

MASS UND MITTE

Worte der Weisheit 2021

Kalenderwoche:

Thema:

- | | |
|-----|-------------------------------|
| 1. | Einsamkeit, Alleinsein |
| 2. | Weisheit |
| 3. | Telos - Die innere Bestimmung |
| 4. | Vergänglichkeit |
| 5. | Ehrfurcht |
| 6. | Begierde |
| 7. | Musik |
| 8. | Kultur |
| 9. | Das Unbewusste |
| 10. | Kaibara Ekiken |
| 11. | Selbstsein |
| 12. | Weisheiten der Sufis |
| 13. | Dao/Tao - der rechte Weg |
| 14. | Seneca |

01.01.2021

Ausgeglichenheit ist das höchste Weltgesetz.

Bei **Liezi** lesen wir:

„Gleichgewicht ist das höchste Weltgesetz ... Ich hörte meinen verstorbenen Vater von der Geschicklichkeit des Pu Dsu Dsi im Schießen reden. Er benützte einen schwachen Bogen und befestigte den Pfeil an einer dünnen Leine und benützte den Wind, um ihn zu treiben. Damit holte er zwei Kraniche aus den höchsten Wolkenregionen herunter, weil sein Sinnen gesammelt war und die Bewegung der Hände dem Gleichmaß der Kräfte sich anpasste.“¹

Wir wollen nicht über den Abschuss der armen Kraniche richten, sondern bedenken, wie Liezi versucht, die Bedeutung der Harmonie als „höchstes Weltgesetz“, das auch für unsere Lebensweise äußerst relevant ist, an einem Beispiel zu verdeutlichen. „Die Sinne sammeln“ ist Ausdruck für vollkommene Konzentration, Sorgfalt und Achtsamkeit. Die Anpassung der äußeren Bewegung an das Maß der eigenen Kräfte könnte

¹ Li V 9

MASS UND MITTE

verallgemeinernd dahin verstanden werden, dass wir nichts beginnen sollen, was über unsere Kräfte geht. Damit überfordern wir uns selbst, geraten in Unausgeglichenheit und werden früher oder später krank, weil unsere mentalen und physischen Kräfte sich erschöpfen. Die Verkennung oder Missachtung der von Liezi genannten Weisheit ist m.E. eine der Ursachen für die seelischen Probleme des modernen Menschen in den hochindustrialisierten Ländern. Vielen gelingt es nicht, im Inneren und Äußeren ein ausgeglichenes Leben zu führen. Es sei noch bemerkt, dass wir in dem Zitat eine frühe Ausprägung späterer Zen-Praktiken finden (z.B. „Kunst des Bogenschießens“).

02.01.2021

Wenn ich eure Herzen austausche, so kommt ihr ins rechte Gleichgewicht.

Liezi erzählt folgende Begebenheit:

„Biän Tsüo, ein berühmter Arzt, sprach zu Gung Hu: ‚Dein Wille ist stark und deine Kraft ist schwach, darum mangelt es dir nicht an Vorsätzen, wohl aber an der Ausführung. Tsi Yings Wille ist schwach und seine Kraft ist stark, darum denkt er zu wenig und leidet an Eigensinn. Wenn ich eure Herzen austausche, so kommt ihr ins rechte Gleichgewicht.‘“²

Wer die beiden sind, zu denen der Arzt gesprochen hat, weiß man nicht und tut auch nichts zur Sache. Was Liezi sagen wollte, dürfte verständlich sein: Es gibt zwei grundlegende Charakterschwächen, die verhindern, dass viele Menschen nicht das Leben führen, das sie führen könnten und das ihnen guttut. Entweder haben sie nicht den notwendigen festen Willen und die Beharrlichkeit, die Grundsätze und Lebensregeln für ein gelingendes Leben, die sie eingesehen haben, auch umzusetzen. Oder sie denken nicht genügend über ihr Leben nach, so dass ihnen die Einsicht fehlt, was sie zu tun haben, damit ihr Leben erfüllter und freudvoller wird. Wer beide Schwächen ausgleichen und abstellen kann, der wird Fortschritte machen.

03.01.2021

Die Leute ohne Ehr und Amt sind nur zur halben Last verdammt.

Die Woche mit Aussprüchen des **Liezi** wollen wir mit folgender bedeutsamen Passage beenden:

„Vier Gründe sind es, dass die lebenden Menschen nicht zur Ruhe kommen: der eine ist das lange Leben, der zweite ist der Ruhm, der dritte ist der Rang und Stand, der vierte ist der Besitz. Um diese vier Dinge willen fürchten sie die Geister, fürchten sie die Menschen, fürchten sie die Macht und fürchten sie die Strafe. Die das tun (so le-

² Li V 10

MASS UND MITTE

ben), sind Menschen, die nicht zur Besinnung kommen. Man kann sie töten, man kann sie am Leben lassen: ihr Schicksal wird von außen her bestimmt.

