guten Verhältnis, weil sie dem Wesen des Verhältnisses angemessen sind. Sie entsprechen seiner Natur („Gefühle von Himmel und Erde“). Ein Beispiel wäre eine gute Zweierbeziehung, in der jeder sich selbst leben kann, aber gleichzeitig das Zusammensein harmonisch und für beide bereichernd ist und das Bedürfnis nach Liebe und Geborgenheit befriedigt. Wie das Zitat zeigt, hat die Musik im Konfuzianismus eine große Bedeutung. Sie soll auf das Richtige, Angemessene, Gute und Nährende „einstimmen“. Sie macht weich, sensibel und anpassungsfähig, um Wandlungsprozesse zu erkennen („das Veränderliche zu erkennen“) und angemessen („stimmig“) darauf zu reagieren. Sie bildet die Fähigkeit des „Mitschwingens“ aus und ermöglicht gelingende Resonanzbeziehungen.

15.01.2022

Der Skeptiker hält sich an die hergebrachten Sitten.

¹¹ NG 68, bei Platon, Protag. 337 CD

¹² Dichtung und Wahrheit, IV. Teil, 16. Buch.

¹³ BR 97 f

MASS UND MITTE

Sextus Empiricus (2. Jh. n. Chr.), ein Vertreter der philosophischen Skepsis in der griechischen Antike, schrieb Folgendes:

„Das gemeinsame Leben, das auch der Skeptiker führt, folgt vier Grundsätzen: es folgt der Leitung der Natur, dem Zwang der Eindrücke, der Überlieferung der Gesetze und Sitten und der Lehre der Wissenschaften.“¹⁴

Die philosophische Skepsis in der Antike enthielt sich jeglicher Urteile, da sie der Auffassung war, die menschliche Vernunft reiche nicht aus, die Wahrheit zu erkennen. Gleichwohl führten sie keinesfalls ein orientierungsloses Leben ohne Ethik. So war die Seelenruhe ein anerkanntes Lebensziel, zu dem eine skeptische Einstellung gerade führen sollte. Über den Begründer der Skepsis, den griechischen Philosophen Pyrrhon (4./3. Jh. v. Chr.), sagte einer seiner Nachfolger: *„Ihn erschaut' ich so ruhig wie die See beim Ruhem der Winde.“¹⁵* Dieser Seelenruhe, meint Sextus Empiricus, nähern wir uns eher, wenn wir den überlieferten Sitten folgen als wenn wir gegen sie rebellieren, zumal man ohnehin nicht wissen kann, ob sie gut oder schlecht sind. Ob er einen Zielkonflikt zwischen Natur und Sitten für möglich hielt, erschließt sich dem Zitat nicht.

16.01.2022

Wer sich von den Gewohnheiten der Menschen leiten lässt, verfällt leicht dem Gekünstelten.

Bei **Zhuangzi** können wir lesen:

„Wer sich von den Gewohnheiten der Menschen leiten lässt, verfällt leicht der Verderbtheit des Gekünstelten; wer sich von der Natur seines Wesens leiten lässt, verfällt schwerlich der Verderbtheit des Gekünstelten...“¹⁶

Die Empfehlungen der Denker des Altertums für den Umgang mit den Sitten sind so ambivalent wie die Sitten selbst: Sind die Sitten Ausdruck einer guten Gewohnheit, so sollen wir ihnen folgen, im umgekehrten Fall verderben sie uns. Sie führen dann zu Aufgesetztheit und Unechtheit, zu einer Entfremdung von unserem natürlichen Wesen. Vielleicht ist diese Ambivalenz der Grund dafür, dass der Konflikt zwischen Kultur und Natur in der Geschichte der Menschheit - wie der Pendelschlag von Yin und Yang - periodisch immer wieder aufbricht („Zurück zur Natur!“). Dies war stets der Fall, wenn eine Kultur ihren Höhepunkt überschreitet und dekadente Lebensformen entwickelt. Für unsere persönliche Lebensführung bedeutet diese Ambivalenz, dass wir selbst prüfen sollten, wo wir einer allgemeinen Gewohnheit folgen, weil wir sie für nützlich und sinnvoll halten, oder wo wir von ihr abweichen, um unserer „besseren Einsicht“, unserer „inneren Stimme“, unserer „Natur“ folgen und „stimmig“ und authentisch zu bleiben anstatt angepasst und „unecht“. Auch der Einzelne neigt dazu, wenn es ihm „zu gut geht“, dekadenten Mustern zu folgen und seine Natürlichkeit zu verlieren.

3. Kalenderwoche: Übung

¹⁴ Ne II 292

¹⁵ NE II 255 (Timon von Elis)

¹⁶ Sch 183

MASS UND MITTE

17.01.2022

Weisheit wird nur dem zuteil, der durch anhaltende Übung zur Höhe des Geistes gelangt.

Vollständig lautet das Zitat, das von **Seneca** stammt, wie folgt:

„Allein die Tugend wird nur einem wohl unterrichteten, durchgebildeten und durch anhaltende Übung zur Höhe gelangten Geiste zuteil.“¹⁷

Tugend und Weisheit meinen in diesem Kontext dasselbe. Vielleicht hat niemand in der griechisch-römischen Antike die Bedeutung des Einübens von praktischem Wissen für ein gelingendes Leben so sehr betont wie Seneca. In der praktischen Philosophie ist das Wissen und Verstehen so lange ohne Wert, wie es nicht in Fleisch und Blut übergegangen ist und in jedem Augenblick gelebt wird. Das geschieht durch Einüben, das eine bestimmte Erkenntnis zur gelingenden Lebensführung zu einer Haltung verdichtet und verinnerlicht. Ohne solche Einübungs- und Umgewöhnungsprozesse gibt es keinerlei Veränderung im Denken, Fühlen, Wollen oder Verhalten. Ohne Veränderung gibt es keine Entwicklung, kein Wachsen, keine innerliche Bereicherung.

18.01.2022

Wer sich ständig übt, erreicht Vollendung.

Die Ausbildung der Samurai umfasste sowohl die Kampftechniken wie alle Aspekte der Persönlichkeitsbildung. Ziel war eine Wachheit und Präsenz des Geistes, die den Samurai befähigte, in jedem Moment spontan und ohne nachzudenken das Richtige zu tun. Sie nannten diesen Bewusstseinszustand des vollkommenen Aufgehens im Hier und Jetzt die „wahre Leere“. Kein störender Gedanke sollte die Wachheit für den gegenwärtigen Augenblick und die vollständige geistig-physische Präsenz in ihm beeinträchtigen. Um dahin zu gelangen, war jahrelanges Üben nötig. **Miyamoto Musashi**, ein legendärer Samurai, der später Mönch wurde, beschrieb diesen Bildungsprozess am Ende seines berühmten Buches über den Weg des Samurais („Buch der fünf Ringe“) wie folgt:

„Als Samurai den Weg der Schwertkunst genau zu erfassen, sich die verschiedenen Techniken anzueignen, hinsichtlich des Berufs als Samurai nichts außer acht zu lassen, das Herz klar zu erhalten, sich täglich und stündlich der Ausbildung zu befleißigen, Weisheit und Kraft des Geistes zu schärfen, sich Urteilskraft und

¹⁷ SIV 97 Brief 90

MASS UND MITTE

Wachsamkeit anzuerziehen, um mit alledem jegliche Täuschung fortzuwischen – dies erst versetzt dich in einen Zustand, der als die wahre Leere bezeichnet werden kann.“¹⁸

19.01.2022

Was in der Jugend fest wird, wird zur anderen Natur, weil es dauernd geübt wird.

Der Ausspruch stammt von **Konfuzius**. Er wird im „Buch der Riten, Sitten und Gebräuche“ zitiert. Bei Aristoteles finden wir denselben Gedanken: Wir haben zwei Naturen. Die eine werde uns bei Geburt mitgegeben, die andere schafften wir uns selbst durch Übung und Gewohnheit. Im Anschluss an das Zitat des Konfuzius heißt es noch:

„Das ist der Grund, warum die (Herrscher-)Häuser Yin und Dschou so lange dauerten; sie hatten den Weg der zur Dauer führt.“¹⁹

Übung ist der Weg zur Dauer. Die Dauer aber, heißt es im I Ging (Buch der Wandlungen), *„ist die Art des Weisen“*. Konsequenz, Beharrlichkeit und Treue zu sich selbst und seinen Prinzipien ist der Weg zu einem gelingenden Leben.

20.01.2022

Hören, prüfen, fühlen – das nennt man Üben.

Bei dem japanischen Gelehrten **Shissdai Chozan** finden wir folgende Bestimmung des Übens:

„Für die Wissenschaft, für die Künste, für alle Dinge gilt: Hört man von dem ihnen zugrundeliegenden Prinzip und prüft das Gehörte am eigenen Leib nach und fühlt im eigenen Herzen Bestätigung dafür, dann besitzt man ein sicheres Wissen darüber, was an den Dingen richtig und falsch, was leicht und was schwierig ist. Das nennt man Üben.“²⁰

Hier wird das Einüben von Weisheit („*richtig und falsch*“) gleichgesetzt mit der philosophischen Erfassung und Verinnerlichung des Wesens der Dinge (das „*ihnen zugrundeliegende Prinzip*“). Das hätte Sokrates gefallen. Der sagte, dass wir das Gute nur wirklich durchdringen und es zu einem festen Wissen machen müssen, dann würden wir es auch tun und könnten nicht mehr schlecht handeln. Hier fallen Wissen, Einüben und Lebenspraxis zusammen. Häufig wird das Wissen aber verengt auf das rein intellektuelle Erfassen und damit von der Praxis getrennt. Die Notwendigkeit des Einübens zur Umsetzung des Wissens wird vernachlässigt. Das führt dazu, dass wir vieles wissen, es aber nicht tun, und dass die Weisheit als gelebtes Wissen nicht mehr

¹⁸ Miyamoto Musashi, Das Buch der fünf Ringe, Originalausgabe "A Book of Five Ring", Victor Harris 1974, aus dem Englischen von Jürgen Bode, mit dem Japanischen Urtext verglichen und bearbeitet von Siegfried Schaarschmidt, Düsseldorf 198, S. 135

¹⁹ BR 284

²⁰ Brüll Lydia, Japanische Weisheit, ausgewählt, übersetzt und herausgegeben von Lydia Brüll, Stuttgart 1999, S. 116

MASS UND MITTE

den hohen Stellenwert hat, den es in anderen Epochen einmal hatte. Im alten China etwa genoss die Weisheit ein höheres Ansehen als Reichtum, Macht, Einfluss, körperliche oder geistige Stärke.

21.01.2022

Wie man den Körper durch körperliche Übungen stärkt, so den Geist durch mentale.

Das ist der Sinn folgender Sätze des griechischen Philosophen und Gelehrten **Plutarch**. Er war zu seiner Zeit eine weithin geachtete Persönlichkeit. Seine Schriften haben bleibenden Wert:

„Wenn nun aber schon der Leib es fertigbringt, als ganzer und in seinen Teilen der Übung im Beherrschen der Affekte zu gehorchen, indem er sich im Mitleid der Tränen enthält, die Furcht nicht bis zum Herzklopfen anwachsen lässt, in Gegenwart schöner Frauen oder Männer die Geschlechtsorgane zu Anstand und Ruhe bündigt und ihnen nicht erlaubt zu stören, wie sollte es da nicht noch viel wahrscheinlicher sein, dass die gleiche Übung, wenn sie sich der seelischen Seite des Affektlebens annimmt, die Bilder und Bewegungen der Phantasie gleichsam abschleift und modelt, indem sie bis in den Schlaf hinein streng an ihnen arbeitet?!“²¹

Durch kontinuierliche Übungen im Denken, Wollen und Vorstellen können wir unsere mentalen Kräfte stärken und dadurch Einfluss auf die Entstehung, Stärke und Dauer belastender Affekte wie Ängste, Sorgen, Zorn, Ärger, Wut, Neid, Habgier, Eifersucht, innere Unruhe etc. nehmen. Die praktische Philosophie der Antike in Orient und Okzident hatte vor allem dies zum Ziel. Sie ging davon aus, dass umso weniger unser Leben von solchen leidvollen Affekten befallen und geprägt wird, umso gesünder, glücklicher und besser geht es unserem Seelenleben und dadurch auch unserem körperlichen Wohlbefinden.

22.01.2022

Lernen ist kein wahres Lernen, wenn ihm nicht Reflexion und Üben folgen.²²

Der Ausspruch stammt von dem vietnamesischen buddhistischen Mönch **Thich Nhat Hanh**, der heute im Alter von 95 gestorben ist. Er war einer der bedeutendsten lebenden Weisen und ein großes Vorbild an Liebe, Mitgefühl, Sanftmut und Güte. Seine Bücher, seine Lehre und seine Persönlichkeit sind eine tiefe Quelle der Weisheit. Er hat sein Leben der Verbreitung buddhistischer Lebensweisheit gewidmet. Er soll friedlich entschlafen sein – so, wie er gelebt hat.

²¹ Plutarch, Lebensklugheit und Charakter, aus der ‚Moralia‘, ausgewählt, übersetzt und eingeleitet von Rudolf Schottlaender, Leipzig 1979, S. 200

²² Thich Nhat Hanh, Das Herz von Buddhas Lehre, aus dem amerikanischen Englisch von Irene Knauf, 3. Auflage, Freiburg i.Br. 1999, S. 49.

MASS UND MITTE

In dem Zitat weist er darauf hin, dass Lernen keine bloße Wissensaufnahme ist. Soll es fest in uns verankert sein und handlungsbestimmend werden, so müssen wir selbst darüber nachdenken, es mit unserem eigenen Denken verbinden und abgleichen und es so lange wiederholen und einüben, bis es in Fleisch und Blut übergegangen und fester Bestandteil unseres Charakters geworden ist. Nach Sokrates „weiß“ man nur dann etwas, wenn man auch danach handelt. Alles andere ist Unwissenheit.

Ein Wochenendseminar über **Thich Nhat Hanh** findet im „Haus der Weisheit“ in Reit im Winkl vom 18.-20. November 2022 statt.

23.01.2022

Der Buddhismus ist ein Übungsweg, der uns hilft, falsche Ansichten zu eliminieren.

Der Ausspruch stammt von **Thich Nhat Hanh** und lautet im Zusammenhang:

„Der Buddhismus ist keine Kollektion von Anschauungen. Er ist ein Übungsweg, der uns hilft, falsche Ansichten zu eliminieren. Die Qualität unserer Anschauungen lässt sich immer weiter verfeinern. Aus der Perspektive der letzten Wirklichkeit bedeutet Rechte Anschauung die Abwesenheit aller Anschauungen.“²³

Darin steckt zum einen, dass der Buddhismus eher eine Philosophie als eine Religion ist, denn es geht um richtige Erkenntnis, um kontinuierliche Erweiterung unseres Wissens, insbesondere eines besseren Verständnisses von uns selbst und der Welt. Zum anderen wird gesagt, dass dieses Wissen weniger durch ein Studium von Büchern als vielmehr durch Lebenspraxis, durch ein Einüben wohlthuender, gütiger, innerlich bereichernder Gewohnheiten erlangt wird. Das erinnert an Aristoteles, der von den sog. „ethischen“ Tugenden wie etwa Gerechtigkeit, Freigebigkeit, Tapferkeit, Güte meinte, dass man sie nur erlange, indem man sie tue. Thich Nhat Hanh bezieht sich hier auf zwei Elemente des sog. „achtfachen Pfades“, mit dem Buddha den Weg aus dem Leiden hin zur Erleuchtung und Glückseligkeit beschrieb: „rechte Anschauung“ und „rechtes Üben“. Dass wir am Ende des Weges keine Anschauungen mehr brauchen, wie Thich Nhat Hanh sagt, bedeutet, dass das „Boot der Lehre“ nutzlos wird, wenn wir das andere Ufer erreicht haben. Wir brauchen nichts mehr zu lernen und zu üben, wenn wir das Richtige verinnerlicht haben und spontan ohne nachzudenken realisieren.

4. Kalenderwoche: Thich Nhat Hanh

24.01.2022

Gleichmut schenkt uns Freiheit, und Freiheit ist die einzige Bedingung für Glück.

²³ Thich Nhat Hanh, Das Herz von Buddhas Lehre, aus dem amerikanischen Englisch von Irene Knauf, 3. Auflage, Freiburg i.Br. 1999, S. 61.

MASS UND MITTE

Und weiter schreibt **Thich Nhat Hanh**:

„Wenn wir im tiefsten Herzen noch an etwas festhalten - an Ärger, Angst oder Besitz -, können wir nicht frei sein.“²⁴

Freiheit ist hier die Fähigkeit loszulassen, äußere Güter, innere Vorstellungen, aber auch, wenn es sein muss, menschliche Bindungen. Sie ist die Frucht der Gelassenheit, einer Grundstimmung, die auf das Hier und Jetzt und die eigene Mitte konzentriert bleibt. Sie betrachtet alles andere als äußere Zufälligkeiten, die mit dem eigenen Selbst nichts zu tun haben und die für die Freude am Leben, an der eigenen Authentizität, an einer selbstverantworteten Lebensführung, den eigenen Werten und Anschauungen keine Bedeutung haben. Es ist, wie es ist, und ich bin, wie ich bin. Wenn es aber anders ist und die Verhältnisse sich ändern, so bleibe ich doch in meiner Mitte und bei mir selbst und mache das Beste aus dem, was da ist. Mein Wohlbefinden schöpfe ich aus mir selbst. Es ist von allem Äußeren unabhängig. Ich kann mit den äußeren Verhältnissen und Geschehnissen umgehen und alles zum Guten wenden. Das ist innere Freiheit.

25.01.2022

Wir müssen die Kunst des Ruhens erst lernen.

Das war die Auffassung **Thich Nhat Hanhs**. Weiter schreibt er:

„ ... wir müssen lernen, unserem Körper und unserem Geist Ruhe zu gönnen. Hat man uns körperlich oder geistig verletzt, so müssen wir ruhen, damit die Verletzung heilt.“²⁵

Wer sich nicht selbst steuert, wird gesteuert und ist Sklave seiner Affekte. Die Fähigkeit zur Selbststeuerung aber verlangt Einsicht, Entschlossenheit, Beharrlichkeit und Kraft, sich selbst, seinen Geist und Körper zu lenken. Die Selbststeuerungskräfte sind eine beschränkte Ressource. Sie nehmen im Laufe des Tages ab. Daher kommt es, dass wir abends nach einem anstrengenden Tag Versuchungen nach schädlichen Genüssen leichter erliegen als morgens. Auch bei längeren Arbeitsperioden, bei denen man sich etwa in der Woche keinen freien Tag gönnt oder viele Monate ohne Urlaub durcharbeitet, werden die Selbststeuerungskräfte immer geringer, so dass wir am Ende nicht mehr die Kraft haben, das Hamsterrad anzuhalten. Nicht selten blockiert dann der Körper und stoppt gewaltsam maßloses Arbeiten (Burnout, Krankheit). Wer nicht regelmäßig Pausen macht, wenn Körper und Geist es brauchen, schadet nicht nur seiner Gesundheit, sondern ist auch auf Dauer weniger effizient, als wenn er einen ausgewogenen Rhythmus von

²⁴ Thich Nhat Hanh, Das Herz von Buddhas Lehre, aus dem amerikanischen Englisch von Irene Knauf, 3. Auflage, Freiburg i.Br. 1999, S. 62.

²⁵ Thich Nhat Hanh, Das Herz von Buddhas Lehre, aus dem amerikanischen Englisch von Irene Knauf, 3. Auflage, Freiburg i.Br. 1999, S. 32.

MASS UND MITTE

Aktivität und Ruhe pflegen würde. Auch die Fähigkeit zur Resilienz und Gelassenheit leiden stark unter unzureichenden Ruhepausen. Am Ende sind wir nicht mehr Herr des Geschehens, sondern Getriebene, ein Schiff ohne Steuermann. Deshalb ist es außerordentlich wichtig, die „Kunst des Ruhens“ zu lernen und konsequent umzusetzen.

26.01.2022

Wenn wir aktive Sammlung üben, ist uns alles, was kommt, recht.

Thich Nhat Hanh spricht von der Meditation. Weiter heißt es:

„Unser Geist hält nichts fest und sehnt auch nichts anderes herbei. Wir tun nichts anderes, als mit unserem ganzen Sein im Augenblick zu verweilen. Was kommt, kommt. Was geht, geht. Ist das Objekt, auf das sich unser Geist gerichtet hatte, verschwunden, so bleibt er klar - wie ein ruhig daliegender See.“²⁶

Schon Patañjali hat in seinen Yoga-Sutren gesagt, dass der Geist in tiefer Meditation klar und durchsichtig wird „wie ein Kristall“. Es ist sehr schwierig und bedarf viel Übung, damit in der Meditation alle Gedanken verschwinden. Aber ob man diesen Zustand erreicht, ist nicht das Wichtigste. Eine Sammlung, Konzentration und Beruhigung des Geistes findet auch statt, ohne dass unser Denken still steht. Jedes Meditieren gibt Kraft und Energie und fördert die innere Stimmigkeit. Ohne ein solches Abschalten kommt man nie in die eigene Mitte. Meditation ist auch eine Schulung der Achtsamkeit. Je länger man regelmäßig meditiert, umso mehr nimmt man von dieser inneren Ruhe und Kraft mit in den Alltag. Dort stoßen die äußeren Dinge, Ereignisse, Menschen auf eine immer größere innere Gelassenheit. Sie befähigt uns, wahrzunehmen, was ist, zu handeln, wie man sollte, aus der Tiefe des eigenen Herzens zu sprechen, ohne Angst und Groll zu fühlen.

27.01.2022

Der Buddha ist ein Arzt. Deswegen lud er uns ein, mit unserem Leiden zu ihm zu kommen.²⁷

Wie im alten Griechenland versteht **Thich Nhat Hanh** das Bemühen um ein glückliches, möglichst leidfreies und freudvolles, gelingendes Leben als eine Art „Seelenheilkunde“. „Glück und Unglück liegen in der eigenen Seele“, sagte der griechische Philosoph Demokrit und meinte damit, dass das seelische Leid, das wir erleben, in uns selbst seine Ursache hat, wie dies auch bei den meisten Krankheiten der Fall ist. Daher kann es auch nur durch uns selbst aufgehoben, „kuriert“ oder gemildert werden. Das war auch die Überzeugung Buddhas. Nagarjuna, ein bedeutender Nachfolger Buddhas, zählte 57 „Fehler“ (Krankheiten) auf, durch die wir uns selbst

²⁶ Ebenda, S. 106 f.

²⁷ Ebenda, S. 50.

MASS UND MITTE

Leid zufügen wie etwa Neid, Eifersucht, Gier, Zorn, Angst, Streitlust, Geiz, Verstellung, Böswilligkeit, Hochmut, Anhaftung etc. Die Lehre Buddhas ist der Weg, sich von solchen „Fehlern“ und dem damit verbundenen Leid zu befreien. Wie bei körperlichen Krankheiten geht es dabei weniger darum, die Symptome zu behandeln, als vielmehr darum, die Ursachen zu erkennen und zu verstehen. Nur wenn wir die Ursachen beseitigen, werden wir uns dauerhaft von den genannten Affekten befreien können.

28.01.2022

Tatsächlich ist Leiden eine wesentliche Voraussetzung für Glück.

