

# MASS UND MITTE

## Worte der Weisheit 2024

Kalenderwoche:

Thema:

- |     |                                       |
|-----|---------------------------------------|
| 1.  | Sri Sri Ravi Shankar                  |
| 2.  | Yin und Yang                          |
| 3.  | Authentizität                         |
| 4.  | Bücher                                |
| 5.  | Körper                                |
| 6.  | Weisheiten aus Griechenland und China |
| 7.  | Seelenteilelehre                      |
| 8.  | Kairos – der richtige Augenblick      |
| 9.  | Vogelperspektive                      |
| 10. | Kraft                                 |
| 11. | Lebenskunst                           |
| 12. | Kaibara Ekiken                        |
| 13. | Messkunst                             |

### 1. Kalenderwoche: Sri Sri Ravi Shankar

01.01.2024

*Klagen ist ein Zeichen von Schwäche. ... Der weltliche Geist klagt, der göttliche Geist tanzt.*<sup>1</sup>

Das Zitat stammt von dem indischen spirituellen Lehrer und anerkannten Friedensbotschafter **Sri Sri Ravi Shankar**. Er spricht eine alte Weisheit aus, wonach wir das, was geschehen ist oder wir nicht ändern können, erst einmal als Teil unserer Welt annehmen sollten. Sind wir damit nicht einverstanden, sollten wir nicht klagen, sondern an einer Besserung arbeiten. Jeder kann in seinem Lebensumfeld etwas dafür tun. Sokrates sagte einmal, man solle die Klagelieder durch die Heilkunde vertreiben. Klagen für sich genommen verändert nichts und zieht einen nur herunter. Wer das Klagen überwindet, kann auf einem Vulkan tanzen. Es ist ein großer Wert, trotz allem, was schlecht ist, die Zuversicht und die Leichtigkeit des Seins nicht zu verlieren. In diesem Sinne: Alles Liebe und Gute für 2024!

02.01.2024

---

<sup>1</sup> Sri Sri Ravi Shankar, Die Kunst des Lebens, Ahlerstedt 2011, S. 28 f.

# MASS UND MITTE

*Wenn du sagst: „Ich will nichts“, dann heißt das, du hast alles.*

Weiter lesen wir bei **Sri Sri Ravi Shankar**:

*„Leidenschaftslosigkeit bedeutet, die Fülle zu erkennen und dankbar zu sein für alles, was du bekommen hast. Es gibt keinen Grund, einen Wunsch zu haben. ... Das ist die glücklichste Situation, in der Wünsche keinen Platz haben.“<sup>2</sup>*

Dass glücklich ist, wer selbstgenügsam lebt und keine Wünsche hat, ist eine im Altertum verbreitete Spruchweisheit. Ravi Shankar wird gewiss an Buddha gedacht haben, für den alles menschliche Leiden im Wollen seine Wurzel hat. Insofern hat „Leidenschaft“ im Zitat eine enge Bedeutung und meint etwas, „das Leiden schafft“. An Buddha anknüpfend meinte Schopenhauer, der einzige Weg zu einem glücklichen Leben sei die Überwindung des Wollens (hier: „Leidenschaftslosigkeit“). Ein großer Schritt ist bereits getan, wenn wir unseren Wünschen keine allzu große Bedeutung zumessen und uns am Vorhandenen erfreuen. Wir können Wünsche haben, wenn wir überzeugt sind, dass ihre Erfüllung für unser Lebensglück bedeutungslos ist. Das Glück liegt nicht in äußeren Gütern und Verhältnissen, sondern im Innern unserer Seele. Haben wir dort aufgeräumt, werden wir ein glückliches Leben führen.

03.01.2024

*Blickt in euer Inneres, dann werdet ihr erblühen. Das Paradies ist nicht irgendwo da draußen, es ist inwendig in dir.<sup>3</sup>*

Ganz in der alten Tradition indischer Philosophie ist Sri Sri Ravi Shankar davon überzeugt, dass wir höchste Glückseligkeit nur erlangen, wenn wir unser wahres Wesen erkennen. Das ist nicht das Ego mit seinem Körper, seinem Denken und Wollen, seinem Handeln und Fühlen und seinen Verstrickungen in der Welt. Es ist ein Bewusstseinszustand, der vor aller Erfahrung, vor allem Denken, vor einem Ichgefühl existiert. Es verbindet uns mit dem kosmischen Sein und wird in Indien als das Göttliche in uns bezeichnet („Atman“). Unser wahres Wesen ist identisch mit der Weltenseele, der einzigen Realität, dem universalen Göttlichen („Brahman“). Man kann es nicht beschreiben und in Worte fassen. Es wird in tiefer Meditation erfahren.

04.01.2024

*Nur wenn du den gleichen Fehler immer wieder begehst, dann ist das ein großer Fehler.*

---

<sup>2</sup> Ebenda, S. 41 ff.

<sup>3</sup> Ebenda, S. 45 f, 58.

# MASS UND MITTE

Und weiter heißt es bei **Sri Sri Ravi Shankar**, von dem das Zitat stammt:

*„Weise ist, wer aus seinen eigenen Fehlern lernt. Aber am weisesten ist, wer aus den Fehlern anderer lernt.“<sup>4</sup>*

Fehler begehen ist menschlich und keineswegs immer ein Unglück. Im Gegenteil: Aus Fehlern können wir viel lernen. Aber Fehler zweimal oder immer wieder zu begehen, das ist bedenklich und zeigt, dass wir nichts gelernt haben. Lernen aber ist wachsen, sich entwickeln, innerlich reicher und weiser werden. Die hohe Schule des Lernens aber ist nach Ravi Shankar, auch aus den Fehlern und Erfahrungen anderer Menschen zu lernen. Niemand muss das Leben von Null anfangen. Es ist bereits alles erfahren worden. Wir müssen uns nur umsehen, in der Gegenwart und Vergangenheit. Wir sollten zuhören und aus allem lernen wollen. Die Erkenntnis Ravi Shankars finden wir schon bei Konfuzius. Dieser sagte vor 2500 Jahren, dass es kein Unglück ist, einen Fehler zu begehen, wohl aber, ihn zu wiederholen.

05.01.2024

*Der Tod ist ein Freund des Lebens.*

Und weiter heißt es bei **Sri Sri Ravi Shankar**:

*„Die Furcht vor dem Tod dämpft das Leben und die Furcht entsteht nur, weil wir ihn nicht kennen. Der Tod sollte gefeiert werden, nicht betrauert. ... Alles, was ich tue, tue ich hundertprozentig. Ich genieße es vollständig, weil ich weiß, dass ich bald sterben werde.“<sup>5</sup>*

In allen Weisheitstraditionen war man davon überzeugt, dass es schwierig ist, ein glückliches Leben zu führen, wenn man nicht Frieden mit der allgegenwärtigen Vergänglichkeit und dem eigenen Tod schließt. Man muss den Tod als ein Teil des Lebens annehmen. Wem das nicht gelingt, der entwickelt Ängste, haftet an, möchte alles kontrollieren und versichern. Das aber entspricht nicht unserem Leben. Wir müssen mit dem Unverfügbaren leben, ja es willkommen heißen, denn es gehört zum Wesen des Lebendigen. Ravi Shankar hält die eigene Sterblichkeit für die Voraussetzung dafür, dass man die Gegenwart vollkommen genießen könne.

06.01.2024

*Meditation ist wie das Abwischen einer Tafel.<sup>6</sup>*

---

<sup>4</sup> Ebenda, S. 56 f.

<sup>5</sup> Ebenda, S. 62, 67, 70.

<sup>6</sup> Ebenda, S. 71.

# MASS UND MITTE

Nach indischer Auffassung zielt die Meditation auf ein Stillstehen des Denkens und das Eingehen in einen Bewusstseinszustand vor aller Prägung, Erfahrung und Konditionierung. Der Verfasser der Yogasutren, Patañjali, sprach von einem Zur-Ruhe-Kommen der geistig-seelischen Vorgänge. Für den indischen Philosophen Krishnamurti ist dies das wahre Freiwerden des Menschen. Sri Sri Ravi Shankar vergleicht es mit einem Abwischen einer Tafel. Gleichgültig wie tief die Versenkung reicht: Regelmäßiges Meditieren macht einen ruhiger, gesammelter und bewusster und ist eine der wohltuendsten Ausgleichsübungen zu Stress, Anspannung und Hektik im Alltag.

07.01.2024

*Ein weiser Mensch ist selbst in schlechten Zeiten glücklich. Ein Unwissender ist selbst in guten Zeiten unglücklich. Du machst die Zeit gut oder schlecht.<sup>7</sup>*

Auch für **Sri Sri Ravi Shankar** ist Weisheit die Kunst, in jeder Situation seine Mitte zu wahren, die Grundstimmung heiterer Gelassenheit nicht zu verlieren, Freude am Leben zu haben, aus allem das Beste zu machen und jedes Missgeschick in etwas Positives zu verwandeln. So haben alle antiken Traditionen „Weisheit“ verstanden und hielten sie daher für einen der höchsten Werte im Leben. Aus der Liebe zu ihr ist die Philosophie entstanden, wörtlich übersetzt: die „Liebe zur Weisheit“. Grundlage für diese Auffassung ist die Überzeugung, dass Glück nicht im Äußeren zu finden ist, sondern im Innern der Seele liegt. Es ist daher ganz in unsere Hand gegeben.

## 2. Kalenderwoche: Yin und Yang

08.01.2024

*Alles in der Welt sinkt und schwebt, und nie behält es von Anfang bis zu Ende sein altes Selbst.*

Das Zitat stammt von **Zhuangzi**. Weiter heißt es dort:

*„Die Wirkkraft des männlichen und weiblichen Prinzips – des Yin und Yang – und die Vier Jahreszeiten – alle folgen sie in der Ordnung ihrer Bewegungen dieser wandelnden Kraft (des Dao/Tao).“<sup>8</sup>*

Die alten Chinesen hatten die Vorstellung, dass alles Leben, jede Bewegung, jede Veränderung, sei es in der gegenständlichen oder geistigen, in der äußeren oder in der menschlichen Sphäre, von einer unsichtbaren Kraft oder Energie bewirkt wird. Diese Kraft

---

<sup>7</sup> Ebenda, S. 109.

<sup>8</sup> Sch 198

# MASS UND MITTE

nannten sie Dao (Tao, der rechte Weg). Sie entfaltet sich nicht nur in einer Richtung, sondern ist das Hin- und Herschwanken zwischen zwei entgegengesetzten Polen. Die Pole nannten sie Yin und Yang. Dieses Oszillieren hatte für die Chinesen den Charakter eines Naturgesetzes. Sie gingen davon aus, dass auch unser persönliches Leben und Streben von diesen gegenläufigen Kräften angetrieben wird. In diesem gegenläufigen ständigen Bewegtwerden haben die vielen Widersprüche in unserer Seele, in unseren Stimmungen, in unseren menschlichen Beziehungen und Lebensphasen, hat schlechthin jede Veränderung innen wie außen ihre letzte Ursache. Unsere Aufgabe und Bestimmung (Dao) ist es, in dieses vielfältige, dynamische Kräftespiel jene natürliche Harmonie und jenen Rhythmus zu bringen, die wir in der äußeren Natur am Werk sehen. Gelingt uns dies, sind wir innerlich ausgeglichen, fühlen uns wohl und finden unsere Erfüllung. Wir führen ein stimmiges Leben.

09.01.2024

*Darum bringt der Weise Bejahung und Verneinung zu friedvollem Einklang.*

**Zhuangzi** erläutert hier den richtigen („weisen“) Umgang mit gegenläufigen Kräften Yin und Yang in der eigenen Seele. Er fährt fort:

*„Das ist es, was man Gleichschritt von Ja und Nein nennen könnte. In alten Zeiten gab es Menschen, die den Gipfel der Erkenntnis erreicht hatten. Was aber ist der Gipfel der Erkenntnis? Die Welt so zu sehen, wie sie war, ehe es in ihr Dinge gab – das ist der Gipfel, das Höchstmaß der Erkenntnis, das nicht mehr übertroffen werden kann ... Wo Bejahen und Verneinen offen zutage treten, schwindet das Dao (Tao, der rechte Weg).“<sup>9</sup>*

Sein Ziel und Glück findet der Mensch, wenn er seine unterschiedlichen gegenläufigen Seelenkräfte harmonisch zu einem Ganzen vereinigt („friedvoller Einklang“). Wir nennen es innere Ausgeglichenheit. Die höchste Erkenntnis wäre, die Welt so zu sehen, wie sie war, bevor Yin und Yang ihre Kräfte entfaltet haben und „die zehntausend Dinge“ schufen (Welt), also den Ursprung des Seins zu erkennen („ehe es Dinge gab“). Wir können uns das in etwa so vorstellen: Wer in sich innere Harmonie hergestellt hat, der vermag die Welt so zu betrachten, zu verstehen oder zu erleben, wie sie war, bevor es Gegensätze und Dinge gab. Für ihn gibt es kein Gut und Böse, keine Zu- oder Abneigung. Während die Dinge vor seinen Augen vorüberziehen, schaut er die darin sich zeigende Kraft der Natur, des Seins, des Entstehens und Werdens, des Lebens. Er hat in sich einen seelischen Zustand hergestellt, der dem der Welt ähnelt, wie sie war, bevor sich eine Urmasse (das „Eine“) in „die zehntausend Dinge“ aufgespalten hat (das „Viele“). Diese Schau des reinen Seins/Wesens/der

---

<sup>9</sup> Sch 180 f

# MASS UND MITTE

kosmischen Kraft hat Ähnlichkeit mit der platonischen Ideenschau. Sie erinnert zudem an den Erleuchtungszustand in der indischen Spiritualität.

Für unsere Lebensführung bedeutet es zunächst, immer wieder zu versuchen, in sich Abstand zu gewinnen zu den Dingen, Verhältnissen, Widersprüchen und Spannungen der Welt, Einkehr zu halten und einfach die Welt zu sehen, wie sie ist, ohne zu werten, zu begehren, abzulehnen.

10.01.2024

*Alle Dinge haben im Rücken das Dunkle und streben nach dem Licht.*

Bei **Laotse** lesen wir:

*„Alle Dinge haben im Rücken das Dunkle  
und streben nach dem Licht,  
und die strömende Kraft gibt ihnen Harmonie.“*

In einer anderen Übersetzung lautet dieselbe Stelle:

*„Alle Wesen tragen das ruhende Yin  
und umfassen das bewegende Yang.  
Der vermittelnde Lebensodem  
bewirkt die harmonische Einigung.“<sup>10</sup>*

Hier wird die Spannung von Yin und Yang als Gegensatz von Licht und Dunkelheit, Ruhe und Bewegung aufgefasst. Dieser Gegensatz durchdringt und bewegt das All ebenso wie die eigene Seele. Wir können diese Aussagen auch sehr konkret und praktisch verstehen: Wird nicht unser tägliches (Seelen-)Leben ständig von Widersprüchen, Gegensätzen und Konflikten geprägt? Sind es nicht häufig innere und äußere Spannungen, die wir notwendig durchleben und durchleiden und um deren Ausgleich wir täglich ringen? Und ist nicht das Vermittelnde das Leben selbst („Lebensodem“), ist nicht die „harmonische Einigung“ die duldsame und heitere Gelassenheit, mit der wir versuchen, in uns und unserem Leben das Gegensätzliche zu einem Ausgleich zu bringen?

11.01.2024

*Wenn Yin und Yang ihre Kräfte an der ihnen gebührenden Stelle wirken lassen, dann herrscht Friede.*

---

<sup>10</sup> TA 42, die erste Übersetzung stammt von Richard Wilhelm, die zweite von Victor von Strauß

# MASS UND MITTE

Im chinesischen „**Buch der Riten, Sitten und Gebräuche**“ (Liji) lesen wir:

*„Die Samenkraft des Lichtes (Yang) heißt Geist, die Samenkraft des Dunklen (Yin) heißt Seele. Geist und Seele sind die Wurzel aller Lebewesen und der Anfang von Sitte und Musik, Güte (Menschlichkeit) und Gerechtigkeit und die Quelle von Gut und Böse, Ordnung und Verwirrung. Wenn das Dunkle (Yin) und das Lichte (Yang) ihre Kräfte an der ihnen gebührenden Stelle leben lassen, dann herrscht Ruhe.“<sup>11</sup>*

Hier wird Yin und Yang dargestellt als die Spannung zwischen dem Unbewussten, Triebhaften, Emotionalen (Yin, das Dunkle) und der Vernunft, Ordnung, dem Rationalen (Yang, das Lichte). Aus dem Konflikt der beiden entstehen u.a. die Sitte, das Gesetz, die Gerechtigkeit. Das bedeutet nicht die bedingungslose Vorherrschaft des Vernünftigen, wie das vor allem griechische Philosophen forderten. Das Emotionale und Triebhafte, Dunkle und Unfassbare ist für die alten Chinesen im gleichen Maß eine notwendige Quelle allen Lebens wie die Vernunft. Das kommt besonders in der Musik (Harmonie der seelisch-emotionalen Kräfte) und der Menschlichkeit zum Ausdruck. Beide Kräfte, Vernunft und Gefühl, Yin und Yang, müssen „an der ihnen gebührenden Stelle leben“, d. h. zusammenwirken. Das ist die Aufgabe, die das Leben jedem einzelnen Menschen stellt und die er auf ganz persönliche Weise, d.h. seinem individuellen Charakter gemäß, zu lösen hat. Man könnte auch sagen, er muss Kopf und Bauch in Übereinstimmung bringen.