Wer seinem Los nicht widerstrebt, braucht der hohes Alter zu begehren? Wer sich nicht um Ansehen kümmert, was braucht der Ruhm zu begehren? Wer nicht nach Macht trachtet, was braucht der Rang und Stand zu begehren? Wer nicht nach Reichtum gierig ist, was braucht der Besitz zu begehren? Die solches tun, sind mit sich selbst im reinen. Auf der ganzen Welt finden sie keinen Gegner; ihr Schicksal wird von innen her bestimmt. Darum sagt ein Sprichwort:

*Die Leute ohne Ehr und Amt
sind nur zur halben Last verdammt.“³*

Der Ausdruck „*ihr Schicksal wird von innen her bestimmt*“ zeigt eine verblüffende Ähnlichkeit mit einem berühmten Wort des Vorsokratikers Heraklit: „*Der Charakter ist des Menschen Schicksal.*“ Nicht die äußeren Dinge, sondern unsere inneren Haltungen, unsere Werte, unser Begehren und unsere Bestrebungen bestimmen unser Schicksal, mit anderen Worten: ob wir eher gut oder eher schlecht durchs Leben kommen. Begeben wir uns (zu sehr) in die Abhängigkeit von äußeren Wünschen und Vorstellungen, wird es schwierig, frohgemut und gelassen das Leben zu genießen. Konzentrieren wir uns auf unser Inneres und kommen wir mit uns selbst ins Reine, dann gelingt es uns. Wir werden, so Liezi und zahlreichen andere Weise des Altertums, unangreifbar. Die Stoiker würden sagen: unerschütterlich, modern gesprochen: resilient. Wir ruhen in der Geborgenheit unserer Mitte, aus der uns niemand vertreiben kann.

Der erste Grund für die Ruhelosigkeit der Menschen, den Liezi benennt, das „*lange Leben*“, zielt auf die Angst, die viele Menschen vor dem Tod haben. Vor allem sie gilt es zu überwinden, denn dies befreit von allen anderen Ängsten.

1. Kalenderwoche: Einsamkeit, Alleinsein

04.01.2021

Einsamkeit und Geselligkeit sind hilfreiche Ergänzungen.

Das ist der Sinn folgender Stelle bei dem römischen Philosophen **Seneca**:

„Doch muß man beides verbinden und miteinander abwechseln lassen, Einsamkeit und Geselligkeit. Wie die erstere in uns die Sehnsucht nach Menschen weckt, so die letztere die Sehnsucht nach uns selbst, und beide werden einander hilfreich ergänzen ...“⁴

³ Li VII 16

⁴ S II 107 Von der Gemütsruhe 17

MASS UND MITTE

Im antiken Weisheitsdenken galt das Alleinsein und die Einsamkeit keinesfalls nur als etwas Negatives. Beides kann auch für Zeiten der Besinnung, des Rückzugs, des In-sich-Kehens, der Meditation stehen. Die Alten sahen sehr klar den positiven Effekt von solchen Perioden des Mit-sich-Alleinseins für die Selbstfindung und die persönliche Sammlung, Reinigung und Reintegration, für die geistig-seelische Hygiene, für spirituelle Besinnung. Man wird still, ruhig und kehrt zurück in seine Mitte. Das äußere Leben hat stets die Tendenz, uns in seinen Wirbel hineinzuziehen und uns aus unserer Mitte zu entfernen und von ihr zu entfremden. Die Kunst des guten Lebens besteht hier darin, Zeiten der Sammlung und des Rückzugs einerseits und Zeiten des Gestaltens, Bewirkens, der Taten und Unternehmungen andererseits in einem gesunden, ausgeglichenen Rhythmus sich abwechseln zu lassen.

05.01.2021

Ich verließ die Heimat und ging in die Hauslosigkeit.

Bekanntlich verließ der historische **Buddha** (Siddharta Gautama) als Jüngling sein königliches Haus sowie Frau und Familie und begab sich auf eine lange Pilgerschaft, bis er schließlich unter einem Baum die Erleuchtung fand. Den Abschied beschreibt er wie folgt:

„Kurze Zeit darnach (nachdem er begonnen hatte, philosophisch über das Leben nachzudenken) zog ich als Jüngling in schwarzem Haar, mit glücklicher Jugend begabt und im ersten Mannesalter, gegen den Wunsch von Vater und Mutter, die mit Tränen überströmtem Antlitz klagten, nachdem ich mir Haar und Bart abgeschnitten und gelbe Gewänder angelegt hatte, hinaus aus dem Hause in die Hauslosigkeit.“⁵

Vielleicht täte es jedem Menschen, der die Möglichkeit dazu hat, gut, einmal in seinem Leben in die „Hauslosigkeit“ (Einsamkeit, Alleinsein) zu gehen, um wichtige Lebenserfahrungen zu sammeln und zu sich selbst zu kommen. Lebenserfahrung ist der Nährboden der Weisheit. Der Nutzen einer solchen Zeit kommt in verschiedenen geschichtlichen Erscheinungen zum Ausdruck, so in der spätmittelalterlichen „Walz“, den Wanderjahren der Handwerksgesellen, den Pilgerreisen der Mönche, den längeren Bildungsreisen Heranwachsender aus vermögendem Hause, die vor allem im 19. Jahrhundert populär waren, um nur einige zu nennen. Mit dem Ziel der Selbstfindung durchreiste ich im Alter von 31 Jahren ein Jahr lang Südamerika und zähle dieses Jahr zu meinen besten und fruchtbarsten.

06.10.2021

Ich ruhe in mir still und ungeteilt, ein Heimatloser, der nicht weiß wohin.