Thich Nhat Hanh hat im Vietnamkrieg viel furchtbares Leiden erleben müssen. Deshalb wurde die Frage des Leidens und wie wir mit ihm umgehen sollen zu einem seiner zentralen Lebensthemen. In dem Zitat spricht er einen Gedanken aus, der in allen antiken Weisheitslehren zu finden ist. Sokrates sagte einmal, dass Freude und Leid an einer Speerspitze zusammengebunden seien, so dass man das eine nicht ohne das andere haben könne. Angesichts dieser Unvermeidbarkeit von Leid war für die Stoiker die „Kunst des Tragen-Könnens“, die Duldsamkeit, wesentlich für ein gelingendes Leben.

Die Fortsetzung des einleitenden Zitats lautet: *„Wir müssen erfahren haben, wie es ist, unter der Kälte zu leiden und zu frieren, um uns an der Wärme erfreuen zu können und sie zu schätzen. Schauen wir tief in unsere Freude hinein, so können wir erkennen, ob sie authentisch ist oder ob sie unser Leiden und unsere Angst nur eben überdeckt. Angst, die Krankheit unserer Zeit, hat ihre Ursache hauptsächlich in unserer Unfähigkeit, im gegenwärtigen Augenblick zu verweilen.“*²⁸

29.01.2022

Wir sammeln unseren Geist nicht, um vor unserem Leiden davonzulaufen. Wir sammeln ihn, um vollständige Präsenz zu erlangen.

Thich Nhat Hanh fährt fort:

*„Gehen, stehen oder sitzen wir in dieser Weise, so wird unsere unerschütterliche Ruhe nicht zu übersehen sein. Wenn wir jeden Augenblick tief erleben, entwickelt sich ganz natürlich eine nicht nachlassende Sammlung, und daraus wiederum entsteht Einsicht.“*²⁹

Präsenz im Hier und Jetzt, Wachheit, Gewährwerden, was ist und was geschieht, ist höchste Achtsamkeit und Lebendigkeit. Sie führt zur inneren Ruhe, Einsicht, Wahrhaftigkeit und Wohlbefinden.

²⁸ Ebenda, S. 81 f.

²⁹ Ebenda, S. 107.

MASS UND MITTE

30.01.2022

Um wirklichen Frieden und wirkliche Freude zu erfahren, müssen wir den Grund unseres Seins berühren.

Um Anhaftungen und das daraus entstehende Leiden zu vermeiden, müssen wir unsere weltlichen Bezüge relativieren und erkennen, dass das Wesentliche und Wichtigste für ein gelingendes Leben in uns selbst liegt. In unserer „inneren Burg“ sind wir in unserer Mitte, an der stillen Quelle unseres Selbstseins, unserer Kraft und Energie. Hier tanken wir auf, um in der Außenwelt gelassen und freudvoll handeln und bestehen zu können und unsere Authentizität zu wahren. **Thich Nhat Hanh** beschreibt diesen Sachverhalt so:

„Wenn in unserem Leben alles glatt geht und wir Erfolg haben, werden wir leicht überheblich, und wir fürchten uns davor, auf der sozialen Leiter nach unten zu stürzen oder Ansprüchen, die man an uns stellt, nicht zu genügen. Das sind aber alles relative Vorstellungen. Haben wir sie überwunden, so fühlen wir uns vollkommen und zufrieden. Befreiung ist die Fähigkeit, aus der Welt der Zeichen in die Welt der wahren Natur vorzustoßen. Wir brauchen die relative Welt der Welle, aber wir müssen auch das Wasser berühren, den Grund unseres Seins, um wirklichen Frieden und wirkliche Freude zu erfahren. Wir dürfen es der relativen Wahrheit nicht gestatten, uns gefangenzunehmen und davon abzuhalten, die absolute Wahrheit zu berühren. Wenn wir tief in die relative Wahrheit schauen, finden wir Zugang zur absoluten. Beide Wahrheiten, die relative und die absolute, umfassen einander und haben ihren eigenen Wert.“³⁰

5. Kalenderwoche: Yoga

31.01.2022

Um Leiden zu überwinden, soll man die Konzentration auf die Einheit üben.

Grundlegend für alle Yogarichtungen ist ein einzigartiger indischer Text, der zwischen dem 2. und 5. vorchristlichen Jahrhundert entstanden ist. Es sind die Yogasutren des **Patañjali**. Dort heißt es an einer Stelle:

„Leiden, Gemütsstörung (Depression wegen der Nichterfüllung von Wünschen), Körperschwäche, unnatürliches Ein- und Ausatmen sind die Begleiterscheinungen eines zerstreuten Geistes. Um diese Hindernisse zu beseitigen, (soll man) die Konzentration auf die Einheit üben.“³¹

Die Meditation im Yoga ist vor allem eine Übung der Konzentration. Der endlos wirre Strom der Gedanken soll dadurch zur Ruhe kommen, dass wir nur noch *eines* denken („Einheit“). Vielfältig sind die positiven Wirkungen, die von dieser Übung ausgehen. Wir kommen zur Ruhe, üben uns

³⁰ Ebenda, S. 125 f.

³¹ Pa I, 31-32

MASS UND MITTE

in Achtsamkeit und zentrieren uns, kommen aus der Zerstreung zurück in die innere Sammlung. Was das *Eine* ist, auf das wir uns konzentrieren, ist unwichtig. Ein moderner indischer Yogameister nennt es ein „Feststehen in einer Leere“ (Deshpande).³² Die alten Texte sprechen häufig davon, auf die Spitze der Nase zu schauen. Später wurde davon abgeraten, weil die Gefahr bestehe, dass man nach einiger Zeit zu schielen beginne.

01.02.2022

Beherrsche den Leib und sieh auf das Eine.

Mit diesen Worten beginnt eine Stelle aus der alten chinesischen Philosophie, die eine erstaunliche Parallele zum Yoga aufweist. Einflüsse der altindischen Philosophie und des Yogas auf das chinesische Denken waren zu dieser Zeit noch nicht bekannt. Wir lesen bei **Zhuangzi**:

„Beherrsche den Leib und sieh auf das Eine, so wird des Himmels Friede nahen. Sammle dein Wissen und plane das Eine, so werden die Götter kommen und bei dir wohnen. Das LEBEN (Tugend, Weisheit) wird dir Schönheit geben, der SINN (Dao, der rechte Weg) wird dir ruhige Wohnung geben. Dann blickst du einfältig wie ein neugeborenes Kalb und fragst nicht mehr nach Gründen und Ursachen ...“³³

In einer englischen Übersetzung steht für „plane das Eine“: das Bewusstsein vereinen („unify your consciousness“) und für „LEBEN“: Integrität („integrity“). „Einfältig blicken wie ein neugeborenes Kalb“ ist hier positiv zu verstehen: Man ruht in der inneren Geborgenheit und hat zur Einfachheit des Lebens zurückgefunden, weil man die grundlegenden Verhältnisse von Welt, Leben und Selbst verstanden und für sich angenommen hat. Merkwürdig ist das Ende dieses Textes. Es erinnert an die Beschreibung eines Yogis in tiefer Versenkung. Der Zuhörer der zitierten Worte ist über die Rede des Weisen eingeschlafen. Daraufhin sagt der Weise:

*„Sein Leib ist starr wie trockenes Gebein,
Wie tote Asche ist des Herzens Stille,
Und sein Erkennen ging zur Wahrheit ein.
Von der Bedingung Band ist frei sein Wille;
Wogende Nacht stillt des Bewusstseins Wähnen.
Zu Ende ist das Denken und das Sehnen.
Was ist da für ein Mensch?“³⁴*

02.02.2022

Und nun schließ er so ruhig, und all sein Leiden vergessend.

³² Ebenda S. 59

³³ Z XXII 2

³⁴ Ebenda

MASS UND MITTE

In den indischen Upanishaden, dem philosophischen Teil der Veden, wird die Versenkung der Yogis häufig mit einem tiefen Schlaf verglichen. Das erinnert an eine Stelle in dem großen Weisheitsbuch der Griechen, der Odyssee des **Homer**. Nach zwanzigjähriger Abwesenheit gelangt Odysseus endlich wieder zurück in seine Heimat - eine eindrückliche Parabel für die Rückkehr der Seele zu sich selbst, der Selbstfindung und Selbstwerdung des Menschen, der „Erleuchtung“, dem „Erwachen“. Die Phäaken, letzte Station des Helden, bringen ihn mit einem Schiff zurück auf die Insel Ithaka, deren König er ist:

*„Und ein sanfter Schlaf bedeckte die Augen Odysseus',
Unerwecklich und süß, und fast dem Tode zu gleichen. ...
Also durcheilte der schneidende Kiel die Fluten des Meeres,
Heimwärts tragend den Mann, an Weisheit ähnlich den Göttern.
Ach! Er hatte so viel undenkbbare Leiden erduldet,
Da er die Schlachten der Männer und tobende Fluten durchkämpfte;
Und nun schlief er so ruhig, und all sein Leiden vergessend.“³⁵*

Wer Erleuchtung erlangt hat, ist innerlich vollkommen ruhig und hat das Leiden hinter sich gelassen. Nachdem die Phäaken den immer noch schlafenden Odysseus an Land getragen und sich auf die Heimreise begeben haben, verwandelt der Meeresherr Poseidon, der dem Odysseus immer noch zürnt, das Boot in einen Felsen. Das wiederum erinnert an ein verbreitetes Bild in der indischen Philosophie: Danach wird die Lehre mit einem Schiff verglichen, das den Schüler über den Strom des Lebens zu einem Land übersetzt, das für ein erleuchtetes Leben steht (das „indische“ Ithaka). Einmal angekommen wird das Schiff nutzlos und unbrauchbar.³⁶

03.02.2022

Das mentale Gleichgewicht besteht darin, das Bewusstsein nicht auf äußere Anreize reagieren zu lassen.

Bei dem bedeutenden indischen Philosophen **Shankara** lesen wir folgende Beschreibung der yogischen Meditation:

„Die(se) Sinnes-Organen der Wahrnehmung wie der Tätigkeit von den Gegenständen ablösen und sie gesammelt in ihr Zentrum zurückziehen, heißt Selbstbeherrschung. Das wahre mentale Gleichgewicht besteht darin, das Bewusstsein nicht auf äußere Anreize reagieren zu lassen.“³⁷

Meditation und Yoga sind ein Training in mentaler und körperlicher Selbstbeherrschung. Wer sich selbst beherrscht, beherrscht die Dinge und das Leben, soweit es sich beherrschen lässt. Das

³⁵ Od XIII 80 ff

³⁶ Vgl. etwa Up 377/295, Svetasvatara-Up 2,8

³⁷ Sh 42

MASS UND MITTE

ist viel, ja alles. Es ist die Grundlage und das Prinzip jeder eigenverantwortlichen Lebensgestaltung, der Freiheit, des Selbstseins und des Wohlbefindens. Konzentration und regelmäßiger Rückzug aus den Weltbezügen in die eigene Stille und Mitte sind die unabdingbare Voraussetzung dafür. Regelmäßig „den Schritt anhalten“, empfahl Seneca.

04.02.2022

Nichts sinnen, nichts denken: so erkennst du den rechten Weg.

Folgende Stelle aus dem chinesischen Klassiker **Zhuangzi** erinnert an die Meditation im Yoga. Der „Herr der gelben Erde“, sagenhafter Begründer der Kultur, spricht zur „Erkenntnis“:

„Nichts sinnen, nichts denken: so erkennst du den SINN (Dao, der rechte Weg); nichts tun und nichts lassen: so ruhst du im SINN; keine Straße wandern: so erlangst du den SINN ...

Das schweigende Nichtstun ist wirklich im Recht, deshalb, weil es kein Erkennen hat; Willkür kommt ihm nahe, weil sie Vergessen hat; wir beide erreichen es ewig nicht, weil wir Erkennen haben.“³⁸

Das „schweigendes Nichtstun“ und „Willkür“ sind allegorische Figuren, die zuvor von der „Erkenntnis“ nach dem SINN befragt wurden. Während das „schweigendes Nichtstun“ keine Antwort gibt, hat „Willkür“ die Antwort vergessen. Der Daoismus, der das sich-Einfügen in den Lauf des natürlichen Geschehens lehrte, stand jedem Eingriff in dieses Geschehen, jedem intentionalen „Machen“ und berechnendem Gestalten skeptisch gegenüber. In der gelassenen Hingabe an das Sein (SINN, Dao, Natur, der rechte Weg) und dem Versuch der Ausschaltung eines berechnenden Denkens zur Erlangung eines anderen Bewusstseins zeigt der Daoismus eine Nähe zum Yoga. Ihre Gedanken wurden später im Zen-Buddhismus verschmolzen. Die Lebensweise, die darauf folgt, ist ein harmonisches Einfügen in den natürlichen Kreislauf allen Geschehens und das Gegenteil der biblischen Aufforderung, „sich die Welt untertan zu machen“.

05.02.2022

Er muss aus Vielheit zur Einheit werden.

Auch das antike abendländische Denken kannte eine Richtung, die Ähnlichkeiten mit der Philosophie des Yoga aufwies. Rund 600 Jahre nach Platon vertrat der Neuplatonismus die Auffassung, dass das abstrakte Denken, indem es versucht, immer allgemeiner und umfassender zu werden, sich schließlich auflöst, weil es keinen konkreten Gedankeninhalt mehr hat. Es wird zu einer Schau des alles umfassenden „Einen“, die an den Bewusstseinszustand der yogischen Versenkung erinnert. Ihr bedeutendster Vertreter war **Plotin**. Bei ihm lesen wir:

³⁸ Z XXII 1

MASS UND MITTE

„... und er (der über das Eine philosophiert) muss (im Denken) aufsteigen zu dem Prinzip, das er in sich selbst trägt und aus Vielheit zur Einheit werden. Er muss also Geist werden und seine Seele dem Geist anvertrauen und fest in ihm begründen, damit sie (Seele), was dieser (Geist) schaut, wachend aufnehme, und so muss er das Eine schauen, ohne irgendwie die sinnliche Wahrnehmung hinzuzuziehen oder etwas von ihr in ihn aufzunehmen, sondern mit dem reinen Geist und mit der ersten Kraft des Geistes wird er das Reinste schauen.“³⁹

Man sollte nicht glauben, solche Spekulationen hätten nichts mit unserem Leben zu tun. Weise Lebensführung ist stets darum bemüht, sich aus den eigenen gedanklichen Verstrickungen, Fixierungen und Befangenheiten zu befreien, den Blick zu öffnen und zu erweitern, eine Art Vogelperspektive einzunehmen und Abstand zu sich selbst und den Alltagsorgen zu gewinnen. Solches „sich-Loslösen“ ist genauso ein Kennzeichen gelungener Lebensführung, wie es ein Kennzeichen des Yoga und des philosophischen Denkens ist.

06.02.2022

Vertrauensvoll lässt er sich nieder, vertrauensvoll bereitet er sich sein Ruhelager.

Im Folgenden beschreibt **Siddhartha Gautamas** (Buddha) die Stufen der Meditation bis hin zur Erleuchtung:

„Ebenso (wie die Gazelle, die der Jäger nicht fängt) verweilt auch ein Mönch, der von seinen Begierden getrennt und frei von den unheilvollen Dingen die erste Stufe der Versenkung erlangt hat, die, mit Erfassen und Erwägen verbunden, aus der Abgeschiedenheit entstanden ist und die Freude der Verzückung in sich enthält. ...

Und wiederum, ihr Mönche, verweilt ein Mönch durch das Zurruhekommen des Erfassens und Erwägens und erlangt den inneren Frieden des Herzens und die völlige Einheit, jene zweite Stufe der Versenkung, die das vom Erfassen und Erwägen freie, durch die Vertiefung entstandene Glück der Verzückung gewährt.

Und wiederum, ihr Mönche, verweilt ein Mönch gleichmütig gegenüber Freuden und Begehren, besonnen und bewusst. Mit seinem Körper erfährt er jenes Glück, von welchem die Edlen verkünden: Als ein Gleichmütiger, als ein Aufmerksamer verweilt er beglückt. - So verharrt er, während er die dritte Stufe der Versenkung erlangt hat.

Und wiederum, ihr Mönche, verweilt ein Mönch, der Freude und Leid und den einstigen Frohsinn aufgegeben hat, der die Betrübnis zur Ruhe kommen ließ, und erlangt die leid- und freudlose vierte Stufe der Versenkung, welche die durch den völligen Gleichmut hervorgerufene Klarheit des Geistes umfasst.

Und wiederum, ihr Mönche, verweilt so ein Mönch, während er völlig die Raumunendlichkeit überschritten und den Bereich der Unendlichkeit des Bewusstseins erlangt hat, der das unbegrenzte Bewusstsein genannt wird. Nachdem er den Bereich der Unendlichkeit des Bewusstseins überschritten, erlangt er den Bereich, in dem nicht irgend etwas mehr ist, der die Nicht-Irgendetwasheit genannt wird.

³⁹ Ne II 335 f

MASS UND MITTE

Und nachdem er diesen Bereich des Nicht-Irgendetwasseins überschritten hat, erlangt er den Bereich des Wederwahrnehmens noch Nichtwahrnehmens. Den Bereich der Grenzscheide von Wahrnehmen noch Nichtwahrnehmen überschritten habend, verweilt er und erlangt das Vergehen des Bewusstseins und des Gefühls.

Für einen, der dies erkennt und schaut, sind die schlechten Einflüsse völlig geschwunden. ... Entronnen ist er dem Hängen an der Welt.

Vertrauensvoll lässt er sich nieder, vertrauensvoll bereitet er sich sein Ruhelager.

6. Kalenderwoche: Tod und Vergänglichkeit

07.02.2022

Wenn du dein Kind küssest, musst du dir innerlich zurufen: Morgen ist es vielleicht tot.⁴⁰

Der Philosophenkaiser Mark Aurel beruft sich für diesen Ausspruch auf **Epiktet** (1./2. Jh. n. Chr.), von dem er stark beeinflusst wurde. Die Worte rufen zunächst starke Ablehnung hervor. Aber sie stehen für eine, wenn auch extreme, so doch für eine sinnvolle mentale Übung, die darauf abzielt, die natürliche Gegebenheit von Tod und Vergänglichkeit nicht zu verdrängen, sondern sie sich immer wieder bewusst zu machen. Es geht darum, sich mit Tod und Vergänglichkeit „zu befreunden“, d.h. zu lernen, mit ihnen als etwas ganz Natürlichem umzugehen und zu leben. Gerade in der Radikalität des Ausdrucks, die typisch ist für viele Aussprüche des ehemaligen Sklaven und späteren Philosophielehrers Epiktet, bringen sie die Ambivalenz des Todes auf die Spitze: Er ist nicht nur das Ende der Freude, sondern auch ihr Anfang. Weil alle Freude endlich ist, nur darum gibt es sie und gerade wegen ihrer Endlichkeit ist sie für uns so kostbar. Wenn wir uns die Möglichkeit des Todes immer wieder vor Augen führen, können wir unser ganzes Empfinden auf die Freude am gegenwärtigen Augenblick konzentrieren. So lieben wir unser Kind inniger, wenn wir uns bewusst machen, dass es keinesfalls selbstverständlich ist, dass es da ist. Das ist Achtsamkeit im höchsten Grade. Gleichzeitig rüsten wir uns mit einem Bewusstsein der Vergänglichkeit für das unausweichliche Ende, sei es das einer nahestehenden Person, eines Dinges, eines zwischenmenschlichen Verhältnisses oder unser eigenes. Gelingt uns das, genießen wir intensiver, was da ist, und kann uns der Tod weder ängstigen noch nachhaltig erschüttern.

08.02.2022

Der Freude bar weckt auch der Götter Dasein keinen Neid.⁴¹

Der griechische Dichter **Simonides** (6./5. Jh. v. Chr.) nimmt hier vorweg, was wir von Epiktet und anderen Philosophen kennen. Unsterblichkeit ist nicht erstrebenswert, denn sie raubt uns die Freude am Leben. Nur als Sterbliche, deren Wesen es ist, im Vergänglichen zu leben, können wir Freude empfinden. Was uns heute traurig macht, ist nur die Vorbereitung der Freude von morgen, macht uns

⁴⁰ Marc Aurel, Selbstbetrachtungen, Stuttgart 2009, 11. Buch, Abschnitt 34

⁴¹ Grl 124

MASS UND MITTE

sensibel und empfänglich für die Einmaligkeit glücklicher Momente. Was uns heute Freude bereitet, macht uns morgen traurig. Das eine ist nicht ohne das andere zu haben. Wer die Einsicht in diesen unvermeidlichen Wechsel des Schicksals tief verinnerlicht hat, der hat in Zeiten der Trauer genug Atem und innere Kraft, solche Perioden zu bestehen, seine Mitte nicht zu verlieren, Mut zu schöpfen und das Leben wieder zu genießen. Wer gefasst in seiner Mitte verharrt und seinen Weg nicht verlässt, der geht schnell wieder besseren Zeiten entgegen.

09.02.2022

*Das Leben ist Wurzel des Todes,
Der Tod ist die Wurzel des Lebens;
Segen entsteht im Unheil,
Unheil entsteht im Segen.*⁴²

Diese Verse stammen aus dem chinesischen „**Buch der geheimen Ergänzungen**“, eine Überlieferung aus unvordenklichen Zeiten, deren Autorin unbekannt ist. Ihre Bedeutung liegt in der inneren Bezogenheit und Wechselwirkung von Leben und Tod. An diesem Zitat wird deutlich, wie bildhaft, naturverbunden und anschaulich das altchinesische Denken war. Goethe, der bei der begriffsorientierten westlichen Philosophie stets schmerzlich die lebendige Anschauung vermisste, hätte seine Freude an den alten Chinesen gehabt. Und tatsächlich hatte er diese auch. Als er Kenntnis von einzelnen Werken ihrer älteren Literatur erhielt, stellte er fest: „*Die Menschen denken handeln und empfinden fast eben so wie wir und man fühlt sich sehr bald als ihres Gleichen, nur daß bei ihnen alles klarer, reinlicher und sittlicher zugeht.*“⁴³

10.02.2022

*Wir sterben viele Tode und sterben immer von neuem.*⁴⁴

Der Ausspruch stammt von dem griechischen Philosophen **Plutarch** (1./2. Jh. n. Chr.). Für den Umgang mit sich selbst bedeutet das, zu erkennen, dass wir uns ständig – sei es auch in noch so kleinen Schritten – verändern, dass sich unsere Wünsche, Ziele, Verhältnisse, Begierden und Werte ändern, dass wir dauernd im Werden begriffen sind. In jedem Moment stirbt etwas in uns ab und wird von etwas Neuem ersetzt. Im Hinblick auf unser Denken, Wollen und Fühlen läuft die Aussage auf das hinaus, was wir heute „Neuroplastizität“ nennen, die Erkenntnis, dass sich unser Gehirn und alle seine Funktionen ununterbrochen verändern. Das heißt auch, dass wir unsere persönliche Entwicklung mitgestalten und unseren Charakter formen können. Wenn wir uns treu bleiben und authentisch leben wollen, haben wir diese kontinuierlichen Veränderungen zu berücksichtigen. Hin und wieder braucht es daher „Häutungen“. Wir können selbstschädigende Gewohnheiten ablegen und nährnde Gewohnheiten annehmen.