12.01.2024

*Das Schöpferische und das Empfangende ist das eigentliche Geheimnis der Wandlungen.*

In der „großen Abhandlung“ zum „**Buch der Wandlungen**“ (I Ging, Yijing), dem ältesten Weisheitsbuch der Menschheit, heißt es:

*„Das Schöpferische und das Empfangende ist das eigentliche Geheimnis der Wandlungen. Indem das Schöpferische und das Empfangende vollendet sich darstellen, sind die Wandlungen zwischen ihnen mitgesetzt.“<sup>12</sup>*

Yin wird hier als das Empfangende, Erdhafte, als Materie und Körper verstanden, Yang als das Schöpferische, Himmlische, als Geist und Form. Die Beziehung beider ist dynamisch und der Ursprung von Entstehen und Vergehen und aller Entwicklung wie etwa auch des Menschen und seiner Persönlichkeit („die Wandlungen zwischen ihnen“). Nur wo beide Kräfte sich voll entfalten, kommt es zu einem erfüllten Leben; wo sie gehemmt oder unterdrückt werden, verkümmert das Leben und kommt zum Stillstand. Das Wirken von Yin und Yang reicht bis zu den vielfältigen Spannungen, Widersprüchen und Wechselwirkungen zwischen

---

<sup>11</sup> BR 186

<sup>12</sup> IG 298 (Kap. 12 Zusammenfassung § 3)

# MASS UND MITTE

Geist, Denken, Vernunft einerseits und dem Körper, Unbewussten, Trieben andererseits. Unsere Vernunft leitet und kanalisiert unser Triebleben, aber unser Triebleben und die daraus entspringenden Gefühle, Begierden und Begehrlichkeiten prägen ihrerseits maßgeblich unser Denken.

13.01.2024

*Aus Geist und Materie entsteht geprägte Form.*

Bei **Zhuangzi** lesen wir über Yin und Yang:

*„Das dunkle Prinzip in seiner höchsten Wirkung ist ernst und still; das lichte Prinzip in seiner Vollendung ist mächtig und wirksam. Das Ernste und Stille geht aus dem Himmel hervor; das Mächtige und Wirksame entwickelt sich aus der Erde. Wenn die beiden sich vereinigen und Harmonie wirken, so entstehen die Dinge. Es ist noch eine geheime Kraft, die diese Tätigkeiten ordnet; aber man sieht nicht ihre Gestalt. Der Wechsel von Zurückgeben und Ausatmen, von Fülle und Leere, von Dunkel und Licht, der Wandel der Sonne und die Änderungen des Mondes: das alles findet fortwährend statt, aber man kann nicht sehen, wie es zu Stande kommt ...“<sup>13</sup>*

Das ist Metaphysik, aber nicht ohne praktische Relevanz. Denn hier wird auch beschrieben, was Persönlichkeitsentwicklung und weise Lebensführung ist: Mit Hilfe unserer Vernunft („das lichte Prinzip“) versuchen wir, Körper, Geist und Seelenleben mit all seinen diffusen Trieben, Ängsten und Hoffnungen („das dunkle Prinzip“) zu einer harmonischen, „kohärenten“ Einheit mit sich und in sich zu gestalten („Harmonie wirken“). Das ist Selbstbildung und der Versuch, ganzheitlich und innerlich ausgeglichen zu leben. Das Gelingen ist Selbstentfaltung und diese ist – wie in der Natur – in hohem Maße produktiv („so entstehen die Dinge“).

14.01.2024

*Die Menschen früherer Zeiten hielten Yin und Yang in ihrer Hand.*

In dem grundlegenden Werk über die klassische chinesische Medizin, dem „**Gelben Kaiser**“, das wahrscheinlich aus dem zweiten vorchristlichen Jahrhundert stammt, lesen wir:

*„Ich habe von Menschen früherer Zeiten gehört, die Unsterbliche genannt wurden und bekannt dafür waren, dass sie die Geheimnisse des Universums kannten und Yin und Yang, die Welt, in ihrer Hand*

---

<sup>13</sup> Z XXI 4; dazu Anm. Wilhelm, S. 318: "Das Ernste und Stille gehört dem trüben Prinzip (Erde) an, das Mächtige und Wirksame gehört dem lichten Prinzip (Himmel) an. Die Wirkung entsteht daraus, dass jedes Prinzip der Anlage nach im andern vorhanden ist und aus ihm hervorgeht." Vgl. Taiji, das bekannte Symbol für Ying und Yang

# MASS UND MITTE

hielten. Sie entnahmen der Natur die Essenz und übten sich in verschiedenen Techniken wie Daoyin oder Qigong, in Atem- oder Visualisationsmethoden, um Körper und Geist zu einen. Sie veränderten sich nicht und vollbrachten außerordentliche Leistungen.“<sup>14</sup>

Eine der wichtigsten Vorstellungen der alten Chinesen war, dass alles Leben und alles Geschehen im Kosmos, in der Welt, in der Seele und im Geist jedes einzelnen Menschen, von zwei gegensätzlichen Kräften in Bewegung gehalten wird. Diese Kräfte oder Prinzipien nannten sie Yin, das Dunkle, Emotionale, Triebhafte, und Yang, das Lichte, Ord nende, Vernünftige. Wer es versteht, mit dieser polaren Spannung und den daraus entstehenden Veränderungen und Entwicklungen umzugehen, der beherrscht sein Leben, soweit das möglich ist („sie hielten die Welt in ihrer Hand“). Wir können uns das in etwa vorstellen als die Beherrschung der eigenen inneren geistig-seelischen und körperlichen Kräfte und Energien in ihrer ständig sich abwechselnden Tendenz nach Ausdehnung, Bewegung und Aktivität einerseits und dem nach Rückzug, Ruhe und Passivität andererseits. „So setzt das Einatmen schon das Ausatmen voraus und umgekehrt; so jede Systole (Zusammenziehung) ihre Diastole (Entspannung). Es ist die ewige Formel des Lebens, die sich auch hier äußert.“ (Goethe)<sup>15</sup>

### 3. Kalenderwoche: Authentizität

15.01.2024

*Der Weise ist bei allem seinem Tun darauf bedacht, dass er mit sich selbst im Einklang bleibt.*<sup>16</sup>

In einfachsten Worten beschreibt **Konfuzius** hier, was Authentizität bedeutet. Im gesamten antiken Weisheitsdenken findet sich der Gedanke, dass es von großer Bedeutung für eine weise Lebensführung und damit für ein glückliches und erfülltes Leben ist, dass der Mensch sich selbst, seinem Wesen und Charakter stets und in jeder Situation treu bleibt. In allem, was er denkt, sagt und tut, sollte er sein wahres, selbstbestimmtes Wesen zum Ausdruck bringen und festigen. Er sollte jedes Verbiegen, Verstellen, Verschleiern und Verheimlichen vermeiden.

16.01.2024

*Wer gleich sich bleibt zu jeder Zeit, der reift für die Unsterblichkeit.*<sup>17</sup>

---

<sup>14</sup> Der Gelbe Kaiser. Das Grundlagenwerk der chinesischen Medizin, hrsg., kommentiert und übersetzt von Maoshing Ni, aus dem Englischen von Ingrid Fischer-Schreiber, 2. Aufl. Bern ua 1999, Titel der Originalausgabe "The Yellow's Emperor's Classic of Medicine", Boston 1995, S. 19; die Übersetzung des gesamten Buches ist sehr umstritten

<sup>15</sup> MA 10,36 (Entwurf einer Farbenlehre 1. Abt. 38).

<sup>16</sup> K 37,1. Im Text steht „der Edle“ für „der Weise“.

<sup>17</sup> Bh 2,14 f; im Text steht "Frist" für Zeit".

# MASS UND MITTE

Das Zitat stammt aus der altindischen **Bhagavadgita**, einem bedeutenden hinduistischen Lehrgedicht. Für das Wort „Unsterblichkeit“ könnte man auch sagen: Vollendung, Weisheit, Glück. Mit dem Ausdruck „*wer gleich sich bleibt*“ ist die Identität und Stimmigkeit mit sich selbst im Denken, Fühlen, Wollen und Handeln gemeint, vielleicht der wichtigste Aspekt für ein gelingendes Leben.

17.01.2024

*Wo ich auch bin, da gehöre ich mir selbst.*

Das Zitat stammt von dem römischen Philosophen **Seneca**, der wie kein anderer immer wieder die Erkenntnisse des griechisch-römischen Weisheitsdenkens in prägnante Formulierungen verdichtet hat. Sie sind leicht eingängig und vieles davon kann man sich gut merken. Das ist wichtig, denn in Situationen, in denen man sie braucht, sollten sie spontan und ohne nachzudenken im Bewusstsein aufleuchten („aufpoppen“). Das Zitat lautet vollständig:

*„... ich habe Muße, und wo ich auch bin, da gehöre ich mir selbst. Was die gewöhnlichen Tagesanforderungen anlangt, so gehe ich nicht an sie verloren, sondern leihe mich Ihnen nur und suche die Anlässe zur Zeitvergeudung nicht auf. Und gleichviel, wo ich stehe, ich hänge meinen Gedanken nach und lasse mir irgendwelche nützliche Betrachtung durch den Kopf gehen. Auch wenn ich mich meinen Freunden widme, werde ich doch mir selbst nie untreu, und was den Verkehr mit Leuten betrifft, mit denen mich irgendwelche besonderen Umstände oder ein pflichtmäßig bürgerliches Geschäft zusammengeführt, so mache ich die Sache kurz ab.“<sup>18</sup>*

18.01.2024

*Leben und Tod vermochten nicht, ihr Selbst zu beeinflussen.*

Bei dem chinesischen Philosophen **Zhuangzi** finden wir folgende Erzählung: Im 7. Jh. v. Chr. wurde ein Minister dreimal entlassen und wieder eingestellt. Wegen dieses wechselvollen Schicksals wurde er gefragt, wie es kommt, dass

*„ruhig der Atem durch Eure Nase geht: 'Wie macht Ihr's nur, dass Ihr also Euer Herz in der Hand habt?'... – ‚Ich hielt nur dafür, dass man, was einem zufällt, nicht ablehnen, und was einen verlässt, nicht festhalten soll. Ich bin der Meinung, dass was wir bekommen oder verlieren, nicht unser eigentliches Ich sei. Darum bin ich nicht traurig. Das ist alles ...‘ (Konfuzius kommentierte diese Überlieferung wie folgt:) Leben und Tod sind wohl wichtige Angelegenheiten, und doch vermochten sie nicht, ihr Selbst (das der ‚wahren Menschen des Altertums‘) zu beeinflussen; wie viel weniger*

---

<sup>18</sup> S III 221 f Brief 62.

# MASS UND MITTE

*Ehre und Gewinn!*<sup>19</sup>

Wer in sich ruht und sein Selbst wahr, den bringt nichts aus seiner Mitte. Alles, was geschieht und worauf er keinen Einfluss hat, alles, was kommt und was geht, nimmt er an und lässt es los, ohne sich über sein Schicksal zu beklagen. Für die innere Ruhe und das eigene Glück ist es wichtig, die Welt und die Menschen so zu nehmen, wie sie sind.

19.01.2024

*Dann ruht der Sehende in seiner Wesensidentität.*

In den Yogasutren des **Patañjali**, dem grundlegenden Text für alle Richtungen des Yoga, heißt es:

*„Yoga ist jener innere Zustand, in dem die seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe kommen. Dann ruht der Sehende in seiner Wesensidentität. Alle anderen inneren Zustände sind bestimmt durch die Identifizierung mit den seelisch-geistigen Vorgängen.“*<sup>20</sup>

Die hier angesprochene „Identifizierung“ meint die gedankliche Fixierung auf Dinge und damit eine gewisse Verschmelzung mit ihnen, die nicht das eigene Selbst sind. Für einen großen Teil des altindischen Denkens war – stark vereinfacht gesagt – das Geistige und das Bewusstsein alles, das Materielle nichts, nämlich nur Täuschung, Illusion, Projektion, Maya. Ziel der Meditation im Sinne des Patañjali ist es, das Denken von allen äußeren Dingen loszulösen und ausschließlich auf sich selbst, seine Mitte, seinen eigentlichen Wesenskern zu konzentrieren. Auch das ist „Authentizität“ und gibt die Kraft und Ruhe, im täglichen Leben zu sich zu stehen und bei sich zu bleiben. Man kann Meditation und Sammlung kaum besser umschreiben, als es hier geschieht: das „zur-Ruhe-Kommen aller geistig-seelischen Vorgänge“.

20.01.2024

*Die Philosophie lehrt handeln, nicht reden, sie fordert, dass jeder getreu seinem inneren Gesetze lebe.*<sup>21</sup>

Der Ausspruch stammt von dem römischen Philosophen **Seneca**. Erst im Handeln kommt eine Erkenntnis der praktischen Philosophie zur Vollendung. Denn sie dient nicht dem Wissen, sondern dem Leben. Erst wenn das Denken unser Sein beeinflusst, wird es wirklich. Wir wissen vieles, was uns guttut, und tun es dennoch nicht. Ein solches Denken bleibt wirkungslos. Wer fragt, was dieses „innere Gesetz“ ist, von dem Seneca spricht, der sei auf sich selbst verwiesen. Weisheit gibt hier nur allgemeine Hinweise, wie wir uns dem

---

<sup>19</sup> Z XXI 10

<sup>20</sup> Pa I, 2-4 (21)

<sup>21</sup> S III 69 f ep 20

# MASS UND MITTE

Eigensten annähern und wie wir Fremdes in uns erkennen und ablegen. Jeder muss sich selbst erforschen und erspüren, wer er ist und was seine tiefsten Bedürfnisse sind. Hat er das erkannt, dann muss er diesem Gesetz folgen und seinen Weg gehen.

21.01.2024

*Wer seine eigene Persönlichkeit nicht besitzt, der kann sich nicht an seinem Platz wohl fühlen.*

Das Zitat stammt aus dem „**Buch der Riten, Sitten und Gebräuche**“, einer kanonischen Schrift der alten Chinesen. Dort heißt es weiter:

*„Wer sich nicht an seinem Platz wohl fühlen kann, der kann sich nicht des Himmels freuen; wer sich nicht des Himmels freuen kann, der kann seine Persönlichkeit nicht vollenden.“<sup>22</sup>*

Der zitierte Obersatz erinnert an einen Ausspruch, den wir auch in der westlichen Antike häufiger finden: „*Der Weise ist überall zu Hause.*“<sup>23</sup> Nicht die Umstände bestimmen unser Wohlbefinden, sondern wir selbst. Sind wir mit uns im Reinen, stimmen Denken, Fühlen, Wollen und Handeln überein, haben wir die richtigen Haltungen angenommen, so ruhen wir in der Geborgenheit unseres Inneren. Wir sind im Vollbesitz unserer Persönlichkeit. „Himmel“ kann verstanden werden als Natur, Welt, kosmisches Gesetz. Mit guten Einstellungen können wir uns an allem erfreuen, unabhängig von den Umständen und dem Ort, an dem wir uns befinden. Interessant an dem Zitat ist auch, dass hier Authentizität mit Lebensfreude gleichgesetzt wird: Wer in sich ruht, ist voller Freude.

## 4. Kalenderwoche: Bücher

22.01.2024

*Folge dem Wissen der alten Schriften, damit du ein Weiser wirst.*

So könnte folgende Stelle aus dem alten **Ägypten** zusammengefasst werden (ca. Ende 3. Jtsd. v. Chr.). Sie lautet im Zusammenhang:

*„Ahme deine Väter nach, die vor dir dahingingen. Sieh, ihre Worte stehen in der Schrift verzeichnet; schlage sie auf, lies und ahme ihr Wissen nach, damit der Ausgebildete zu einem Weisen werde. ... es gibt nichts, das über die Bücher ginge. Ich lasse dich die Schriften mehr lieben als deine Mutter. Ich führe dir ihre Schönheit vor Augen; sie ist größer als die aller anderen Berufe, und im ganzen Land gibt es nichts, was ihnen gliche.“<sup>24</sup>*

---

<sup>22</sup> BR 260

<sup>23</sup> Etwa Anaxagoras, NV 43

<sup>24</sup> AEGY 57

# MASS UND MITTE

Bedenkt man, dass dieses Zitat über viertausend Jahre alt ist, könnte man meinen, die Liebe zu den Büchern ist älter als die zur Schrift selbst. Gute Bücher sind eine Schatzkammer von Lebenserfahrung und können eine große Hilfe dabei sein, ein gelingendes Leben zu führen. Was auf Dauer Freude bringt und das Leben erfüllt, was auf Dauer schadet und anhaltendes Leiden bringt, kann man aus guten Büchern lernen, ohne es selbst leidvoll herausfinden zu müssen.