Das Zitat stammt von dem chinesischen Philosophen **Laotse** und lautet vollständig:

⁵ B 17

MASS UND MITTE

*„...ich ruhe in mir still und ungeteilt
dem kinde gleich, der mutterbrust noch nicht entwöhnt
ein heimatloser, der nicht weiß wohin...“⁶*

Für Laotse ist die Einsamkeit das Schicksal des Menschen. Wir mögen noch so viele zwischenmenschliche Beziehungen unterhalten und uns mit unseren weltlichen Aktivitäten identifizieren. Im Kern bleiben wir allein und auf uns selbst gestellt. Das antike Weisheitsdenken sah darin aber auch ein Ideal: die Konzentration auf die eigene Mitte und das Leben aus ihr heraus, Selbstgenügsamkeit und unabhängiges Selbstsein. Laotse fokussiert auf die Ambivalenz dieses Ideals und erkennt darin eine gewisse Tragik des menschlichen Lebens: Ganz bei sich sein und nicht am Weltlichen anhaften, bedeutet zugleich Alleinsein. Man kann hier m.E. eine gewisse gedankliche Nähe zum Existenzialismus ausmachen. In einer anderen Übersetzung lautet dieser schwierige Abschnitt:

*„O Einsamkeit, wie lange dauerst Du?...
Die Weltmenschen sind hell, ach so hell;
nur ich bin so trübe.
Die Weltmenschen sind klug, ach so klug;
nur ich bin tief verschlossen in mir,
unruhig, ach, als wie das Meer,
wirbelnd, ach, ohne Unterlass.
Alle Menschen haben ihre Zwecke;
nur ich bin müßig wie ein Bettler.
Ich allein bin anders als die Menschen:
doch ich halte es wert,
Nahrung zu suchen bei der Mutter.“⁷*

„Nahrung zu suchen bei der Mutter“ meint: aus seinem Ursprung und der eigenen Mitte zu leben und sich nicht ans Weltliche („Helle“, „Kluge“, „Zweckhafte“) zu verlieren.

07.01.2021

Dann gingen sie in die Einsamkeit, um sich dort zu heilen.

Von den **Pythagoreern**, einer auf Pythagoras zurückgehenden philosophischen Richtung aus den griechischen Kolonien in Unteritalien, wird Folgendes berichtet:

„Und es galt bei ihnen als Grundsatz, dass weisen Menschen nichts, was Menschen widerfahren könnte, unerwartet kommen dürfe, sondern dass man auf alles gefasst

⁶ Ta 20 Ü. Schwarz

⁷ Ta 20

MASS UND MITTE

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.“⁸

Wer nicht von seinen Affekten beherrscht werden, sondern Herr im eigenen Seelenhaushalt sein möchte, wer so unabhängig und frei wie möglich sein Leben nach den eigenen Ansichten, Vorstellungen, Zielen und Werten gestalten möchte, der braucht Zeiten der inneren Einkehr. Er sollte sich regelmäßig dem Getriebe seines äußeren Lebens entziehen, die Ruhe und das Alleinsein suchen, um sich zu sammeln, sein Leben zu überprüfen, seine Schwächen und Baustellen zu erkennen und sich seiner Werte, Haltungen und Lebensziele zu vergewissern. In solchen Zeiten reinigen wir unsere Seele, betreiben Gesundheitsvorsorge und eine notwendige mentale Hygiene.

08.01.2021

Wer in der Einsamkeit gern lebt ... der ist zur Göttlichkeit gereift.

Entsprechend dem Ideal eines heiligen Yogis heißt es in der altindischen **Bhagavadgita**:

*„Wer in der Einsamkeit gern lebt,
Mit Fasten Leib und Sinn kasteit,
Wer fromme Selbstbetrachtung übt,
Sich von der Leidenschaft befreit;*

*Wer Selbstsucht, Wollust, Dünkel, Zorn,
Und Prahlucht völlig abgestreift,
Gelassen, ohne Habe ist,
Der ist zur Göttlichkeit gereift.“⁹*

Die Aufstellung eines Ideals dient in der praktischen Philosophie dazu, die Werte klar, rein und deutlich zu beschreiben, die für unsere Lebensführung maßgeblich sein sollen. Das Ideal soll wie ein Leuchtturm die Richtung angeben und für Orientierung sorgen, weniger ein realistisches Ziel angeben. Denn nur wenige Menschen erreichen es und werden Heilige („zur Göttlichkeit gereift“). So ist der erste Satz für den Yogi vielleicht wörtlich zu verstehen, für uns Menschen will er sagen: dass wir Zeiten des Alleinseins zur inneren Sammlung und Zentrierung lieben und pflegen sollten.

09.01.2021

⁸ C 497 f; statt „weisen Menschen“ steht im Text „einsichtigen Männern“

⁹ Bh 18, 52 f

MASS UND MITTE

Einsam und auf sich geworfen erfährt der Mensch sein Selbst.

Diesen Sinn lese ich aus folgender Bemerkung des **Konfuzius** heraus:

„Meister Dsong (Schüler des Konfuzius) sprach: Ich habe vom Meister gehört, wenn ein Mensch sein eigenes Selbst noch nicht entfaltet habe, dass das sicher in der Trauerzeit geschehen werde.“¹⁰

Die Trauerzeit ist eine Zeit, in der man in Momenten intensiven Gedenkens an den Verstorbenen ergriffen von großer Traurigkeit auf sich geworfen wird und existentielle Einsamkeit verspürt. Konfuzius hebt die positive Seite dieses Zustands hervor, indem er sagt, dass der Mensch in solchen Momenten die Möglichkeit hat, *„sein eigenes Selbst zu entfalten“*, d.h. sich wieder zu erleben, tief zu spüren und zu realisieren. Im alten China dauerte die Trauerzeit bei dem Tod eines Familienangehörigen drei Jahre.

