

# MASS UND MITTE

## Achtsamkeit

Philosophische Matinee: Sonntag, den 10.11.2019, 10:00 – 12:00 Uhr  
MASS UND MITTE, in Kitchen2Soul, Schlörstraße 4, München-Neuhausen

**Anmeldung und Hinweise:**  
[www.kitchen2soul.com](http://www.kitchen2soul.com) (max. 15 Teilnehmer)

Mit der Achtsamkeit verbinden wir vor allem den Buddhismus. In der Tat war es Buddha, der betonte, wie wichtig die Achtsamkeit ist, um zur Erkenntnis gelangen und dem Leben höchste Intensität und Freude zu verschaffen. In der Sache aber findet sich dieser Gedanke in allen antiken Weisheitslehren. Er ist auch heute noch für ein gelungenes Leben von zentraler Bedeutung.

„Man soll nicht über Vergangenes klagen noch vor Zukünftigem bangen: das ist ein Zeichen von Seelenruhe und ein Beweis gelassener Denkart. Man richte seinen Sinn auf das, was jeder Tag bringt, und an jedem Tage wieder auf den Augenblick, in dem man etwas tut oder bedenkt. Denn uns gehört allein die Gegenwart, weder die Vergangenheit noch die Zukunft: die erstere ist dahin, die zweite dunkel, soweit sie überhaupt noch kommt.“

**Aristippos**, ca. 425-355 v. Chr., bedeutender griechischer Philosoph, Schüler des Sokrates

„Yoga ist die Fähigkeit, sich ausschließlich und ohne Ablenkung auf ein Objekt zu konzentrieren und den Fokus zu halten.“

**Patañjali**, 2. oder 5. Jh. v. Chr., Verfasser der grundlegenden Schrift aller Yogarichtungen

„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 (in anderen Gedanken) 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 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.“

**Zhuangzi**, ca. 365-290 v. Chr., Daoist und einer der bedeutendsten chinesischen Philosophen

Auf die Frage, wann ein Mensch gut gestimmt sei, antwortete der griechische Geschichtsschreiber **Herodot** (5. Jh. v. Chr.): ‚Wenn er nicht zu viel auf einmal tut.‘

# MASS UND MITTE

Klar bewusst und achtsam möge ein Mönch verharren. ... Und wie ist ein Mönch achtsam? Beim Kommen und beim Gehen ist ein solcher aufmerksam, beim Hinblicken und Wegblicken gibt er acht, wenn er sich neigt und erhebt, nimmt er sich in acht. Trägt er Unter- und Obergewand und Almosenschale, ist er aufmerksam, beim Essen und Trinken, beim Kauen und Schlucken nimmt er sich in acht, beim Entleeren von Kot und Urin ist er in seinem Tun besonnen. Beim Gehen, beim Stehen, beim Sitzen, beim Schlafen, beim Wachen, beim Sprechen, beim Schweigen ist er aufmerksam.“

## **Buddha**

„Sieh dir die Einzelnen an, überschau die Gesamtheit: Keiner, dessen Leben nicht auf morgen berechnet wäre. ‚Was ist denn dabei Schlimmes?’ fragst du. Unendlich viel. Denn man lebt nicht, man ist nur immer auf dem Sprunge zu leben. Man verschiebt alles. Selbst wenn wir recht hätten, würde das Leben doch immer uns voraus sein; so aber, mit unserem Säumen, lassen wir es wie ein fremdes an uns vorübergehen, und am letzten Tage wird es nur beschlossen, verloren geht es an jedem.“

**Seneca**, ca. 4 v. Chr. – 65 n. Chr., der bedeutendste römische Philosoph

„Damit, dass die Bildung der Persönlichkeit auf der Rechtmachung des Bewusstseins beruht, ist folgendes gemeint: Wenn in der Persönlichkeit sich Zorn und Hass hervortun, so ist sie nicht in der rechten Verfassung; wenn sich Furcht und Angst hervortun, so ist sie nicht in der rechten Verfassung; wenn sich Vorliebe und Lust hervortun, so ist sie nicht in der rechten Verfassung; wenn sich Kummer und Sorge hervortun, so ist sie nicht in der rechten Verfassung. Wenn das Bewusstsein abwesend ist, so blickt man, ohne zu sehen, so hört man, ohne zu vernehmen, so ißt man, ohne Geschmack zu empfinden. Das heißt: die Bildung der Persönlichkeit beruht auf der Rechtmachung des Bewusstseins.“

**Buch der Riten, Sitten und Gebräuche**, einer der bedeutendsten philosophischen Texte Chinas

„Ich will es dahin bringen, dass jeder einzelne Tag mir wie das ganze Leben erscheine. Ich bin bereit zum Aufbruch, und eben der Umstand verhilft mir zum Genusse des Lebens, weil ich kein Gewicht darauf lege, wie lange das noch dauern wird.“

## **Seneca**

„Der höchste Mensch gebraucht sein Herz wie einen Spiegel. Er geht den Dingen nicht nach und geht ihnen nicht entgegen; er spiegelt sie wider, aber hält sie nicht fest. Darum kann er die Welt überwinden und wird nicht verwundet. Er ist nicht der Sklave seines Ruhms; er hegt nicht Pläne; er gibt sich nicht ab mit den Geschäften; er ist nicht Herr des Erkennens. Er beachtet das Kleinste und ist doch unerschöpflich und weilt jenseits des Ichs. Bis aufs letzte nimmt er entgegen, was der Himmel spendet, und hat doch, als hätte er nichts. Er bleibt demütig.“

## **Zhuangzi**

„Wenn den Leuten wirklich daran liegt, Paulownia- oder Katalpenbäume, die ein oder zwei Spannen im Umfang haben, zu ziehen, so wissen alle, wie man sie pflegen muss. Das eigene Leben aber, das wissen sie nicht zu pflegen. Lieben sie etwa das eigene Leben weniger als jene Bäume? Nein, es ist Gedankenlosigkeit.“

**Menzius**, ca. 370-290 v. Chr., chinesischer Philosoph, Nachfolger des Konfuzius

„Achtsam zuhören und nicht viel reden.“

**Kleobulos von Lindos**, 6. Jh. v. Chr., einer der „Sieben Weisen“

-----