23.01.2024

*Warum schreibst du deine Lehren nicht auf, Sokrates? - Weil die ungeschriebenen höher geschätzt werden.*<sup>25</sup>

Im antiken Weisheitsdenken wurden Bücher nicht immer positiv bewertet. Man wusste auch um die Grenzen und Gefahren des Aufschreibens anstelle der mündlichen Weitergabe und Diskussion. Platon warnte davor, dass das Aufschreiben das Sich-merken ersetzen könnte. Vor allem das verinnerlichte und gelebte Wissen wurde geschätzt. Ein Lehrer, der seine Lehren nicht lebte, war unglaubwürdig. Weisheit ist Wissen *und* Anwendung oder - wovon **Sokrates**, Platon und andere überzeugt waren -, Weisheitswissen ist Lebenspraxis. Ein bloßes Gelehrten- oder Bücherwissen, das nicht gelebt werde, sei überhaupt kein Wissen, meinte Sokrates.

24.01.2024

*Angelesenes Wissen wird erst dann zu klarem Wissen, wenn es angewendet wird.*

So könnte folgende Stelle bei **Konfuzius** zusammengefasst werden:

*„Seit ich ins Amt gekommen, habe ich nichts verloren, wohl aber dreierlei gewonnen. Was ich früher nur aus Büchern wusste, habe ich jetzt Gelegenheit anzuwenden. So wird mein Wissen immer klarer.“*<sup>26</sup>

Was Konfuzius hier vom Bücherwissen sagt, gilt im besonderen Maße für Weisheitswissen, das erst in der täglichen Lebenspraxis zu dem wird, was es ist, nämlich eine Kunst des glücklichen, gesunden und erfüllenden Lebens.

25.01.2024

*Die bloße Kenntnis der alten Schriften bedeutet noch keine Befreiung.*

---

<sup>25</sup> De 122 (499)

<sup>26</sup> K 19,4

# MASS UND MITTE

Das meinte **Shankara**, der als der bedeutendste indische Philosoph gilt. Er kannte die alten Schriften wie kein anderer, wusste aber auch, dass dies zur innerlichen Befreiung des eigenen Selbst nicht ausreichte. Es gebe Menschen, sagte er, die geistige Kraft haben und auch zu einem Verständnis der Schriften gelangen,

*„und die doch noch so sehr in Täuschung verfangen sind, dass sie sich nicht um Befreiung bemühen. Solche Menschen sind Selbstmörder. Sie klammern sich an das Unwirkliche und zerstören sich selbst.“<sup>27</sup>*

Wer trotz großer Belesenheit das eigene Selbst nicht erkennt und sich stattdessen an Äußerlichkeiten hängt, seien es Geld, Besitz, Stellung oder Ansehen, der, so Shankara, tötet sich selbst, weil er sein Selbst verkümmern lässt.

26.01.2024

*Bücher enthalten allein für Wissende lebendige, für Unwissende aber nur tote Lehren.<sup>28</sup>*

Das war die Antwort des griechischen Arztes **Diokles** von Karystos (4. Jh. v. Chr.) zu einem Schüler, der ihm sagte, er habe sich nun ein Medizinbuch gekauft und bedürfe keiner Unterweisung mehr. Die Lektüre eines Buches bereichert nur dann, wenn sein Inhalt auf einen neugierigen, aufnahme- und lernwilligen Leser stößt, der ihn mit seinem vorhandenen Wissen verbinden kann. Nur bei ihm fällt es auf fruchtbaren Boden, denn er kann das Gelesene in sein Denken und Verhalten integrieren. Sein innerer Reichtum wächst. In dieser Hinsicht war Goethe unvergleichlich. Alles sog er in sich auf und speicherte es ab, so dass es jederzeit abrufbar zu sein schien. Auf diese Weise erweiterte er ständig seine Persönlichkeit, Anschauungen und Lebenspraxis.

27.01.2024

*Gebt auf die Gelehrsamkeit! So werdet Ihr frei von Sorgen.*

Der Ausspruch stammt von dem chinesischen Philosophen **Laotse** (6. Jh. v. Chr.) und lautet im Zusammenhang:

*„Darum sorgt, dass die Menschen sich an etwas halten können.  
Zeigt Einfachheit, haltet fest die Lauterkeit!  
Mindert Selbstsucht, verringert die Begierden!  
Gebt auf die Gelehrsamkeit!“*

---

<sup>27</sup> Sh 39

<sup>28</sup> De 29 (264)

# MASS UND MITTE

*So werdet Ihr frei von Sorgen.*<sup>29</sup>

Für Laotse und die von ihm begründete philosophische Richtung des Daoismus (Taoismus) hatten bestimmte kulturelle Entwicklungen, zu denen sie auch die Gelehrsamkeit und das (bloße) Bücherwissen zählten, einen negativen Einfluss auf die natürliche Seinsweise und Ethik des Menschen. Auch uns Heutigen ist dieses Phänomen nicht unbekannt. Eine hohe Bildung und ein großes Wissen verbürgen nicht moralische Integrität, und es ist keineswegs so, dass die, die es besser wissen müssten, es auch tatsächlich besser wissen.

28.01.2024

*Man kann vieles wissen und doch gedankenlos sein.*

So könnte folgende Stelle aus den altindischen **Upanishaden** umschrieben werden:

*„Darum, wenn einer auch vieles weiß und hat keine Gedanken, so sagt man von ihm: er ist nicht (von Bedeutung), was er auch weiß; denn wäre er wirklich weise, so würde er nicht so gedankenlos sein; wenn aber einer nur wenig weiß und hat dabei (eigene) Gedanken, so hören die Leute darum doch auf ihn ...“*<sup>30</sup>

Das Sanskrit-Wort „*cittam*“, das hier mit „Gedanken“ übersetzt wird, bedeutet auch Geist, Bewusstsein. Vielleicht passt in diesem Kontext am besten das Wort „Weisheit“. Gemeint ist ein Wissen, das mehr ist als bloßes Fakten- oder positives Wissen, nämlich ein Verständnis der tieferen Zusammenhänge des menschlichen – und im indischen Gedankenkreis auch göttlichen – Seins sowie existentielle seelische Erfahrungen, die an die spirituelle Dimension des Menschen heranreichen oder diese einschließen.

## 5. Kalenderwoche: Körper

29.01.2024

*Wie unser Körper durch Nahrung und Übung groß und stark wird, so unsere Seele durch Studium und Disziplin reich und gut.*<sup>31</sup>

Der Ausspruch stammt von dem griechischen Philosophen **Aristipp**, einem Schüler des Sokrates und Begründer einer philosophischen Schule, die nach seinem Geburtsort Kyrene die „kyrenaische“ genannt wird. Die wichtige Einsicht, die hier zum Ausdruck kommt,

---

<sup>29</sup> Ta 19

<sup>30</sup> Up 7,5,2 (238/177) Chandogya; Übersetzung ein wenig holprig, vielleicht zu wörtlich. Klammerzusatz vom Verf.

<sup>31</sup> De 25 (34)

# MASS UND MITTE

besteht darin, dass im Hinblick auf den richtigen Umgang mit sich selbst eine Parallelität von Körper und Seele behauptet wird. Wie der Körper Nahrung und Übung braucht, um gesund und stark zu sein, so auch die Seele. Sie soll sich selbst und die Werte kennen, die das Leben gelingen lassen. Einmal erkannt sollte sie sich Gewohnheiten im Denken, Fühlen, Handeln und Wollen zulegen („Disziplin“), die ihr auf Dauer guttun. Diese Einsicht in die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit ist auch heute noch längst nicht Allgemeingut. So ist Breitensport und die Achtsamkeit für den Körper durchaus verbreiteter als früher und hilft vielen Menschen, sich besser zu fühlen - aber wie sieht es mit einer regelmäßigen, methodisch geschulten oder geleiteten Seelenpflege und Selbstkultivierung aus?

30.01.2024

*Wo ein Körper ist, da ist auch Leiden, da ist der Tod.*

So könnte folgende Rede **Gautamas** (Buddha) zusammengefasst werden:

*„Wo ein Körperliches besteht, da ist auch Mâra (der Tod als Herr des Lebens), dort ist auch einer, der vernichtet, und fürwahr einer, der da stirbt. Darum erblicke du, Radha (ein „Ehrwürdiger“), das Körperliche als Mâra, sieh es als den, der tötet, schau es als den, der stirbt: als Krankheit, Geschwür, als scharfes Schwert; erkenne es als Übel, leidvoll geworden. Welche es auf solche Weise betrachten, die schauen es recht.“<sup>32</sup>*

In großen Teilen der altindischen Philosophie - und nicht nur dort - wurde das Körperliche mit all seinen Bedürfnissen, Trieben und Leidenschaften, als die Wurzel allen Übels und allen Leids angesehen. Diese Richtungen hatten - wie etwa auch Platon und das Christentum - etwas Körperfeindliches, ihre Philosophie war Befreiungsphilosophie, Erlösungslehre. Auch wenn man dem Körper eine größere Wertschätzung entgegenbringt, so hat ein gelingendes Leben doch viel damit zu tun, dass wir unsere körperlichen Begierden, da, wo sie uns auf Dauer schädigen, zügeln und lenken und mit einer vernünftigen, besonnenen Lebensweise in Übereinstimmung bringen. Was ist der Yoga, eine der ältesten Richtungen der indischen Philosophie, anderes als der Versuch der Beherrschung von Körper und Geist?

31.01.2024

*Man muss Körper und Geist in Bewegung halten.*

Das ist der Sinn des folgenden Ausspruchs bei dem chinesischen Kaufmann, Politiker und Philosophen **Lü Bu We**, der im 3. Jh. v. Chr. aus verschiedensten älteren Quellen überliefertes Weisheitswissen zusammengetragen hat:

---

<sup>32</sup> B 70

# MASS UND MITTE

*„Fließendes Wasser fault nicht.  
Türangeln werden nicht wurmstichig -  
denn sie bewegen sich.  
Gleiches gilt auch für Körper und Geist.“<sup>33</sup>*

Schopenhauer schrieb einmal, dass zum Glückhsein gehört, sich täglich zwei Stunden an der frischen Luft zu bewegen. Je älter man wird, umso mehr sollte man versuchen, sich an diesen Rat zu halten, wobei es eine Stunde wohl auch schon tun sollten.

01.02.2024

*Die meisten Probleme rühren von der Unvernunft der anderen her und von unserem Körper.*

Die Stelle findet sich in einem Brief des griechischen Philosophen **Krates** von Theben an einen unbekanntem Empfänger, der es verdient, im Zusammenhang wiedergegeben zu werden:

*„Sehr geehrter Herr! Es gibt ein altes Orakel, kurz und bündig und in allen Umständen gerecht. Es lautet: Versuche nicht, dem Unvermeidlichen zu entrinnen. Denn wer dem Unentrinnbaren zu entrinnen versucht, muss ja unglücklich sein, und wer das Unerreichbare begehrt, der kann es nie erlangen. Vielleicht komme ich dir etwas altmodisch und pedantisch vor, und ich will mich auch gar nicht verteidigen. Gut, wenn du willst, kannst du mich abschätzig beurteilen, aber höre auf die Alten! Denn ich habe aus eigener Erfahrung gelernt, dass wir Menschen uns (gerade dann) quälen, wenn wir ein problemloses Leben führen möchten. Aber das gehört zum Unmöglichen. Denn wir müssen notwendig mit dem Körper leben, notwendig auch mit Menschen leben, und die meisten Probleme entstehen aus der Unvernunft derjenigen, mit denen wir zusammen leben und aus dem Körper. Wenn also einer im Einklang mit diesen Grundsätzen lebt, dann ist er ohne Kummer und Furcht, der Glückliche! ... Wenn dir der Lebensstil eines Sokrates, eines Diogenes zusagt, dann überlass tragische Schicksale anderen und folge dem Vorbild jener Männer.“<sup>34</sup>*

Sokrates und Diogenes von Sinope waren Vorbilder insbesondere durch ihre innere Unabhängigkeit, ihre Authentizität, ihre Selbstbeherrschung, ihre Genügsamkeit, ihre durch und durch philosophische Lebenshaltung und ihre Unerschütterlichkeit gegenüber den Zufällen des Schicksals und Anfeindungen anderer. Für Krates verursacht der Körper deshalb Probleme, weil er die Ursache für das Entstehen von Begierden ist, von denen manche bisweilen Leiden verursachen, etwa wenn wir sie nicht befriedigen können oder wenn wir für deren Befriedigung mit Leiden bezahlen müssen.

---

<sup>33</sup> Sch 265

<sup>34</sup> Lu 215 f

# MASS UND MITTE

02.02.2024

*Dein Körper ist das Kleid der Vergänglichkeit. Höre auf, dich mit ihm zu identifizieren.*

Das ist der Sinn folgender Stelle bei **Shankara** (8 Jh. n. Chr.), einem der bedeutendsten indischen Philosophen:

*„Höre auf, dich mit Rasse, Familie, Namen, Gestalt und sozialer Stellung zu identifizieren. Diese gehören zum Körper, dem Kleid der Vergänglichkeit. Gib auch den Gedanken auf, du seiest der Handelnde oder Denkende. Handlungen und Gedanken gehören zum Ich, der feinstofflichen Hülle. Erkenne, dass du das Sein bist, das ewige Freude ist. Das menschliche Leben der Gebundenheit an die Welt von Geburt und Tod hat viele Ursachen. Die Wurzel ist das Ich, das erstgeborene Kind der Unwissenheit.“<sup>35</sup>*

Für große Teile der indischen Philosophie waren Körper und das in den Weltbezügen verstrickte „Ich“ nur die vergängliche Hülle des eigentlichen Selbst. Dieses eigentliche Selbst (Atman) fanden sie in sich. Es ist unvergänglich und verbunden mit dem wahren Sein (Brahman) und allen Wesen. Man ist geneigt, eine solche Einstellung als körperfeindliche Weltflucht abzutun. Wer sich aber einmal mit Leben und Person eines verstorbenen oder lebenden indischen Heiligen oder Yogi beschäftigt hat, der wird darüber vielleicht anders denken. Wie dem auch sei: Je gefestigter wir in uns ruhen und unabhängiger sind von Äußerlichkeiten, umso besser wird es uns gehen und umso mehr nähern wir uns der „ewigen Freude“ an, von der Shankara spricht.

03.02.2024

*Dass Wir zu leiden haben, ist, weil Wir einen Leib haben.*

Die Stelle stammt aus dem Daodejing (Tao-Te-King) des chinesischen Philosophen **Laotse** und lautet im Zusammenhang:

*„Gunst und Schande sind gleichsam ein Stachel.  
Ehrung ist ein großes Leiden wie Dein Leib.“*

...

*Was heißt:*

*‘Ehrung ist ein großes Leiden wie Dein Leib?’*

*Dass Wir zu leiden haben,*

*Ist, weil Wir einen Leib haben.*

*Wären Wir ohne Leib,*

---

<sup>35</sup> Sh 9 f

# MASS UND MITTE

*Was hätten Wir für Leid?"<sup>36</sup>*

Wie für den Buddhismus ist auch für Laotse der Körper die Ursache des menschlichen Leidens. Aus dem Zitat kann man folgern, dass Laotse mit dem „Leib“ alles ichhafte Streben nach körperlichem Vergnügen und Lust im Sinn hatte, insbesondere die Begierden und Wünsche einschließlich der Wünsche nach Ehre und Anerkennung, deren Befriedigung letztlich auch körperlich als lustvoll empfunden wird. Allerdings war Laotse, wie man aus dem Gesamtzusammenhang des Daodejing entnehmen kann, nicht der Meinung, dass man den Körper verachten oder ablehnen solle. Nur sei beim Umgang mit seinen selbstbezogenen Begierden und Wünschen mindestens höchste Achtsamkeit geboten.