10.01.2021

Der Weise zieht sich auf sich selbst zurück und ist mit sich allein.

Das Zitat stammt von dem römischen Philosophen **Seneca** und lautet im Zusammenhang:

„Ähnlich steht es mit dem Weisen: er zieht sich auf sich selbst zurück, ist mit sich allein. Allerdings, solange er seine Verhältnisse ganz nach freiem Ermessen ordnen kann, verheiratet er sich bei aller Selbstgenügsamkeit und bekommt auch Kinder, und trotz aller Selbstgenügsamkeit wird er doch nicht leben wollen, wenn er ohne Menschen leben sollte. Nicht sein Nutzen zieht ihn zur Freundschaft hin, sondern ein natürlicher Reiz ...“¹¹

Weise Lebensregeln haben keinen absoluten Geltungsanspruch. Das wird auch in diesem Zitat an dem dialektischen Verhältnis von Alleinsein und Miteinander deutlich.

In der „Geschichte der Autobiographie“ von Georg Misch stieß ich gestern zufällig auf folgende zwei Stellen, die sich auf die späten Stoiker Seneca, Epiktet und Marc Aurel beziehen und die ich Ihnen nicht vorenthalten möchte:

„Wenn man so weit fortgeschritten ist, dass man sich mit sich selber unterhalten kann, ist das mit sich Alleinsein keine Einsamkeit mehr, sondern erfüllte Betrachtung der gleich der Gottheit in sich ruhenden Seele ... - der erfüllte Zustand der Weisheit, den Seneca mit satten Farben gemalt hatte.“ Und an anderer Stelle (Satz umgestellt): *„Die Übung des Lebens als ein wesentlicher Bestandteil der*

¹⁰ K XIX 17

¹¹ S III 27 ep 9

MASS UND MITTE

philosophischen Erziehungskunst wird hier als eine innere Tätigkeit, die zur Charakterbildung gefordert wurde, dargestellt und geht im Zustand der Zurückgezogenheit vor sich als ein einsames Reden des Einzelnen mit sich selbst.“¹²

2. Kalenderwoche: Weisheit

11.01.2011

Es heißt, dass der Weise Unglück in Glück zu verkehren vermag.¹³

Mit diesem Ausspruch des Konfuzius erschienen vor zehn Jahren, am 01.11.2011, die ersten „Worte der Weisheit“. Wir feiern also heute einen runden **Geburtstag**. Seitdem sind sie ohne Unterbrechung jeden Tag erschienen.

„Ist man treu, das Gegenwärtige festzuhalten, so wird man erst Freude an der Überlieferung haben, indem wir den besten Gedanken schon ausgesprochen finden. Hierdurch kommen wir zum Anschauen jener Übereinstimmung, wozu der Mensch berufen ist, wozu er sich oft wider seinen Willen finden muss, da er sich gar zu gern einbildet, die Welt fange mit ihm von vorne an.“

Goethe

Mein Kommentar zum einleitenden Zitat lautete damals:

Der Ausspruch bringt einen Gedanken zum Ausdruck, der im Weisheitsdenken jeder Kultur zu finden ist. Er kann als Definition der Lebensweisheit schlechthin verstanden werden: Sie ist die Kunst, aus jeder Lebenssituation das Beste zu machen, mögen die Umstände auch noch so schwierig sein. Sie besagt nicht, dass den Weisen kein „Unglück“ trifft, aber dass er die Fähigkeit besitzt, auch daraus noch etwas Gutes für sich zu ziehen, es in angemessener Zeit zu überwinden und wieder zurückzukehren zu seiner Mitte und seiner Zufriedenheit.

(Wenn Sie die "Worte der Weisheit" einmal nicht erhalten, so liegt das an der Filterfunktion Ihres Servers, die regelmäßig geändert wird. Hier muss die Absenderadresse dieses Newsletters freigeschaltet werden. Die aktuellen "Worte der Weisheit" und die der letzten Wochen können jederzeit auf unserer [Homepage](#) nachgelesen werden.)

12.01.2021

Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern die Vorstellungen von den

¹² Misch Georg, Geschichte der Autobiographie, 3. Auflage, Frankfurt am Main 1950, Band 1, 2. Hälfte, S 456, 450.

¹³ K 14,3; eigentlich der "Heilige". Der "Heilige" und der "Weise" sind nicht dasselbe, aber nahe verwandt, vgl. BR 252 ff.; im 'Buch der Wandlungen' ist einmal vom "heiligen Weisen" die Rede, IG 277 ff.

MASS UND MITTE

Dingen.¹⁴

Das Zitat stammt von dem einflussreichen römischen Philosophen **Epiktet**, einem ehemaligen Sklaven aus Kleinasien. Wenn wir hoffen oder fürchten, sind wir es, die mit dem Erhofften etwas Gutes, mit dem Befürchteten etwas Schlechtes verbinden. Die Wertungen entspringen unseren Vorstellungen, nicht den Dingen. Ob das Erhoffte wirklich auf Dauer gesehen Gutes bringt oder das Befürchtete auf Dauer Schlechtes, wissen wir nicht. Häufig stellt sich das Erhoffte im Nachhinein als etwas Schlechtes, das Befürchtete als ein Glück heraus. Wer eine schöne Frau in sein Haus führt, meinte Sokrates, weiß nicht, ob er sich damit mehr Glück oder mehr Unglück in die Stube holt. Die Alten haben deshalb empfohlen, nichts zu erhoffen und nichts zu fürchten, sondern was kommt zu nehmen, wie es kommt, und das Beste daraus zu machen.