⁴² BU 1(Buch der geheimen Ergänzungen, Nr. 16)

⁴³ GoeMA 19,205 (zu Eckermann, 31.01.1827)

⁴⁴ PluH 109

MASS UND MITTE

11.02.2022

Du musst dem, was negativ zu sein scheint, eine positive Denkweise entgegenstellen ...

... und es dadurch ausgleichen (z.B.): „Mein Freund ist nicht mehr.“ - Ja, aber es hat ihn doch gegeben! Du willst unglücklich sein, weil er gestorben ist, nicht glücklich, weil es ihn gegeben hat.⁴⁵

Der Ausspruch stammt von dem griechischen Philosophen **Teles** (3. Jh. v. Chr.) und zeigt, wie alt die Aufforderung ist, „*positiv zu denken*“. In der Tat war es in der Antike in West und Ost eine verbreitete Lebensweisheit, negative Erscheinungen des Lebens durch einen Wechsel der Perspektive in ein anderes Licht zu setzen. Vielen Geschehnissen und Tatsachen können auf diese Weise positive Aspekte abgewonnen werden. Auf diese sollten wir uns konzentrieren und den Blick möglichst schnell vom Negativen abwenden. Beim Negativen zu verharren vertieft und verlängert nur den Schmerz. Am treffendsten drückte diesen Rat Konfuzius aus: „*Es heißt, dass der Weise Unglück in Glück zu verkehren vermag.*“⁴⁶ Damit ist nicht Leugnung und Verdrängung gemeint. Auch ist eine Trauerarbeit in Maßen notwendig und sinnvoll. Aber der Blick sollte alsbald wieder nach vorne gerichtet sein.

12.02.2022

Ist die Welt nur eine Reihe vorübergehender Zustände?

In den Legenden zum Jainismus, einer altehrwürdigen indischen Religion, wird folgende Geschichte über die Bekehrung des guten Königs Aravinda erzählt: Der König plante den Bau eines Jaina-Heiligtums,

„als er eines Tages am Himmel eine dahintreibende Wolke erblickte, die wie ein majestätischer, sich langsam fortbewegender Tempel aussah. Während er dies aufmerksam voll Entzücken betrachtete, kam ihm der Gedanke, seine Andachtsstätte in eben dieser Form zu bauen. Darum ließ er sich schnell Pinsel und Farben bringen, um die Form festzuhalten. Als er aber aufschaute, hatte sie sich bereits gewandelt. Da kam ihm ein sonderbarer Gedanke. Ist die Welt, grübelte er, nur eine Reihe solcher vorübergehender Zustände? Warum soll ich dann irgend etwas mein eigen nennen? Was für einen Sinn hat es, das Leben eines Königs fortzusetzen? Er rief seinen Sohn zu sich, übergab ihm den Thron, verließ sein Königreich und wanderte als zielloser Bettelmönch von einer Wildnis zur anderen.“⁴⁷

Das Leben nach den eigenen Vorstellungen, Werten und Zielen eigenverantwortlich, selbstbestimmt und innerlich unabhängig zu leben, ist das Ziel authentischer Lebensführung. Weisheit ist das Bewusstsein, dass dies nur in einem guten „Fluss des Lebens“ geschehen kann.

⁴⁵ Lu 285; Text leicht geändert.

⁴⁶ K 14,3; der Heilige und der Weise sind nicht dasselbe, aber nahe verwandt, vgl. BR 252 ff.; im Buch der Wandlungen ist einmal vom heiligen Weisen die Rede, IG 277 ff.

⁴⁷ Zi 177

MASS UND MITTE

13.02.2022

Von allen diesen Menschen wird nach hundert Jahren keiner mehr leben.

Der griechische Geschichtsschreiber **Herodot** (5. Jh. v. Chr.) erzählt folgende berührende Unterhaltung am Vorabend der schicksalhaften Schlacht zwischen den Persern und Griechen bei Salamis im 5. Jh. v. Chr.:

„Der ganze Hellespontos war mit Schiffen bedeckt, und die ganze Küste und das Flachland von Abydos war voller Menschen. Xerxes (der persische König) pries sich glücklich, dann weinte er.

Artabanos, des Königs Oheim, der damals seine Meinung frei herausgesagt und Xerxes anfangs von dem Kriegszuge gegen Hellas abgeraten hatte - dieser Artabanos sah Xerxes weinen und fragte:

‘Mein König! Wie ist doch so verschieden, was du jetzt tust und was du eben noch getan hast. Du hast dich glücklich gepriesen, und jetzt weinst du.’

Xerxes antwortete: ‘Mich überkommt das Mitleid, wenn ich denke, wie kurz das menschliche Leben ist. Von allen diesen Menschen wird nach hundert Jahren keiner mehr leben.’

Jener erwiderte: ‘Und während des Lebens ist das Schicksal der Menschen noch beklagenswerter. So kurz das Leben ist, gibt es doch unter den Menschen, unter diesen nicht nur, sondern unter allen, keinen einzigen, der nicht mehr als einmal in seinem Leben lieber tot wäre als lebendig. Unglücksfälle und Krankheiten quälen uns und machen, daß das kurze Leben uns noch allzu lang erscheint. So ist der Tod dem Menschen die ersehnteste Erlösung von den Kümmernissen des Lebens, und die Gottheit heißt neidisch, weil sie uns die Süße des Lebens hat kosten lassen.’”⁴⁸

So pessimistisch die Worte des Artabanos klingen, umso mehr muss es verwundern (was es schon in der Antike tat), dass die Gottheit gleichwohl neidisch auf die „Süße“ des endlichen Lebens sein soll. Sie ist es deshalb, weil sie diese Süße nicht empfinden kann. Sie kann sie nicht empfinden, weil keine Schranke ihre Macht und kein Ende ihre Zeit begrenzt. Nur wer sterblich ist, kann die Süße des Lebens kosten, kann Freude und Glück erleben, denn diese sind Kinder der Vergänglichkeit.

7. Kalenderwoche: Selbstbeherrschung

14.02.2022

Wer sein Herz zu meistern versteht, besitzt so viel wie alle Lehren.⁴⁹

In diesem Ausspruch aus dem ägyptischen **Papyrus Insinger** wird die Selbstbeherrschung, die Meisterung des eigenen Seelenlebens und der Lebensführung als die Quintessenz aller Weisheitslehren bezeichnet. Wer seinen Seelenhaushalt in Ordnung bringt, braucht sonst nichts mehr zu wissen, um ein gutes, gelingendes Leben zu führen. Im Herzen bzw. in der Seele wurzelt alles. Gemeint ist auch die Lebenspraxis, denn das Herz war bei den Ägyptern zugleich

⁴⁸ H 7,45 f

⁴⁹ Bru 311

MASS UND MITTE

Sitz der Gefühle und der Vernunft, bildet mithin das Steuerungszentrum für das tägliche Leben. „Der Charakter ist das Schicksal des Menschen“, sagt der griechische Vorsokratiker Heraklit. Oder wie es der Vater der Psychosomatik, Georg Groddeck, Anfang des vergangenen Jahrhunderts sinngemäß umschrieb: Die Idee des Schicksals scheint eine Projektion eines inneren Konflikts nach außen zu sein.⁵⁰ Wie wir das äußere Geschehen erleben und wahrnehmen, hängt entscheidend davon ab, was wir im Innern denken und fühlen.

15.02.2022

Nur wer seine Sinne meistert, erlangt Erleuchtung.

In den altindischen **Upanishaden** lesen wir:

„Diejenigen allein erlangen Samadhi (Erleuchtung), die ihre Sinne gemeistert haben und die frei von Zorn sind, frei von Eigenwillen und von Vorlieben und Abneigungen, ohne egoistische Bindungen an Menschen und Dinge.“⁵¹

Nach indischer Auffassung ist Selbstbeherrschung vor allem Beherrschung der sinnlichen Eindrücke. Diese erregen unser Begehren und seien daher der Motor aller weltlichen Handlungen. (Unsere ganze Werbe- und Propagandamaschinerie beruht darauf). Wer diesen Reizen widerstehe, sie „meistert“, dem füge sich sein Seelenleben zu Ausgeglichenheit und innerem Frieden. Konsequentermaßen empfehlen die Upanishaden, unser auf Äußeres gerichtetes Wollen aufzugeben. Für uns Menschen, die noch keine Erleuchtung erlangt haben, genügt es, das Wollen so gut es geht zu beherrschen und darauf zu achten, dass es nicht von sinnlichen Verführern fehlgeleitet wird und uns am Ende selbst schädigt.

16.02.2022

Wer durch Sorgfalt Trägheit überwindet, wird stark.

In einer sehr alten chinesischen Urkunde, die zurzeit des legendären Königs Wu entstanden sein soll (11. Jh. v. Chr.), heißt es:

*„Wer durch Sorgfalt Trägheit überwindet, wird stark.
Wer durch Trägheit Sorgfalt überwindet, geht zu Grund.“*

⁵⁰ Will, Herbert, Georg Groddeck. Die Geburt der Psychosomatik, München 1987, S. 81.

⁵¹ Tejobindu-Up. 3, zitiert nach Easwaran Eknathan, Die Upanishaden, eingeleitet und übersetzt von Eknathan Easwaran, München 2008, S. 317

MASS UND MITTE

*Wer durch Pflicht die Lüste überwindet, dem wird gehorcht.
Wer durch Lüste Pflichten überwindet, dem geht es übel.*⁵²

Das Thema ist die Selbstbeherrschung. Auch die Überwindung der eigenen Trägheit, die uns nur allzu oft davon abhält, etwas zu tun oder uns etwas anzugewöhnen, was unser Wohlbefinden nachhaltig steigern würde, ist Selbstbeherrschung. Interessant ist, dass sie hier mit „Sorgfalt“ gleichgesetzt wird. Sorgfalt ist Achtsamkeit. Es ist demnach auch eine Frage der Achtsamkeit auf sich selbst, ob wir selbstbeherrscht der Steuermann unseres Lebens sein wollen oder blinder Passagier auf einem Piratenschiff ohne Hafen und Heimat.

17.02.2022

*Der Menschenseele fester Zügel ist die Vernunft.*⁵³

Der Ausspruch wird dem griechischen Komödiendichter **Menander** zugeschrieben, von dem sich leider kein Theaterstück erhalten hat. Nach den Fragmenten zu urteilen, besaß er große Menschenkenntnis und Weisheit. Das berühmte Wort „*Nichts Menschliches ist mir fremd*“ soll der römische Komödiendichter Terenz von ihm übernommen haben.

Nach dem einleitenden Zitat soll die Vernunft die vielfältigen Seelenkräfte beherrschen und lenken. Sonst zerstören und schädigen sie sich gegenseitig, denn viele unserer Wünsche, Begierden und Bedürfnisse sind gegenläufig und untereinander befeindet. Am Anfang jeder Krankheit steht ein Konflikt einander widerstreitender Triebrichtungen, sagt Georg Groddeck, der „Vater der Psychosomatik“. Ohne eine feste und vernünftige Regierung, die einen harmonischen Ausgleich unter den Seelenkräften herstellt, entsteht ein Krieg im Innern. Innere Widersprüchlichkeit, Zerrissenheit und Unausgeglichenheit aber betrachteten die Denker der Antike als eine Krankheit und als das Gegenteil einer guten und glücklichen Seelenverfassung (Platon). Wir wissen heute, dass solche inneren Konflikte, wo sie dauerhaft ungelöst bleiben, großen Einfluss auf unser Hormon-, Nerven- und Immunsystem haben („immunoneuroendokrines Netzwerk“) und für zahlreiche Krankheiten und deren Verlauf ursächlich oder mitverantwortlich sind.

18.02.2022

In höchster Not Selbstbeherrschung bewahren, zeigt wahre Größe.

Das ist der Sinn folgender Zeilen aus dem „Bushido“ von **Inazo Nitobe**, einem klassischen Text über die Weisheit der Samurai:

⁵² BR 344

⁵³ Wikipedia, Liste griechischer Phrasen/Psi

MASS UND MITTE

„Wahre Größe bewundern wir in dem, der in bedrohlicher Nähe von Tod und Gefahr Selbstbeherrschung bewahrt, der zum Beispiel unter Lebensgefahr ein Gedicht schreiben kann oder im Angesicht des Todes ein Lied summt. Eine solche Hingabe, in der kein Zittern Handschrift oder Stimme trübt, gilt als untrügliches Zeichen eines großen Charakters, eines weiten Geistes, wie wir sagen (yoyu), in dem, ohne je in Bedrängnis zu geraten oder um Weite verlegen zu sein, immer noch Raum für etwas mehr ist.“⁵⁴

Inwieweit die Selbstbeherrschung zu einer verinnerlichten Haltung geworden ist, die von einer philosophischen Lebensweise und Weltanschauung getragen wird, zeigt sich in einfachen Alltagssituationen gleichermaßen wie in Fällen höchster Not. In dem Zitat wird ein „großer Charakter“ treffend als ein solcher beschrieben, der keine Angst kennt, der offen ist für Neues und das, was begegnet; der jederzeit bereit ist, dazuzulernen und sich weiterzuentwickeln. Ein solcher Mensch ist fern von Selbstgefälligkeit und Wissensdünkel. Als Konfuzius einmal auf einer seiner Reisen gefangengenommen wurde und hingerichtet werden sollte, nahm er in aller Ruhe seine Zither und musizierte, während seine Begleiter vor Angst in Panik gerieten. Am nächsten Tag stellte sich heraus, dass man ihn mit einem gesuchten Schwerverbrecher verwechselt hatte und ließ ihn frei.

19.02.2022

Geistesbeherrschung führt zu Weisheit und Freiheit.

Die Frucht der Selbstbeherrschung ist Freiheit. Denn unsere Freiheit besteht zum einen in innerer und äußerer Ungebundenheit, mehr aber noch darin, dass wir uns selbst Gesetze geben und danach leben. Das ist die „Freiheit zu“ im Gegensatz zur „Freiheit von“. Wer sein Leben besonnen und weise führen möchte, der muss sich selbst die Maßstäbe und Regeln seiner Lebensführung vorgeben. Sich in sie einüben geschieht am besten durch Beherrschung des Geistes und der Sinne durch regelmäßiges Meditieren. So heißt es in den altindischen **Upanishaden**:

*„Die nach Freiheit Strebenden müssen Herr über ihre Sinne sein.
Wenn der Geist von den Sinnen losgelöst ist,
erreicht man den Gipfel des Bewusstseins.
Geistesbeherrschung führt zur Weisheit.
Übe Meditation.“⁵⁵*

20.02.2022

⁵⁴ Inazo Nitobe, Bushido. Der Ehrenkodex der Samurai, aus dem Amerikanischen übersetzt von Kim Landgraf, Köln 2006, S. 36

⁵⁵ Amritabindu-Up. 3-5, zitiert nach Easwaran Eknathan, Die Upanishaden, eingeleitet und übersetzt von Eknathan Easwaran, München 2008, S. 322

MASS UND MITTE

Achte nicht auf die Weite des Weges.

Wer von dem Ideal der Weisheit hört, dem könnte der Mut sinken, wenn er erkennt, dass er dieses Ideal wohl nie erreichen wird. So erging es einem Schüler des **Konfuzius**. Er sprach zum Meister:

„Nicht dass ich des Meisters Lehre nicht liebte, aber meine Kraft reicht nicht aus dafür. Der Meister sprach: Wem seine Kraft nicht ausreicht, der bleibt auf halbem Wege liegen, aber du beschränkst dich ja von vornherein selber.“⁵⁶

Der weite Weg ist kein Argument, ihn nicht anzutreten und sich vor einem selbstbeherrschten und beharrlichen Einüben wohltuender Weisheiten, die das Leben gelingen lassen, zu drücken. Denn es geht nicht darum, an das Ende des Weges zu kommen. In Wirklichkeit hat der Weg gar kein Ende. Es gibt nur den Weg. Wir lernen ein Leben lang. Jeder Schritt aber, den wir auf diesem Weg zurücklegen, macht das Leben angenehmer, freudvoller und erfüllter. Alle Weisheitslehren haben Ideale beschrieben, nicht um sie zu erreichen, sondern um uns eine klare Orientierung zu geben.

8. Kalenderwoche: Upanishaden

21.02.2022

Das bist du (tat tvam asi).

Die **Upanishaden** bilden den philosophischen Teil der Veden, der heiligen Schriften der Inder. Man nimmt an, dass die Upanishaden zwischen dem 7. und 2. Jh. v. Chr. niedergeschrieben, vorher aber schon jahrhundertlang von Männern und Frauen mündlich weitergegeben wurden. Schopenhauer fand in ihnen die „*erhebendste Lektüre*“: Sie ist „*der Trost meines Lebens gewesen und wird der meines Sterbens sein*“. In dem einleitenden Zitat haben wir eine der zentralen Aussagen dieser Texte, wonach alles, was existiert, miteinander verbunden, ja eins ist. Der Brahmane Uddalaka belehrt seinen Sohn Shvetaketu:

*„Am Anfang war nur das Sein,
eines ohne ein Zweites.
Aus sich selbst brachte es den Kosmos hervor
und ging in alles darin Vorhandene ein.
Nichts existiert, das nicht aus ihm stammt.
Von allem ist es das innerste Selbst.*

⁵⁶ K VI 10

MASS UND MITTE

Es ist die Wahrheit; es ist das höchste Selbst.

*Das bist du (tat tvam asi), Shvetaketu; das bist du."*⁵⁷

Diese Formel kann sehr hilfreich sein im Umgang mit anderen Menschen, insbesondere wenn in einem Zorn oder Ärger gegen einen anderen aufsteigt. Sie erinnert daran, dass niemand sich besser vorkommen sollte als ein anderer. Niemand sollte sich über einen anderen erheben. Wir alle haben Fehler und Schwächen, sind nicht immer im Besitz der Wahrheit und handeln keineswegs immer richtig. Das „tat tvam asi“ kommt einer Redewendung des Platon nahe, der sich in solchen Situationen stets gefragt haben soll: „Bin ich womöglich auch so?“ Das vertreibt den Zorn und stimmt einen milde und duldsam. Die Wurzel des Humanismus ist das Bewusstsein der Gleichheit.

22.02.2022

Man wird wie das, was im eigenen Sinn und Denken herrscht.

Der Satz findet sich in den **Upanishaden**. Weiter heißt es dort: „das ist das immerwährende Geheimnis.“⁵⁸ Buddha wird diese Erkenntnis übernehmen. So lauten die Einleitungsverse des Dhammapada, einer Versammlung mit zentralen Aussprüchen Buddhas: „Alles, was wir sind, ist die Folge dessen, was wir gedacht haben. Das ist ein ewiges Gesetz.“⁵⁹

Hier wird eine fundamentale Einsicht ausgesprochen. Unsere Denkgewohnheiten formen und prägen unser Sein und unseren Charakter. Ändern wir unsere Denkgewohnheiten, so ändern wir auch unseren Charakter. Denken ist hier weit zu verstehen und schließt Vorstellungen, Werte, Haltungen, den Willen, Zu- und Abneigungen mit ein. Unser Denken beeinflusst auch unsere Körperfunktionen. So gibt es gesunde und krank machende Denkgewohnheiten. Wer sich beispielsweise mit ehrgeizigen beruflichen Zielen unter pausenlosen Dauerdruck setzt, wird irgendwann krank. Die Wechselwirkungen von Denken und Körper, Geist und Seele können gar nicht überschätzt werden. Aus dieser Erkenntnis heraus erforscht die moderne Biomedizin intensiv die Wechselwirkungen von Psyche einerseits und den Immun-, Nerven- und Hormonsystem andererseits („Psychoneuroimmunologie“ und „Psychoneuroendokrinologie“).

23.02.2022

Das Ego und das Selbst wohnen in demselben Körper.

⁵⁷ Easwaran Eknathan, Die Upanishaden, eingeleitet und übersetzt von Eknathan Easwaran, München 2008, S. 250, Chandogya 4,2.1-2.2

⁵⁸ Easwaran Eknathan, Die Upanishaden, eingeleitet und übersetzt von Eknathan Easwaran, München 2008, S. 414, Maitri-Up. VI.34.3 (Nachwort Michael N. Nagel)

⁵⁹ Ebenda

MASS UND MITTE

Im antiken Weisheitsdenken in West und Ost finden wir eine grundlegende und bedeutsame Unterscheidung, die das Seelenleben betrifft: Die Vorstellung, dass es bei jedem Menschen einen Kernbestand von individuellen Persönlichkeitsmerkmalen gibt: das Eigene, Eigentliche, die innersten Bedürfnisse, das Wesen, die „Mitte“ oder das Selbst. Davon zu unterscheiden sind Charaktereigenschaften, die uns anezogen worden sind, die wir von außen oder durch einschneidende Erlebnisse angenommen haben, die nicht aus uns selbst heraus gewachsen oder in unserer Mitte verankert sind. Sie sind uns fremd, weder wesentlich noch bestimmend, sondern eher zufällig mit uns verbunden. Denken wir beispielsweise an gesellschaftlich vermittelte Wertvorstellungen wie Besitz, Ansehen und Stellung oder seelische Narben aufgrund traumatischer Erlebnisse oder Kindheitsprägungen etc. In der folgenden modernen Übersetzung einer Stelle aus den **Upanishaden** wird dieser Teil der Seele mit „Ego“ übersetzt und als etwas angesehen, das ganz auf äußeren Genuss ausgerichtet ist:

„Wie zwei goldene, in engster Freundschaft auf ein und demselben Baum thronenden Vögel wohnen das Ego und das Selbst in demselben Körper. Das Erstere isst die süßen und sauren Früchte vom Baum des Lebens, während das Letztere innerlich losgelöst zusieht. Solange wir meinen, wir seien das Ego, fühlen wir uns anhaftend gebunden und verfallen in Kummer.“⁶⁰

Die Forderung lautet, den Kern der eigenen Persönlichkeit, die „innere Burg“ (Seneca, Mark Aurel) nicht an Äußeres zu binden und sich nicht im Genuss weltlicher Güter zu verlieren.

24.02.2022

Solange in den Staaten nicht die Philosophen herrschen oder die Herrscher nicht echte Philosophen werden, wird der Krieg nicht aufhören.

Das ist der Sinn folgender Stelle aus **Platons** Hauptwerk „Der Staat“. Wörtlich heißt es dort:

„Wenn nicht in den Staaten entweder die Philosophen Könige werden oder die, welche man jetzt Könige und Herrscher nennt, echte und gründliche Philosophen werden, und wenn nicht diese beiden, die politische Macht und die Philosophie, in eines zusammenfallen ... dann, mein lieber Glaukon, gibt es kein Ende der Übel für die Staaten und, wie ich meine, auch nicht für die Menschheit.“⁶¹

Und zu dem traurigen heutigen Tag passt leider auch das Folgende: Der große griechische Geschichtsschreiber Thukydides führt als einen der Gründe für den Ausbruch des

⁶⁰ Mundaka-Up. 3,1,1-2

⁶¹ Platon, Der Staat 473c-d.

MASS UND MITTE

peloponnesischen Krieges (431-404 v. Chr.) an, dass unter der Bevölkerung so viele junge Leute waren, „die den Krieg nicht kannten“. Es ist wieder so weit. Alles ist vergessen.

Upanishaden

Du bist, was dein tiefes, treibendes Begehren ist.