04.02.2024

*Denn bei allem, was die Menschen treiben, spielt der Körper eine Rolle.*

**Sokrates:** „Sei dir also bewusst, dass du weder in deinem Kampf noch sonst bei einer Tätigkeit Nachteile haben wirst, wenn du den Körper besser geübt hast. Denn bei allem, was die Menschen treiben, spielt der Körper eine Rolle. Wo man ihn braucht, kommt es sehr darauf an, dass man ihn im besten Zustand hat. Wer weiß nicht, dass auch beim Denken, wo der Körper doch scheinbar nur ganz wenig vonnöten ist, nur deshalb viele schwer in die Irre gehen, weil dieser nicht gesund ist? Auch Vergesslichkeit, Mutlosigkeit, schlechte Laune und Wahnsinn überfallen das Denkvermögen von vielen wegen des schlechten Zustandes ihres Körpers, so dass sie sogar feste Kenntnisse verlieren. Wenn der Körper aber in Ordnung ist, dann kann man ganz ruhig sein, und es besteht zum mindesten keine Gefahr, seinetwegen etwas Derartiges zu erleiden. Es ist vielmehr ganz natürlich, dass ein gut geübter Körper für die gegenteilige Wirkung sorgt.“<sup>37</sup>

Den wichtigen Aspekt, den Sokrates beim Verhältnis Körper-Geist hervorhebt, ist, dass das Bemühen um seelisches Wohlbefinden das Streben nach körperlicher Fitness mit einschließt und voraussetzt. Gesundheit dürfte hier verstanden sein als die bestmögliche körperliche Verfassung angesichts der jeweils gegebenen konkreten Umständen. Auch mit angeborenen oder schicksalhaft eingetretenen körperlichen Beeinträchtigungen gibt es noch eine relative Fitness, deren Erhaltung das rechte Denken fördert.

## 6. Kalenderwoche: Weisheitsdenken in Griechenland und China

05.02.2024

---

<sup>36</sup> Tao-Te-King. Das Heilige Buch vom Weg und von der Tugend, übersetzt von Günther Debon, Stuttgart 1961 ff, S. 13

<sup>37</sup> X 107

# MASS UND MITTE

*Das Handeln des Menschen besteht darin, die Yin- und Yang-Kräfte nutzend zu durchdringen und dadurch Werke zu schaffen.*

Bei dem chinesischen Philosophen **Wang Fu**, der sehr zurückgezogen lebte, lesen wir:

*„Der Himmel nimmt seinen Ursprung im Yang – im männlichen Prinzip; die Erde nimmt ihren Ursprung im Yin – im weiblichen Prinzip; der Mensch nimmt seinen Ursprung im harmonischen Zusammenstrom der Kräfte von Himmel und Erde. Diese drei Wesenheiten haben verschiedene Wirkungsweisen, und doch erfüllen sie ihre Aufgaben in gegenseitiger Abhängigkeit voneinander ... Das Handeln des Menschen besteht darin, die Yin- und Yang-Kräfte nutzend zu durchdringen und dadurch Werke zu schaffen. ... Darum heißt es auch im ‚Buch der Dokumente‘: Die Taten des Himmels werden stellvertretend vom Menschen getan. Das bedeutet, dass der Mensch durch ein richtiges Ordnen seiner Angelegenheiten die Harmonie der Kräfte des Himmels bewirken und dadurch verdienstvolle Werke vollbringen kann...“<sup>38</sup>*

Wir bewirken dann etwas Gutes und schaffen „*verdienstvolle Werke*“, wenn wir unsere inneren Kräfte nutzen, um unsere Angelegenheiten in Übereinstimmung mit der uns umgebenden Natur („*Himmel und Erde*“) zu ordnen. Auf diese Weise ahmen wir das Schöpferische der Natur nach. Der Gedanke von Yin und Yang, einer spannungsreichen, schöpferischen Polarität innerer und äußerer Kräfte („*zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust*“, Goethe), hat – mit anderen Begriffen – auch im abendländischen Denken eine große Tradition. Sie begann spätestens mit dem griechischen Philosophen **Heraklit**. Der sagte, dass „*der Krieg Vater aller Dinge sei*“. Damit meinte er das Gegensätzliche und Widerstreitende in der Welt<sup>39</sup>, wie sein folgender Ausspruch verdeutlicht:

*„Das Entgegengesetzte paßt zusammen, aus dem Verschiedenen ergibt sich die schönste Harmonie, und alles entsteht auf dem Wege des Streites.“<sup>40</sup>* Ein gelingendes Seelenleben beruht nach Platon auf der Harmonie widerstreitender Seelenkräfte, wir würden heute sagen: auf innerer Ausgeglichenheit.

06.02.2024

*Konfuzius sprach: Ich übermittle, aber ich schaffe nichts Neues. Ich glaube an das Alte und liebe es.*

Dazu passt ein schönes Wort des **Sokrates**, das die Tätigkeit unserer Schule MASS UND MITTE treffend beschreibt, insbesondere bei mehrtägigen Seminaren und philosophischen Urlaube, wo wir anhand von Zitaten und kurzer Texte aus dem überlieferten

---

<sup>38</sup> Sch 351

<sup>39</sup> So etwa NW 55 Fn.; das griechische Wort „polemos“ heißt neben Krieg auch Kampf, Streit

<sup>40</sup> NV 109

# MASS UND MITTE

Weisheitswissen unser eigenes Leben kritisch hinterfragen und prüfen, was wir aus den Überlieferungen bedeutender antiker Denker lernen können:

*„Auch die Kostbarkeiten der früheren weisen Menschen, welche jene schriftlich hinterlassen haben, rolle ich mit den Freunden zusammen auf, und ich gehe sie durch, und wenn wir etwas Gutes sehen, nehmen wir es heraus; wir halten es für einen großen Gewinn, wenn wir so einander befreundet werden.“<sup>41</sup>*

Xenophon, ein Schüler des Sokrates, der uns diese Stelle überliefert hat, fügt hinzu:

*„Als ich dies hörte, schien mir Sokrates glücklich zu sein und auch die Zuhörer zum Schönen und Guten hinzuleiten.“*

07.02.2024

*Mit dem, was ich sage, rede ich den Menschen nicht zu Gefallen, sondern lenke ihr Augenmerk auf das Beste, nicht auf das Angenehmste.<sup>42</sup>*

Der Ausspruch stammt von **Sokrates**. In dem gleichen Sinn heißt es bei **Konfuzius**:

*„Wer nur an das angenehme und bequeme Leben denkt, kann nicht wahrhaft gebildet sein.“<sup>43</sup>*

Die Worte sind verschieden, der Sinn ist derselbe: Wir sollten uns ernsthaft und zuversichtlich den Herausforderungen und Problemen unseres Lebens stellen, sie bestmöglich zu bewältigen versuchen und uns nicht in Vergnügungen und Zerstreungen verlieren. Wie ein guter Gärtner sollten wir uns täglich ein wenig mit unserem Seelengarten beschäftigen, wenn wir wollen, dass darauf statt lauter Unkraut schöne Blumen und Früchte wachsen und blühen. Das erfordert eine gewisse Anstrengung und kann auch mal unbequem sein. Aber je bessere Gärtner wir werden, umso angenehmer wird unser Leben.

08.02.2024

*Denke daran, dass eine unzutreffende Ausdrucksweise nicht nur an sich fehlerhaft ist, sondern auch die Seele schädigt.<sup>44</sup>*

Der Ausspruch stammt von **Sokrates**. Wir sollen auf das, was und wie wir etwas sagen, achtgeben, unter anderem auch deshalb, weil es Rückwirkung auf unser Denken und unsere inneren Haltungen ausübt. Unsere Wortwahl ist Ausdruck unseres Denkens, prägt aber

---

<sup>41</sup> X 35; im Text steht „Männer“ für „Menschen“.

<sup>42</sup> Nach Nestle Wilhelm, Griechische Lebensweisheit und Lebenskunst, Stuttgart 1949, S. 78.

<sup>43</sup> K XIV,2

<sup>44</sup> Nestle Wilhelm, Griechische Lebensweisheit und Lebenskunst, Stuttgart 1949, S. 129 (aus: Platon, Phaidon)

# MASS UND MITTE

umgekehrt auch dieses Denken. Wer beispielsweise ständig schlecht über die Welt spricht, wird immer mehr zum Pessimisten. Bei **Konfuzius** finden wir folgende sinnverwandte Aussage, die das Thema bis ins Politische erweitert. Als er einmal gefragt wurde, was er zuerst tun würde, wenn man ihm die Regierung des Staates anvertraute, antwortete er: „Unbedingt die Namen richtigstellen“ und fuhr fort:

*„Stimmen die Namen und Begriffe nicht, so ist die Sprache konfus. Ist die Sprache konfus, so entstehen Unordnung und Misserfolg. Gibt es Unordnung und Misserfolg, so geraten Anstand und gute Sitten (die ethischen Grundlagen des Zusammenlebens) in Verfall. Geraten Anstand und gute Sitten in Verfall, so gibt es keine gerechten Strafen mehr. Gibt es keine gerechten Strafen mehr, so weiß das Volk nicht, was es tun und was es lassen soll. Darum muss der Weise die Begriffe und Namen korrekt benutzen und auch richtig danach handeln können. Er geht mit seinen Worten niemals leichtfertig um.“<sup>45</sup>*

09.02.2024

*Ich weiß, dass ich nichts weiß.*

Mit diesen Worten wollte Sokrates sagen, dass all unser Wissen unsicher und vorläufig ist, immer wieder auf dem Prüfstand steht und immer wieder revidiert, erweitert oder angepasst werden muss. Bei Konfuzius lesen wir folgende Worte, ganz in derselben Gesinnung:

*„Früher hatte ich einen Freund, der so handelte:  
Er hatte große Fähigkeiten, fragte aber auch die, die weniger konnten.  
Er wusste viel, lernte aber auch bei denen, die weniger wussten.  
Er war sich stets seiner Grenzen bewusst.  
Voll von Wissen, hielt er sich dennoch für leer.“<sup>46</sup>*

Für Konfuzius war lebenslanges Lernen und Bilden der eigenen Persönlichkeit das Wichtigste. Das setzt Neugier, Offenheit, Bescheidenheit und Demut im Hinblick auf das voraus, was wir zu wissen meinen. Eben dies ist auch die tiefere Bedeutung des Sokratischen Nichtwissens. Die Grundhaltung der Philosophie ist der Stand der Frage. Das führt nicht zu einer Beliebigkeit und Orientierungslosigkeit. Bei all ihrer Aufgeschlossenheit für besseres Wissen richteten sich beide Philosophen in ihrem praktischen Handeln danach, was ihren gegenwärtigen inneren Werten und Haltungen entsprach und was sie in der jeweiligen Situation für das Vernünftigste hielten.

10.02.2024

---

<sup>45</sup> K XIII,3; im Text steht der „Edle“ für der „Weise“. Text geringfügig geändert.

<sup>46</sup> K VIII,6

# MASS UND MITTE

*Viel mehr Menschen werden tüchtig durch Übung als aufgrund von Naturanlagen.*<sup>47</sup>

Der Ausspruch stammt von dem griechischen Philosophen **Demokrit**. Er erinnert an den ersten Satz aus den „Gesprächen“ des **Konfuzius**:

*„Etwas lernen und sich immer wieder darin üben, schafft das nicht Freude (führt das nicht zum Glück)?“*<sup>48</sup>

In beiden Zitaten ist das Üben der Schlüssel zum guten Leben. Die Einsicht in Lebensweisheiten und ihr vertieftes Verstehen sind zwar die Grundlage auf dem Weg dahin. Aber für sich genommen ist es ein bloßes Wissen, das zunächst einmal nur in unserem Kopf existiert. Wenn es nicht praktisch wird und wir es in unserem alltäglichen Leben nicht umsetzen, wird es unser Leben weder steuern noch beeinflussen. Tatsächlich wissen wir vieles, was uns guttun würde, aber wir tun es nicht. Wir beginnen erst dann, danach zu leben, wenn wir dieses Wissen verinnerlichen und zu einem Teil von uns selbst machen. Das Wissen muss in Fleisch und Blut übergehen, d.h. unser Wollen und Fühlen bestimmen. Es muss die intuitiven und emotionalen Bereiche durchdringen und dort als Handlungs-, Denk- oder Wollensmuster abgespeichert werden. Nur so ist es sofort und ohne nachzudenken präsent, wenn wir es brauchen, um das Richtige zu entscheiden und zu tun. Dazu ist das kontinuierliche Einüben von praktischen Einsichten unerlässlich.

11.02.2024

*Entweder musst du dein Inneres ausbilden oder deine Eigenschaften für das äußere Leben!*<sup>49</sup>

Der Ausspruch stammt von dem späten Stoiker **Epiktet**. Dazu passen die Worte **Solons**, einer der „Sieben Weisen“ aus der frühen griechischen Antike: „... *nimmer für äußeres Gut gäben wir inneren Gehalt.*“<sup>50</sup> Die persönliche Haltung und das Verhältnis zu inneren und äußeren Werten und Gütern ist von großer Bedeutung für ein gelingendes Leben. Die Kunst des guten Lebens besteht vor allem darin, die äußeren Güter zu relativieren oder gar für „gleichgültig“ anzusehen, wie sich die Stoiker ausdrückten. Ob wir viel oder wenig haben, spielt für ein glückliches Leben, wenn überhaupt, nur eine geringe Rolle. Die inneren Werte aber wie Aufrichtigkeit, Authentizität, Ausgeglichenheit, Güte, Milde etc. sollten gepflegt, gestärkt und ausgebildet werden, denn sie lassen das Leben gelingen. Ein Schüler des **Konfuzius** fasste die Lehre seines Meisters, für den die Bildung der eigenen Persönlichkeit das Wichtigste war und für ein gutes Leben stand, einmal so zusammen:

<sup>47</sup> Demokrit, Fragmente zur Ethik, neu übersetzt und kommentiert von Ibscher, Stuttgart 1996, S. 65 Fr. 142.

<sup>48</sup> K I 1.

<sup>49</sup> Epiktet Unterredungen und Handbüchlein der Moral, herausgegeben von Alexander von Gleichen=Rußwurm; Übersetzung Enk und Conz, S. 295, Handbüchlein 29.

<sup>50</sup> Griechischer Lyriker, übersetzt und erläutert von Horst Rüdiger, Gütersloh 1967, S. 103.

# MASS UND MITTE

*„Wer auf Charakter, Tugend und Weisheit Wert legt, nicht aber auf Äußerlichkeiten ... von einem solchen Menschen sage ich, dass er Bildung hat ...“<sup>51</sup>*

## 7. Kalenderwoche: Seelenteilenlehre

12.02.2024

*Die Leidenschaften wohnen zusammen mit der Seele und wollen sie überreden, sich an kein Maß zu halten.*

Das Zitat stammt von **Sokrates** und lautet im Zusammenhang:

*„Mir wenigstens scheint alles Schöne und Gute durch Übung erreichbar zu sein, nicht zuletzt kann man sich in der Selbstbeherrschung üben. Im gleichen Körper wohnen ja die sinnlichen Leidenschaften zusammen mit der Seele, und diese wollen sie überreden, sich an kein Maß zu halten, sondern so schnell wie möglich ihnen und dem Körper nachzugeben.“<sup>52</sup>*

Hier klingt an, was Platon, ein Schüler des Sokrates, zu der berühmten „Seelenteilenlehre“ weiterentwickeln sollte. Danach besteht die Seele aus vielen unterschiedlichen Kräften, Anlagen, Wünschen, Ängsten usw. Aufgabe einer weisen Lebensführung ist es, diese Seelenkräfte durch Förderung und Begrenzung in ein harmonisches Ganzes zu bringen, in dem jedem dieser Kräfte das richtige Maß zugewiesen wird. Heute würden wir einen Menschen, der eine solche Harmonie in sich hergestellt hat, eine innerlich ausgeglichene Persönlichkeit nennen, die in sich ruht. Die dadurch erreichte „Seelenruhe“ war für viele antiken Denker in Ost und West höchstes Lebensziel und gleichbedeutend mit Lebensglück. Diese Seelenruhe bedeutet nicht Stillstand und Langeweile, sondern kann in sich höchst bewegt und lebhaft sein.

13.02.2024

*Der rechte Weg des Menschen (Dao, Tao) besteht darin, seine inneren Kräfte in ein harmonisches Verhältnis zu bringen.*

Das ist der Sinn folgender Stelle aus dem chinesischen „**Buch der Riten, Sitten und Gebräuche**“. Sie macht deutlich, dass die Auffassung, Ziel des menschlichen Lebens sei die Harmonisierung der inneren Seelenkräfte, keine abendländische Erfindung, sondern ein universaler Gedanke antiker Weisheitslehre war. Das Zitat lautet im Zusammenhang:

---

<sup>51</sup> K 1,7

<sup>52</sup> X 12

# MASS UND MITTE

*„Darum wacht der edle Mensch über sich selbst, auch wenn er allein ist. Wenn Heiterkeit, Zorn, Trauer, Freude sich noch nicht geregt haben, nennt man dies Gleichmaß der Mitte. Haben sie sich bereits geregt, doch in dem ihnen jeweils zukommenden Maße, nennt man dies Harmonie. Gleichmaß der Mitte ist die große Wurzel des Alls; Harmonie ist der allgültige Rechte Weg des Alls. Werden Gleichmaß der Mitte und Harmonie zu vollem Wert gebracht, so finden Himmel und Erde den ihnen gemäßen Platz, und alle Dinge gedeihen.“<sup>53</sup>*

In der Seele des Menschen spiegeln sich die Wachstums- und Erhaltungsgesetze der äußeren Natur.

