

# MASS UND MITTE

## Tagesseminar

in München am 17. November 2018

Dr. Albert Kitzler

### "Philosophie der Freude"

Kaibara Ekiken - Japanische Lebensweisheit



Der praktischen Philosophie und Weisheitslehre der Antike in Orient und Okzident ging es stets darum, Wege zum Glück zu finden. In herausragender Weise verdient gemacht hat sich dabei **Kaibara Ekiken** (1630-1714), Gelehrter, Philosoph, Naturkundler und Arzt. Er ist der bedeutendste Weise Japans. Unter Rückgriff auf die antike chinesische und buddhistische Philosophie, insbesondere die des Konfuzius, enthält sein Werk einen unermesslichen Schatz an Lebensweisheit. Alles, was wir für ein gutes Leben wissen müssen, können wir von ihm lernen. Nichts von dem, was er über ein gesundes und glückliches Leben geschrieben hat, ist veraltet. In Japan wird er wie ein Heiliger verehrt. Im Westen ist er kaum bekannt.

Nach einem Einführungsreferat besprechen wir kleinere Textauszüge aus Ekikens „Regeln zur Lebenspflege“ und „Der Weg der Zufriedenheit“ und vergleichen die Kernaussagen mit unserer eigenen Lebenspraxis. Philosophische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ziel des Seminars ist es, die Grundlagen für ein gelingendes Leben zu vertiefen und Anregungen für die eigene Lebenspraxis zu geben. Beim gemeinsamen Mittagessen wollen wir gemütlich zusammensitzen, um eigene Lebenserfahrungen auszutauschen und Raum für Begegnungen zu geben.

**Ort:** Kitchen2Soul, Schlörstraße 4, 80634 München, Tel. +49 89 45238640  
**Zeit:** Samstag, den 17. November 2018, 09:00-18:00 Uhr  
**Max. Teilnehmer:** 10  
**Seminargebühr:** 189,- €  
**Tickets:** [www.kitchen2soul.com](http://www.kitchen2soul.com)

*Wir sind Menschen, die auf einem Berg voller Schätze leben, aber sie nicht finden.*

Kaibara Ekiken

# MASS UND MITTE

**Samstag, den 17. November 2018**

- 09:00-11:00: Einführungsreferat; Texte/Diskussion: Der Weg zur Zufriedenheit  
11:00-11:30: Kaffeepause, Snacks  
11:30-13:00: Texte/Diskussion: Regeln zur Lebenspflege  
13:00-14:00: Mittagessen  
14:00-15:45: Texte/Diskussion: Regeln zur Lebenspflege (Forts.)  
15:45-16:15: Kaffeepause, Kuchen  
16:15-18:00: Regeln zur Lebenspflege (Forts.), Feedback, Was nehmen wir mit?

**Referent: Dr. Albert Kitzler**



Albert Kitzler ist Gründer und Leiter der Schule MASS UND MITTE – Schule für antike Lebensweisheit (2010). Studium der Philosophie und Jura in Freiburg. Mitarbeiter am Heidegger-Lehrstuhl. Zunächst als Anwalt und Filmproduzent tätig. Für den Kurzfilm „Schwarzfahrer“ erhielt er 1994 einen Oscar. Seit 2000 im Hauptberuf Philosoph.

**Bücher:** „Wie lebe ich ein gutes Leben? Philosophie für Praktiker“ (2014)  
„Philosophie to go. Große Gedanken für kleine Pausen“ (2015)  
„Denken heißt! Philosophie für ein gesundes Leben“ (2016)  
„Leben lernen – ein Leben lang“ (2017)

Per kostenlosem Newsletter erscheinen jeden Morgen kommentierte „Worte der Weisheit“.  
Mehr Infos auf: [www.massundmitte.de](http://www.massundmitte.de)

-----