In den Upanishaden lesen wir:

„Du bist, was dein tiefes, treibendes Begehren ist. Wie dein Begehren ist, so ist dein Wille. Wie dein Wille ist, so ist dein Tun. Wie dein Tun ist, so ist dein Schicksal.“⁶²

Unser Schicksal wird festgelegt durch unsere innersten Wertvorstellungen, die wir entwickeln, für gültig ansehen und zu der bestimmenden Ursache unseres Entscheidens und Handelns machen. Je weniger wir uns diese Wertvorstellungen bewusst machen und an ihnen arbeiten, umso mehr sind wir Sklaven unserer Triebe und den daraus entstehenden Begehrlichkeiten und Vorstellungen. Je intensiver wir uns mit unseren Wertvorstellungen auseinandersetzen, sie bedenken, die einen verwerfen, andere wählen und verinnerlichen, umso mehr führen wir ein eigenverantwortetes, selbstgestaltetes Leben. Wie immer die äußeren Umstände sein mögen, wir drücken ihnen unseren Stempel auf, mag er äußerlich noch so unscheinbar sein. Das ist unsere Chance.

25.02.2022

Erleuchtung erlangt, wer vollkommen in sich ruht.

So könnte folgende Stelle aus den **Upanishaden** ausgelegt werden:

„Diejenigen allein erlangen Samadhi, die ihre Sinne gemeistert haben und die frei von Zorn sind, frei von Eigenwillen und von Vorlieben und Abneigungen, ohne egoistische Bindungen an Menschen und Dinge.“⁶³

Samadhi bedeutet Versenkung und bezeichnet einen durch Meditation erreichten Bewusstseinszustand, bei dem das diskursive Denken aufhören soll. Es werden verschiedene Stufen der Versenkung angenommen, deren höchste die Aufgabe aller ichbezogenen Impulse

⁶² Easwaran Eknathan, Die Upanishaden, eingeleitet und übersetzt von Eknathan Easwaran, München 2008, Widmung, Einleitung, S. 31, S. 70, Brihadaranyaka 4,4,5

⁶³ Easwaran Eknathan, Die Upanishaden, eingeleitet und übersetzt von Eknathan Easwaran, München 2008, S. 317, Tejobindu-Up. 3

MASS UND MITTE

(„Zorn, „Eigenwille“, „Vorlieben und Abneigungen“) und die Vereinigung mit dem Sein, dem Universum, mit Gott bezeichnet. Der Gedanke, dass durch die Aufgabe von stark ichbezogenem Denken und Handeln, durch inneres Loslassen und Nichtanhaften eine größere Nähe zu sich selbst hergestellt und mehr innere Ruhe und Geborgenheit erlangt wird, war sehr verbreitet im antiken Weisheitsdenken in Ost und West. Das ist es auch, was wir heute noch aus dieser Anschauung lernen können: Weniger Ich und Selbstsucht bringt uns näher zu unserem eigentlichen Selbst, baut Entfremdung und Leid ab und macht uns zufriedener und erfüllter. Ob wir jemals so etwas wie Samadhi erlangen, ist für diese Wahrheit unerheblich.

26.02.2022

Weisheit erlangen wir, wenn die Knoten des Herzens gelöst sind.

So könnte folgende Stelle aus den **Upanishaden** verstanden werden:

*„Wenn alle Knoten, die das Herz einschnüren,
gelöst sind, wird der Sterbliche unsterblich.
Dies fasst die Lehre der heiligen Schriften zusammen.“⁶⁴*

Dass „der Sterbliche unsterblich“ wird, bedeutet, dass er Erleuchtung erreicht und das Rad der Wiedergeburten verlässt. Die Seele wird von der Wanderung durch weltliche Körper erlöst. Im übertragenen Sinne bedeutet es aber auch Erkenntnis des wahren Wesens, Überwindung des menschlichen Leids, Erreichung der Glückseligkeit oder eben Weisheit. Auf einen weiteren Lebenssachverhalt und eine Verwandtschaft mit anderen antiken Weisheitslehren verweist die Formulierung „die Knoten des Herzens lösen“: Wer der weltlichen Verstrickung entflieht und innerlich unabhängig wird, sich selbst erkennt, seine seelischen Konflikte löst oder befriedet, für ein harmonisches Miteinander der unterschiedlichen Seelenkräfte sorgt, mit sich eins wird und seine eigentlichen Bedürfnisse von Fremdprägungen und falschen Vorstellungen reinigt, der wird ein glückliches und erfülltes Leben führen.

27.02.2022

Sei der Wagenlenker deiner Seele.

Interessanterweise hat das antike Weisheitsdenken in Griechenland (Platon, Poseidonios), China (Konfuzius, Zhuangzi) und Indien unabhängig voneinander ein identisches Bild zur Beschreibung des Seelenlebens verwendet: das des Wagenlenkers. Es ist sehr hilfreich, um sich verschiedene innerseelische Aspekte einer weisen wie unweisen Lebensführung bildlich vorzustellen und besser zu verstehen. In den **Upanishaden** heißt es:

⁶⁴ Easwaran Eknathan, Die Upanishaden, eingeleitet und übersetzt von Eknathan Easwaran, München 2008, S. 137 f, Katha-Up 2,3,14-17

MASS UND MITTE

*„Verstehe das Selbst als den Herrn des Wagens,
den Körper als den Wagen selbst,
den urteilsfähigen Verstand als Wagenlenker
und den Geist als die Zügel.
Die Sinne, sagen die Weisen, sind die Pferde;
eigennütziges Begehren sind die Strecken, die sie zurücklegen.
Wenn das Selbst, der Atman, mit dem Körper, dem Geist
und den Sinnen verwechselt wird – so heben Sie hervor –,
scheint er Lust zu genießen und Kummer zu erleiden.
Wenn jemandem Urteilsvermögen mangelt
und sein Geist undiszipliniert ist, laufen die Sinne
hierhin und dorthin wie wilde Pferde.“⁶⁵*

Danach erwachsen aus den sinnlichen Eindrücken die verschiedenen Begehrlichkeiten. Wir sehen ein schönes Auto, ein Haus, einen Landsitz, eine gehobene Stellung, Macht etc. und wollen es haben. Aber wenn wir nicht nachdenken und uns bemühen, den wahren Wert dieser Wünsche für unser Wohlbefinden zu bestimmen, um dann zu entscheiden, welchen Werten wir nachstreben und welchen nicht, dann werden wir von unseren Begehrlichkeiten mal hierhin, mal dorthin gezogen. Wir werden von einer Lust zur nächsten getrieben und führen ein zerstreutes, plan- und zielloses Leben ohne Nachhaltigkeit und festen Grund. Wir haben uns an Äußerlichkeiten verloren. Unseren tieferen Bedürfnissen werden wir auf diese Weise nicht gerecht. Das wird sich durch innere Leere und Unruhe, Stress, seelisches Leid, Unbefriedigkeit, Gier, Neid und schließlich auch körperlich durch Krankheit und nicht selten durch vorzeitigen Tod bemerkbar machen.

9. Kalenderwoche: Lebenspartnerschaft

28.02.2022

Dem Leben ohne Frau und Kinder fehlt die Krone.⁶⁶

Das war die Auffassung des **Antipatros von Tarsos**, einem Vertreter der älteren stoischen Philosophie und zeitweise ihr Schuloberhaupt. Unter den Weisen der Antike war umstritten, ob die geschlechtliche Lebenspartnerschaft erstrebenswert sei. Das verwundert nicht, denn die partnerschaftliche Liebe gehört zu den stärksten Leidenschaften und Abhängigkeiten. Leidenschaften, bei denen man sich selbst verliert, wurden als eine große Gefahr für die Seelenruhe und besonnene Lebensführung angesehen. Abhängigkeiten von anderen aber

⁶⁵ Easwaran Eknathan, Die Upanishaden, eingeleitet und übersetzt von Eknathan Easwaran, München 2008, S. 126, Katha-Up. 1,3,1-5

⁶⁶ Ne II 75

MASS UND MITTE

gefährden das eigene Glück und Wohlbefinden, weil wir es nicht mehr selbst in der Hand haben. Sie stehen der Selbstgenügsamkeit und Selbstmächtigkeit (Autarkie) entgegen. Im Übrigen scheint es in der Antike nicht anders gewesen zu sein als heute: glückliche und erfüllte Lebenspartnerschaften waren eher selten. Antipatros betont den engen Zusammenhang von Lebenspartnerschaften und der Erzeugung und Erziehung von Kindern. Dieser Aspekt, nicht etwa die gegenseitige Liebe, gebe der Lebenspartnerschaft Sinn und Erfüllung.

01.03.2022

Eine harmonische Lebenspartnerschaft ist ein seltenes Glück.

Der bedeutende chinesische Philosoph **Han Fei** (Han Fe Dse, 3. Jh. v. Chr.) schreibt:

„Dass Frauen nach der Vermählung zu ihrem Mann ziehen, ist eine alltägliche Angelegenheit; doch dass sie dann auch friedlich mit ihm zusammen leben, ist ein seltenes Glück.“⁶⁷

Diese Meinung war unter den Denkern der Antike in West und Ost weit verbreitet. Das ist nicht verwunderlich. Es ist bereits außerordentlich schwierig, in Frieden mit sich selbst zu leben. Wer in sich selbst aber keine Ruhe findet, wird sie auch in der Partnerschaft nicht finden. Das Zitat sollte nicht so verstanden werden, als enthielte es eine „Schuldzuweisung“. Han Fei dürfte gewusst haben, dass zum Streiten immer zwei gehören, die beide ihre Gründe haben.

02.03.2022

Denn nur der Weise weiß, wen man lieben soll.⁶⁸

Das ist ein Ausspruch des griechischen Philosophen **Antisthenes** (5./4. Jh. v. Chr.), einem Schüler des Sokrates und Begründer einer berühmten philosophischen Schule, den Kynikern. Nun ist die Liebe, jedenfalls im ersten Stadium der Verliebtheit, ein Gefühl, das sich unwillkürlich einstellt oder nicht. Mit „soll“ kann also nur gemeint sein, dass der Weise weiß, wann er einem solchen Gefühl folgen und es fördern soll oder wann er besser davon Abstand nimmt und vermeidet, dass dieses Gefühl Besitz von ihm ergreift, dass er also „entsagt“, wie Goethe es oft genannt hat (im Hinblick auf Frauen es aber weniger oft getan hat). Hier haben wir ein Beispiel für das, was Weisheit leistet: Erkennen, was ist, besonnenes Abwägen und entsprechendes Verhalten. Wann und in welchem Maße wir welchen unserer Bedürfnisse folgen sollen und wann nicht, wem gegenüber, unter welchen Umständen, wie lange etc., mit anderen Worten: wie wir am besten mit unseren Leidenschaften, Wünschen und Gefühlen umgehen sollen, das sagt uns die Weisheit. Da der vollendete Weise stets die richtige Abwägung vornimmt, weiß er, wen er lieben soll. Allerdings ist der „vollendete Weise“ ein dem Menschen

⁶⁷ Sch 250

⁶⁸ Lu 61

MASS UND MITTE

unerreichbares Ideal, und es passiert uns immer wieder, dass wir uns irren. Irren ist menschlich. Aber wer sich um Weisheit bemüht, irrt seltener.

03.03.2022

Ich sehe, wie sich die Blüten neigen, doch du bist so fern.

Konfuzius übermittelt uns folgende schönen Zeilen:

„In einem alten Lied heißt es:

*„Ich sehe, wie sich die Blüten neigen.
Wie sollte ich deiner nicht gedenken!
Doch du bist so fern.“*

Konfuzius bemerkte dazu: Das ist kein wahres Gedenken, kein echtes Sehnen. Dies nämlich kennt keine Ferne.“⁶⁹

Ein überraschender Kommentar. Offenbar war Konfuzius der Auffassung, dass tiefste Liebe die physische Abwesenheit des Geliebten und die damit verbundene Sehnsucht überwindet. Er gibt damit dem seelisch-geistigen Element in der Liebe eine Priorität gegenüber dem physisch-materiellen. Das Wesentliche bei der Liebe sei das tiefe Gefühl innigster Verbundenheit. Das entspricht der allgemeinen Auffassung aller antiken Weisheitslehren, wonach das Wesentliche, wahrhaft Wertvolle und Bereichernde im Leben nicht im Äußeren, Materiellen und Gegenständlichen zu finden ist, sondern im Innerseelischen. Auch Platon bemerkt im „Gastmahl“, seinem berühmten Dialog über die Liebe, dass die Liebe doch weit über die körperliche Befriedigung hinausgehe.

04.03.2022

Die Ehe ist für den Menschen ein gewagtes Spiel ...

Das sagte der Athener Sophist und Philosoph **Antiphon** (5. Jh. v. Chr.) und fügte hinzu:

„ ... (denn) dort, wo die Freude wohnt, haust irgendwo in der Nachbarschaft auch das Leid.“⁷⁰

Die partnerschaftliche Liebe ist ein Beispiel für die Zweideutigkeit jeder Leidenschaft, jeder Freude, ja des Lebens selbst. Kein Leben ohne Tod, keine Freude ohne Leid, keine Leidenschaft ohne Anhaftung und Abhängigkeit. Die antiken Weisheitslehren lehnten Leidenschaften ab, weil

⁶⁹ K IX 31

⁷⁰ NV 212 f

MASS UND MITTE

sie den Seelenfrieden und die innere Ausgeglichenheit stören und innerlich unfrei machen. Sie hatten allerdings einen engeren Begriff von „Leidenschaft“. Das griechische Wort dafür war pathos und bedeutete Leiden, Unfall, Unglück. Sie verstanden darunter ein Gefühl, das einen übermannt, blind macht, die Selbststeuerungskräfte ausschaltet und einen zum Sklaven dieses Gefühls werden lässt. Die positive Bedeutung von motivierender Begeisterung und emotionaler Hingeringenheit unterhalb der Schwelle des Selbstverlustes kam wohl erst in der Romantik auf. Bis dahin wurde Leidenschaft überwiegend als das verstanden, „was Leiden schafft“, nach dem lat. passio (Leiden) „ein Zustand des Leidens, d.h. des vollständigen Beherrschtseins der Seele durch übermächtige (innere) Antriebe“, i.e.S. „die übermäßige Entwicklung einer Neigung“, wodurch der Mensch „unfähig (wird), die einzelnen Lebenszwecke nach ihrem wahren Wertverhältnis abzuschätzen“ (Mayers Großes Konversations-Lexikon). In der Tat kommt es in der Liebe und Ehe immer wieder zu solchen Formen emotionaler Überwältigung und anschließendem Leiden, worauf Antiphon mit seinem Ausspruch hinweisen wollte.

05.03.2022

Man könnte sagen, die Liebe sei eine zur Raserei gesteigerte Freundschaft.⁷¹

Der Ausspruch stammt von dem römischen Philosophen **Seneca**. Er macht deutlich, welche Erscheinungsformen der Leidenschaft von der antiken Weisheitslehre abgelehnt wurden, nämlich die schädlichen. Eine Leidenschaft schadet uns dann, wenn sie das rechte Maß überschreitet und zu einer unvernünftigen, nicht mehr zu beherrschenden „Raserei“ wird. Dann herrscht in der Seele nur noch diese eine Leidenschaft. Alles andere wird unterdrückt. Das war den Alten die gefährlichste Form innerer Unfreiheit und Unausgeglichenheit, eine Tyrannei in der Seele durch die Seele selbst, Unterdrückung und Knechtschaft aller anderen Bedürfnisse durch die Alleinherrschaft eines einzigen Bedürfnisses. Ein solcher Mensch lebt extrem einseitig und vernachlässigt alle anderen Teile seiner Persönlichkeit. Er ist nicht mehr er selbst, sondern „außer sich“. Das Wort „Raserei“ trifft deshalb, weil es das Gegenteil von dem darstellt, was Weisheit anstrebt, nämlich „Seelenruhe“, die Seelenverfassung einer in sich ruhenden, ausgeglichenen und heiteren Gelassenheit.

06.03.2022

Die Liebenden erkaufen ihre Lust durch Leid und Entsagung.⁷²

Das war die Auffassung des griechischen Philosophen **Diogenes** von Sinope, der zeitweise in einem alten Weinfass lebte. Die Denker des Altertums in Ost und West stellten fest, dass jedes Lustgefühl eine Begierde voraussetzt. Begierde wiederum setzt das Gefühl eines Mangels voraus. Dieser wird häufig als Leid empfunden, insbesondere, wenn er nicht in angemessener Zeit

⁷¹ S III 25 Brief 9

⁷² Dio VI 67 (328)

MASS UND MITTE

aufgehoben wird. Besteht keine Aussicht auf Befriedigung einer Begierde, sollte man auf sie verzichten, um nicht ewig zu schmachten. Auch solches Entsagen wird meistens als Leid empfunden. Buddha stellte daher fest: „Jegliches Leid, was entstanden ist und sich erhebt, hat allein im Begehren seine Wurzel“.⁷³ Er und andere Weise zogen daraus den Schluss, dass derjenige, der möglichst glücklich und leidfrei leben wolle, den Begierden gänzlich entsagen müsse. Das schliesse insbesondere auch die partnerschaftliche Liebe ein. Noch Schopenhauer, der große Menschenkenner des 19. Jh., hielt diese Schlussfolgerung für zwingend und meinte, der einzige Weg, dem Leiden in der Welt zu entkommen, sei der Verzicht auf jegliches Wollen, wie es Buddha vorgelebt habe. Er selbst ging diesen Weg nicht, lebte gleichwohl ehelos und selbstgenügsam und machte es sich in seinem Pessimismus gemütlich. Wir können uns merken: Je selbstgenügsamer wir leben, umso leidfreier leben wir, wobei der Grad der Selbstgenügsamkeit nicht am äußeren Besitz, sondern an der inneren Unabhängigkeit von diesem abgelesen werden kann.

10. Kalenderwoche: Gewohnheit

07.03.2022

Die Gewöhnung an einfaches nicht kostspieliges Essen macht uns zufriedener.

Dieser Ausspruch stammt von dem griechischen Philosophen **Epikur**. Er scheint zur modernen Konsumgesellschaft nicht zu passen. Aber liegt Epikur falsch? Würde es den einen oder anderen nicht vielleicht zufriedener machen, wenn er sich mehr seinen inneren Werten als den äußeren Gütern widmete? In jedem Fall gilt es festzuhalten, dass unsere Gewohnheiten im Verhalten, Denken, Wollen und Fühlen darüber entscheiden, ob unsere Lebenspraxis zur Zufriedenheit führt oder nicht. Das Zitat lautet im Zusammenhang:

„Sich also zu gewöhnen an einfaches nicht kostspieliges Essen verschafft nicht nur volle Gesundheit, sondern macht den Menschen auch unbeschwert gegenüber den notwendigen Verrichtungen des Lebens, bringt uns in eine zufriedeneren Verfassung, wenn wir in Abständen uns einmal an eine kostbare Tafel begeben, und erzeugt Furchtlosigkeit vor den Wechselfällen des Zufalls.“⁷⁴

Furchtlosigkeit ist die Frucht der Selbstgenügsamkeit und Bedürfnislosigkeit, die sich von äußeren Gütern innerlich unabhängig gemacht hat.

08.03.2022

Von der Natur stehen (die Menschen) einander nahe, durch Gewohnheit entfernen Sie sich voneinander.⁷⁵

⁷³ B 36.

⁷⁴ EG 104

⁷⁵ K XVII 2 (Wilhelm 1910); dort steht „Übung“ statt „Gewohnheit“, Schwarz 1985 übersetzt „Gewohnheit“

MASS UND MITTE

Der Ausspruch stammt von **Konfuzius**. Bei der Geburt wird den Menschen eine Beschaffenheit und Veranlagung mitgegeben, die man als ihre (erste) Natur bezeichnen kann. Im späteren Leben vermag es der Mensch, sich durch das Einüben von Verhaltens-, Denk- und Wollensmuster selbstbestimmte Gewohnheiten anzueignen, die ihn zu einer unverwechselbaren individuellen Persönlichkeit machen. Diese bilden seine „zweite Natur“, sagte Aristoteles. Für eine weise Lebensführung ist die Fähigkeit zur Wandlung, Transformation und Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit von ausschlaggebender Bedeutung. Die biologische Voraussetzung dafür, die Formbarkeit der Gehirnfunktionen, nennen wir heute „Neuroplastizität“. So wird die Gewohnheit, das aktive Um- und Angewöhnen, zu dem Mittel, wodurch wir Körper, Geist und Seele bilden und gestalten. Jede Persönlichkeitsveränderung, zum Guten wie zum Schlechten, hat etwas mit einer Veränderung der Gewohnheiten zu tun. Der Weg zu einem gelingenden Leben führt daher über die Änderung oder Aufgabe selbstschädigender Gewohnheiten hin zur Schaffung neuer, wohltuender und nachhaltig beglückender Gewohnheiten im Denken, Wollen, Fühlen und Handeln. Deshalb zählten einige antike Philosophen die Selbstbeherrschung, Konsequenz und Beharrlichkeit, die für eine solche Selbstkultivierung notwendig sind, zu den wichtigsten Tugenden eines guten Lebens.

09.03.2022

Der Charakter bildet sich aus Gewohnheiten. Die Gewohnheiten bilden wir.

Das ist der Sinn folgender Stelle bei **Aristoteles**:

„Indem aber der Charakter (gr. ēthos mit langem "e"), wie auch der Name anzeigt, etwas ist, was sich von der Gewöhnung (gr. ēthos mit kurzem "e") her ausbildet, der Gewöhnungsprozess aber vor sich geht durch eine Führung, die keine angeborene ist, vermittelt häufigen, in bestimmter Art erfolgenden Bewegtwerdens, ist er (der Gewöhnungsprozess) auf diese Weise letzten Endes das aktivierende Element. ... Daher soll gelten: der Charakter ist eine Beschaffenheit des irrationalen Seelenelementes, das in der Lage ist, nach Maßgabe des befehlenden Rationalen dem Rationalen zu folgen.“⁷⁶

Das hört sich kompliziert an, enthält aber für die eigene Lebensführung eine fundamentale Erkenntnis: Wir selbst formen unseren Charakter (Persönlichkeit) durch die Gewohnheiten, die wir annehmen, aufgeben oder ändern. Die „Führung“ übernimmt die Vernunft, die sich entschließt, sich etwas an- oder abzugewöhnen. Das „häufige Bewegtwerden“ meint den Wiederholungsprozess, der so lange fortgesetzt wird, bis die neue Gewohnheit in Fleisch und Blut übergegangen und ein Teil von uns geworden ist. Die Stelle ist für die moderne Psychologie und Gehirnforschung von grundlegender Bedeutung: Was wir sind und wie wir handeln, wird zum großen Teil durch irrationale Verhaltensmuster bestimmt. *„Wir sind nicht Herr im eigenen Hause“*, sagte Freud. Die Gehirnforschung und die kognitive Verhaltenstherapie aber haben

⁷⁶ EE II 2 1220b1 ff

MASS UND MITTE

gezeigt, dass wir diese von unseren Begierden gesteuerten Handlungsmuster und Automatismen in uns („*irrationaler Seelenelemente*“), d.h. die synaptischen Verbindungen unserer Denk- und Verhaltensmuster durch Einübung von neuen Mustern verändern können. Das ist es, was Aristoteles mit seinem letzten Satz sagen will: In der Erkenntnis dessen, was uns wirklich und dauerhaft gut tut, können uns dazu entschließen, uns zu verändern und weiterzuentwickeln. Durch kontinuierliches und beharrliches Einüben des gewünschten Denkens oder Verhaltens setzen wir dies um.