14.02.2024

*Die richtige Lebensführung gleicht der Kunst des Wagenlenkers.*

In bildhafter Anlehnung auf die im Altertum wichtige Fähigkeit, einen Pferdewagen zu lenken, heißt es in den altindischen **Upanishaden** zur richtigen Lebensführung:

*„Ein Wagenfahrer ist, wisse,  
der Âtman (Seele), Wagen ist der Leib,  
Den Wagen lenkend ist Buddhi (Vernunft),  
Manas (Verstand), wisse, der Zügel ist.*

*Die Sinne, heißt es, sind Rosse,  
Die Sinnendinge ihre Bahn;  
Aus Âtman, Sinnen und Manas  
Das Gefügte ‚Genießer‘ heißt.*

*Wer nun besinnungslos hinlebt,  
Den Manaszügel ungespannt,  
Des (Dessen) Sinne sind unbotmässig (sie gehorchen nicht),  
Wie schlechte Rosse ihrem Herrn.*

*Doch wer besonnen stets hinlebt,  
Den Manaszügel wohlgespannt,  
Des Sinne bleiben botmässig,  
Wie gute Rosse ihrem Herrn.“<sup>54</sup>*

---

<sup>53</sup> Sch 337

<sup>54</sup> Up 353f/276f Kathaka-Up. 3,3-6 und 9

# MASS UND MITTE

Das Bild des Wagenlenkers, das den Umgang des Menschen mit seinem komplexen Seelenleben verdeutlichen soll, findet sich auch im alten Griechenland bei Platon und in China bei Konfuzius.

15.02.2024

*Der Mensch soll im Stande sein, das Feindlichste in der Seele einander befreundet zu machen.*

Darauf spielt **Platon** an, als er in einem seiner Dialoge einen Arzt folgende Sätze sagen lässt:

*„Denn er (der Heilkundige) muß im Stande sein, das Feindlichste im Körper einander befreundet zu machen und mit Liebe zueinander zu erfüllen. Das Feindlichste aber ist das einander am meisten Entgegengesetzte, das Warme dem Kalten, das Bittere dem Süßen, das Trockene dem Feuchten und was dergleichen mehr ist. Alle dem verstand unser Ahnherr Aklepios (Gott der Heilkunst) ... Liebe und Eintracht einzuflößen und damit legte er den Grund zu unserer Kunst. Die Heilkunst also, wie gesagt, wird ganz von diesem Gotte gelenkt und ebenso auch die Gymnastik und der Landbau.“<sup>55</sup>*

Und ebenso, können wir hinzufügen, wird der weise Umgang mit dem eigenen Seelenleben von ihm gelenkt. Denn Platon übertrug diese Erkenntnisse auf die Führung der Seele, die er einmal mit einem „vielköpfigen Ungeheuer“ vergleicht, „das rundum Köpfe von teils zahmen, teils wilden Tieren hat, dabei im Stande ist, sich in alle diese Tiere zu verwandeln und auch alle diese Tiere aus sich zu erzeugen.“<sup>56</sup>

16.02.2024

*Der Weise strebt eine Seelenverfassung an, in der die unterschiedlichen Seelenkräfte im Gleichgewicht sind.*

So könnte folgende allegorische Stelle aus dem chinesischen „**Buch der Riten, Sitten und Gebräuche**“ umschrieben werden:

*„Ein guter Wagenlenker ordnet seine Haltung und fasst die Zügel zusammen, bringt die Kraft der Pferde ins Gleichgewicht und den Willen der Pferde in Harmonie, und das Gespann geht nur dahin, wohin er es lenkt. Und wenn er auch einen langen Weg nimmt und eine weite Reise macht, er kommt an, und er kann sie lenken, so schnell er will.“<sup>57</sup>*

Die hier beschriebene Zielvorstellung antiker Weisheitslehre, eine Harmonie in der Seele zu erlangen, die es erlaubt, dass man das Leben führt, das man führen möchte („er komm an

---

<sup>55</sup> PlA Gastmahl 186D ff.

<sup>56</sup> Pl Staat 588 (II, 360)

<sup>57</sup> BR 275

# MASS UND MITTE

...“), hat sich bis in die heutige Alltagssprache hinein erhalten. Einen Menschen, der mit sich und dem Leben umzugehen weiß, in sich ruht und seine Mitte wahrt, bezeichnen wir als „innerlich ausgeglichen“ (im Zitat: er „*bringt die Kraft der Pferde ins Gleichgewicht*“). Mit der „*Haltung*“ im ersten Satzteil könnte die Persönlichkeit und ihre inneren Einstellungen gemeint sein, die man kultivieren muss, um ein gelingendes Leben zu führen.

17.02.2024

*Wohl ist, o Held, zu zügeln schwer / des Herzens Vielbeweglichkeit ...*

So beginnen zwei Strophen aus der altindischen **Bhagavadgita**, dem bedeutendsten Lehrgedicht Indiens. Der Gott Krishna spricht zum Helden Arjuna:

*„Wohl ist, o Held, zu zügeln schwer  
Des ‚Herzens‘ Vielbeweglichkeit,  
Doch bannet es, o Kunti’s Sohn (Arjuna),  
Die Übung und Besonnenheit.*

*Wer sich nicht selbst im Zaume hält,  
Den Yoga nur sehr schwer erringt,  
Doch wer den rechten Weg beschrift,  
Bis zur Vollendung vorwärtsdringt.“<sup>58</sup>*

Yoga, eine bedeutende Richtung der altindischen Philosophie, wird hier nicht nur als Weg, sondern zugleich als das Ziel vollendeter Beherrschung von Geist, Körper und Seele verstanden. „*Des ‚Herzens‘ Vielbeweglichkeit*“ meint Zerstreung und Flucht vor sich selbst in weltliche Vergnügungen.

18.02.2024

*Der Weise formt seine inneren Seelenkräfte harmonisch aus.*

So kann folgender Ausspruch von **Konfuzius** umschrieben werden. Die Namen bezeichnen berühmte Persönlichkeiten der chinesischen Antike:

*„Ein Mensch kann als vollkommen gelten, der weise ist wie Zang Wu-zhong, selbstlos wie Meng Gong-chuo, mutig wie Bian Zhung-zi und tüchtig wie Ran Qiu. Dabei müssen alle diese Eigenschaften durch angemessene Formung und Musik (Harmonie) zur Vollendung gebracht sein.“<sup>59</sup>*

---

<sup>58</sup> Bh 6,35-36

<sup>59</sup> K XIV 12; dort steht „durch die Regeln des Anstands und der Musik geformt und zur Vollendung gebracht sein“. Obige Formulierung lehnt sich hier an die Übersetzung von Stange, XIV 13, an.

# MASS UND MITTE

Für Konfuzius hatte die Musik eine große Bedeutung. Er schrieb ihr die Kraft zu, das Seelenleben eines Menschen zu harmonisieren bzw. diesen Prozess zu fördern, eine Auffassung, die auch Aristoteles vertrat. Als Tugenden, die für Konfuzius von besonderer Bedeutung waren, werden hier genannt die Weisheit, die Güte (Selbstlosigkeit), die Tapferkeit und das Engagement (Wirken).

## 8. Kalenderwoche: Kairos – der richtige Augenblick

19.02.2024

*Der Weise prüft den Zeitpunkt für Geduld und Ungeduld.*

Aus dem alten **Ägypten** ist uns folgender Ausspruch überliefert:

*Geduld und Ungeduld, deren Herr ist das Schicksal, das sie schafft. Der Zeitpunkt für beide wird vom Weisen geprüft.<sup>60</sup>*

Das Schicksal können wir nicht bestimmen, wohl aber den richtigen Augenblick, wann wir durch unser Handeln oder Nichthandeln Einfluss auf den Lauf der Dinge nehmen können. Geduld ist eine große Tugend – ebenso wie das entschlossene Handeln, wenn der richtige Zeitpunkt dafür gekommen ist. Die Bestimmung und das Gespür für den rechten Augenblick ist von großer Bedeutung für eine weise Lebensführung. In vielen Bereichen unseres alltäglichen Lebens ist es wichtig zu wissen, wann wir geduldig und wann wir entschlossen sein sollten. Nicht ohne Grund identifizierten die alten Griechen den richtigen Augenblick mit einem Gott, den sie „Kairos“ nannten.

20.02.2024

*Die Vernunft weiß, wann der richtige Zeitpunkt für etwas gekommen ist.*

In der altindischen **Bhagavadgita** sagt der Gott Krishna zum Helden Arjuna:

*„'Vernunft', die stets das Rechte wählt,  
Die weiß, was gut zu seiner Zeit,  
Und Bindung und Erlösung kennt,  
Das ist 'Vernunft' voll 'Wesenheit'.“<sup>61</sup>*

Mit „Wesenheit“ ist die oberste der drei „gunas“ gemeint: „sattva“, auch Klarheit, Güte, Harmonie. Nach altindischer Philosophie sind die „gunas“ Urkräfte, aus deren

---

<sup>60</sup> AEGY 109; im Text steht „vom Klugen“ für „vom Weisen“.

<sup>61</sup> Bh 18, 30

# MASS UND MITTE

Zusammenspiel alle sichtbaren Dinge entstanden sind. Die beiden anderen „gunas“ sind „tamas“ (Trägheit, Dunkelheit) und „rajas“ (Rastlosigkeit, Energie). Die Bestimmung des rechten Augenblicks ist danach Aufgabe der vernünftigen Überlegung, der Erkenntnis, des Wissens, der Weisheit. Auch für das indische Denken hat Weisheit viel damit zu tun, den richtigen Zeitpunkt für ein Handeln oder Nichthandeln zu erkennen („Die weiß, was gut zu seiner Zeit“).

21.02.2024

*Was noch ruhig ist, lässt sich leicht ergreifen.*

Und weiter heißt es im Daodejing des **Laotse**:

*„Was noch nicht hervortritt, lässt sich leicht bedenken.*

*Was noch zart ist, lässt sich leicht zerbrechen.*

*Was noch klein ist, lässt sich leicht zerstreuen.*

*Man muss wirken auf das, was noch nicht da ist.*

*Man muss ordnen, was noch nicht in Verwirrung ist.“<sup>62</sup>*

Es entspricht der altchinesischen Vorstellung, dass man am wirksamsten Einfluss auf einen Geschehensablauf nehmen kann, wenn dieser sich in einem frühen Stadium seiner Entwicklung befindet oder diese noch gar nicht begonnen hat. Eine sehr beherzigenswerte Maxime, die wir im Alltag häufig anwenden können. Im „Buch der Wandlungen“ (I Ging, Yijing), dem ältesten überlieferten Weisheitsbuch, das wir kennen, findet sich derselbe Gedanke gleich mehrfach. Noch heute werden die Kinder in den chinesischen Kindergärten angehalten, auf ihren Körper zu achten, um bereits bei den ersten Anzeichen eine kommende Krankheit zu erkennen. Wer früh reagiert, vermeidet Schlimmeres.

22.02.2024

*Siegle deine Worte mit Schweigen, dein Schweigen mit dem rechten Augenblick.*

Der Ausspruch wird **Solon** zugeschrieben, einem der „Sieben Weisen“, herausragende Persönlichkeiten des alten Griechenlands im 7./6. Jh. v. Chr.<sup>63</sup> Das zu viele Reden oder das Reden im falschen Augenblick war bei den „Sieben Weisen“ nicht beliebt. Das zeigen schon ihre überlieferten Spruchweisheiten, die das Wesentliche in denkbar knappster Form verdichteten, häufig in nicht mehr als drei Worten. Berühmte Beispiele dafür sind: „Erkenne dich selbst“, „Nichts zu sehr“ oder „Alles ist Übung“.

---

<sup>62</sup> Ta 64

<sup>63</sup> Wikipedia, Solon

# MASS UND MITTE

23.02.2024

*Wartest du auf eine Gelegenheit zum Philosophieren, so hast du sie schon verpasst.*<sup>64</sup>

Der Ausspruch wird **Platon** zugeschrieben. Das Zitat stammt aus dem sog. „Gnomologicum Vaticanum“, einer Ende des 19. Jh. im Vatikan aufgefundenen Sammlung antiker Spruchweisheiten. Ob die einzelnen Weisheiten wirklich von den dort angegebenen Autoren stammen, ist zweifelhaft. Die Autorenschaft von überlieferten Weisheiten aber ist zweitrangig, soweit sie nur eine wichtige Einsicht enthalten. Platon hat hier die praktische Philosophie im Auge und bestätigt, worauf sein Lehrer Sokrates immer wieder hingewiesen hat: dass es keine Zeit zu verlieren gibt, sich um eine gute, freudvolle und belastbare Seelenverfassung zu kümmern und dass wir sofort damit anfangen sollten. Das vor allem bedeutete für die Griechen zu philosophieren.

24.02.2024

*Wenn du etwas tust, tue es zur rechten Zeit, und dann mit aller Entschlossenheit.*

Das ist der Sinn folgender Passage über einen Brief des griechischen Philosophen **Epikur**:

*„ ... Er (Epikur) fügt allerdings hinzu, dass man alles nur bei der richtigen Gelegenheit und zur richtigen Zeit unternehmen dürfe. Aber wenn der lange erwartete Augenblick gekommen ist, dann muss man den Sprung tun.“*<sup>65</sup>

Beides ist Weisheit und eine Kunst: Geduldig auf den richtigen Augenblick zu warten, im richtigen Augenblick aber entschlossen zu handeln.

25.02.2024

*Wer im Sommer kein Holz sammelt, dem ist im Winter nicht warm.*<sup>66</sup>

Das Zitat stammt aus der ägyptischen Spruchsammlung des **Anch-Scheschonki**. In Form eines Sprichwortes drückt es eine Einsicht aus, der im antiken Weisheitsdenken in West und Ost eine große Bedeutung zukam: Dass alles seine Zeit hat und dass wir deshalb stets darauf achten sollten, wann der beste Augenblick gekommen ist, etwas zu tun oder zu unterlassen. Der „rechte Augenblick“, kairós, ist eine Ausprägung des „rechten Maßes“, nämlich das rechte Maß in Bezug auf die Zeit: etwas im richtigen Moment zu tun, nicht zu früh und nicht zu spät. Ihn zu treffen ist eine Frage der Lebenserfahrung und -klugheit, mithin der

---

<sup>64</sup> De 33 (449)

<sup>65</sup> EG 117 f (nach einem Brief Epikurs an Idomeneus)

<sup>66</sup> Bru 271

# MASS UND MITTE

Weisheit. Cicero erwog, das griechische Wort „sophia“ (Weisheit) einmal mit dem lateinischen Wort „providentia“ zu übersetzen und begründete dies damit, dass es sich von dem Verb „providere“ herleite: voraussehen (später bürgerte sich „sapientia“ ein). Weisheit ist die Fähigkeit, die Folgen und weiteren Entwicklungen eines Geschehensablaufs möglichst genau vorherzusehen und danach seine Handlungen und Entscheidungen auszurichten. Weisheit ist Nachhaltigkeitsdenken. Das kommt in einfachster Form in dem einleitenden Zitat zum Ausdruck.

## 9. Kalenderwoche: Vogelperspektive

26.02.2024

*Wer ist der Weiseste? – Der über allem steht.*

Das war die Auffassung des **Diogenes** von Sinope, der Philosoph, der dadurch Berühmtheit erlangte, dass er zeitweilig in einer Tonne hauste. Der oben wiedergegebene Gedanke findet sich in dem folgenden Zitat des Philosophen:

*„Wer ist der Edelste? – Derjenige, der den Reichtum, den Ruhm, die Lust, die Wechselfälle des Lebens für bedeutungslos erachtet. Derjenige, der über den Gegenpolen steht – über der Armut, der Ruhmlosigkeit, der Mühe, dem Tod.“<sup>67</sup>*

Weises Denken bedeutet auch, zu sich selbst immer wieder in Distanz zu gehen und Abstand zu halten von allen äußerlichen Dingen und selbst den eigenen Begierden. Eine zu große Nähe, Verstrickung und Verinnerlichung kann uns daran hindern, unser Leben weise, d.h. vor allem gelassen und heiter zu führen. Die Inder nannten diesen Abstand Losgelöstheit, Nicht-Verhaftetsein. Sie hielten das Leben für eine unwirkliche Illusion, für bloßen Schein („Maya“). Im Ergebnis scheint Diogenes eine ähnliche Haltung einzunehmen.