13.01.2021

*Denn Wissen mehr als Übung ist,
Und mehr als Wissen Sammlung gilt,
Noch mehr ist der Verzicht auf Lohn,
Weil aus ihm höchster Frieden quillt.*¹⁵

Diese Zeilen aus der **Bhagavadgita**, einem der großen Weisheitstexte des indischen Altertums, drücken einen grundlegenden Gedanken antiker Lebensweisheit aus: wer inneres Glück und Zufriedenheit anstrebt, der schaue nicht auf den äußeren Erfolg seiner Handlungen. Denn dieser ist ungewiss und hängt von Umständen ab, die wir nicht beherrschen. Wir sollen uns auf das konzentrieren, was wir von unserem Wesen her tun müssen, was unsere Bestimmung ist, was uns erfüllt und Freude macht; ob wir aber unsere äußeren Ziele erreichen oder nicht, ist nicht so wichtig. Der Weg ist das Ziel, der Lebensvollzug selbst, das Machen als solches, das Gestalten, Bewirken, Anstreben. Leben ist Unterwegs-Sein. Hier liegt die eigentliche Quelle unserer Freude, nicht im Ankommen. Wenn ich erreiche, was ich anstrebe, freue ich mich, meinte Konfuzius, erreiche ich es nicht, freue ich mich auch.

14.01.2021

*Als der griechische Philosoph Anaxagoras vom Tod seines Sohnes erfuhr, zeigte er eine erstaunliche Gefasstheit. Darauf angesprochen, sagte er: Ich wusste, dass mein Sohn sterblich ist.*¹⁶

Es ist einer der grundlegenden Gedanken der antiken griechischen Weisheitslehre, dass das Wissen, sei es von der Welt, von der Natur, vom Menschen, vom

¹⁴ Ep 285 (Handbüchlein 5)

¹⁵ Bh 12,9

¹⁶ Ne II 8 (Panaitios)

MASS UND MITTE

menschlichen Zusammenleben oder von sich selbst, für eine gelingende Bewältigung des Lebens von entscheidender Bedeutung ist. In dem wiedergegebenen Zitat hat das Wissen von der Vergänglichkeit von allem **Anaxagoras** so durchdrungen, dass er die Kraft hat, selbst bei der Nachricht vom Tod seines Sohnes die Fassung zu wahren und in seiner Mitte zu bleiben. Bei allem Schmerz und aller Trauer, die er gewiss empfunden haben wird, wahrt er sein Wesen und den inneren Frieden mit sich, der Welt und dem allgewaltigen, unberechenbaren Schicksal. Die philosophische Einsicht in das Wesen des menschlichen Lebens gibt ihm die Kraft zu dulden und zu ertragen, was er nicht ändern kann. Er kann die Welt annehmen, wie sie ist.

15.01.2021

*Der Charakter eines Menschen ist sein Schicksal.*¹⁷

Dieser bedeutsame Ausspruch stammt von dem griechischen Philosophen und Vorsokratiker **Heraklit**. Durch die Art und Weise, wie wir mit äußeren Ereignissen und Schicksalsschlägen umgehen, haben wir es maßgeblich in der Hand, wie sie unser Wohlbefinden beeinflussen. So gehören, um ein einfaches Beispiel zu nennen, immer zwei dazu, sich über einen Menschen zu ärgern: Derjenige, der provoziert, beleidigt oder herabsetzt und derjenige, der das persönlich nimmt. Wer einen starken Charakter hat und Weisheit verinnerlicht hat, wer sein Selbstwertgefühl aus sich selbst schöpft und unerschütterlich in seiner Mitte ruht, der lässt sich „von der Dummheit der andern“ (Kaibara Ekiken) nicht ärgern. Dieser Zusammenhang von äußerem Ereignis (Schicksal) und innerer Verarbeitung ist auf alles übertragbar. So liegt es an uns selbst, an unseren Einstellungen, Werten und Haltungen, ein gutes Leben zu führen, unabhängig davon, was das Schicksal an äußeren Umständen über uns ausschüttet. Sie können uns das Leben schwer machen, aber nicht verhindern, dass wir uns treu bleiben und daraus Kraft, Zuversicht und Freude schöpfen.

16.01.2021

Sich selbst recht machen ist alles.

Das Zitat stammt von dem chinesischen Philosophen **Zhuangzi**. Weiter heißt es:

*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 ...*¹⁸

¹⁷ D 22 B 119; vgl. C 156

¹⁸ Z XVI 4

MASS UND MITTE

Zhuangzi empfiehlt, sich im Nichtanhängen und Loslassen zu üben, um in jeder Lebenslage gelassen zu bleiben und seine Freude am Dasein nicht zu verlieren. Alle Dinge und alle menschlichen Verhältnisse kommen und gehen. Wir wissen nicht, wann das geschieht. Für den Weisen ist das gleichgültig. Er ist stets bereit, dankbar zu nehmen und dankbar wieder loszulassen. Er genießt, was da ist, und vermisst nichts, was nicht da ist. Denn im Grunde genügt er sich selbst.