10.03.2022

*Wandel heißt Wandel in der Gewohnheit.*⁷⁷

In der Übersetzung dieses Satzes aus dem chinesischen „**Buch der Riten, Sitten und Gebräuche**“ steht für „*Gewohnheit*“ das Wort „*Sitte*“. Sitten aber sind nichts anderes als gesellschaftlich vermittelte, allgemein anerkannte Gewohnheiten, die das gelingende Zusammenleben innerhalb einer Gesellschaft betreffen. Der Satz gilt gleichermaßen für Gemeinschaften wie für den Einzelnen. Im Hinblick auf den Einzelnen besagt er, dass jede Persönlichkeitsveränderung eine Veränderung der Gewohnheiten ist, sei es in Bezug auf das Verhalten, Denken, Fühlen oder Wollen. Wer keine Gewohnheit ändert, ändert nichts.

11.03.2022

Gewöhne dich an den Gedanken, dass der Tod uns nichts angeht.

Der Ausspruch stammt von **Epikur**. Seine Begründung lautet:

*„...denn solange wir existieren ist der Tod nicht da, und wenn der Tod da ist, existieren wir nicht mehr.“*⁷⁸

Wesentlich für das menschliche Glück war für Epikur die Vermeidung von Angst und Schmerz (körperlichen wie seelischen). Um Ängste abzubauen, müsse man vor allem die Angst vor dem Tod überwinden. Habe man diese einmal überwunden, werde uns nichts mehr ängstigen. Um die Angst vor dem Tod zu überwinden, schlägt Epikur vor, dass wir den Gedanken verinnerlichen, dass der Tod, aus einem bestimmten Blickwinkel gesehen, nichts mit uns zu tun hat. Das Verblüffende von Epikurs Gedanken machte selbst noch auf den Philosophen Hegel Eindruck. Die kontinuierliche Bewusstmachung, dass wir alle irgendwann einmal sterben müssen, die Natürlichkeit und Unausweichlichkeit des Todes kann im Laufe der Zeit die Angst vor ihm nehmen. Gleichzeitig kann sich die Freude am Leben erhöhen, weil man sich der Vergänglichkeit und Einmaligkeit der kleinen täglichen Freuden bewusst wird.

⁷⁷ BR 172

⁷⁸ EG 101

MASS UND MITTE

12.03.2022

Wenn die Musik herrscht, ändern sich die Gewohnheiten, und alle Welt kommt zur Ruhe.

Wörtlich lautet diese Passage aus dem „**Buch der Riten, Sitten und Gebräuche**“:

„Darum: wenn die Musik herrscht, so werden die sozialen Pflichten klar. ... es ändern sich die Bräuche und wechseln die Gewohnheiten, und alle Welt kommt zur Ruhe. Darum heißt es: Musik bedeutet Freude.“⁷⁹

Nicht nur in China, sondern auch im alten Griechenland (Aristoteles, Platon) war man der Auffassung, dass die Musik die Gewohnheiten der Menschen und damit ihren Charakter beeinflusst. Sie bringt ein Gefühl für Harmonie und Eintracht in die Seele und ruft Freude hervor, wie es in dem Zitat heißt. Musik ist Balsam für die Seele. Sich regelmäßig mit ihr zu beschäftigen steigert das Wohlbefinden. Von den alten Griechen sagte ein Kulturhistoriker: Wo man sie sieht, da sieht man sie singen. Vielleicht hat auch das zu ihren außerordentlichen Kulturleistungen beigetragen.

13.03.2022

Weisheit entsteht durch Einsicht und Gewöhnung.

So kann folgender Ausspruch des **Aristoteles** verstanden werden, wenn wir statt „Tugend“ das Wort „Weisheit“ einsetzen, was dem Verständnis der Griechen durchaus nahe kommt:

*„Die Tugend (Weisheit) ist also von doppelter Art, verstandesmäßig und ethisch (von *ēthos* = Gewohnheit). Die verstandesmäßige Tugend entsteht und wächst zum größeren Teil durch Belehrung; darum bedarf sie der Erfahrung und der Zeit. Die ethische dagegen ergibt sich aus der Gewohnheit ... Hieraus ergibt sich auch, dass keine der ethischen Tugenden uns von Natur gegeben werden.“⁸⁰*

Weisheit ist Lebenskunst und besteht wie alle Kunst aus Wissen und Können, aus Einsicht und Übung. Aus vielem Üben wird Gewohnheit. Wissen allein reicht nicht, um weise zu leben. Ohne Umsetzung nützt uns das Wissen wenig. Zu den „verstandesmäßigen“ Tugenden zählte Aristoteles Vernunft und Weisheit (i.e.S.), zu den „ethischen“ Tugenden Tapferkeit, Gerechtigkeit, Besonnenheit, Großzügigkeit. Man ist nicht „gerecht“, sagte er, wenn man weiß, was Gerechtigkeit ist, sondern erst, wenn man gerecht handelt. Das gilt für alle „ethischen“ Tugenden.

11. Kalenderwoche: Duldsamkeit

⁷⁹ BR 96

⁸⁰ EN II 1 1103a14 ff

MASS UND MITTE

14.03.2022

Geduld bedeutet, dass man den Ärger besiegt.

Die Worte stammen von dem bedeutenden buddhistischen Gelehrten **Nagarjuna** (2./3. Jh. n. Chr.). Die Duldsamkeit ist eine der sieben guten Eigenschaften, in denen sich der werdende Buddha (Bodhisattva) üben soll. Die anderen nennt Nagarjuna kurz zuvor: „*Freigebigkeit, Ethik, freudige Anstrengung, Versenkung, Weisheit, Mitgefühl.*“⁸¹

Duldsamkeit ist wichtig, damit wir leidvolle Affekte wie Zorn, Wut, Hass und Ärger überwinden, Gefühle, bei denen viel Energie und Lebenskraft sinnlos vergeudet wird. Wir sollten lernen, die Menschen und die Welt so zu sehen und zu nehmen, wie sie sind und uns geduldig damit abfinden, dass alles unvollkommen ist. Wir sollten nicht daran verzweifeln, vielmehr überlegen, ob und wie wir etwas ändern oder anderen Menschen helfen können. Wenn uns beispielsweise ein Mensch aggressiv angeht oder attackiert, so liegt das daran, dass dieser Mensch ein Problem hat, das weit über den Ärger hinausgeht, den er uns bereiten will.

15.03.2022

Lass dich durch die Dummheit der anderen nicht ärgern.

Bei dem japanischen Gelehrten und Weisen **Ekiken Kaibara**, der ein bedeutender Konfuzianer war, lesen wir folgende Passage über die Duldsamkeit:

*„Überwinde deine Wut und die selbstbezogenen Begierden; zeige einen weiten Geist und denke nicht schlecht von den anderen. Auf diese Weise bewahrst Du Deine innere Ruhe und deine Zufriedenheit, weil keine Missstimmung die Harmonie deines Geistes erschüttern kann. ... Die Menschen vollbringen viele schlechte Handlungen. Tue dein Bestes, um die Verirrten auf den rechten Weg zu führen. Aber wenn sie weder hören noch ihre Fehler abstellen, lass sie gehen – sie sind Unwissende und verdienen bedauert zu werden. Mit solchen Menschen kann auch der Weise nichts anfangen - lass dich durch die Dummheit der anderen nicht ärgern.“*⁸²

„Dummheit“ ist ein Wort, das herabsetzt, und zum Tenor des Ausspruchs eigentlich nicht passt. Denn Ekiken empfiehlt, von niemandem schlecht zu denken. Das heißt, dass man niemanden als Menschen herabsetzen und verurteilen sollte, ein Gedanke, der von vielen Weisen des Altertums ausgesprochen wurde. Wenn wir aber jemanden aus seiner Verirrung nicht befreien können, meint Ekiken, dann sollen wir es lassen und uns abwenden.

⁸¹ Nagarjunas Juwelenkette, hrsg. und übersetzt von Jeffrey Hopkins, aus dem Englischen Elisabeth Liebl, Kreuzlingen/München 2006, zit. nach Vers, 434 ff

⁸² Ekiken Kaibara, The Way of Contentment, translated by Ken Hoshino, London 1913, S. 33; aus dem Englischen übersetzt vom Verf.

MASS UND MITTE

16.03.2022

Es gibt nichts, das die menschliche Natur mit Geduld nicht aushalten könnte.

Der römische Philosoph **Cicero** schreibt einmal:

„Alle Beruhigung der Seele liegt im Anblick der menschlichen Natur. Damit man sie leichter in ihrer Gestalt erkenne, muss man durch die Rede die gemeinsame Lage Aller und das Gesetz des Lebens darlegen. So soll nicht ohne Grund, als Euripides den Orestes aufführte, Sokrates die drei ersten Verse wiederholt haben: ‚Es gibt keine noch so schreckliche Kunde, noch ein Schicksal, noch ein durch den Zorn der Himmlischen gesandtes Unglück, das die menschliche Natur mit Geduld nicht aushalten könnte.‘“⁸³

Die Philosophie ist der Königsweg zu mehr Duldsamkeit und Gelassenheit, weil sie versucht, das Ganze des Lebens und der menschlichen Natur, ihre Erscheinungen und Gesetzlichkeiten, insbesondere aber auch uns selbst zu verstehen. Verstehen ist eine Form der inneren Befriedung. Wir machen uns selbst, unser Denken, unsere Haltungen und unsere Lebensanschauung in sich stimmig und widerspruchsfrei und versuchen, Dunkles zu erhellen. Je mehr wir verstehen, umso ruhiger und gelassener werden wir und umso größer wird unsere Kraft und unser Selbstvertrauen zu erdulden, was wir nicht ändern können. Wenn und soweit wir aber etwas nicht verstehen, was man mit vertieftem Nachdenken und Selbsterkenntnis verstehen könnte, dann ist es, als läge in unserer Seele ein ungelöster Konflikt, von dem eine beständige Beunruhigung unseres Gemüts ausgeht. „Orestes“ ist eine Tragödie des Euripides, einem Zeitgenossen des Sokrates.

17.03.2022

Der Weise kann gelassen und ruhig und doch entschlossen sein.

In dem „**Buch der Riten, Sitten und Gebräuche**“ (Li Gi), einer alten chinesischen Weisheitsschrift, deren Bearbeitung dem Konfuzius zugeschrieben wird, werden die folgenden Ratschläge für eine weise Lebensführung gegeben:

„Sei niemals ohne Ehrfurcht, dein Äußeres sei ernst und nachdenkend, deine Worte seien ruhig und fest. So kann man den Menschen Sicherheit geben. Lasse nicht den Hochmut wachsen, folge nicht den Trieben, suche nicht, deine Wünsche restlos zu erfüllen, in der Freude gehe nicht bis zum Äußersten. Ein Weiser kann mit jemand vertraut sein, ohne die Sorgfalt zu verlieren, kann jemand fürchten und doch lieben, kann jemand lieben und doch seine Fehler kennen, kann jemand hassen und doch seine Vorzüge kennen. Er kann Güter sammeln und doch freigebig sein. Er kann gelassen und ruhig und doch entschlossen sein.“⁸⁴

⁸³ Cicero IV 62 f

⁸⁴ BR 374

MASS UND MITTE

18.03.2022

Der Weise begegnet dem Schicksal mit größter Ruhe.

Das ist der Sinn folgender Stelle aus den **Upanishaden**, der ältesten Quelle altindischer Weisheit und Philosophie:

*„Er (der Erleuchtete) begegnet der Hitze und Kälte, der Lust und dem Schmerz,
der Ehre und Schmach mit gleicher Ruhe.
Er wird nicht tangiert von Verleumdung,
Hochmut, Eifersucht, Status, Freude oder Kummer,
Gier, Zorn oder Vernarrtheit,
Aufgeregtheit, Egoismus oder sonstigen Anreizen;
denn er weiß, dass er weder Körper noch Geist ist.“⁸⁵*

Gelassenheit („gleiche Ruhe“) hat viel mit Loslösung, Distanz und Beherrschung unserer triebhaften und begehrlchen Natur zu tun. Je mehr wir wollen, umso unruhiger werden wir. Dass der „Erleuchtete“ (Weise) „weder Körper noch Geist ist“, hat mit der altindischen Vorstellung zu tun, dass das eigentliche Selbst, der Kern des menschlichen Seins, eine Bewusstseinsphäre ist, die weder Materie noch „Geist“ ist. Es ist ein Bewusstsein, das in einer anderen Art von Wahrheit und Sein existiert als unser logisches Denken. Dieses Bewusstsein ist kein „Ich“, keine Substanz, nichts Festes und Gleichbleibendes. Wie wir Menschen, Dinge und Lebewesen verstehen und bestimmen, reicht nicht aus, um diesen Bewusstseinszustand zu erfassen.

19.03.2022

Der Philosoph erträgt Widrigkeiten mit Milde und in aller Gemütsruhe.

Bei dem bedeutenden stoischen Lehrer **Musonius Rufus** lesen wir:

„Und wenn ein Philosoph nicht Schläge oder Beschimpfung verachten könnte, was taugte er dann überhaupt, wo er doch beweisen müsste, dass er selbst den Tod verachtet? ... Aber ein Mensch, der rechte Einsicht und Verstand hat, wie es ein Philosoph haben muss, der wird von keiner solchen ‚Misshandlung‘ aus der Fassung gebracht und wähnt nicht, dass er dadurch etwas Schimpfliches erlebt; vielmehr hält er

⁸⁵ Paramanahansa-Up. 1-2, zitiert nach Easwaran Eknathan, Die Upanishaden, eingeleitet und übersetzt von Eknathan Easwaran, München 2008, S. 325 f

MASS UND MITTE

das Unrecht tun für schändlich. ... es ist ja borniert, sich über solche Dinge zu ärgern oder aufzuregen! Vielmehr wird er die ihm widerfahrene Unbill mit Milde und in aller Gemütsruhe tragen.“⁸⁶

Bei den Anhängern der sog. stoischen Schule, eine der wirkmächtigsten philosophischen Schulen der griechisch-römischen Antike, galt die Fähigkeit zur Wahrung des inneren Gleichgewichts, die sog. „Unerschütterlichkeit des Weisen“ (modern gesprochen: Resilienz), als eines der Hauptziele philosophischer Lebensschulung. Von ihr ist in dem Zitat die Rede. Sie ist identisch mit dem, was wir unter Gelassenheit verstehen. Sie ist für ein gutes Leben heute ebenso unentbehrlich wie vor 2000 Jahren.

20.03.2022

Wenn das unaufhaltsame Schicksal hereinbricht, konzentriert sich der Weise auf sein Innerstes.

In dem „**Buch der Wandlungen**“ (I Ging, Yijing), dem ältesten Weisheitsbuch der Menschheit, lautet eine Empfehlung zum 11. Doppelzeichen („Friede“):

*„Der Wall fällt wieder in den Graben.
Jetzt brauche keine Heere.
In der eigenen Stadt verkünde deine Befehle.
Beharrlichkeit bringt Beschämung.“⁸⁷*

Das Zitat schildert den Fall einer Stadt, symbolisch verstanden: eine schwere Niederlage. Der Übersetzer Richard Wilhelm erläutert die Stelle folgendermaßen:

„Der Stadtwall sinkt wieder in den Graben zurück, aus dem er gekommen war. Das Verhängnis bricht herein. In diesem Fall gilt es, sich dem Schicksal zu fügen und nicht durch gewaltsamen Widerstand das Schicksal aufhalten zu wollen. Das Einzige, was übrig bleibt, ist, im engsten Kreis sich zu wahren. Wollte man auf dem üblichen Weg beharrlich dem Übel widerstreben, so würde der Zusammenbruch nur schlimmer, und Beschämung wäre die Folge.“⁸⁸

Es gibt Situationen, da geht es nur noch darum, das Unvermeidliche tapfer zu erdulden. Sich dagegen zu stemmen, ist sinnlos und vermehrt nur das Leid. Wenn man sieht, dass man im Äußeren nichts ändern kann, empfiehlt das I Ging, den Kreis der Seinen zu schließen, sich ins Private und Persönliche zurückziehen, sich auf sein Innerstes zu konzentrieren und die Kräfte zu

⁸⁶ Epiktet, Teles und Musonius. Wege zum glückseligen Leben, übertragen und eingeleitet von Wilhelm Capelle, Zürich 1948, in Klammern Angabe der Diatribe, S. 269; für „Milde“ steht im Text „Sanftmut“, auch sonst geringfügigen Änderungen am Text.

⁸⁷ IG 65

⁸⁸ Ebdenda

MASS UND MITTE

sammeln. Es kommt die Zeit, wo man mit seinen inneren Kräften wieder wirkungsvoll ins Äußere eingreifen kann.

12. Kalenderwoche: Epikur

21.03.2022

Man muss gleichzeitig lachen und philosophieren.

Einer der bedeutendsten Weisheitsdenker der griechischen Antike war **Epikur**. Aus einer feinen Beobachtung der menschlichen Psychologie und der äußeren Natur entwickelte er eine Lehre vom glücklichen Leben, die bis heute nichts von ihrer Kraft und Faszination verloren hat. Ausgangspunkt dieser Lehre war die Feststellung, dass der Mensch, wie jedes Lebewesen, nach Befriedigung seiner Bedürfnisse strebe, nach Glück, Freude oder, wie er es nannte, nach „Lust“ (griechisch hedone). Unter „Lust“ verstand er nicht, wie ihm häufig unterstellt wird, eine kurzfristige Lustbefriedigung, sondern eine nachhaltige, tief empfundene Freude. Ausdruck seiner menschlichen Philosophie ist folgender Ausspruch:

„Man muss gleichzeitig lachen und philosophieren und sein Haus verwalten und alles Übrige tun, was einem vertraut ist, und niemals aufhören, die Worte der wahren Philosophie hören zu lassen.“⁸⁹

Auch das Philosophieren selbst ist bedingt durch die gleichgeordnete Aufgabe, das normale Leben eines Menschen zu führen, freilich so, dass es Freude macht und man am Ende sagen kann, dass man gut gelebt hat. Dem Ausspruch ist schließlich zu entnehmen, dass eine philosophische Lebensweise vor allem auf eine innere Wandlung abzielt, während das äußere Leben unverändert bleiben kann. Die richtigen inneren Haltungen aber gewinnen wir durch eine kontinuierliche Beschäftigung mit den zentralen Fragen des Lebens.

22.03.2022

Es ist nicht möglich, lustvoll zu leben, ohne dass man vernunftgemäß lebt.

Alle Weisheitslehren der Antike waren der Auffassung, dass eine weise, d.h. vernunftgemäße Lebensführung der beste Weg ist, um glücklich und zufrieden zu leben. Aber niemand hat mit solchem Nachdruck wie **Epikur** betont, dass ein solches Leben auch lustvoll ist und für nachhaltige Freude sorgt. Er ging sogar noch einen Schritt weiter und behauptete, dass nur der Weise ein wahrhaft lustvolles Leben führt.

„Es ist nicht möglich, lustvoll zu leben, ohne dass man vernunftgemäß, schön und gerecht lebt, noch vernunftgemäß, schön und gerecht ohne lustvoll zu leben.“⁹⁰

⁸⁹ EG 109,41

MASS UND MITTE

„Vernunftgemäß, schön und gerecht“ steht für klassische Tugenden, womit Epikur ein tugendhaftes und ein lustvolles Leben für identisch hält. „Schön“ meint Wahrung der richtigen Proportionen, also Maß und Mitte. Der Weisheitsweg ist damit keineswegs asketisch, trübe oder düster.

23.03.2022

Das Unglück der Menschen besteht in mangelnder Beharrlichkeit.

Das ist der Sinn folgender Passage bei dem griechischen Philosophen **Epikur**:

„Mit demselben Grunde werden wir sagen, dass auch die Selbstzucht nicht um ihrer selbst willen zu erstreben sei, sondern weil sie den Seelen den Frieden bringt und sie gewissermaßen durch Eintracht besänftigt und beruhigt. Denn diese Selbstzucht ist es, die uns mahnt, beim Streben und Meiden der Vernunft zu folgen. Denn es genügt nicht zu entscheiden, was man tun oder nicht tun soll; man muss auch bei dem beharren, was man entschieden hat. Die meisten aber vermögen nicht festzuhalten und zu bewahren, was sie entschieden haben, werden besiegt und geschwächt durch einen Anschein von Lust, der ihnen begegnet, und liefern sich den Fesseln der Begierde aus, bedenken nicht, was die Folge sein wird, und geraten aus diesem Grunde wegen einer kleinen und nicht notwendigen Lust, die sie sich auch anders beschaffen könnten oder auf die sie auch ohne Schmerz verzichten könnten, sei es in schwere Krankheiten oder in Schaden oder in Schande.“⁹¹

Dir größte Schwierigkeit, ein glückliches Leben zu führen, bildet weniger die Einsicht, wie das geht, sondern die konsequente Umsetzung dessen, was man für gut und richtig hält. Nur durch Selbstbeherrschung („Selbstzucht“) gelingt es uns, ein authentisches und selbstbestimmtes Leben zu führen, das sich den schädlichen Lüsten verweigert, das Gute wählt und dadurch der Seele Ausgeglichenheit und innere Ruhe verschafft. Dagegen lassen wir uns häufig von flüchtigen, trügerischen Gütern verführen, die uns kurzfristig Befriedigung verschaffen, aber keine dauerhafte Freude bringen.

24.03.2022

Für all dies ist der Anfang und das größte Gut die Einsicht.

Der wesentliche Unterschied zwischen den ethischen Vorstellungen und Lebenskonzepten der Philosophie und der Religion besteht darin, dass die Philosophie auf Argumente, Verstehbarkeit, Rationalität und Überzeugungskraft setzt, die Religion aber häufig auf Offenbarung, Gebote, Glauben und Gehorsam. **Epikur**, von dem das Zitat stammt, fährt mit dem Satz fort: „Darum ist

⁹⁰ EG 59,5

⁹¹ EG 147 (Cicero)

MASS UND MITTE

*auch die Einsicht noch kostbarer als die Philosophie.*⁹² Das ist überraschend, denn man hätte gedacht, die „Einsicht“ steht für die Philosophie. Aber vielleicht machte Epikur, wie später vor allem Seneca, einen Unterschied zwischen der Philosophie als Lehrgebäude und der Einsicht als verinnerlichte persönliche Lebenshaltung, die die Erkenntnisse und Weisheiten der Philosophie im täglichen Leben umsetzt und eine Lebensform daraus macht. Auch Kant unterschied einen „Schulbegriff“ von Weisheit als das System von Erkenntnissen in logischer Stimmigkeit, und einen „Weltbegriff“ von Weisheit, der die Beziehung der Erkenntnis zu den menschlichen Zwecken und Bedürfnissen meint, letztlich einem guten oder glücklichen Leben. In dieser Hinsicht stellt sich stets die Frage, was nutzt uns ein Wissen? Es nutzt uns, wenn es handlungsbestimmend wird, unser Leben leitet und zu seinem Gelingen beiträgt. Hier findet die Philosophie nach Kant ihr Endziel. So spricht er den bemerkenswerten Satz aus:

*„Der eigentliche Philosoph ist der praktische Philosoph als Lehrer der Weisheit durch Lehre und Beispiel.“*⁹³

25.03.2022

Das Unglück muss man heilen durch die freudige Erinnerung an das Verlorene.