Man braucht ihm darin nicht zu folgen. Es tut aber gut, wenn wir uns bisweilen aus der Einbindung in die täglichen Verrichtungen gedanklich lösen und wie ein Vogel aufschwingen, um alle Dinge einschließlich unserer persönlichen Verhältnisse aus der Distanz zu betrachten. Unser Wort „erhaben“ hat in einer solchen Haltung seine sprachliche und gedankliche Wurzel. Es leitet sich ab von den Worten „erheben, in die Höhe heben“. Das In-Distanz-Gehen ist ein Wesenszug allen Philosophierens und Voraussetzung eigenverantwortlicher Lebensgestaltung. Nur wenn wir etwas wie von außen betrachten, wird es in seiner Eigenheit klar erkennbar, und wir können lernen, damit angemessen umzugehen.

---

<sup>67</sup> Lu 116. Im Text steht: „das Leben verachtet“.

# MASS UND MITTE

27.02.2024

*Alles Unglück wird sich mildern, wenn du dich darüber zu erheben weißt.*

Der Ausspruch stammt von **Seneca** und lautet im Zusammenhang:

*„Kurz alles, was den anderen als Unglück erscheint, wird sich mildern und zum Guten umwandeln, wenn du dich darüber zu erheben weißt.“<sup>68</sup>*

Weil die Denker der Antike in der ungestörten Seelenruhe und inneren Ausgeglichenheit das höchste Glück des Menschen sahen, empfahlen sie, alle Dinge, Verhältnisse und alles Geschehen stets auch aus der Distanz zu betrachten (Vogelperspektive, Erhabenheit). Selbst zu den eigenen Empfindungen sollten wir eine gewisse Reserviertheit bewahren, weil sie uns, wenn wir von ihnen vollkommen eingenommen werden, nicht selten aus dem inneren Gleichgewicht bringen. Auf diese Weise sichern wir am besten unsere innere Ruhe und bleiben in jeder Situation ganz bei uns. Das ist das Geheimnis der Gelassenheit.

28.02.2024

*Er befreite sich von seinen Fesseln und schwebte frei über der Erde.*

So charakterisierte der spätantike Philosoph **Maximus Tyrius** den griechischen Philosophen Diogenes von Sinope:

*„Er befreite sich von seinen Fesseln und bewegte sich frei über die Erde hin, wie ein mit Vernunft begabter Vogel, ohne Furcht vor Herrschern, ohne von Gesetzen gezwungen zu werden ... Nein, er lachte über all diese Leute, all diese Beschäftigungen, so wie wir über kleine Kinder lachen, wenn wir sehen, wie sie ganz ernsthaft mit Würfeln spielen, schlagen, geschlagen werden, gewinnen und verlieren.“<sup>69</sup>*

Die hier beschriebene innere Distanz zu allem, was um uns herum geschieht, wurde in den antiken Weisheitslehren als ein wesentlicher Charakterzug einer zur Weisheit gereiften Persönlichkeit angesehen. Diese Haltung sollte nicht verwechselt werden mit Apathie und emotionale Teilnahmslosigkeit. Sie hat vielmehr mit der Erkenntnis zu tun, dass unser Glück vor allem in einem ausgeglichenen, harmonischen Zustand unseres geistig-seelischen Innenlebens zu finden ist und nicht Äußerlichkeiten. Deshalb sollte man zu ihnen in Distanz gehen und sich nicht an sie hängen.

29.02.2024

---

<sup>68</sup> S III 273 Brief 71

<sup>69</sup> Lu 113

# MASS UND MITTE

*Die ganze Erde ist ja nur ein Punkt.*

Der Philosophenkaiser **Mark Aurel** schreibt in seinen „Ermahnungen an sich selbst“ (auch: „Selbstbetrachtungen“):

*„Die ganze Erde ist ja nur ein Punkt, und ein wie kleiner Fleck von ihr ist diese Wohnstätte der Menschen! ... blick auf die Dinge ... wie ein sterbliches Wesen. Unter den Sätzen aber, die dir unmittelbar zur Hand sein müssen, auf die du dich zurückziehen kannst, sollen die folgenden zwei sein: Erstens, dass die Dinge nicht die Seele berühren, sondern außerhalb dieser regungslos dastehen, dass vielmehr die Beunruhigungen ausschließlich aus der Meinung in uns kommen. Und zweitens, dass all das, was du hier siehst, beinah schon in Umwandlung begriffen ist und bald gar nicht mehr sein wird. Denk auch stets daran, wie vieler (Dinge und Menschen) Umwandlungen du selbst schon erlebt hast. Der Kosmos ist Veränderung, das menschliche Leben Meinung.“<sup>70</sup>*

Mark Aurel verbindet hier den Gedanken der inneren Distanz zu den Dingen mit dem der Vergänglichkeit von allem. Ein weiterer zentraler Gedanke der stoischen Lebenskunst findet sich auch hier: Nicht die Dinge, Verhältnisse oder Ereignisse in der Welt beunruhigen die Menschen, sondern wie er darüber denkt. Eine inhaltsreiche Stelle, über die es sich lohnt, öfter und länger nachzudenken. Dann wird sie eines Tages „unmittelbar zur Hand“ sein, wie Mark Aurel es fordert.

01.02.2024

*Der Geist aber, ruhend in Frieden und Gnade, schwebt sanft über dem Sein.*

Der Platoniker **Numenios von Apameia** beschreibt das Leben eines Philosophen, der sich ganz dem Denken und der Betrachtung hingibt und darin sein Glück und seine Erfüllung findet:

*„ ... Sondern wie wenn jemand auf einer Warte sitzt und scharf ausspäht nach einem Schiff auf der See, einem jener kleinen Küstenfahrer, einem einzigen, der allein und verlassen zwischen den Wellenbergen sich versteckt, und nun auf einmal das Schiff erblickt: so muss man sich da weit von der Sinnenwelt zurückziehen und für sich allein nur mit dem Guten (Weisheit) verkehren, wo weder ein Mensch noch sonst ein lebendes Wesen und kein Körper mehr, weder groß noch klein, sondern nur unsagbare und unaussprechliche absolute göttliche Einsamkeit ist. Da ist die Heimat und die herrliche Wohnung des Guten; er selbst aber, der Geist, ruhend in Frieden und Gnade, schwebt sanft über dem Sein. Wenn man sich aber einbildet, das Gute fliege einem zu, auch wenn man bei der Sinnlichkeit*

---

<sup>70</sup> M 4,3

# MASS UND MITTE

*beharrt, und wähnt, das Gute in der Üppigkeit zu finden, so verfehlt man es ganz. Denn in der Tat bedarf es dazu keiner leichten, sondern einer göttlichen Kunst.“<sup>71</sup>*

Es ist leicht, diesen platonischen Idealismus als körperfeindlich zu verwerfen. Schwerer ist es da schon, die darin liegende praktische Lebenswahrheit zu verstehen und in seinem Leben zu verwirklichen. Denn Numenios hat Recht: Schwer ist es, ein glückliches Leben zu führen, wie der letzte Satz im Hinblick auf jemanden andeutet, der geistige mit sinnlicher Lebendigkeit zu verbinden sucht. Wie schwer das ist, zeigt das Beispiel Goethes, der trotz seiner großen Weisheit immer wieder Phasen durchlebte, in denen er an inneren und äußeren Widersprüchen zu verzweifeln drohte. Denn bei all seiner Geistigkeit verschloss er sich keineswegs dem Sinnlichen, im Gegenteil: Als Dichter stürmte und drängte er, wo immer er eine wahre Leidenschaft in sich spürte. – Wenn wir von aller idealistischen Zuspitzung absehen, enthält der Text des Numenios die einfache Mahnung, dass wir uns nicht zu sehr an Äußerlichkeiten und sinnliche Genüssen hängen und dafür mehr auf die inneren, mentalen oder spirituellen Werten achten sollten.

02.02.2024

*Von einer Anhöhe aus sollst du die Welt betrachten.*

Bei dem Philosophenkaiser **Mark Aurel** lesen wir:

*„Wie von einer Anhöhe aus betrachte die unzähligen Völker mit ihren unzähligen Religionsgebräuchen ... und die Verschiedenheiten zwischen den werdenden, mit uns lebenden und dahinschwindenden Wesen. Betrachte auch die Lebensweise, wie sie vormals herrschend war, wie sie nach dir sein wird und wie sie jetzt unter unkultivierten Völkerschaften herrscht.“<sup>72</sup>*

Philosophie, die Liebe zur Weisheit, ist Lebens-Anschauung aus möglichst großer innerer Distanz, d.h. unvoreingenommen und vorurteilsfrei. So kommen wir zu einer klaren oder doch zu der bestmöglichen Erkenntnis der menschlichen Dinge und unserer selbst, die uns befähigt, mit uns und dem Leben auf eine angemessene und erfüllende Art umzugehen. Das ist Lebenskunst.

03.02.2024

*Er fliegt über die Erde hin und misst ihre Flächen.*

Bei **Platon** findet sich folgende Beschreibung des Philosophen:

---

<sup>71</sup> Ne II 308

<sup>72</sup> M 9,30 (Ü.: A. Wittstock)

# MASS UND MITTE

Er hält sich von allen öffentlichen Plätzen möglichst fern, „tatsächlich ist nur sein Körper in der Stadt und zu Haus; sein Geist aber, dem dies alles klein und nichtig ist, verachtet das; der fliegt, wie Pindar sagt, über die Erde hin und vermisst ihre Flächen, und über den Himmel hinaus und treibt Astronomie und forscht überall nach allem Wesen der Dinge in seiner Ganzheit, ohne sich auf die Dinge in der Nähe niederzulassen. ... was der Mensch ist, und was seinem Wesen eigentümlich ist, im Tun und Leiden, danach fragt er und das zu erforschen bemüht er sich.“<sup>73</sup>

Philosophie ist ganzheitliches Denken und darin unterscheidet sie sich von allen anderen Wissenschaften. Sie blickt auf die Welt und den Menschen aus der Vogelperspektive, um aus der Befangenheit des Besonderen und Momentanen herauszutreten, das Ganze in den Blick zu nehmen und aus der Distanz zu angemessenen Urteilen zu kommen. Solche Urteile bilden die Grundlage einer weisen Lebensführung. Wir sollen ganzheitlich leben und allen unseren verschiedenen Bedürfnissen möglichst ausgewogen nachkommen. Einseitigkeiten und damit einhergehende Vernachlässigungen führen dagegen häufig zu innerer Unstabilität, Unzufriedenheit und Krankheiten. Das Zitat ist Ausdruck der idealistischen Philosophie Platons, in der es in erster Linie um das Streben nach Erkenntnis und Weisheit geht, demgegenüber das alltägliche Leben nur die Bedeutung hat, die Grundbedürfnisse zu befriedigen.

## 10. Kalenderwoche: Kraft

04.03.2024

*So findet große Geisteskraft stets ihre Stellung, stets ihren Lohn, stets ihren Ruhm, stets ihre Dauer.*

In dem chinesischen „**Buch der Riten, Sitten und Gebräuche**“ (Liji), einer klassischen Schrift der antiken chinesischen Philosophie, die wohl von Konfuzius redigiert worden ist, heißt es:

*„Der Meister sprach: So findet große Geisteskraft stets ihre Stellung, stets ihren Lohn, stets ihren Ruhm, stets ihre Dauer. So verwirklicht der Himmel an seinen Geschöpfen das, was durch ihre Anlage begründet ist.“<sup>74</sup>*

In der alten chinesischen Philosophie kommt dem Wort „Himmel“ (tian) eine weitreichende und vielschichtige Bedeutung zu. Das Schriftzeichen wird gebildet aus „Einheit“ und „groß“. Im obigen Kontext dürfte an eine universale Kraft zu denken sein, die die Dinge und Lebewesen zur Verwirklichung ihres Wesens treibt, vergleichbar dem Aristotelischen „telos“, der Zweckursache, der natürlichen Bestimmung eines Lebewesens. Diese Kraft, so die chinesische Vorstellung, manifestiert sich in jedem einzelnen Menschen als seine persönliche Anlage, Begabung und Bestimmung. Auf eine weise Lebensführung übertragen

<sup>73</sup> Zitiert nach Snell Bruno, Leben und Meinungen der Sieben Weisen, 3. Aufl. München 1952, S. 73 (aus Platon, Theätet); Text geringfügig geändert.

<sup>74</sup> BR 38 f

# MASS UND MITTE

heißt das: Wir sollen auf unsere „natürlichen“ individuellen Anlagen und Bedürfnisse achten und sie in unserem täglichen Leben zur Geltung bringen. Wir empfinden Befriedigung und Glück, wenn wir auf diese Weise unser Inneres im Äußeren umsetzen und in der Welt wirken. Zum gelingenden Leben gehört Selbstwirksamkeit, die Entfaltung der eigenen Kräfte und das Hinterlassen von Spuren in der Welt. Folgen wir unserer inneren Bestimmung, so wird es uns gelingen.

05.03.2024

*Nur wer weiß, wie man vom Nahen zum Fernen kommen kann, der mag eindringen in die Tiefen der Lebenskraft.*

Das Zitat stammt aus dem „**Buch der Riten, Sitten und Gebräuche**“. Die Rede ist von dem Weg der Weisheit:

*„Des Weisen Weg ist schmucklos, aber man wird seiner nie müde; er ist einfach, aber geordnet; er ist milde, aber hat Folge (Wirkung). Nur wer weiß, wie man vom Nahen zum Fernen kommen kann, wer weiß, woher der Einfluss kommt, wer weiß, was das offenbare Geheimnis ist, der mag mit ihm zusammen eindringen in die Tiefen der Lebenskraft.“<sup>75</sup>*

Weisheit ist eine tiefe, verborgene Kraftquelle. Der Weg dahin ist an sich einfach und liegt auf der Hand („*offenbar*“). Gleichwohl ist er nicht in den Erscheinungen selbst zu finden, sondern verbirgt sich hinter oder in ihnen („*Geheimnis*“). Der Weise kennt das Geheimnis, weiß, wie er seine letzten Ziele erreicht (das „*Ferne*“) und kennt die Kräfte, die ihn hindern und die ihn fördern (der „*Einfluss*“). Auch wenn der Weg weder Ehre noch äußeren Reichtum bringt („*schmucklos*“), begeht man ihn mit Freude. Wer ihn einschlägt, aktiviert seine größte Kraftquelle zur Gestaltung und Veränderung seines Lebens und der äußeren Welt: die Stimmigkeit in sich selbst sowie die Erkenntnis und Verwirklichung seines Wesens und seiner Natur. Wer auf diese Weise dem „*rechten Weg*“ (Dao, Tao) folgt, ist verständnisvoll, milde und von großer Selbstwirksamkeit.

06.03.2024

*Will der Mensch lange und gut leben, muss er seine Kräfte sammeln und in Harmonie bringen.*

Das ist der Sinn folgender Stelle aus dem chinesischen „**Buch vom Großen Frieden**“ (um 200 n. Chr.). Die Rede ist von den „*Regeln für ein langes und gesundes Leben*“. Im Zusammenhang lautet die Stelle:

---

<sup>75</sup> BR 52; statt „*Weiser*“ steht im Text „*Edler*“, aber die Unterschiede sind geringfügig

# MASS UND MITTE

*„Die Drei Kräfte sollten sich zu einer vereinigen, die Geisteskraft aber die Grundlage bleiben. Die Drei Kräfte sind: die Samenkraft, die Geisteskraft und der Krafthauch (Atem?). Alle drei haben gleichen Rang. Sie leiten sich ab vom Krafthauch des Himmels, der Erde und des Menschen. Die Geisteskraft wird vom Himmel, die Samenkraft von der Erde, der Krafthauch aus dem harmonischen Zusammenstrom der beiden im Wesen des Menschen empfangen. Alle drei sollten sich miteinander verbinden. ... Stehen die Drei Kräfte einander bei, so herrscht Ordnung im Menschen. Darum muss der Mensch, wenn er lange leben möchte, sorgsam mit seinem Krafthauch, achtsam mit seiner Geisteskraft und angemessen mit seiner Samenkraft umgehen.“<sup>76</sup>*

Der „Krafthauch des Himmels“ kann stark vereinfacht als das Geistige, Vernünftige verstanden werden und entspricht dem Yang, die „Samenkraft der Erde“ steht für das Körperliche, Materielle, das dem Yin entspricht. Nach der altchinesischen Philosophie sind Yin und Yang zwei polare kosmische Kräfte, deren gegensätzliche und sich ergänzende Tendenz alles in Bewegung hält. Beide vereinigen und konkretisieren sich im Menschen. Der Mensch hat die Aufgabe, seine geistig-intellektuellen Fähigkeiten mit seinen seelisch-körperlichen Bedürfnissen in Einklang zu bringen. Wir sind Kopf und Bauch, Gefühl und Verstand. Nur wenn beides Hand in Hand geht und keines das andere unterdrückt, leben wir ausgewogen.