17.01.2021

*Wir sind, was altes Tun aus uns machte. Alle Form des Lebens - Anlage wie Schicksal - ist selbstgewolltes Verhängnis.*¹⁹

Der bedeutende Indologe **Heinrich Zimmer** fasst hier einen Gedanken der altindischen Philosophie zusammen, wonach wir viele Existenzen durchlaufen, von denen jede das Erbe der vergangenen ausleben muss. Wir können es aber auch auf die gegenwärtige Existenz beschränken. Dann bedeutet es, dass wir selbst es sind, die durch unser Denken, Handeln, Wollen und Fühlen unser zukünftiges Schicksal bestimmen. Wir haben unser Schicksal selbst in der Hand. Wir selbst sind es, die aus dem, was uns zustößt, etwas Gutes, Freudvolles, Nährendes machen oder uns an ihm aufreiben, leiden und unglücklich werden.

3. Kalenderwoche: Telos - Die innere Bestimmung

18.01.2011

Um glücklich zu werden, brauchst du nur dein eigenes Wesen voll zu entwickeln.

Der Ausspruch stammt von **Sokrates**. Vollständig lautet er:

*„Du brauchst nur dein eigenes Wesen voll zu entwickeln, brauchst nur innerlich 'gut' zu sein, dann kannst du unabhängig von jeder äußeren Lage die Glückseligkeit erreichen, die das letzte Ziel alles Strebens ist.“*²⁰

Viele Vertreter der antiken Weisheitslehre, vor allem in Griechenland, hatten die Vorstellung, dass der Mensch von Natur aus eine innere Bestimmung in sich trage, sein Wesen, seine Anlagen, sein Selbst. Es sind die innersten und eigentlichen Bedürfnisse eines Menschen. Bewusst oder unbewusst strebe er danach, im Laufe seines Lebens diese innere Bestimmung zu verwirklichen. Je weiter er sich von „seinem Weg“ entfernt, umso mehr leidet er unter Entfremdung. Er fühlt sich nicht wohl in seiner Haut. Stets sucht er etwas, aber weiß nicht was. Lebt er sie aber aus, so vollendet er „sein Eigenes“ und erreicht, nach Sokrates, das höchste ihm mögliche

¹⁹ Zi 43

²⁰ Zitiert nach Pohlenz Max, Der hellenische Mensch, Göttingen 1946, S. 372 (Laches?)

MASS UND MITTE

Glück. Nicht selten jedoch bleiben sie mehr oder weniger ungelebt, schlummern im Verborgenen und werden nicht wahrgenommen.

19.01.2011

Alle Dinge haben Wurzel und Wipfel.

Die innere Bestimmung des Menschen war auch im chinesischen Weisheitsdenken von zentraler Bedeutung. Im **“Buch der Riten”** (Li Gi, Liji) heißt es:

„Alle Dinge haben wie die Bäume Wurzeln und Wipfel; alle Angelegenheiten haben einen Anfang und ein Ende. Wer weiß, was zuerst und was zuletzt zu kommen hat, ist dem Ziel des Großen Lernens nah ...

Vom Sohn des Himmels bis hinunter zum gemeinen Volk gilt für alle insgesamt eines als Wurzel – die Vervollkommnung der eigenen Sittlichkeit.“²¹

Statt *„der eigenen Sittlichkeit“* können wir auch sagen der eigenen Ethik, Werte, Haltungen, Persönlichkeit. *„Zu wissen, was zuerst und was zuletzt zu kommen hat“* bedeutet, dass wir Ursprung und Ziel („telos“) einer Sache, eines Menschen, eines Verhältnisses oder Sachverhalts kennen. Wenn das der Fall ist, verstehen wir die Sache und können mit ihr umgehen. Verstehen wir, woher wir kommen, welche Prägungen wir erhalten haben, und was das letzte Ziel unserer Wünsche, Sehnsüchte und Bestrebungen ist, dann können wir unser Leben so gestalten, dass wir uns wohl fühlen und dass es zu uns passt. Verstehen wir einen anderen Menschen in dieser Weise, können wir mit ihm umgehen und auf ihn einwirken. So ist es auch mit allen Dingen, Verhältnissen und Sachverhalten. Wissen und Verstehen geben uns die Möglichkeit zu wirken und zu beeinflussen: unsere Lebenswelt, unsere Mitmenschen, unser Leben, uns selbst. Die *„Vervollkommnung“* der eigenen Persönlichkeit verlangt nach Konfuzius, von dem der Text maßgeblich stammen dürfte, ein kontinuierliches Lernen dessen, was zu einem guten, angemessenen, gesunden und weisen Denken, Handeln und Wollen gehört.

20.01.2011

Realisiere das Selbst, das leuchtende Ziel des Lebens!

Für die alten Inder gab es hinter all den Masken und Prägungen des „Ego“ einen Persönlichkeitskern, der das eigentliche Wesen des Menschen ausmache. Sie nannten es das „Selbst“. Dieses Selbst sollte nicht bloß erkannt, sondern „realisiert“ werden. Dies bedeutete für sie eine Transformation der gesamten Persönlichkeit im Denken, Wollen und Handeln. Diese Transformation war ihnen das Lebensziel des Menschen, seine eigentliche Bestimmung, das Telos. In den **Upanishaden**, den ältesten philosophischen Texten der Inder, heißt es:

²¹ Sch 334 f

MASS UND MITTE

*„Es gibt nur einen einzigen Weg, das Selbst zu kennen,
und der besteht darin, dass du es selbst realisierst.
Die Unwissenden meinen, dass das Selbst vom Verstand
erkannt werden kann, aber die Erleuchteten
wissen, dass es jenseits der Dualität
von Erkennen und Erkanntem ist. ...
Realisiere das Selbst, das leuchtende Ziel des Lebens!
Tust du dies nicht, dann herrscht nur Dunkelheit.“²²*

Die Transformation ist kein rationaler Erkenntnisakt, eher die Abkehr und Überwindung intellektueller Erkenntnis. Es ist eine tiefe körperlich-spirituelle Erfahrung, die mit einer grundlegenden Bewusstseinsänderung verbunden ist. Sie geht weiter und ergreift den ganzen Menschen einschließlich seiner Emotionen, Empfindungen und dem Unbewussten. Sie überwindet jedes unterscheidende Denken („Dualismus von Erkennen und Erkanntem“), so dass es gleichzeitig eine Alleins-Erfahrung ist. Welt und Kosmos sind in uns – wir sind Welt und Kosmos: tat tvam asi (das bist Du!).