Das rät **Epikur** und fährt fort: *„... und durch die Erkenntnis, dass es nicht möglich ist, das Geschehene ungeschehen zu machen.“*⁹⁴

Wer gut leben will, muss lernen, mit Unglücksfällen umgehen zu können, denn niemand bleibt verschont davon. *„Großes Unglück ist es, Unglück nicht ertragen zu können“*, sagt Bion von Borysthenes. Und als Homer mit der Figur des Odysseus das Ideal eines weisen Menschen zeichnete, gab er ihm den Beinamen *„der große Dulder“*. Er wusste warum. Es sind nicht immer Schicksalsschläge, die es zu ertragen gilt. Auch kleinere Missgeschicke des alltäglichen Lebens wollen verarbeitet werden: hier ein kleiner Verlust, da eine Zurücksetzung, hier geht ein Wunsch nicht in Erfüllung, dort wird ein Plan durchkreuzt. Wer bei all dem seine Seelenruhe und Gelassenheit bewahrt, hat viel gewonnen. Aber es gibt nicht sehr viele Menschen, die das vermögen und den Ärger aus ihrem Leben vertrieben haben. Daher gaben alle großen Meister der Lebenskunst Ratschläge, was zu tun sei. Epikur meinte, wir sollten nicht undankbar sein und unsere Gedanken von dem Verlust auf den Gewinn richten, den wir genossen haben, bevor der Verlust eintrat. Ferner sollten wir mit dem geschehenen Unglück, das wir nicht ungeschehen machen können, schnell abschließen und unsere Gedanken auf das Hier und Jetzt richten. Das ist leichter gesagt als getan. Es bedarf der Übung. Aber konsequentes Einüben führt zum Erfolg.

⁹² EG 104

⁹³ Zitiert nach Reiner Wiehl, Weisheit und praktische Vernunft, in Assmann Aleida (Hrsg), Weisheit. Archäologie der literarischen Kommunikation III, München 1991, S. 96.

⁹⁴ EG 111,55

MASS UND MITTE

26.03.2022

Wer jung ist, soll nicht zögern zu philosophieren, und wer alt ist, soll nicht müde werden im Philosophieren.

Epikur war der Auffassung, um glücklich, „lustvoll“ und mit heiterer Seelenruhe zu leben, müssen wir eine philosophische Lebenshaltung gewinnen. Sie sorgt für ein gesundes, ausgeglichenes Seelenleben, was für Epikur nichts anderes war, als die Seele von Leiden und Ängsten zu befreien und mit Freude zu füllen. In dem Zitat heißt es weiter:

„Denn für keinen ist es zu früh und für keinen zu spät, sich um die Gesundheit der Seele zu kümmern. Wer aber behauptet, es sei noch nicht Zeit zu philosophieren oder die Zeit sei schon vorübergegangen, der gleicht einem, der behauptet, die Zeit für die Glückseligkeit sei noch nicht oder nicht mehr da. Darum soll der Jüngling (Mädchen) und der Greis(in) philosophieren, der eine, damit er im Alter noch jung bleibe an Gütern durch die Freude am Vergangenen, der andere, damit er gleichzeitig jung und alt sei durch die Furchtlosigkeit vor dem Künftigen. Wir müssen uns also kümmern um das, was die Glückseligkeit schafft (herbeiführt): wenn sie da ist, so besitzen wir alles, wenn sie aber nicht da ist, dann tun wir alles, um sie zu besitzen.“⁹⁵

27.03.2022

Wir müssen uns nur mit unserer eigenen Heilung befassen.⁹⁶

Ganz im Sinne seines großen Vordenkers Sokrates, der die Sorge um die eigene Seelenverfassung in das Zentrum seines Philosophierens stellte, fordert uns Epikur dazu auf, uns von den Schwächen und Defiziten unseres Seelenlebens zu kurieren. Dies sei die Kernaufgabe der Philosophie:

„Leer ist die Rede jenes Philosophen, durch die keine menschliche Leidenschaft geheilt wird. Wie nämlich die Medizin nichts nützt, wenn sie nicht Krankheiten aus dem Körper vertreibt, so nützt auch die Philosophie nichts, wenn sie nicht die Leidenschaft aus der Seele vertreibt.“⁹⁷

„Leidenschaft“ (griechisch „*pathos*“) ist hier wie in den meisten Texten der antiken griechischen Philosophie negativ besetzt und von unserem heutigen Verständnis von Leidenschaft zu unterscheiden. Gemeint ist eine solche emotionale Eingenommenheit, die uns die Kontrolle über unser Denken, Handeln und Wollen entreißt. Wir bestimmen nicht mehr unser Leben, sondern werden bestimmt. Der Verlust der Selbststeuerung war den Griechen der Verlust dessen, was

⁹⁵ EG 100

⁹⁶ EG 112,64

⁹⁷ EG 138

MASS UND MITTE

den Menschen ausmacht: Freiheit, Selbstbestimmung, Besonnenheit, Vernünftigkeit, ja seine Lebendigkeit. In der Tat dürfte es niemanden guttun, wenn er sein Leben nicht mehr nach seiner eigenen Einsicht selbst bestimmt. Dies führt notwendig zu inneren Konflikten und Seelenleid.

13. Kalenderwoche: Entsagung

28.03.2022

Beschränkung - Gelingen.

Alle antiken Weisheitslehren waren sich darin einig, dass der Schlüssel zu einem glücklichen Leben darin besteht, dass wir lernen, unser Wollen, unsere Begierden und Wünsche zu beschränken. Verzicht, Enthaltbarkeit, Entsagung nannten sie es. Das klingt lustfeindlich und wenig sinnenfreundlich, ist aber genau das Gegenteil. Wer seine Freude am Leben steigern wolle, der lerne, sein Wollen zu begrenzen, denn so vermeide er jenes vielfältige Leid, das stets folge, wenn er seinen Begierden ungesteuert und ungezügelt folge. Gleichzeitig wachse die Freude an den Dingen, die einem das Schicksal und das eigene Tun zuführe. Die meisten Weisen waren zudem der Ansicht, dass nicht der vollkommene Verzicht das Heil bringt, sondern das jeweils richtige Maß. Schon im „**Buch der Wandlungen**“ (I Ging, Yijing), dem ältesten Weisheitsbuch der Menschheit, wird ausgesprochen, dass vollständige Entsagung nicht förderlich ist. Das Urteil zum 60. Doppelzeichen („Dsië - Die Beschränkung“) lautet:

„Beschränkung. Gelingen.

Bittere Beschränkung darf man nicht beharrlich üben.“

Der Übersetzer Richard Wilhelm kommentiert die Stelle: *„... auch in der Beschränkung (ist) Maßhalten nötig. Wollte man seiner eigenen Natur allzu bittere Schranken auferlegen, so würde sie darunter leiden. Wollte man die Beschränkung der anderen zu weit treiben, so würden sie sich empören. Darum sind auch in der Beschränkung Schranken nötig.“⁹⁸*

29.03.2022

Sei nicht zu selbstgewiss, bevor die Triebe nicht versiegt!

Vor allem einige indische Richtungen der Philosophie waren der Auffassung, dass nur radikaler Triebverzicht bzw. Triebunterdrückung zu einem vollkommen glücklichen Leben führe. Im **Dhammapada**, einer Sammlung mit Aussprüchen Buddhas in Versform, lesen wir:

*„Durch Regeln und durch Riten nicht,
Auch nicht durch große Wissensmacht,*

⁹⁸ IG 218

MASS UND MITTE

*Auch durch Gewinn der Sammlung nicht,
Nicht durch entleg'ne Lagerstatt,
Gewann ich der Entsagung Glück,
Das nie eine Weltling hat erlebt.
O Mönch, sei nicht zu selbstgewiss,
Bevor die Triebe nicht versiegt!“⁹⁹*

Es ist darauf hinzuweisen, dass Buddha die vollkommene Askese, die er selbst jahrelang ausprobiert hatte, ohne Erleuchtung zu erreichen und ohne sich vom Leiden zu befreien, im Nachhinein ablehnte und einen „mittleren Weg“ empfahl. Das „Triebversiegen“ ist hier also differenzierter und nicht als vollkommene Weltabgewandtheit zu verstehen. Vielleicht im Sinne der „Zwei-Wege-Lehre“, die aus den Upanishaden stammt, aber auch in anderen Texten zu finden ist: In unserem „weltlichen“ Leben verfolgen wir Ziele und akzeptieren insofern natürliche Bedürfnisse („Triebe“) – für unsere seelisch-geistige Existenz haben diese Ziele aber keine Bedeutung. Da zählt einzig, dass wir existieren, bewusste Präsenz sind, eins mit uns und mit allem sind und unsere Persönlichkeit kontinuierlich von negativen Affekten reinigen. Alles, was wir in unserem äußeren Leben anstreben, besitzen und erreicht haben, können wir jederzeit auch wieder loslassen. All dies hat keine Bedeutung für unser eigentliches Sein. Eine solche Geisteshaltung führt zu großer Gelassenheit.

30.03.2022

Ertrage und entsage!

Von dem ehemaligen Sklaven **Epiktet**, der später ein bedeutender und einflussreicher Lehrer der Philosophie als Seelenheilkunde wurde, ist Folgendes überliefert:

„Liegen nun jemandem folgende zwei Worte am Herzen und bemüht er sich um Selbstbeherrschung und Selbstkontrolle, wird er weithin fehlerfrei sein und ein möglichst ausgeglichenes Leben führen können. Diese beiden Worte lauten: ‚Ertrage und entsage!‘“¹⁰⁰

Weil uns genau dies so schwer fällt, zu ertragen, was wir nicht ändern können, und zu entsagen, was uns eine kurzfristige Lust, langfristig aber Leid bringt – aus diesem Grunde sagen die Menschen „Ich weiß, ich weiß“ und handeln doch nicht nach ihrer besseren Einsicht. Das brachte schon einen Konfuzius an den Rand der Resignation. Goethe, für den das Entsagen-Können zeitlebens ein immer wiederkehrendes Thema war, fand die lateinische Version des „Ertrage und entsage“ („sustine et abstine“) als Inschrift an der Villa Rotondo des Palladio nahe Vicenza. Es

⁹⁹ Dhammapada, Nyanatiloka Mahathera, 3. Aufl. Uttenbühl 1995, zitiert nach Vers 271 f Dhammapada, Nyanatiloka Mahathera, 3. Aufl. Uttenbühl 1995, zitiert nach Vers 271 f

¹⁰⁰ Gellius Aulus, Attische Nächte. Aus einem Lesebuch der Zeit des Kaisers Marc Aurel, hrsg., übersetzt und Nachwort von Heinz Berthold, Leipzig, S. 15

MASS UND MITTE

wurde ein zentrales Motiv in seinem Wilhelm Meister. Für ein gelingendes Leben ist es wichtig, diese „Kunst des Tragen-Könnens“ zu erlernen.

31.03.2022

Der dem Irdischen entsagt, um das Mitgefühl weiß er noch immer.

Weisheiten finden sich auch in der japanischen Dichtung, die häufig einen Gedanken neben ein Bild stellt und es dem Leser überlässt, die Stimmung, die das Bild hervorruft, mit dem Gedanken in Verbindung zu bringen. Das Verständnis dieser Dichtung ist nicht einfach für westliche Menschen, die weder mit dieser Form des Dichtens noch mit der Originalsprache vertraut sind. Dennoch bewahren diese Gedichte auch in den Übersetzungen noch ihren Reiz, wenn man sich etwas Zeit nimmt, den hervorgerufenen Gefühlen nachzusinnen. So etwa folgendes Gedicht des Mönchs und Dichters **Saigyō** (12. Jh.), nach dem auch derjenige, der dem Weltlichen völlig entsagt, noch ein mitfühlender Mensch bleibt. Dieser Tatsache stellt er ein Naturbild gegenüber, in dem die Stimmung des Sachverhalts widergespiegelt werden soll:

*„Der dem Irdischen
entsagt, um das Mitgefühl
weiß er noch immer.
Schnepfen steigen aus dem Sumpf
beim Abenddunkel im Herbst.“¹⁰¹*

01.04.2022

Wer sich beschränken kann, ist jeder Situation gewachsen.

Das ist der Sinn folgender Stelle in dem Tao Te King (Daodejing) des **Laotse**:

*„Bei der Leitung der Menschen und beim Dienst des Himmels
gibt es nichts Besseres als Beschränkung.
Denn nur durch Beschränkung
kann man frühzeitig die Dinge behandeln.
Durch frühzeitiges Behandeln der Dinge
sammelt man doppelt die Kräfte des LEBENS.
Durch diese verdoppelten Kräfte des LEBENS
ist man jeder Lage gewachsen.“¹⁰²*

¹⁰¹ Brüll Lydia, Japanische Weisheit, ausgewählt, übersetzt und herausgegeben von Lydia Brüll, Stuttgart 1999, S. 240

¹⁰² Ta 59

MASS UND MITTE

„Dienst des Himmels“ meint, dem „rechten Weg“ (Dao, Tao) folgen, d.h. dass man seiner inneren Natur und Bestimmung und den Zyklen und Gesetzen der äußeren Natur folgt. „LEBEN“ (Übersetzung des Zeichens „de“ aus dem Buchtitel „dao-de-jing“) meint die innere Kraft eines Menschen, seine Tugend und Güte. „Frühzeitig die Dinge behandeln“ meint, dass wir Entwicklungen am leichtesten und wirksamsten in einem frühen Stadium beeinflussen können. Mit anderen Worten: Wer sich selbst beherrscht und die Fähigkeit hat, frühzeitig auf etwas verzichten zu können, der ist jeder Situation gewachsen und in der Lage, sein Leben nach seinen Vorstellungen zu gestalten. Die Fähigkeit zur Selbstbeschränkung ist die Fähigkeit zur Selbststeuerung. Entsagen-Können macht zudem widerstandsfähig (resilient).

02.04.2022

Vor dem Entsagenden wird dem Tätigen der Preis zuteil.

Insbesondere im altindischen Denken kam und kommt der Entsagung eine bedeutende Rolle zu. Von den Yogis wurde sie in Verbindung mit körperlichen Übungen zu unglaublicher Perfektion entwickelt. Wir finden den Gedanken der Entsagung auch in dem großartigen Lehrgedicht der **Bhagavadgita**. Andererseits stoßen wir dort auch auf Stellen, die die Forderung nach vollständiger Entsagung einschränken und dem weltlichen Engagement Raum und Berechtigung, ja sogar Vorrang einräumen:

*„Entsagung zwar und Tätigkeit,
Sie führen beide wohl zum Heil,
Doch wird vor dem Entsagenden
Dem Tätigen der Preis zuteil.“¹⁰³*

„Tätigkeit“ bedeutet hier Gutes tun im Sinne der ethischen Vorstellungen der Bhagavadgita. Das gute Handeln und Wirken in der Welt ist danach wichtiger als Entsagung.

03.04.2022

Wer nicht Entsagen gelernt hat, den entkräftet das Leben.

Seneca schreibt:

„Vor allem aber gilt es, der Wollust zu entsagen: sie entkräftet uns ...“. Kurz darauf heißt es: „Ferner ist der Reichtum zu verachten, er ist das Handgeld zum Ankauf der Knechtschaft. Auf Gold, Silber und was sonst die Paläste beschwert, muss man verzichten: die Freiheit lässt sich nicht umsonst erwerben. Schätze dich diese hoch, so muss alles andere gering geschätzt werden.“¹⁰⁴

¹⁰³ Bh 5,2

¹⁰⁴ S IV 226 Brief 104

MASS UND MITTE

Angesichts dieses Zitats verwundert es, dass Seneca einer der reichsten Römer seiner Zeit war. Allerdings liegt die Betonung seiner Aussage nicht darauf, dass wir Reichtum, wenn er da ist, tatsächlich aufgeben, sondern dass wir ihn gering schätzen sollen. Wir sollen uns innerlich von ihm lösen, so dass unser Wohlbefinden nicht davon abhängig ist, ob wir reich sind oder nicht. Reichtum gepaart mit der Bereitschaft, jederzeit auf ihn verzichten zu können, ist unschädlich. Seneca scheint diese Einstellung auch tatsächlich verinnerlicht zu haben. Als die Spannungen zwischen dem Kaiser Nero und Seneca zunahmen, auch weil Freunde des Nero den Reichtum Senecas kritisierten, bot Seneca dem Nero das ganze riesige Vermögen an, das er von ihm bekommen hatte. Nero lehnte ab. Einige Jahre später war der Bruch zwischen dem Lehrer Seneca und seinem einstigen Schüler Nero so groß, dass dieser verlangte, dass Seneca Selbstmord begehe, was dieser auch tat.

Personen- und Sachregister

Abu Sa'id	(Abu Sa'id-i Abu'l Khair) ca. 978-1049, bedeutender persischer Sufi und Dichter
Aischylos	525-456 v. Chr., neben Sophokles und Euripides der bedeutendste griechische Tragödiendichter und der älteste, von seinen 90 Stücken sind 7 ganz erhalten
Alberti, Leon Battista	1404-1472, italienischer Humanist, Schriftsteller, Architekt und Wissenschaftler der Renaissance mit vielseitigen Begabungen
Alexander III. der Große	356-323 v. Chr., König der Makedonen, von Aristoteles erzogen, dehnte sein Reich bis an den indischen Subkontinent aus
Alkaios	ca. 630-580 v. Chr., bedeutender griechischer Lyriker aus Mytilene auf Lesbos
Alkidamas	(Alcidamas) 5./4. Jh. v. Chr., griechischer Sophist und Rhetoriker, Schüler des Gorgias
Alkmaion von Kroton	(Alkmeon) ca. 570-500 v. Chr., griechischer Arzt und Naturphilosoph aus Unteritalien, der den Pythagoreern nahestand

MASS UND MITTE

Anacharsis	um 600 v. Chr., legendärer skythischer Fürst, der zu Bildungszwecken Griechenland bereiste und als kluger Barbar dem Kreis der ‚Sieben Weisen‘ zugerechnet wurde
Anaxagoras	499-428 v. Chr., griechischer Philosoph, bedeutender Vorsokratiker
Ancus Marcius	7. Jh. v. Chr., der Sage nach der vierte König von Rom
Andromache	griechische mythische Frau des von Achilles vor Troja besiegten Hektor
Anselm von Canterbury	ca. 1033-1109, Theologe und Philosoph aus Aosta, dessen ‚ontologischer Gottesbeweis‘ von großer Wirkung auf die Philosophie der Folgezeit war
Antiphon von Athen	5. Jh. v. Chr., antiker Philosoph und Sophist
Antipatros von Tarsos	ca. 200-129 v. Chr., griechischer Philosoph und Oberhaupt der stoischen Schule in Athen
Antisthenes	ca. 445-365 v. Chr., bedeutender griechischer Philosoph, Schüler des Sokrates und mit Diogenes von Sinope Begründer der kynischen Schule
Apollonios von Tyana	ca. 40-120, umherziehender Philosoph und Wundertäter, von Pythagoras beeinflusst
Arai Hakuseki	1657-1725, japanischer, neokonfuzianischer Gelehrter, Ökonom und Historiker
Aravinda	mythischer indischer König
Archilochos	ca. 680-645 v. Chr., einer der ersten griechischen Lyriker, sein Einfluss auf die spätere Lyrik wird mit dem Homers verglichen
Archimedes	ca. 287-212 v. Chr., einer der bedeutendsten griechischen Mathematiker und Physiker der Antike
Archytas von Tarent	5./4. Jh. v. Chr., griechischer Philosoph aus Süditalien und Anhänger des Pythagoras, Freund Platons
Aristippos von Kyrene	(Aristipp) ca. 425-355 v. Chr., bedeutender griechischer Philosoph, Schüler des Sokrates und Begründer der kyrenaischen Schule

MASS UND MITTE

Ariston von Chios	3. Jh. v. Chr., griechischer Philosoph und Schüler des Zenon von Kition
Aristoteles	384-322 v. Chr., neben Platon der bedeutendste Philosoph der abendländischen Antike und einer der größten Philosophen überhaupt, Schüler Platons
Arjuna	mythologische Gestalt und wichtigster Held im indischen Nationalepos Mahabharata
Ataraxia	(Ataraxie) ‚Unerschütterlichkeit‘, seelischer Zustand der Affektlosigkeit und emotionaler Gelassenheit, Seelenruhe
Atman	(Atma) zentraler Begriff der indischen Philosophie für die unzerstörbare, ewige Essenz des Selbst, Geist oder Seele
Atticus, Titus Pomponius	110-32 v. Chr., reicher römischer Ritter und enger Freund Ciceros
Augustinus von Hippo	(Augustin, Aurelius Augustinus) 354-430, bedeutender Kirchenlehrer und Philosoph
Bhagavadgita	(Bhagavad-Gita) indisches philosophisches Lehrgedicht und als Teil des Nationalepos Mahabharata zwischen dem 5. und 2. Jh. v. Chr. entstanden, von herausragender Wirkung bis heute
Bias von Priene	ca. 590-530 v. Chr., einer der ‚Sieben Weisen‘, berühmt durch seine Reden und Überzeugungskraft
Bion von Borysthenes	ca. 335-245 v. Chr., griechischer Philosoph der kynischen Schule, der einige Jahre als Wanderlehrer auftrat
Boethius	(Anicius Manlius Torquatus Severinus) ca. 480-525 n. Chr., römischer Gelehrter, Politiker und Philosoph
Brahma	einer der hinduistischen Hauptgötter
Brahman	zentraler Begriff der indischen Philosophie für ‚Weltseele‘, kosmische Kraft
Brahmane	Angehöriger der obersten Kaste im indischen Kastensystem, in der Antike Lehrer und Priester der Veden

MASS UND MITTE

Buddha	Bezeichnung aus dem Sanskrit für einen Erleuchteten, als der historische Buddha begründete Siddhartha Gautama (ca. 563-483 v. Chr.) den Buddhismus
Chilon von Sparta	6. Jh. v. Chr., Magistrat von Sparta und einer der ‚Sieben Weisen‘
Christina von Schweden	(Kristina von Schweden) 1626-1689, berühmte schwedische Königin
Chrysippos von Soloi	(Chrysipp) ca. 281-208, griechischer Philosoph, Leiter der stoischen Schule
Cicero, Marcus Tullius	108-43 v. Chr., römischer Redner, Politiker, Schriftsteller und Philosoph
Columella	1. Jh., römischer Bürger aus Südspanien, der eines der ersten Bücher über die Landwirtschaft schrieb
Daimonion	bezeichnet in der griechischen Antike einen persönlichen Schutzgeist, Sokrates innere, göttliche Stimme, der er folgte, wo die Vernunft schwieg
Dao	(Tao) grundlegender Begriff des Daoismus, wörtlich ‚Weg‘, im übertragenen Sinne auch ‚rechter Weg‘, Prinzip, Natur, kann auch weitere Bedeutungen haben
Daodejing	(Tao Te King, Tao-te ching) grundlegendes Buch zum Daoismus, das dem Laotse zugeschrieben wird und dessen Entstehungszeit zwischen dem 5. und 3. Jh. v. Chr. liegt
Dareios III.	380-330 v. Chr., persischer König, der von Alexander dem Großen geschlagen wurde
Demetrios von Korinth	1. Jh. n. Chr., griechischer Philosoph, Kyniker
Demetrios von Phaleron	ca. 350-280 v. Chr., griechischer Philosoph und Politiker, Schüler des Aristoteles
Demokrit	ca. 460-370 v. Chr., bedeutender griechischer Philosoph, der mit Leukipp als der Begründer der Atomistik gilt und großen Einfluss auf Aristoteles und Epikur hatte
Demonax	2. Jh., griechischer Philosoph der kynischen Schule
Diogenes Laertius	3. Jh. n. Chr. (?), Philosophiehistoriker