07.03.2024

*Wenn man die Geisteskraft erkennt, erkennt man die Ordnung des Staates.*

Die Stelle stammt aus dem „**Buch der Riten, Sitten und Gebräuche**“ (Liji) und lautet im Zusammenhang:

*„Ich habe vernommen, die Gewissenhaftigkeit hat neun Stufen der Erkenntnis. Wenn man die Gewissenhaftigkeit erkennt, erkennt man die Mitte. Wenn man die Mitte erkennt, erkennt man die Übertragung von sich auf andere (Mitgefühl). Wenn man die Übertragung erkennt, erkennt man das Äußere. Wenn man das Äußere erkennt, erkennt man die Geisteskraft. Wenn man die Geisteskraft erkennt, erkennt man die Ordnung des Staates ...“<sup>77</sup>*

Eine schwierige, aber gehaltvolle Stelle. Entsprechend anderer Passagen in diesem chinesischen Weisheitsbuch könnte das Zitat besagen wollen, wie man über die Selbsterkenntnis zu einem geordneten und friedlichen Zusammenleben gelangt: „Gewissenhaftigkeit“ bedeutet dann Wahrhaftigkeit und Aufrichtigkeit sich selbst gegenüber. Dann erkennt man sich selbst und seine „Mitte“. Von der Selbsterkenntnis gelangt man durch Übertragung zum Verständnis seiner Mitmenschen („Mitgefühl“). Wer die Mitmenschen versteht, versteht das Weltgeschehen („Äußere“). Darüber gelangt man zur Erkenntnis der in der Welt herrschenden Kräfte („Geisteskräfte“). Wer diese erkannt hat, der

---

<sup>76</sup> Sch 370

<sup>77</sup> BR 140

# MASS UND MITTE

versteht die in der Welt und in einer Gemeinschaft sich vollziehenden typischen Geschehensabläufe und Gesetzmäßigkeiten und kann, das ist das Ziel dieser Überlegung, auf sie gestaltend einwirken, so dass Gemeinschaft gelingt. Wer sich diese Zusammenhänge an einem anderen Beispiel klar machen möchte, der wird sie in einer gelingenden Partnerschaft wiederfinden. Kurz zusammengefasst: Wer sich selbst gut kennt, der dürfte auch seinen Partner verstehen und kann angemessen auf ihn eingehen, so dass dieser sich gesehen, geliebt, verstanden und geborgen fühlt. Dieser wird darauf antworten, indem er Gleiches zurückgibt.

08.03.2024

*Diese Geisteskraft entfaltet sich als Liebe, Weisheit und Mut.*

Das Zitat stammt aus der Einleitung zu der Übersetzung des „Buches der Riten, Sitten und Gebräuche“ (Liji), aus dem die meisten Zitate dieser Woche stammten. Die Einleitung hat der Übersetzer geschrieben, der Sinologe **Richard Wilhelm** (1873-1930), dem wir die schon klassisch gewordenen Übersetzungen und Kommentare zu vielen wichtigen Texten der altchinesischen Philosophie verdanken. Seine nachfolgende Erläuterung kann zur weiteren Klärung der Bedeutung der „Geisteskraft“ im altchinesischen Denken und ihre Bedeutung für unsere Lebenspraxis beitragen:

*„Die Hauptsache aber bleibt, dass jeder den Weg zum Guten (Weisheit) beschreiten kann, wenn er will. Und die Mittel zum Erfolg sind höchst einfach: ein klares, umfassendes Wissen um das, was recht ist (denn nicht ein dumpfer Drang, sondern eine klare Überzeugung ist es, die wirkliche Macht verleiht), und außerdem eine konsequente Übung des Gelernten. Dies sind die jedem zugänglichen Grundlagen der Selbsterziehung, durch die die magische Geisteskraft gewonnen wird, auf andere erziehend zu wirken (persönliche Aura, Charisma, Ausstrahlung). Denn diese Wirkung ist nicht etwas Äußerliches, sondern muss aus der Wesenstiefe des Überpersönlichen (Ming), das in jedem Menschen persönlich verkörpert ist (Sing), hervorkommen, um organisches Geschehen auf Erden zu bewirken. Diese Geisteskraft entfaltet sich als Liebe, Weisheit und Mut. Sie beruht auf der Basis der innerlichsten Gewissenhaftigkeit (...) und dem Mitgefühl mit dem Nächsten (...). Indem es dem großen Edlen (Weisen) gelingt, sein Wesen mit seinen Trieben und Begierden nicht zu zerbrechen, sondern harmonisch zu formen (...), kommt er in den Besitz der weltumgestaltenden Macht; denn diese Macht des Himmels und der Erde (Natur) ist etwas, dessen Kern den Menschen im Herzen ist, weshalb der große Mensch (chin. Ausdruck für einen Weisen) mit Himmel (geistiger Natur) und Erde (materieller Natur) die große Dreieinigkeit bildet.“<sup>78</sup>*

Hier ist die Rede von einer gereiften Persönlichkeit, die in sich ruht, sich zu klaren Haltungen, innerer Stärke und Einheit erzogen hat und durch ihre Liebe, Weisheit und das konsequente Einstehen für die eigenen Überzeugungen kraftvoll auf ihre Mitmenschen

<sup>78</sup> BR 14

# MASS UND MITTE

wirkt. Nach chinesischer Auffassung wurzelt die Überzeugungskraft einer solchen Persönlichkeit in der Natur als Ganzem, als deren Teil sie sich begreift.

09.03.2024

*Nicht dass ich des Meisters Lehre nicht liebte, aber meine Kraft reicht nicht aus dafür.*

Ein Schüler des **Konfuzius** schien an der Aufgabe, weiser zu werden, zu verzweifeln und äußerte die oben wiedergegebenen Worte. Der Meister antwortete darauf:

*„Wem seine Kraft nicht ausreicht, der bleibt auf halbem Wege liegen, aber du beschränkst dich ja von vornherein selber.“<sup>79</sup>*

Weiser werden können wir alle. Jeder noch so kleine Schritt ist schon ein Fortschritt. Da ist es schade, wenn jemand angesichts der Weite des Weges den Mut verliert und stehenbleibt anstatt voranzuschreiten. Im Übrigen verkennt eine solche Haltung, dass der Weg das Ziel ist. Der Endpunkt vollkommener Weisheit gleicht dem geomagnetischen Pol, dessen Bedeutung sich darin erschöpft, dem Wanderer mit Hilfe der Kompassnadel die Richtung zu weisen. Es geht nicht um ein Ankommen. Zum Wesen des Menschen gehört seine Unvollkommenheit. Das griechische „Erkenne Dich selbst!“, das in der Vorhalle des Apollontempels in Delphi eingraviert war, wollte gerade an diese Tatsache erinnern, an die Unvollkommenheit, Fehlerhaftigkeit, Schwäche und Sterblichkeit des Menschen, damit er nicht der Hybris verfällt, sondern in Demut, Bescheidenheit und Dankbarkeit das Leben genießt.

10.03.2024

*Weisheit, Menschlichkeit, Mut: diese drei sind die immer wirksamen Geisteskräfte auf Erden.*

Der Ausspruch steht im „**Buch der Riten, Sitten und Gebräuche**“. Weiter heißt es:

*„ ... Liebe zum Lernen führt hin zur Weisheit, kräftiges Handeln führt hin zur Menschlichkeit, sich schämen können führt hin zum Mut. Wer diese drei Dinge weiß, der weiß, wodurch er seine Person zu bilden hat. Wer weiß, wodurch er seine Person zu bilden hat, der weiß, wodurch er die Menschen ordnen kann. Wer weiß, wodurch er die Menschen ordnen kann, der weiß, wodurch er die Welt, den Staat, das Haus ordnen kann.“<sup>80</sup>*

Das war das Bildungskonzept des Konfuzius. In seinem Zentrum stand ein Lernen, das die Wirklichkeit verändert („ordnet“). Sie hat anzusetzen bei der (Selbst-)Erziehung des

---

<sup>79</sup> K VI 10

<sup>80</sup> BR 42

# MASS UND MITTE

Einzelnen. Dieses Lernen ist die positive „Geisteskraft auf Erden“. „Sich schämen“ meint Demut, das Gegenteil von Überheblichkeit (Hybris), nämlich die Haltung eines Menschen, der um seine Begrenztheit und Unvollkommenheit weiß und bestrebt ist, aus seinen Fehlern zu lernen und sie zu überwinden. Dies erinnert an den Ausspruch eines griechischen Philosophen, der auf die Frage, wann er anfang zu philosophieren, antwortete: Als ich anfang, mich zu verurteilen. Selbstkritik ist der Anfang einer Persönlichkeitsentwicklung, die den Menschen innerlich wachsen und reifen lässt.

## 11. Kalenderwoche: Lebenskunst

11.03.2024

*Wozu also lebst du, wenn dir nichts daran liegt, dein Leben schön zu gestalten?*

Das war die Frage des griechischen Philosophen **Diogenes** von Sinope auf die Bemerkung eines anderen: „*Ich tauge nicht zur Philosophie.*“<sup>81</sup> Die Philosophie erscheint hier als diejenige Wissenschaft oder Disziplin, die lehrt, sein Leben „schön“ zu gestalten, mithin als Lebenskunst. Zugleich sieht Diogenes in dieser Aufgabe den Sinn des Lebens überhaupt. Aus seinen übrigen Äußerungen wird deutlich, dass er mit „schön“ ein Leben meint, das wohlproportioniert und ausgeglichen ist, zugleich vernunft- und naturgemäß, besonnen, maßvoll und weise. Ein halbes Jahrhundert später sagt Epikur ganz in diesem Sinne, es sei nicht möglich wahrhaft „lustvoll“ zu leben, ohne dass man zugleich vernunftgemäß, schön und gerecht lebe und umgekehrt: Wer vernunftgemäß, schön und gerecht lebe, der lebe auch „lustvoll“ d. h. er führt ein Leben voller Freude.<sup>82</sup>

12.03.2024

*Die höchste Meisterschaft im Wandern besteht darin, nicht mehr zu wissen, wohin man geht.*

Das Zitat stammt von dem chinesischen Philosophen **Liezi**. Dort heißt es weiter:

*„Die höchste Meisterschaft im Betrachten besteht darin, nicht mehr zu wissen, was man sieht. Die Dinge allesamt zu erreichen im Wandern, die Dinge allesamt zu schauen im Betrachten, das ist die höchste Meisterschaft im Wandern, das ist die höchste Meisterschaft im Betrachten.“*<sup>83</sup>

Die sog. Daoisten, denen Liezi zuzurechnen ist, hatten als Lebensideal einen Zustand vor Augen, in dem sich der Mensch mit seiner Lebensführung einfügt in den natürlichen Fluss des Lebens, in ihm aufgeht, mit ihm eins wird und stets intuitiv das Richtige und

---

<sup>81</sup> Dio VI 65 (327)

<sup>82</sup> EG 59

<sup>83</sup> Sch 296; BU IV 7

# MASS UND MITTE

Angemessene tut. Der Mensch soll wie ein Kind werden, sich verlieren und finden im Hier und Jetzt, ohne ständig von Absichten, Plänen und Zielen getrieben zu werden. Dann braucht er nicht mehr zu wissen, wohin er unterwegs ist. Der Weg (Dao) ist sein Ziel. Er braucht auch nicht mehr zu wissen, was er schaut, d. h. intellektuell zu erfassen und einzuordnen. Er genießt das reine Schauen der Welt, ohne besitzen zu wollen. Er genießt das reine Voranschreiten, ohne zu wissen, ob er irgendwo ankommt. Auch das ist Lebenskunst.

13.03.2024

*Die Lebenskunst ist der Kunst des Ringens ähnlicher als der Tanzkunst ...*

Das sagt der Philosophenkaiser und Stoiker **Mark Aurel** und fährt fort:

*„insofern nämlich, dass man gegenüber Schicksalsschlägen und Ereignissen, die man nicht vorhersehen kann, kampfbereit und fest dastehen muss.“<sup>84</sup>*

Hier wird die Lebenskunst als die Fähigkeit verstanden, mit der ungewissen Zukunft und dem Wandel des Schicksals zu leben und dabei sich selbst treu zu bleiben, also authentisch zu leben („fest dastehen“). Es bedeutet ein Einlassen auf die Vergänglichkeit, ein Loslassenkönnen, eine Gelassenheit den äußeren Umständen und Veränderungen gegenüber. Nach Mark Aurel ist diese Kunst nicht einfach. Er vergleicht sie mit der großen Kraftanstrengung, die ein Ringkampf erfordert.

14.03.2024

*Wer sich sammelt und die eigene Natur mit der äußeren Natur zusammenwirken lässt, der bewältigt das Leben und schafft Großes.*

Das Wort stammt aus einem Gleichnis des chinesischen Philosophen **Zhuangzi**. Der Übersetzer dieser Stelle meint, sie verdiene der Weltliteratur anzugehören:

*„Ein Holzschnitzer schnitzte einen Glockenständer. Als der Glockenständer fertig war, da bestaunten ihn alle Leute, die ihn sahen, als ein göttliches Werk. Der Fürst von Lu besah ihn ebenfalls und fragte den Meister: ‘Was habt Ihr für ein Geheimnis?’ Jener erwiderte: ‘Ich bin ein Handwerker und kenne keine Geheimnisse, und doch, auf eines kommt es dabei an. Als ich im Begriffe war, den Glockenständer zu machen, da hütete ich mich, meine Lebenskraft zu verzehren. Ich fastete, um mein Herz zur Ruhe zu bringen. Als ich drei Tage gefastet, da wagte ich nicht mehr, an Lohn und Ehren zu denken; nach fünf Tagen wagte ich nicht mehr, an Lob und Tadel zu denken; nach sieben Tagen, da hatte ich meinen Leib und alle Glieder vergessen. Zu jener Zeit dachte ich auch nicht mehr an den Hof*

---

<sup>84</sup> M7,61

# MASS UND MITTE

*Eurer Hoheit. Dadurch ward ich gesammelt in meiner Kunst, und alle Betörungen der Außenwelt waren verschwunden. Darnach ging ich in den Wald und sah mir die Bäume auf ihren natürlichen Wuchs an. Als mir der rechte Baum vor Augen kam, da stand der Glockenständer fertig vor mir, so dass ich nur noch Hand anzulegen brauchte. Hätte ich den Baum nicht gefunden, so hätte ich's aufgegeben. Weil ich so meine Natur mit der Natur des Materials zusammenwirken ließ, deshalb halten die Leute es für ein göttliches Werk.”<sup>85</sup>*

15.03.2024

*Doch wer an seinem Selbst sich freut, der Mensch erreicht das höchste Glück.*

Das ist die erste und letzte Zeile folgender Verse aus der indischen **Bhagavadgita**. Hier wird die Identität von Weisheit und Lebenskunst deutlich. Die Verse behandeln das Verhältnis zwischen unserem äußeren Leben in der Welt und unserem Seelenleben:

*„Doch wer an seinem Selbst sich freut,  
An seinem eignen Selbst vergnügt,  
Für den bleibt hier nichts mehr zu tun,  
Weil ihm sein eignes Selbst genügt.*

*Nicht kümmert solchen Weisen noch,  
Was da getan, was nicht getan;  
Vom Einfluss aller andern frei,  
Verfolgt er seines Lebens Plan.*

*Drum handle ruhig; weise nicht  
Die auferlegte Tat zurück;  
Wer handelt ohne Leidenschaft,  
Der Mensch erreicht das höchste Glück.”<sup>86</sup>*

Gewissenhaft seine Pflicht zu tun, ohne auf das Ergebnis zu achten, und losgelöst von allem Weltlichen sich ganz dem Göttlichen in dem eigenen Selbst hinzugeben (Atman), das war die altindische Auffassung von Weisheit und einem glücklichen Leben.