21.01.2011

Die innere Bestimmung liegt im Charakter.

In einem ägyptischen Papyrus („**Insinger**“) heißt es:

„Fluch und Segen liegen im Charakter, der dem Menschen gegeben ist, Fluch und Segen in der Lebensweise, die Gott ihm vorgeschrieben hat...“²³

Eine andere Übersetzung des letzten Halbsatzes lautet: *„... die Weisungen, die Gott den Guten erteilt, liegen im Charakter.“²⁴*

Wie unser Charakter, so wird unser Leben sein. Unser Charakter ist unsere Bestimmung oder, wie der Vorsokratiker Heraklit es ausdrückte: Der Charakter eines Menschen ist sein Schicksal. Dieser Charakter ist geprägt durch das Erbgut, die Lebensweise unserer Vorfahren („Epigenetik“, „Karma“), frühkindliche Prägungen, unsere Erlebnisse und Erfahrungen, durch das, was von außen kommt („Schicksal“). Wir können ihn aber durch bewusste Persönlichkeitsentwicklung verändern („Neuroplastizität“). Dieser Prozess der Selbsterziehung, Selbstkultivierung und bewussten Transformation durch ein Denken, Erkennen, Entschließen, Wollen und Üben, das sich an Werten orientiert (am „Guten“), stand im Zentrum des antiken

²² Easwaran Eknathan, Die Upanischaden, eingeleitet und übersetzt von Eknathan Easwaran, München 2008, S. 101, Kena 2,2-3 und 2,4-5

²³ AEGY 94

²⁴ Bru 307

MASS UND MITTE

Weisheitsdenkens in Orient und Okzident. Für den religiösen Menschen sind die Werte von Gott vorgegeben, der Philosoph erkennt und erschließt sie sich durch Beobachten, Erfahrung, vernünftiges Denken und Einsicht. Auf diese Weise befähigt uns die Philosophie zur eigenverantwortlichen Lebensgestaltung.

22.01.2011

Die Gemeinschaft ist das Ziel des Menschen.

In einer berühmten Passage entwickelt **Aristoteles** den Gedanken, dass die Bildung von Lebensgemeinschaften zum inneren Ziel und Telos des Menschen gehört. Er sei von Natur ein „staatenbildendes Wesen“. In den Übersetzungen ist stets von „Staat“ die Rede, aber das griechische Wort dafür („polis“) hatte eine etwas andere Bedeutung als unser heutiger Staatsbegriff. Polis meinte eine enge durch gegenseitige Rechte und Pflichten verbundene Lebensgemeinschaft mit einer Art familiären Zugehörigkeitsgefühl. Das Zitat lautet:

„Er (der Staat) ist das Ziel von jenen (den Menschen), und das Ziel ist eben der Naturzustand. Denn den Zustand, welchen jedes Einzelne erreicht, wenn seine Entwicklung zum Abschluss gelangt ist, nennen wir die Natur jedes Einzelnen ... Außerdem ist der Zweck und das Ziel das Beste. Die Autarkie (Unabhängigkeit) ist aber das Ziel und das Beste. Daraus ergibt sich, dass der Staat zu den naturgemäßen Gebilden gehört und dass der Mensch von Natur ein staatenbildendes Lebewesen ist ...“²⁵

Aus dem tief eingewurzelten Bedürfnis nach Gemeinschaft erklärt sich die große Bedeutung von Familie und Freundschaft für eine weise Lebensführung, von nährenden, stabilisierenden, liebevollen und erfüllenden „Resonanzachsen“ (Hartmut Rosa). Die Sehnsucht danach dürfte auf die Urerfahrung vollkommener Geborgenheit im Mutterleib zurückgehen. Wer keiner Gemeinschaft bedarf, so Aristoteles, müsse entweder ein Gott oder ein wildes Tier sein.

23.01.2011

Der Natur der Dinge folge, und du erreichst sie.

Bei dem chinesischen Philosophen **Si-Ma Tschjän** lesen wir:

*„Mit gewaltsamem Tun ist nichts getan in dieser Welt:
Der Natur der Dinge folge, und du erreichst sie.
Mit gewaltsamem Suchen wird nichts begreifbar
Von der zahllosen Dinge Wandlung:
Folge ihnen, wohin sie streben,*

²⁵ AP 49 (1213a ff)

MASS UND MITTE

*und du wirst sie begreifen.
So spiegeln sich die Dinge in des Wassers Spiegel,
der nicht Witz noch List besitzt
und dem doch nichts entgeht,
ob eckig, ob rund, ob krumm, ob gerade.“²⁶*