MASS UND MITTE

Diogenes von Sinope	ca. 400-323 v. Chr., bedeutender griechischer Philosoph und mit Antisthenes Begründer der kynischen Schule
Diogenes von Seleukia	ca. 240-150 v. Chr., griechischer Philosoph aus Babylon, Leiter der stoischen Schule
Diokles von Karystos	4. Jh. v. Chr., griechischer Arzt
Dion Chrysostomos	(„Goldmund“) ca. 40-120, griechischer Redner und Philosoph, führte ein ärmliches Wanderleben im kynisch-stoischen Geist
Dionysos	griechischer Gott des Weines und der Fruchtbarkeit
Dryden, John	1631-1700, einflussreicher englischer Dichter, Literaturkritiker und Dramatiker
Dschalal ad-Din Muhammad Rumi (Rumi)	1207-1273, einer der bedeutendsten persischen Dichter und Sufis
Durant, William James	(Will Durant) 1885-1981, US-amerikanischer Kulturphilosoph, der gemeinsam mit seiner Frau Ariel in jahrzehntelanger Arbeit eine vielbändige Kulturgeschichte der Menschheit schrieb
Echnaton	(Amenophis IV.), 14. Jh. v. Chr., altägyptischer Pharao, Ehemann der Nofretete, der den Gott Aton in Gestalt der Sonnenscheibe zum Gott erhob
Empedokles	ca. 494-434 v. Chr., griechischer Philosoph aus Akragas in Sizilien, bedeutender Vorsokratiker
Epameinondas	(Epaminondas) ca. 418-362 v. Chr., bedeutender griechischer Staatsmann und Feldherr aus Theben in Böotien
Epicharmos	(Epicharm) ca. 540-460 v. Chr., griechischer Komödiendichter und Verfasser berühmter Sinnsprüche
Epiktet	ca. 50-125, bedeutender Vertreter der späten Stoa, kam als Sklave aus Kleinasien nach Rom, hatte großen Einfluss u.a. auf Mark Aurel und christliche Autoren
Epikur	341-270 v. Chr., bedeutender griechischer Philosoph und Begründer der epikureischen Schule mit weitreichender Bedeutung für die Ethik bis auf den heutigen Tag

MASS UND MITTE

Epikureer	Anhänger der epikureischen Richtung der Philosophie, im allgemeinen Sprachgebrauch auch Verfolger sinnlicher Genüsse, Schlemmer
Erasistratos	3. Jh. v. Chr., bedeutender griechischer Anatom von der Insel Keos
Eudämonie	(Eudaimonia) Glückseligkeit, umfassende Erfüllung aller menschlichen Wünsche
Euripides	ca. 485-406 v. Chr., neben Aischylos und Sophokles der bedeutendste griechische Tragödiendichter, von seinen rd. 90 Stücken sind 18 ganz erhalten
Eurystheus	mythischer griechischer König von Mykene und Tiryns, der dem Herakles zwölf schier unlösbare Aufgaben stellte, die dieser jedoch erfüllte
Favorinus	1./2. Jh. n. Chr., skeptischer Philosoph aus Arles
Freud, Sigmund	1856-1939, österreichischer Arzt und Psychologe, Begründer der Psychoanalyse und einer der einflussreichsten Denker des 20. Jh.
Gandhi, Mohandas Karamchand (Mahatma Gandhi)	1869-1948, politischer und geistiger Führer der indischen Unabhängigkeitsbewegung
Giuliano I. de Medici	1453-1478, Bruder von Lorenzo de Medici
Goethe, Johann Wolfgang	1749-1832, größter deutscher Dichter und Schriftsteller
Gomperz, Theodor	1832-1912, österreichischer Altphilologe und Philosoph
Gorgias	ca. 480-380 v. Chr., neben Protagoras einer der Hauptvertreter der Sophisten
Gracián, Baltasar	1601-1658, spanischer Jesuit und Schriftsteller, dessen Aphorismensammlung ‚Handorakel und Kunst der Weltklugheit‘ Schopenhauer ins Deutsche übersetzt hat
Gryphius, Andreas	1616-1664, deutscher Dichter und Dramatiker des Barock
Guan Yin Hi	(Yin Hi?), taoistischer Weiser des chinesischen Altertums
Guru	ursprünglich religiöser Titel für einen spirituellen Lehrer in Indien, heute Bezeichnung für einen religiösen oder philosophischen Lehrer

MASS UND MITTE

Hades	(Aides) in der griechischen Mythologie Ort der Toten, „Unterwelt“
Han Fei	(Han Fe Dse, Han Feizi) ca. 280- 233 v. Chr., bedeutender chinesischer Philosoph
Hedoniker	(Hedonist) Anhänger des Hedonismus, einer philosophische Richtung, als deren Begründer Aristippos gilt und die die Lust als höchstes Gut und Bedingung für Glückseligkeit ansieht
Hegel, Georg Willhelm Friedrich	1770-1831, einer der bedeutendsten deutschen Philosophen und Vertreter des Deutschen Idealismus
Heidegger, Martin	1889-1976, einer der einflussreichsten Philosophen des 20. Jh.
Hekaton von Rhodos	ca. 160-90 v. Chr., Stoiker und Schüler des Panaitios
Hektor	griechischer mythischer Held und Heerführer der Trojaner in der Ilias des Homer
Hellenismus	geschichtliche Epoche vom Regierungsantritt Alexanders des Großen im Jahr 336 v. Chr. bis zur Eroberung Ägyptens durch das Römische Reich 30 v. Chr.
Herakles	(Herkules) wegen seiner Körperkräfte verehrter mythischer Nationalheld der Griechen
Hesiod	um 700 v. Chr., griechischer Dichter, dessen Werke neben Homer eine Hauptquelle für die griechische Mythologie darstellen, einer der ersten Verfasser eines Lehrgedichts
Heraklit von Ephesos	(Herakleitos) ca. 550-480 v. Chr., einer der bedeutendsten Vorsokratiker, der bis heute weitreichenden Einfluss ausübte, wegen der aphoristischen Verkürzung seiner Aussagen auch der ‚Dunkle‘ genannt
Herodot	ca. 490-424 v. Chr., griechischer Historiker und Völkerkundler, ‚Vater der Geschichtsschreibung‘ (Cicero)
Hipparchia	geb. um 340 v. Chr., Schwester des griechischen Philosophen Metrokles und Frau des Krates

MASS UND MITTE

Hippokrates von Kos	ca. 460-370 v. Chr., bedeutendster Arzt der abendländischen Antike, gilt als Begründer der Medizin als Wissenschaft
Homer	etwa 8. Jh. v. Chr., wohl aus Kleinasien stammender griechischer Dichter, Schöpfer der ‚Ilias‘ und der ‚Odyssee‘, die als der Beginn der europäischen Kultur- und Geistesgeschichte angesehen werden können
Horaz	(Quintus Horatius Flaccus) 65-8 v. Chr., einer der bedeutendsten römischen Dichter
Huai-Nan Dse	(Huainanzi, Huai-Nan Tzu), 180-122 v. Chr., chinesischer Gelehrter
Hue Schih	(Hui Shih, Hui Tzu), 4. Jh. v. Chr., chinesischer Philosoph
Iamblichos von Chalkis	ca. 245-325, griechischer Philosoph der neuplatonischen Richtung
Tokugawa Ieyasu	1543-1616, japanischer Herrscher, gilt als einer der drei großen Einiger Japans
Idomeneus von Lampsakos	ca. 325-270 v. Chr., griechischer Philosoph und Schüler Epikurs
Isokrates	436-338 v. Chr., berühmter griechischer Redner und Rhetoriklehrer
Ithaka	Insel an der Westküste Griechenlands und Heimat des Odysseus
Juvenal, Decimus Iunius	ca. 58-138, römischer Satirendichter
Kaibara Ekiken	(Ekken) 1630-1714, japanischer Philosoph der konfuzianischen Richtung
Kalypso	Nympe aus der griechischen Mythologie, Tochter des Atlas, hielt den Odysseus sieben Jahre lang auf der Insel Ogygia fest
Kant, Immanuel	1724-1804, deutscher Philosoph und einer der bedeutendsten Philosophen überhaupt
Katharsis	bei Aristoteles die Bezeichnung für die emotionale Reinigung durch das Erlebnis von Furcht und Mitleid am Ende einer Tragödienaufführung

MASS UND MITTE

Kephalos	5. Jh. v. Chr., griechischer Politiker und Freund des Perikles
Kerkidas von Megalopolis	3. Jh. v. Chr., griechischer Schriftsteller und Politiker
Kleobulos von Lindos	6. Jh. v. Chr., Tyrann von Lindos, dessen Herrschaft später positiv bewertet wurde und der zu den ‚Sieben Weisen‘ gezählt wird
Konfuzius	(Kung-tse, K'ung-tzu, Kongzi) 551-479 v. Chr., größter chinesischer Philosoph, dessen Wirkung bis heute andauert
Krates von Theben	ca. 365-285 v. Chr., griechischer Philosoph, der sein Vermögen verschenke und Kyniker wurde, Schüler des Diogenes von Sinope
Kyniker	Anhänger der kynischen Schule der Philosophie, die im 4. Jh. v. Chr. von Diogenes von Sinope und Antisthenes begründet wurde und Bedürfnislosigkeit und persönliche Unabhängigkeit zu ihren wichtigsten Werten zählten
Kyrenaiker	Anhänger der kyrenaischen Schule der Philosophie, die auf Aristippos (4. Jh. v. Chr.) zurückgeht, und für die beherrschter Lustgewinn, aber auch Gelassenheit, Genügsamkeit und Unabhängigkeit erstrebenswerte Ziele waren
Kranz, Walther	1884-1960, deutscher Philologe, mit Hermann Diels Mitherausgeber der Fragmente der Vorsokratiker
Kratylos	5./4. Jh. v. Chr., griechischer Sophist und Vertreter des Relativismus, Anhänger Heraklits, Lehrer Platons
Krishna	Gott des Hinduismus, in der Bhagavadgita Wagenlenker des Arjuna und sein geistiger Lehrer
Kroisos	(Krösus, Croesus) ca. 590-541 v. Chr., lydischer König, der wegen seines Reichtums berühmt war
Kronion	anderer Name für Zeus (siehe dort)
.	.
Kyros II.	(Kyros der Große) ca. 580-529 v. Chr., persischer Großkönig
Landino, Christoforo	ca. 1424-1498, italienischer Humanist und Dichter, bedeutender Lehrer

MASS UND MITTE

Laotse	(Laozi, Lao-tzu) 6. Jh. v. Chr., legendärer chinesischer Philosoph, dem das Buch Daodejing (Tao Te King) zugeschrieben wird und der als Begründer des Daoismus gilt
Lebensphilosophie	eine im 19. Jh. entstandene philosophische Richtung, die sich als Gegenentwurf zu einem rein naturwissenschaftlichen, einseitig rationalem Denken verstand und Kategorien wie Erlebnis, Verstehen, Kreativität, Geschichtlichkeit ins Zentrum des Denkens rückte
Leukippos	(Leukipp) ca. 5. Jh. v. Chr., griechischer Philosoph, der mit Demokrit als der Begründer der Atomistik gilt
Liezi	(Liä Dsi, Lieh-tzu) ca. 5. Jh. v. Chr., daoistischer Philosoph, dem das ‚Wahre Buch vom quellenden Urgrund‘ zugeschrieben wird
Lorenzo de Medici	(il Magnifico, der Prächtige) 1449-1492, italienischer Politiker aus Florenz und bedeutender Förderer der Künste
Lukrez	(Titus Lucretius Carus) ca. 97-55 v. Chr., römischer Dichter und Philosoph, der ein berühmtes Lehrgedicht über die Philosophie Epikurs schrieb (De rerum natura)
Lü Buwei	(Lü Bu We, Lü Pu-wei) ca. 300-235 v. Chr., chinesischer Kaufmann, Politiker und Philosoph, dessen bedeutendes Buch ‚Frühling und Herbst des Lü Buwei‘ Gedanken verschiedener philosophischer Richtungen enthält
Lucilius	(Lucilius Iunior) 1. Jh. v. Chr., römischer Ritter, bekannt durch die Briefe Senecas an ihn
Lysipp	(Lysippos) 4. Jh. v. Chr., bedeutender griechischer Bildhauer
Lü-yuan	(Lu Chiu-yuan, Lu Jiuyuan, Lu Xiangshan) 1139-1193, chinesischer neo-konfuzianischer Philosoph
Mark Aurel	121-180, römischer Kaiser und stoischer Philosoph, dessen ‚Selbstbetrachtungen‘ große Wirkung auf die Nachwelt ausübten
Maximus von Tyros	(Maximus Tyrius), 2. Jh. n. Chr., populärphilosophischer Literat

MASS UND MITTE

Menandros	(Menander) ca. 342-290 v. Chr., bedeutender griechischer Komödiendichter, der über einhundert Komödien verfasst hat
Menoikeus	ca. 4./3. Jh. v. Chr., Schüler und Freund Epikurs, nur als Adressat von Briefen Epikurs bekannt
Mentor	kluger Ratgeber in Homers Odyssee und Freund des Odysseus
Menzius	(Mengzi, Meng-Tse, Mong Dsi, Mong Ko) ca. 370-290 v. Chr., chinesischer Philosoph, einer der bedeutendsten Nachfolger des Konfuzius
Metrodoros von Chios	um 400 v. Chr., griechischer Philosoph, der den Skeptikern zugerechnet wird. Er war Schüler Demokrits, an dessen atomistische Naturerklärung er anknüpfte
Metrodoros von Lampsakos	330-277 v. Chr., griechischer Philosoph, Freund und Schüler Epikurs (es gab auch noch einen ionischen Naturphilosophen gleichen Namens, 5. Jh. v. Chr.)
Monimos von Syrakus	4. Jh. v. Chr., griechischer Kyniker, Schüler von Diogenes und Krates
Montaigne, Michel de	1533-1592, französischer Philosoph, Politiker und Schriftsteller, dessen ‚Essais‘ großen Einfluss auf zahlreiche Philosophen und Schriftsteller hatten
Musonius	(Gaius Musonius Rufus) ca. 30-100, römischer Philosoph der stoischen Richtung
Myson aus Chen	Hauptfigur einer archaischen Fabel über die Weisheit des rechten Augenblicks, wurde später von Platon zu den ‚Sieben Weisen‘ gezählt
Nausiphanes von Teos	ca. 360-300 v. Chr., griechischer Philosoph, Schüler Demokrits und Pyrrhons, Lehrer Epikurs
Nestle, Wilhelm	1865-1959, deutscher Altphilologe und Philosophiehistoriker
Neuplatonismus	spätantike philosophische Schule, die im 3. Jh. entstand, auf den Lehren Platons aufbaut und nachhaltig wirkte
Nietzsche, Friedrich Wilhelm	1844-1900, einer der bedeutendsten deutschen Philosophen des 19. Jh.

MASS UND MITTE

Nossack, Hans Erich	1901-1977, deutscher Schriftsteller
Numenios von Apameia	2. Jh. n. Chr., griechischer Philosoph und Platoniker
Odysseus	König von Ithaka und mythischer Held der ‚Odyssee‘ des Homer, der erst nach zehnjähriger Belagerung von Troja und einer ebenso langen Irrfahrt in seine Heimat zurückkehrte
Orphische Mysterien	Mysterienkult der altgriechischen Religion der Orphik, die auf den mythischen Sänger Orpheus zurückgeht und seit dem 7. Jh. von Thrakien aus nach Griechenland kam
Ovid	(Publius Ovidius Naso) 43 v. Chr.-17/18 n. Chr., einer der bedeutendsten Dichter der römischen Antike
Pai Chü-i	(Po Chu-i, Bai Juyi) 772-846, chinesischer Dichter der Tang-Dynastie
Pallas Athene	griechische Göttin der Weisheit, der Künste, des Heimes, Tochter des Zeus und Beschützer großer Helden wie Odysseus und Herakles
Panaitios von Rhodos	ca. 180-110 v. Chr., griechischer Philosoph, der zur Verbreitung des Stoizismus in Rom beitrug
Parmenides von Elea	ca. 540-483 v. Chr., griechischer Philosoph und einer der bedeutendsten Vorsokratiker
Patañjali	2. oder 5. Jh. v. Chr., indischer Gelehrter und Verfasser der Yoga-Sutras, der grundlegenden Schrift zur Philosophie und Praxis des Yoga
Periander	7./6. Jh. v. Chr., Tyrann von Korinth und einer der ‚Sieben Weisen‘
Perikles	ca. 490-429 v. Chr., athenischer Politiker und einer der bedeutendsten Staatsmänner der Antike, großer Förderer von Kunst und Kultur
Petrarca	1304-1374, italienischer Dichter und Geschichtsschreiber der Frührenaissance, gilt als Mitbegründer des Humanismus
Phäaken	(Phaiaken) Seefahrvolk der griechischen Mythologie, von der Homer erzählt

MASS UND MITTE

Philolaos von Kroton	ca. 5. /4. Jh. v. Chr., griechischer Philosoph der pythagoreischen Richtung
Philon von Alexandria	ca. 15 v. Chr. - 40 n. Chr., jüdischer Philosoph und Theologe
Pindar	(Pindaros) ca. 522-445 v. Chr., bedeutender griechischer Lyriker aus Böotien
Pittakos von Mytilene	ca. 650-570 v. Chr., einer der „Sieben Weisen“
Platon	427-348/347 v. Chr., neben Aristoteles der bedeutendste Philosoph der abendländischen Antike und einer der größten Philosophen überhaupt, Schüler des Sokrates
Plotin	(Plotinos) ca. 205-270, griechischer Philosoph und als Hauptvertreter des Neuplatonismus von weitreichender Wirkung
Plutarch	ca. 45-125, griechischer Schriftsteller von großer Gelehrtheit, dessen philosophische und historische Schriften von weitreichender Wirkung waren
Poseidippos von Pella	ca. 310-240 v. Chr., griechischer Dichter
Poseidonios	135-51 v. Chr., bedeutender griechischer Philosoph und Stoiker aus Apameia in Syrien, Geschichtsschreiber und Universalgelehrter
Prodikos	ca. 460-400 v. Chr., bedeutender griechischer Sophist und Lehrer des Euripides
Protagoras	ca. 490-411 v. Chr., griechischer Philosoph und einer der bedeutendsten Sophisten
Ptolemaios I. Soter	367-283 v. Chr., General Alexander des Großen, später König von Ägypten
Ptolemaios II. Philadelphos	308-246 v. Chr., Sohn und Nachfolger von Ptolemaios I.
Pyrrhon von Elis	ca. 360-270 v. Chr., griechischer Philosoph und Begründer der skeptischen Richtung der Philosophie
Pythagoras	ca. 570-500 v. Chr., griechischer Philosoph, der in Unteritalien die philosophische Schule und religiös-

MASS UND MITTE

ethische Gemeinschaft der Pythagoreer begründete, die nachhaltigen Einfluss hatte, u.a. auf Platon und Aristoteles

Rousseau, Jean-Jacques	1712-1778, französischer Schriftsteller, Philosoph und Pädagoge und geistiger Wegbereiter der französischen Revolution
Rumi	(Dschalal ad-Din Muhammad Rumi) 1207-1273 n. Chr., bedeutender persischer Dichter und Mystiker
Samkhya	(Sankhya) eine der sechs Richtungen der klassischen indischen Philosophie aus sehr alter Zeit, mit dem Yoga verwandt
Sappho	ca. 630-570 v. Chr., eine der bedeutendsten Lyrikerinnen des klassischen Altertums
Schopenhauer, Arthur	1788-1860, bedeutender deutscher Philosoph mit großem Einfluss auf die Nachwelt, Pessimist, Wegbereiter buddhistischer Ideen in Deutschland
Seneca, Lucius Annaeus	ca. 4 v. Chr. – 65 n. Chr., einer der bedeutendsten römischen Philosophen und Stoiker, Erzieher Neros, Staatsmann
Sextus Empiricus	2. Jh., Arzt und Philosoph, Skeptiker
Shankara	ca. 788-820, einer der bedeutendsten Philosophen Indiens, religiöser Lehrer und einflussreicher Interpret der Veden
Shenzi	(Schen Dse, Shen Tzu, Shen Dao) ca. 4 Jh. v. Chr., chinesischer Philosoph
Sieben Weisen	von der Nachwelt so bezeichnete Gruppe hochstehender Persönlichkeiten der griechischen Antike, die im 7. und 6. Jh. v. Chr. durch ihre Weisheitssprüche bekannt wurden
Simonides von Keos	ca. 557-468 v. Chr., bedeutender griechischer Dichter und Lyriker
Skeptiker	Anhänger der skeptischen Schule der Philosophie, die in der Antike auf Pyrrhon zurückgeht und den Zweifel zum Prinzip des Denkens erhebt, indem sie jegliche Erkenntnis in Frage stellt
Snell Bruno	1896-1986, bedeutender dt. Altphilologe

MASS UND MITTE

Sokrates	ca. 470-399 v. Chr., einer der bedeutendsten griechischen Philosophen, Lehrer des Platon; auf ihn beziehen sich fast alle philosophischen Schulen der griechisch-römischen Antike. Wegen angeblicher Missachtung der Götter und Verführung der Jugend wurde er zum Tode verurteilt und vollzog das Urteil, indem er vorschriftsgemäß Gift trank (Schierlingsbecher)
Solon	ca. 640-560 v. Chr., griechischer Staatsmann und Dichter, einer der ‚Sieben Weisen‘, gab Athen bedeutende Gesetze und Weisheiten
Sophistik	(Sophisten: ‚Weisheitslehrer‘) geistig-erzieherische, philosophische Strömung des 5. und 4. Jh. v. Chr. mit skeptischer und relativistischer Tendenz
Sophokles	ca. 496-406 v. Chr., neben Aischylos und Euripides der bedeutendste griechische Tragödiendichter, von seinen rd. 123 Stücken sind 7 ganz erhalten
Stilpon	4. Jh. v. Chr., griechischer Philosoph, angesehener Lehrer
Stoiker	Anhänger der stoischen Schule der Philosophie (Stoa), die um 300 v. Chr. durch Zenon von Kition begründet wurde und ein tugendhaftes Leben in Weisheit und Gelassenheit anstrebte
Subjektivismus	philosophische Richtung, nach der Erkenntnisse und Urteile wesentlich durch das Subjekt geprägt sind, so dass objektiv wahrer Erkenntnis unmöglich oder ungewiss ist
Sufismus	islamische Mystik, deren Anhänger Sufis oder auch Derwische genannt werden, volle Blüte nach dem Auftreten des Propheten Mohammed, häufig Asketen
Surrealisten	Anhänger des Surrealismus, einer Bewegung in der Literatur und bildenden Kunst, die in den zwanziger Jahren des 20. Jh. entstand und dem Traumhaften, Phantastischen, Unbewussten jenseits vernünftiger Logik nachspürte
Teiresias	blinder Prophet aus der griechischen Mythologie
Thales von Milet	ca. 624-547 v. Chr., einer der Sieben Weisen, Mathematiker, Astronom, gilt als der erste griechische Philosoph

