

# MASS UND MITTE

## Seelenruhe

Philosophische Matinee: Sonntag, den 21. Oktober 2018, 10-12 Uhr  
MASS UND MITTE, in Kitchen2Soul, Schlörstraße 4, München-Neuhausen

### **Anmeldung und Hinweise:**

[www.kitchen2soul.com](http://www.kitchen2soul.com) (max. 15 Teilnehmer)

Wenige Weise des Altertums in West und Ost hätten der Behauptung widersprochen, das Ziel des menschlichen Lebens und das größte menschenmögliche Glück sei die Seelenruhe oder der Seelenfriede. Gilt das auch heute noch? Sollten wir dieses Ziel tatsächlich so hoch hängen? Gibt es nicht zahlreiche Werte, die höher zu veranschlagen sind?

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.

**Patañjali**, Verfasser der grundlegenden Schrift zur Philosophie und Praxis des Yoga

Im innersten Herzen im Gefühl der Menschlichkeit ruhen, das kommt auf Erden äußerst selten vor. Wer das erreichen will, der muss sich auf den Weg machen und wandern, ob er auch auf halbem Wege zusammenbricht. ... Den Blick aufs Ziel gerichtet, gibt er sich täglich alle Mühe, und erst im Tode hört auf.

**Buch der Riten, Sitten und Gebräuche**, kanonische Weisheitsschrift der Chinesen

Gemütsruhe erlangen die Menschen durch Maßhalten im Genuss und harmonische Lebensführung. Denn Mangel und Überfluss pflegen umzuschlagen und Erschütterungen in der Seele zu verursachen. Die Seelen aber, die infolge schroffer Gegensätze erschüttert werden, sind weder fest gegründet noch wohlgenut (heiter). Man muss daher seinen Sinn auf das Erreichbare richten und sich an dem Vorhandenen genügen lassen, dagegen sich um die vielbeneideten und bewunderten [Menschen] wenig kümmern und sich mit ihnen in Gedanken nicht beschäftigen... Wenn man auf diesem Standpunkt beharrt, wird man wohlgenut (heiter) leben und nicht wenige Dämonen aus seiner Seele verjagen: Neid, Eifersucht und Hass.

**Demokrit**, ca. 460-370 v. Chr., bedeutender griechischer Philosoph, Mitbegründer der Atomistik

Zwei gegensätzliche Verhaltensweisen gibt es, ihr Mönche, nach denen sich ein Asket, der der Welt entsagte, nicht richten soll. Welche zwei? Die eine, die bei den Begierden sich der Lust und Freude hingibt, die niedrige, von hässlicher Art, die dem gewöhnlichen Menschen angemessen, unedel, zu keinem Ziel führt, und jene, die sich der Selbstpeinigung weihet, die leidvolle, unedle, die keinen Zweck hat. Diese beiden Gegensätze vermeidend, führt der durch den Vollendeten offenbar gewordene mittlere Pfad, der Schau und Erkenntnis bewirkt, zur Ruhe, zum Wissen, zur Erleuchtung, zum Verlöschen (Nirwana).

**Buddha**

Eine unverwirrte Betrachtung dieser Dinge weiß jedes Wählen und Meiden zurückzuführen auf die Gesundheit des Leibes und die Beruhigkeit der Seele; denn dies ist die Erfüllung des seligen Lebens. Um dessentwillen tun wir nämlich alles: damit wir weder Schmerz noch Verwirrung empfinden. Sobald einmal dies an uns geschieht, legt sich der ganze Sturm der Seele. Das Leben braucht sich dann nicht mehr aufzumachen nach etwas, was ihm noch fehlt, und nach etwas

# MASS UND MITTE

anderem zu suchen, durch das das Wohlbefinden von Seele und Leib erfüllt würde. Dann nämlich bedürfen wir der Lust, wenn uns die Abwesenheit der Lust schmerzt. Wenn uns aber nichts schmerzt, bedürfen wir der Lust nicht mehr. Darum nennen wir auch die Lust Anfang und Ende des seligen Lebens.

## **Epikur**

Diese Pythagoreer richteten ihr Augenmerk darauf, dass ihr Körper stets in derselben Verfassung wäre und nicht etwa bald mager, bald fett. Denn das hielten sie für ein Zeichen ungleichmäßiger Lebensweise. Aber ebenso beherrschten sie ihre Seelenverfassung. Sie waren nicht bald heiter, bald niedergeschlagen, sondern ihr Wesen war (stets) gleichmäßig, von einer gehaltenen Freudigkeit getragen. Sie mieden (daher) Zornausbrüche, Niedergeschlagenheit und Aufregungen. Und es galt bei ihnen als Grundsatz, dass einsichtigen Männern nichts, was Menschen widerfahren könnte, unerwartet kommen dürfe, sondern dass man auf alles gefasst sein müsse, was nicht im Machtbereich von einem selber läge. Wenn es ihnen aber doch einmal widerfuhr, dass sie in Zorn oder Kummer oder ähnliche Gemütsbewegungen gerieten, dann gingen sie in die Einsamkeit, und dort versuchte ein jeder, mit sich allein ins Gericht gehend, seine Leidenschaft zu meistern und zu heilen.

Es wird aber auch folgendes von den Pythagoreern berichtet: niemals züchtigte einer von ihnen einen Sklaven im Zorn oder wies einen der Freien zurecht, sondern jeder wartete die Wiederherstellung seines seelischen Gleichgewichtes ab... Denn sie suchten Fassung in Geduld zu erringen, indem sie sich schweigend und ruhig verhielten.

**Pythagoras**, Vorsokratiker, der in Unteritalien eine erste philosophische Schule leitete

Der Weise ist ausgeglichen und innerlich ruhig; Der Gemeine hingegen ist innerlich verkrampft und lebt stets in Nöten und Ängsten.

## **Konfuzius**

Sich selbst recht machen ist alles. Höchste Freude ist es, das (dieses?) Ziel zu erreichen... Was von außen her der Zufall bringt, ist nur vorübergehend. Das Vorübergehende soll man nicht abweisen, wenn es kommt, und nicht festhalten, wenn es geht. ... Dann ist unsere Freude dieselbe im Glück und Unglück, und man ist frei von allen Sorgen. Heutzutage aber verlieren die Leute ihre Freude, wenn das Vorübergehende sie verlässt. Von diesem Gesichtspunkt aus sind sie auch mitten in ihrer Freude immer in Unruhe...

**Zhuangzi**, bedeutender chinesischer Philosoph und Daoist

Das auf sich selbst Beruhende stillt, wirkt, ebnet, besänftigt, leitet, wartet.

**Liezi**, chinesischer Philosoph und Daoist

Ist ein Tempel ohne Ruhe, werden seine Götter ihn verlassen.

**Papyrus Insinger**, altes Ägypten

Der Weise sucht auch Dinge, die sich erzwingen lassen, nicht zu erzwingen, darum bleibt er frei von Aufregung. Die Menschen der Masse suchen Dinge, die sich nicht erzwingen lassen, zu erzwingen, darum sind sie fortwährend in Aufregung. Weil sie ihrer Aufregung freien Lauf lassen, so haben sie immer etwas zu machen und zu erstreben. Die Aufgeregtheit aber richtet auf die Dauer zugrunde.

**Zhuangzi**

-----