16.03.2024

*Das Leben an sich ist nicht schwer. Unsere Wünsche sind es, die es schwer machen.*

---

<sup>85</sup> Z XIX 10

<sup>86</sup> Bh 3,17-19

# MASS UND MITTE

Das ist der Sinn folgender Stelle über eine Lehre des griechischen Philosophen **Diogenes von Sinope**, der gelegentlich in einem alten Weinfass übernachtete:

*„Auch schärfte er mit lauter Stimme den Menschen die Lehre ein, dass ihnen das Leben von den Göttern an sich nicht schwer gemacht sei, aber über dem Suchen nach Leckerbissen, Wohlgerüchen und was dem ähnlich, sei das in Vergessenheit geraten.“<sup>87</sup>*

Lebenskunst wäre danach, von dem Leben dankbar zu empfangen, was es von sich aus anbietet, seine Wünsche klein zu halten und selbstgenügsam zu leben. Das ist keine Frage der äußeren Verhältnisse, von Beruf, Besitz, gesellschaftlicher Stellung und Ansehen. Ob wir viel oder wenig haben, es kommt auf die inneren Haltungen an. Ob wir das Leben meistern, hängt davon ab, wie wir denken, von welchen Werten wir uns leiten lassen, wie wir mit unseren Gefühlen umgehen, was wir tun und was wir anstreben. Dieser fundamentale Gedanke weiser Lebensführung war in allen drei großen antiken Kulturen, Griechenland, China und Indien, weit verbreitet unter denen, die tiefer über das Leben nachgedacht haben.

17.03.2024

*Vor allem, mein Lucilius, empfehle ich dir: lerne dich freuen.*

Das Zitat stammt aus den Briefen des **Seneca** an Lucilius, eine der ergiebigsten Quellen griechisch-römischer Lebensweisheit. Der weitere Text betont, dass es mit dieser Freude, zu der die Lebenskunst hinführen soll, nicht leicht ist:

*„Glaube mir: es ist eine ernste Sache um die Freude. Oder meinst du, es werde irgendjemand mit unbefangener Miene, oder wie jene Lebemänner sich ausdrücken, heitern Auges den Tod verachten, der Armut die Tür öffnen, der Genusssucht Zügel anlegen und auf Ausharren im Schmerze sich gefasst machen?“<sup>88</sup>*

Weil dies in der Tat nicht einfach ist, brachte es Seneca auf weit über 100 Briefe an Lucilius, von denen sich 124 erhalten haben. Sie füllen gut 700 Seiten eines Buches und haben keinen anderen Gegenstand, als zu lehren, was wir tun können, um uns am Leben zu erfreuen und seelisches Leid so weit wie möglich zu vermeiden. Seneca betont die Überwindung der Angst vor dem Tod, die Bereitschaft, sich auch mit bescheidenen Mitteln zu begnügen, seine Begierden zu zügeln und bereit zu sein, das Leiden, das jedes Leben notwendig mit sich bringt, tapfer und erhobenen Hauptes zu tragen, ohne sich dadurch dauerhaft herunterziehen zu lassen.

---

<sup>87</sup> Dio VI 44 (316)

<sup>88</sup> S III 83, ep 23

## 12. Kalenderwoche: Kaibara Ekiken

18.03.2024

*Wir sind in ein friedliches Zeitalter geboren und wachsen auf, ohne die Schrecken des Krieges zu sehen.*

Der Ausspruch stammt von dem vielleicht bedeutendsten japanischen Weisen, dem Philosophen und Naturforscher **Kaibara Ekiken** (17 Jh.). In seiner Lehre von der „Pfleger des Lebens“ knüpft er nahtlos an die großen Traditionen der antiken fernöstlichen Weisheitslehren an. In dem Zitat heißt es weiter:

*„ ... Aber die Menschen erkennen nicht dieses Glück. Lass uns deshalb an frühere Zeiten denken, als das Land in Chaos zerfiel, und uns erfreuen an der Gegenwart.“<sup>89</sup>*

Viele Menschen haben die Neigung, auf das zu schauen, was sie nicht haben, was nicht gut läuft, was beklagenswert ist oder was an Schrecklichem in anderen Teilen der Welt geschieht. Andererseits übersehen sie oder schätzen gering, was sie haben, was gut ist an ihren konkreten Lebensumständen, in denen sie leben, was sie vor anderen privilegiert, in welchem Wohlstand und in welcher Sicherheit und Freiheit sie leben. Vielleicht liegt die letztgenannte Eigenschaft an dem, was die alten Griechen Pleonexie genannt haben: das ständige Mehr-haben-Wollen, das immer auf das schaut, was zum Glück angeblich noch fehlt. Die Griechen sahen darin eine weit verbreitete Krankheit der Seele. Kaibara war völlig frei davon. Sein Charakter zeichnete sich durch Milde, Demut, Bescheidenheit und Dankbarkeit aus. Er lebte ein glückliches Leben. Was ihm dabei half, war die Achtsamkeit für die kleinen Freuden des Lebens, die ihm das Schicksal jeden Tag schenkte. Die Zufriedenheit mit dem eigenen Leben wächst, je mehr wir uns in der Fähigkeit üben, uns an den Geschenken des alltäglichen Lebens dankbar zu erfreuen.

19.03.2024

*Um über die inneren Feinde zu siegen, muss man stark im Herzen sein und am Wort „Geduld“ festhalten. „Geduld“ bedeutet „Beharrlichkeit“.*

Weiter heißt es bei **Kaibara Ekiken**:

*„Man muss stark im Herzen sein und darf seiner Begierde nach Essen und Trinken sowie seinen sexuellen Begierden nicht freien Lauf lassen; ist das Herz aber schwach, kann man die inneren Feinde nur schwer besiegen. ... Wenn Mu Tu (803-853, berühmter Dichter der T'ang-Zeit) in einem seiner*

---

<sup>89</sup> Ekiken Kaibara, „Der Weg zur Zufriedenheit“ (The Way of Contentment, translated by Ken Hoshino, London 1913), S. 67.

# MASS UND MITTE

*Gedichte schreibt, dass ‚auf lange Geduld die Freude folgt‘, dann meint er damit, dass dem Beherrschen der Begierden schließlich Freude folgt.“<sup>90</sup>*

Ekiken zeigt den inneren Zusammenhang von Duldsamkeit, Beharrlichkeit und Selbstbeherrschung auf, allesamt wichtige Merkmale einer weisen Lebensführung. Wer sie besitzt, braucht nach Ekiken kein Leben in asketischer Enthaltbarkeit zu führen. Im Gegenteil: Sein Leben wird voller Freude sein. Im richtigen Maß liegt der größte und nachhaltigste Genuss des Lebens. Ein solcher Genuss kennt weder Reue noch Leiden.

20.03.2024

*Morgens soll man sich in einem ruhigen Zimmer niedersetzen und in den Schriften der Weisen lesen.*

Vollständig lautet dieser Rat von **Kaibara Ekiken**:

*„Morgens soll man sich in einem ruhigen Zimmer niedersetzen, Räucherstäbchen abbrennen und in den Schriften der Weisen deklamierend lesen, um so sein Gemüt zu erbauen und weltliche Gedanken abzulegen. Wenn die Wege trocken sind und es windstill ist, wandle man im Garten, spaziere gemütlich, erfreue sich an den Pflanzen und bewundere die jahreszeitliche Natur. Auch wenn man dann ins Haus zurückkehrt, übe man die Freude der Müßiggänger.“<sup>91</sup>*

Für Ekiken war die beschriebene morgendliche Meditation eine Sammlung des Geistes, Erweiterung des Wissens, Bildung der Persönlichkeit und ein Einstimmen auf die kleinen oder großen Freuden, die das Leben - neben allen Beschwerlichkeiten - täglich für uns bereithält. Nur ein gesammelter, achtsamer Geist wird sie nicht übersehen. Im Anschluss an diese Meditation setzte er in seinem Garten praktisch um, worüber er meditierte und erfreute sich an der Natur. Die Zeit für derartige wohltuende Gewohnheiten haben wir alle, wenn wir sie uns nehmen. Zeit haben ist eine Funktion des Entschlusses: Man nimmt sie sich für das eine und entscheidet sich gegen das andere. Die lateinischen Worte „meditare/meditari“, von denen sich das Wort Meditation herleitet, bedeuten nachdenken, nachsinnen, beachten, studieren, üben.

21.03.2024

*Wer die Schönheiten von Himmel und Erde genießen kann, der beneidet nicht den Luxus der Reichen, denn er ist reicher als sie.<sup>92</sup>*

---

<sup>90</sup> Ekiken Kaibara, Regeln zur Lebenspflege (Yōjōkun), aus dem Japanischen übersetzt von Andreas Niehaus und Julian Braun, München 2010, S. 37, 45.

<sup>91</sup> Ekiken Kaibara, Regeln zur Lebenspflege (Yōjōkun), aus dem Japanischen übersetzt von Andreas Niehaus und Julian Braun, München 2010, S. 193

<sup>92</sup> Ekiken Kaibara, „Der Weg zur Zufriedenheit“ (The Way of Contentment, translated by Ken Hoshino, London 1913), S. 34.

# MASS UND MITTE

Weisheit ist auch die Kunst, Freude in sich selbst und in dem zu finden, was die Welt und die Natur in ihrer unendlichen Fülle von sich aus zu bieten haben, ohne dass dies mehr kostet als ein achtsames Gewahrwerden. Wenn **Kaibara Ekiken**, von dem das Zitat stammt, kurz darauf hinzufügt: „*Die Freuden des Weisen sind rein und Nahrung für seine Seele*“, dann will er zum einen damit sagen, dass sie keine negativen Nebenwirkungen haben, nicht teuer erkaufte oder mit Leiden oder Entbehrungen bezahlt werden müssen. Zum anderen stärken sie die seelischen Kräfte und lassen die Persönlichkeit wachsen und reifen. Solche Freuden finden wir nicht in materiellen Gütern, weshalb es für Ekiken keinen Grund gibt, den „*Luxus der Reichen*“ zu beneiden.

22.03.2024

*Wenn wir fremde Länder bereisen und ungewöhnliche Berge und Flüsse sehen, dann erleben wir eine unendliche Freude.*

**Kaibara Ekiken** liebte das Reisen und Wandern und spürte sehr fein, wie beides unsere Lebensweisheit bereichert. Vollständig lautet das Zitat:

*„Wenn wir fremde Länder bereisen und ungewöhnliche Berge und Flüsse sehen, wenn wir von den Einheimischen viele wertvolle Gebräuche lernen, auf Berge steigen und durch die Felder wandern, lokale Spezialitäten kosten und vor der Weite des Meeres erstaunen, dann erleben wir eine unendliche Freude, und was wir während solcher herrlichen Exkursionen gesehen und gehört haben, wird nicht von uns gehen, sondern bleibt stets bei uns. Die Erinnerung daran wird nicht vergehen und bringt uns noch im hohen Alter Freude.“<sup>93</sup>*

Reisen und Wandern ist ein Mittel der Selbstfindung und Selbstvergewisserung. Es dürfte kein Zufall sein, dass Homers Epos über Odysseus, in dessen Gestalt er und die Griechen das Ideal eines Weisen gesehen haben, mit Anspielungen auf dessen lange Reisen und vielfältigen Erlebnisse in der Fremde beginnt:

*„Sage mir, Muse, die Taten des vielgewanderten Mannes,  
Welcher so weit geirrt, nach der heiligen Troja Zerstörung,  
Vieler Menschen Städte gesehn und Sitte gelernt hat,  
Und auf dem Meere so viel' unnennbare Leiden erduldet,  
Seine Seele zu retten und seiner Freunde Zurückkunft.“*

„*Seine Seele zu retten*“ meint: seine Seele zu erringen, d.h. überhaupt erst zu sich selbst zu kommen und zu werden, der man ist.

---

<sup>93</sup> Ekiken Kaibara, „Der Weg zur Zufriedenheit“ (The Way of Contentment, translated by Ken Hoshino, London 1913), S. 42.

# MASS UND MITTE

23.03.2024

*Ruhig zu sitzen in Einsamkeit ist auch eine Freude; diese stille Freude überragt bei weitem die Freude opulenter Feste.*<sup>94</sup>

„Einsamkeit“ hat in diesem Zitat nichts Negatives, sondern meint Alleinsein, Für-sich-Sein, Sammlung in innerer Geborgenheit. Wer in sich Ruhe, Frieden und Harmonie gefunden hat, der kann in solcher „Einsamkeit“ seine größten Freuden erleben. Es ist die Nähe zu sich selbst und ein hoher Grad von innerer und äußerer Stimmigkeit des Denkens, Wollens, Fühlens und Handelns, die solche freudvollen, bisweilen euphorischen Momente und Stimmungen hervorrufen. Alleinsein („Einsamkeit“) meint hier keinen Dauerzustand weltabgewandter Isoliertheit, sondern den periodischen Rückzug des sozial eingebundenen Menschen, der sich in meditativer Konzentration auf sich selbst und sein Wesen sammelt, um mit neuer Kraft und Selbstvertrauen in der Gemeinschaft zu wirken und sich ihrer zu erfreuen.

24.03.2024

*Bewahre deine innere Natur und liebe die Menschen.*

Das Zitat von **Kaibara Ekiken** lautet vollständig:

*„Wir dienen am besten dem Himmel, indem wir unsere innere Natur bewahren, die der Himmel in uns gepflanzt hat, und die Menschen lieben. Jemand, der seinen selbstbezogenen Begierden folgt, verleugnet seine Natur und handelt dem Willen des Himmels zuwider.“*<sup>95</sup>

Wie im altchinesischen Denken, auf das sich die Philosophie Kaibara Ekikens stets bezieht, steht „Himmel“ hier für Natur, kosmische Gesetze, natürliche und innere Bestimmung, der Rechte Weg, das Dao der Welt und des Menschen. Im Orient wie Okzident waren die Denker des Altertums der Meinung, dass Selbstkultivierung und Mitmenschlichkeit im Kern dasselbe sind. In keiner Philosophie kommt dies klarer zum Ausdruck als in der des Konfuzius, der auf das Denken Ekikens starken Einfluss hatte. Den roten Faden seiner Lehren brachte Konfuzius einmal auf die kurze Formel: „Treue gegen sich selbst und Güte gegen andere.“

## Personen- und Sachregister

---

<sup>94</sup> Ekiken Kaibara, „Der Weg zur Zufriedenheit“ (The Way of Contentment, translated by Ken Hoshino, London 1913), S. 40.

<sup>95</sup> Ekiken Kaibara, „Der Weg zur Zufriedenheit“ (The Way of Contentment, translated by Ken Hoshino, London 1913), S. 71.

# MASS UND MITTE

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
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

# MASS UND MITTE

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
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

# MASS UND MITTE

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
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

# MASS UND MITTE

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
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

# MASS UND MITTE

Epameinondas	(Epaminondas) ca. 418-362 v. Chr., bedeutender griechischer Staatsmann und Feldherr aus Theben in Bötien
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
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 Erfülltheit 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

# MASS UND MITTE

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
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 Wilhelm 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

# MASS UND MITTE

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
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

# MASS UND MITTE

Kalypso	Nymphe 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
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

# MASS UND MITTE

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
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

# MASS UND MITTE

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
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

# MASS UND MITTE

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.
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

# MASS UND MITTE

Phäaken	(Phaiaken) Seefahrervolk der griechischen Mythologie, von der Homer erzählt
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
Sokrates	ca. 470-399 v. Chr., einer der bedeutendsten griechischen Philosophen, Lehrer des Platon; auf ihn beziehen sich fast

# MASS UND MITTE

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
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

# MASS UND MITTE

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 alchinesischen Philosophie übersetzte und kommentierte
Wu Daozi	(Wu Tao-tse) ca. 680-760, einer der größten Maler Chinas
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

# MASS UND MITTE

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

## Literaturverzeichnis und Siglen

A	Aristoteles, Die Nikomachische Ethik, übersetzt und herausgegeben von Olof Gigon, München 1972, zitiert nach Buch (röm. Ziff.) und
---	--

# MASS UND MITTE

- 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 Alchinesische Novellen, übertragen von Franz Kuhn, Leipzig 1979
- AP Aristoteles, Politik, übersetzt und herausgegeben von Olof Gigon, München <sup>2</sup>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 Pāli-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.)
- 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 <sup>6</sup>1951/1952, 3 Bände, zitiert nach Kapitel (arab. Ziff.), Abteilung (großer Buchstabe) und Abschnitt (arab. Ziff.)

# MASS UND MITTE

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, <sup>3</sup> Hamburg 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 <sup>2</sup> 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
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

# MASS UND MITTE

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 <sup>3</sup> 1994, 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, München <sup>15</sup> 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
Ke	Graf Hermann Keyserling, Das Reisetagebuch eines Philosophen, 2 Bände, Darmstadt <sup>5</sup> 1921, 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 <sup>2</sup> 1986
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

# MASS UND MITTE

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 1944
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 1973, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.), dazu nach Schrift und ggf. Nr. des Aphorismus
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 1993, 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 1969, 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

# MASS UND MITTE

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 1952
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
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 1985
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 2007
Up	Upanishaden, herausgegeben und eingeleitet von Peter Michel, Übersetzung Paul Deussen, Neuausgabe Stuttgart 2007, 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

# MASS UND MITTE

- 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 1893
- Zi Heinrich Zimmer, *Philosophie und Religion Indiens*, Frankfurt am Main 1973