MASS UND MITTE

Theophrastos von Eresos	371-287 v. Chr., griechischer Philosoph, Schüler und Nachfolger des Aristoteles
Theognis von Megara	ca. 6. Jh. v. Chr., griechischer Dichter, der wegen seiner Spruchdichtungen Berühmtheit erlangte
Thomas von Aquin	ca. 1225-1274, einer der einflussreichsten Philosophen und Theologen des Mittelalters und Hauptvertreter der Scholastik
Thukydides	ca. 460-399 v. Chr., herausragender griechischer Historiker der Antike
Timon von Phleius	ca. 320-230 v. Chr., griechischer Philosoph, Schüler Pyrrhons, Skeptiker
Upanishaden	die bedeutendste Sammlung philosophischer Schriften der Inder und Teil der Veden, wahrscheinlich aus der Zeit zwischen 700 und 200 v. Chr.
Vauvenargues	1715-1747, frz. Philosoph und Schriftsteller, Freund Voltaires, wurde mit seinen Aphorismen einer der großen französischen Moralisten
Vedanta	eine der sechs Richtungen der klassischen indischen Philosophie auf der Grundlage der Veden
Veden	die bedeutendsten heiligen Schriften der Inder, deren philosophischer Schlussteil die Upanishaden bilden, entstanden etwa zwischen 1200-500 v. Chr.
Vergil	70-19 v. Chr., einer der bedeutendsten Dichter der römischen Antike
Vita contemplativa – Vita activa	Gegensatz von einer betrachtenden und einer aktiv-handelnden Lebenseinstellung
Wang Fu	(Wang Fou) ca. 1./2. Jh. v. Chr., chinesischer Denker, der es vorzog, im Verborgenen zu leben
Wilhelm, Richard	1873-1930, bedeutender deutscher Sinologe, der zahlreiche Texte der altchinesischen Philosophie übersetzte und kommentierte
Wu Daozi	(Wu Tao-tse) ca. 680-760, einer der größten Maler Chinas

MASS UND MITTE

Xenophon	ca. 426- 355 v. Chr., Geschichtsschreiber, Schriftsteller und Philosoph, Schüler des Sokrates
Xerxes I.	519-465 v. Chr., persischer Großkönig, historische Niederlagen gegen die Griechen bei Salamis und Platäa
Xie He	(Hsieh Ho) ca. 450-510, chinesischer Maler und Kunsttheoretiker
Xúnzi	(Hsün-Tse, Hsün-Tzu) ca. 298-220 v. Chr., bedeutender chinesischer Philosoph, dessen Lehren dem Konfuzius nahestehen
Yang Hsjung	(Yang Xiong) 53 v. Chr. - 18 n. Chr., chinesischer Philosoph und bedeutender Dichter
Yang Zhu	(Yang Chu, Yang Schu) ca. 3. Jh. v. Chr., chinesischer Philosoph und Daoist
Yin Wen Dse	(Yin Wen) ca. 4. Jh. v. Chr., chinesischer Philosoph
Yoga	von ‚Joch‘ für ‚anjochen, anspannen, anschirren‘, eine der klassischen Schulen der indischen Philosophie, deren Ursprünge in unvordenkliche Zeiten zurückreichen; sie umfasst geistige und körperliche Übungen
Yoga-Sutra	kurze, einprägsame Lehrtexte zur Philosophie und Praxis des Yoga von Patañjali (ca. 2. Jh. v. Chr.)
Zenon von Kition	ca. 334-263 v. Chr., griechischer Philosoph, Schüler des Kynikers Krates und Begründer der Schule der Stoiker
Zeus	(Kronion) höchster Gott der Griechen und Vater der Pallas Athene
Zhuangzi	(Chuang-tzu, Dschuang Dsi) ca. 365-290 v. Chr., Daoist und einer der bedeutendsten chinesischen Philosophen, dessen ‚Wahres Buch vom südlichen Blütenland‘ eines der großen Weisheitsbücher der Antike darstellt
Zhu Xi	(Chu Hsi, Dschu Hsi) 1130-1200, einer der bedeutendsten Neokonfuzianer Chinas
Zimmer Heinrich	1890-1943, bedeutender deutscher Indologe, emigrierte 1939 nach England, ein Jahr später in die USA

MASS UND MITTE

Literaturverzeichnis und Siglen

- A Aristoteles, Die Nikomachische Ethik, übersetzt und herausgegeben von Olof Gigon, München 1972, zitiert nach Buch (röm. Ziff.) und Kapitel (arab. Ziff.); gelegentlich wird die übliche Zitierung nach der Ausgabe von Immanuel Bekker hinzugefügt; ‚Ü. D‘ meint die Übersetzung von Dirlmeier, Aristoteles, Nikomachische Ethik, Berlin 1957
- AE Aristoteles, Einführungsschriften, eingeleitet und übertragen von Olof Gigon, Lizenzausgabe des Deutschen Bücherbundes, Stuttgart
- AEGY Fr. W. Freiherr von Bissing, Ägyptische Lebensweisheit, Zürich 1955
- AL Aristoteles-Lexikon, herausgegeben von Otfried Höffe, Stuttgart 2005
- AM Aristoteles, Metaphysik, übersetzt und herausgegeben von Franz F. Schwarz, Reclam, Stuttgart 1970, zitiert nach Buch (röm. Ziff.) und Kapitel (arab. Ziff.)
- AN Altchinesische Novellen, übertragen von Franz Kuhn, Leipzig 1979
- AP Aristoteles, Politik, übersetzt und herausgegeben von Olof Gigon, München 1976, zitiert nach Buch (röm. Ziff.) und Kapitel (arab. Ziff.)
- AR Aristoteles, Rhetorik, übersetzt und herausgegeben von Gernot Krapinger, Reclam, Stuttgart 2005, zitiert nach Buch (röm. Ziff.) und Kapitel (arab. Ziff.); gelegentlich wird die übliche Zitierung nach der Ausgabe von Immanuel Bekker hinzugefügt
- Au Augustinus, Bekenntnisse, übersetzt von Joseph Bernhart, Frankfurt am Main 2004, zitiert nach Buch (röm. Ziff.) und Abschnitt (zwei arab. Ziff.)
- B Reden des Buddha, aus dem Pâli-Kanon übersetzt von Ilse-Lore Gunsser, Stuttgart 1957
- Bau Wolfgang Bauer, Geschichte der chinesischen Philosophie, herausgegeben von Hans van Ess, München 2001
- BG Balthasar Gracian, Handorakel und Kunst der Weltklugheit, übersetzt von Arthur Schopenhauer, herausgegeben von Arthur Hübscher, Stuttgart 1975, zitiert nach Abschnitt
- Bh Bhagavadgita, übersetzt von Robert Boxberger, neu bearbeitet und herausgegeben von Helmuth von Glasenapp, Stuttgart 1955, zitiert nach Gesang und Vers
- Bh(M) Bhagavadgita, übersetzt und herausgegeben von Klaus Mylius, Wiesbaden (Leipzig 1979)
- BR Buch der Riten, Sitten und Gebräuche, herausgegeben und übersetzt von Richard Wilhelm, Köln 2007
- Bur Jacob Burckhardt, Griechische Kulturgeschichte, 4 Bände, München 1977, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.)

MASS UND MITTE

- C Die Vorsokratiker, übersetzt und eingeleitet von Wilhelm Capelle, Stuttgart 1968
- Ca Carl Gustav Carus, Die Lebenskunst nach den Inschriften des Tempels zu Delphi, Stuttgart 1968
- Ci Marcus Tullius Cicero, De finibus bonorum et malorum - Über das höchste Gut und das größte Übel, übersetzt und herausgegeben von Harald Merklin, Reclam Stuttgart 1996, zitiert nach Buch (röm. Ziff.) und Kapitel (arab. Ziff.)
- D Diels, Hermann/Kranz, Walther, Die Fragmente der Vorsokratiker, Berlin 1951/1952, 3 Bände, zitiert nach Kapitel (arab. Ziff.), Abteilung (großer Buchstabe) und Abschnitt (arab. Ziff.)
- De Alexander Demandt, Sokrates antwortet, aus dem ‚Gnomologicum Vaticanum‘ übersetzt von Alexander Demandt, Düsseldorf 2005
- Dem Demokrit, Fragmente zur Ethik, übersetzt von Gred Ibscher, Stuttgart 2007
- Dio Diogenes Laertios, Leben und Meinungen berühmter Philosophen, übersetzt von Otto Apelt, 3Hamburg 1990, zitiert nach Buch (röm. Ziff.) und Paragraph (arab. Ziff.)
- Du Will Durant, Kulturgeschichte der Menschheit, in 25 Bänden, Editions Rencontre Lausanne, zitiert nach Band (arab. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.); Original ‚The Story of Civilization‘, New York 1963 ff., zitiert ‚Story‘, Band (röm. Ziff.) und Kapitel (arab. Ziff.)
- EG Epikur, Von der Überwindung der Furcht, übersetzt von Olof Gigon, München 1991, zitiert nach Seite, gelegentlich mit Nr. des Fragments in Klammern
- EL Epikur, Philosophie der Freude, übertragen und Nachwort von Paul M. Laskowsky, Frankfurt am Main 1988
- Ep Epiktet, Unterredungen und Handbüchlein der Moral, herausgegeben von Alexander von Gleichen=Rußwurm; Übersetzung Enk und Conz, zitiert nach Seite sowie Titel, Buch (röm. Ziff.) und Kapitel (arab. Ziff.)
- Eu Euripides, Sämtliche Tragödien in zwei Bänden, nach der Übersetzung von J.J. Donner, Stuttgart 1958, zitiert nach Name der Tragödie und Vers
- FM Die französischen Moralisten, übersetzt und herausgegeben von Fritz Schalk, Bremen/Leipzig 1980
- Ge Lutz Geldsetzer, Han-ding Hong, Chinesische Philosophie, Stuttgart 2008
- GL Das Große Lernen (Daxue), herausgegeben von Ralf Moritz, Stuttgart 2003
- Go Theodor Gomperz, Griechische Denker, Reprint der 4. Aufl., Frankfurt am Main 1996, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziffer; wo Vorwort: röm. Ziff.)
- GoeB Goethes Briefe und Briefe an Goethe, Hamburger Ausgabe, herausgegeben von Karl Robert Mandelkow, München 1988, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.), Adressat und Datum

MASS UND MITTE

- GoeG Goethes Gespräche Biedermannsche Ausgabe, herausgegeben von Wolfgang Herwig, München 1998, zitiert nach Band (röm. Ziff., ggf. arab. Ziff. für Teilband) und Seite (arab. Ziff.)
- GoeL Goethes Lebensweisheit, herausgegeben von Emil Ludwig, Berlin 1931
- GoeMA Johann Wolfgang Goethe, Sämtliche Werke nach Epochen seines Schaffens, Münchner Ausgabe, herausgegeben von Karl Richter, München 2006, zitiert nach Band (arab. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.)
- GrL Griechischer Lyriker, übersetzt und erläutert von Horst Rüdiger, Gütersloh 1967
- GrT Griechische Tragiker, München 1958, zitiert nach Tragiker, Titel der Tragödie und Vers
- H Herodot, übersetzt von A. Hornefer, Stuttgart 1955
- Ha Pierre Hadot, Philosophie als Lebensform, Frankfurt am Main 2002
- He Hegel, Vorlesungen über die Geschichte der Philosophie I-III, Theorie-Werkausgabe Bd. 18-20, Frankfurt am Main 1971, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziffer)
- Hesiod Sämtliche Werke, übersetzt von Thassilo von Scheffer, Wiesbaden 1947, zitiert nach Werk und Vers
- Hi Hippokrates, Von der heiligen Krankheit und andere ausgewählte Schriften, eingeleitet und übersetzt von Wilhelm Capelle, Zürich 1970
- Ho Quintus Horatius Flaccus, Werke, Leipzig 1984, zitiert nach Seite und in Klammern Werk, ggf. Buch (röm. Ziff.), Abschnitt und Vers (beides arab. Ziff.)
- Hö Klassiker der Philosophie, herausgegeben von Otfried Höffe, München ³1994, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.)
- Hom Homer, Ilias und Odyssee, übersetzt von Johann Heinrich Voss, Wiesbaden, zitiert nach Epos (Il./Od.), Buch und Vers (beides arab. Ziff.)
- HomS Homer, Odyssee, Prosaübersetzung von Wolfgang Schadewaldt, Rowohlt Hamburg 1958
- Horn Christoph Horn, Antike Lebenskunst, München 1998
- Hu Alexander von Humboldt, Südamerikanische Reise, Berlin 1979
- IG I Ging, Text und Materialien, übersetzt von Richard Wilhelm, München¹⁵ 1988
- K VII 1 Konfuzius, Gespräche, herausgegeben und übersetzt von Ralf Moritz, Reclam, Ditzingen 2005, zitiert nach Kap. (röm) und Abschnitt (arab); teilweise wird auf die Übersetzung („Ü.“) von Richard Wilhelm (1910) oder Hans O.H. Stange (1953) oder Ernst Schwarz (1985) zurückgegriffen
- K 8,12 Kungfutse, Schulgespräche, übersetzt von Richard Wilhelm, Düsseldorf-Köln 1961, zitiert nach Kapitel und Abschnitt (beides arab. Ziff.)
- KaM Immanuel Kant, Die Metaphysik der Sitten, Bd. VIII der Theorie-Werkausgabe, Frankfurt am Main 1968

MASS UND MITTE

- Ke Graf Hermann Keyserling, Das Reisetagebuch eines Philosophen, 2 Bände, Darmstadt ⁵1921, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.)
- KP Der Kleine Pauly - Lexikon der Antike, herausgegeben von Konrat Ziegler und Walther Sontheimer, München 1979, zitiert nach Artikel, Band (röm. Ziff.) und Spalte (arab. Ziff.)
- Kr Walther Kranz, Die griechische Philosophie, Leipzig ²1986
- Kra Walther Kranz, Geschichte der griechischen Literatur, Dieterich'sche Verlagsbuchhandlung Leipzig
- LaW Lexikon der alten Welt, 3 Bände, Düsseldorf 2001, zitiert nach Spalte
- Li Liä Dsi, Das wahre Buch vom quellenden Urgrund, übersetzt bei Richard Wilhelm, Düsseldorf 1968, zitiert nach Buch (röm. Ziff.) und Kapitel (arab. Ziff.); Einleitung (arab. Ziff.)
- Lie Liederdichtung und Spruchweisheit der alten Hellenen, ausgewählt und übersetzt von Lorenz Straub, Verlag W. Spemann, Berlin und Stuttgart o.J.
- LöW Lexikon der östlichen Weisheitslehren, Bern ua 1986
- Lu Georg Luck, Die Weisheit der Hunde, Stuttgart 1997
- Luk Lukrez, Von der Natur der Dinge, übersetzt von Karl Ludwig von Knebel (1831), Frankfurt am Main 1960, zitiert nach Buch (röm. Ziff.) und Vers (arab. Ziff.)
- Lud Emil Ludwig, Goethe - Geschichte eines Menschen, Bertelsmann Lesering, Hamburg
- Ly Griechische Lyriker, übertragen von Horst Rüdiger, Europäische Bildungsgemeinschaft Verlags-GmbH, Kornwestheim
- M Marc Aurel, Selbstbetrachtungen, übertragen mit einer Einleitung von Wilhelm Capelle, Stuttgart 1948, zitiert nach Buch und Abschnitt (beides arab. Ziff.)
- Me Eduard Meyer, Geschichte des Altertums, unveränderter Nachdruck der zuletzt 1952-58 erschienenen Neuauflage in sechs Bänden, Mundus Verlag 2000, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.)
- Mo Michel de Montaigne, Essais, ausgewählt und übersetzt von Herbert Lüthy, Zürich 1953, zitiert nach Band (röm. Ziff.), Kapitel (arab. Ziff.) und Seite
- Mong Mong Dsi (Mong Ko), übersetzt von Richard Wilhelm, Jena 1916, zitiert nach Band (röm. Ziff.), Abschnitt (Buchstabe) und Kapitel (arab. Ziffer)
- Ne Die Nachsokratiker, herausgegeben und eingeleitet von Wilhelm Nestle, 2 Bde, Jena 1923, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.)
- NG Wilhelm Nestle, Griechische Geistesgeschichte, Stuttgart ²1944
- NW Wilhelm Nestle, Griechische Lebensweisheit und Lebenskunst, zusammengestellt und übersetzt von Wilhelm Nestle, Stuttgart 1949
- Nie Friedrich Nietzsche, Werke in drei Bänden, herausgegeben von Karl Schlechta, München ⁷1973, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.), dazu nach Schrift und ggf. Nr. des Aphorismus

MASS UND MITTE

- NS Die Sokratiker, herausgegeben und eingeleitet von Wilhelm Nestle, Jena 1922
- NV Die Vorsokratiker, ausgewählt und übersetzt von Wilhelm Nestle, Düsseldorf-Köln 1978
- Ov Publius Ovidius Naso, Metamorphosen, herausgegeben und übersetzt von Erich Rösch, München 1961, zitiert nach Buch (röm. Ziff.) und Vers (arab. Ziff.)
- Pa Patañjali, Die Wurzeln des Yoga, Übertragung von Bettina Bäumer, mit einem Kommentar von P.Y. Deshpande, Bern ua ⁷1993, zitiert nach Teil (römische Ziffer) und Sutra (arabische Ziffer); wo nur arab. Ziff. wird Einführung oder Kommentar von Deshpande zitiert
- Pl Platon, Sämtliche Werke, herausgegeben von Erich Loewenthal, drei Bände, Köln ⁶1969, zitiert nach Buch und Ziffer der Stephanusausgabe
- PIA Platon, Sämtliche Dialoge, herausgegeben von Otto Apelt, sieben Bände, Hamburg 1993, zitiert nach Buch und Ziffer der Stephanusausgabe
- PluK Plutarch, Lebensklugheit und Charakter, aus der ‚Moralia‘, ausgewählt, übersetzt und eingeleitet von Rudolf Schottlaender, Leipzig 1979
- PluL Plutarch, Lebensbeschreibungen, Bd. I-VI, München 1984, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.)
- PluH Plutarch, Von der Heiterkeit der Seele, herausgegeben und übertragen von Wilhelm Ax, mit einer Einführung Max Pohlenz, Zürich 2000
- Po Max Pohlenz, Gestalten aus Hellas, München 1950
- R Erwin Rohde, Psyche - Seelenkult und Unsterblichkeitsglaube der Griechen, ausgewählt und eingeleitet von Hans Eckstein, Stuttgart 1942
- S Seneca, Philosophische Schriften, übersetzt von Otto Apelt, Wiesbaden 2004, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.), ggf. Schrift und Abschnitt; Briefe an Lucilius: ep. und Nr.
- Sch Ernst Schwarz, So sprach der Weise, Chinesisches Gedankengut aus drei Jahrtausenden, übersetzt und herausgegeben von Ernst Schwarz, Berlin 1981
- Scha Wolfgang Schadewaldt, Die Anfänge der Philosophie bei den Griechen, Tübinger Vorlesungen, 4 Bände, zitiert nach Band (röm. Ziffer) und Seite (arab. Ziffer), Frankfurt am Main 1978
- Sh Shankara, Das Kleinod der Unterscheidung, Einführung Swami Prabhavananda und Christopher Isherwood, Nachwort Kurt Friedrichs, Bern ua 1981
- Sn Bruno Snell, Leben und Meinungen der Sieben Weisen, München ³1952
- SuZ Heidegger, Sein und Zeit, Tübingen 1927
- SW Will und Ariel Durant, Kulturgeschichte der Menschheit, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.), Südwest Verlag, München 1978

MASS UND MITTE

T	Andrei Tarkowski, „Die versiegelte Zeit“, aus dem Russischen von Hans-Joachim Schlegel, Berlin/Frankfurt am Main 1984
Ta	Laotse, Tao te king, übersetzt von Richard Wilhelm, München 1998, zitiert nach Abschnitt; wo aus der Einleitung oder dem Kommentar zitiert wird, nach Seite („S“); „Ü. Mair“ = Tao Te Ching, Übersetzung ins Englische von Victor H. Mair, New York ua 1990; „Ü. Strauß“ = Tao Te King, Victor von Strauß, Zürich 1959
Tac	Tacitus, Agricola, Germania, Dialogus de Oratoribus, übersetzt von Karl Büchner, bearbeitet von Reinhard Häussler, Stuttgart 31985
Th	Theognis, Mimnermos, Phokylides, Frühe griechische Elegien, übersetzt von Dirk Uwe Hansen, Darmstadt 2005, zitiert nach Dichter und Vers
Thu	Thukydides, Der große Krieg, übersetzt von Heinrich Weinstock, Stuttgart 1938
Tr	Anna Trökes, „Das große Yogabuch“, München 72007
Up	Upanishaden, herausgegeben und eingeleitet von Peter Michel, Übersetzung Paul Deussen, Neuausgabe Stuttgart 22007, zitiert nach Seite, in Klammern Seite der 3. Aufl. Leipzig 1938, ferner nach der jeweiligen Upanishad
Ur	Martin Heidegger, Der Ursprung des Kunstwerks, Stuttgart 1977
V	Vergil, Georgica, herausgegeben und übersetzt von Heinrich Naumann, München 1970, zitiert nach Buch (röm. Ziff.) und Vers (arab. Ziff.)
W	Richard Wilhelm, Kung=Tse Leben und Werk, Stuttgart 1925
We	Josef M. Werle, Epikur für Zeitgenossen, München 2002
Wikipedia	Wikipedia, Internet-Enzyklopädie mit freien Inhalten, http://de.wikipedia.org
Wu	Max Wundt, Geschichte der griechischen Ethik, 2 Bände Leipzig 1911, Neudruck Aalen 1985, zitiert nach Band (röm. Ziffer) und Seite (arab. Ziffer)
X	Xenophon, Erinnerungen an Sokrates, übersetzt von Rudolf Preiswerk mit einem Nachwort von Walter Burkert, Reclam 1992, zitiert nach Seite sowie Buch (röm. Ziff.) und Kapitel (arab. Ziff.)
Z	Zhuangzi, Das wahre Buch vom südlichen Blütenland, übersetzt von Richard Wilhelm, Neuausgabe Kreuzlingen/München 2006; „Ü. Mair“ = Übersetzung Victor H. Mair, Wandering on the Way, Honolulu 1994
Ze	Eduard Zeller, Die Philosophie der Griechen in ihrer geschichtlichen Entwicklung, 3 Teile in 6 Bänden, Nachdruck der 6. Auflage, Leipzig 1919, Wissenschaftliche Buchgesellschaft, Darmstadt 1963, zitiert nach Teil (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.)
ZeGr	Eduard Zeller, Grundriss der Geschichte der griechischen Philosophie, Leipzig 41893
Zi	Heinrich Zimmer, Philosophie und Religion Indiens, Frankfurt am Main 1973

MASS UND MITTE