Das altchinesische Denken hat die Welt in all ihren Erscheinungen nicht als etwas Starres begriffen, sondern als bewegt und in ständiger Entwicklung begriffen. Nur wenn wir ein Verhältnis, einen Sachverhalt, einen Menschen in seiner Entwicklung verstehen, d.h. Anfang, Mitte und Ende - Entstehen, Wachsen und Vergehen erfassen, das Wohin, das Strebensziel erkennen (Dao, Telos, Bestimmung), können wir damit umgehen und gezielt Einfluss auf die Entwicklung nehmen. Je besser wir die Welt, unsere Mitmenschen und uns selbst verstehen, umso besser können wir unser Leben so gestalten und einrichten, dass es uns guttut. Im Erkennen dieser „Wandlung der Dinge“ sind wir dann wie ein Spiegel, der die Welt wiedergibt, wie sie ist. Dann können wir ihr „angemessen“ entsprechen, haben größte Wirksamkeit und können unsere eigene Bestimmung erfüllen (Dao, Telos). Ein einfaches Beispiel: In geschäftlichen Verhandlungen sollten wir wissen, wer unser Geschäftspartner ist, wie er lebt, was er denkt und was er will. Das wird uns helfen, einen Draht zu ihm zu finden, konstruktiv zu denken und zu argumentieren und zu einem guten Abschluss zu kommen. Das älteste Weisheitsbuch der Chinesen trägt den Titel: „Buch der Wandlungen“ (I Ging, Yijing).

24.01.2011

Ein jedes erfreut sich der Rückkehr nach Haus.

Der römische Philosoph und Gelehrte **Boethius** schreibt in seinem Buch „Trost der Philosophie“:

*„Ein jedes erstrebt zurück seine Bahn,
ein jedes erfreut sich der Rückkehr nach Haus,
und keinem verbleibt seine Ordnung gewahrt,
der nicht seinen Anfang (mit) dem Ende verknüpft,
einen Kreis erschafft, der in sich ruht.“²⁷*

Boethius gibt eine treffende Beschreibung dessen, was mit „Telos“, der inneren Bestimmung, gemeint ist: die Verknüpfung von Anfang und Ende einer Entwicklung, die keimhafte Veranlagung in einem selbst nähren, ausbilden, leben und zur Vollkommenheit bringen. Damit ist zugleich eine „Ordnung“ festgelegt, ein zielgerichteter Weg. Die Ordnung bedeutet Ruhe und Geschlossenheit in sich, Rundung und Harmonie („Kreis“). „Ein jedes kehrt zurück zur Wurzel“, heißt es bei

²⁶ Sch 322

²⁷ Bo 57

MASS UND MITTE

Laotse. Wir kehren zurück zu unserem Ursprung, „nach Haus“. Wer seine Bestimmung, seine innersten Bedürfnisse, seine tiefste Sehnsucht kennt, der kennt seinen Weg, sein Ziel, seine Erfüllung, sein Glück.

4. Kalenderwoche: Vergänglichkeit

25.01.2021

Gilgamesch, wohin läufst du? Unsterbliches Leben wirst du nicht finden.

Das sumerische **Gilgamesch-Epos** zählt zu den ältesten Epen der Weltliteratur und entstand wahrscheinlich bereits im 3. Jts. v. Chr. Schon seinerzeit haben die Weisen die Menschen ermahnt, sich daran zu gewöhnen, dass alles vergänglich ist:

„Gilgamesch, wohin läufst du? Das Leben, das du suchst (das unsterbliche), wirst du nicht finden. Als die Götter die Menschen schufen, bestimmten sie den Tod für die Menschen, das Leben behielten sie für sich selbst. Drum, Gilgamesch - iß und trink, fülle dir deinen Leib, Tag und Nacht freue dich nur! Mache doch jeden Tag dir ein Freudenfest! Freue dich Tag und Nacht bei Harfen, Flöten und Tanz! ... Sieh froh die Kinder an, die deine Hand erfassen! Freue dich in den Armen der Frau!“²⁸

Hier klingt ein Gedanke an, auf den im späteren Weisheitsdenken immer wieder hingewiesen wird: Es ist die Vergänglichkeit, um derentwillen wir jeden Augenblick des Lebens dankbar genießen sollen, ja ihn überhaupt erst genießen können. Nur weil die Dinge vergänglich sind, haben wir Freude an ihnen, wenn sie da sind. Ewigkeit und grenzenlose Verfügbarkeit machen jeden Genuss fade.

26.01.2021

Nie stemm dich dem Sturmwind entgegen.

Die tiefe Erkenntnis und Verinnerlichung der allgegenwärtigen Vergänglichkeit machen uns duldsam und führen zu innerer Gelassenheit. Missgeschicke werden uns nicht nachhaltig betrüben, Glücksfälle nicht über das rechte Maß hinaus euphorisieren. Wir wissen um den Wandel. Wir nehmen dankend an, was das Schicksal uns gewährt, und geben klaglos zurück, was es uns wieder nimmt. Wir haben gelernt loszulassen. Das ist der Sinn folgender Worte des frühen griechischen Dichters **Phokylides**:

*„Gräme dich niemals im Leid, überhebe dich niemals vor Freude;
oft überfällt im Leben auch Mutige tückisch das Unglück;*

²⁸ Du 1,396, Gilgamesch-Epos, 10. Tafel; statt „Frau“ steht im Text „des Weibes“.

MASS UND MITTE

*werden Betrübte ganz plötzlich erlöst aus ihrer Bedrängnis.
Ehre das Glück der Stunde, nie stemm dich dem Sturmwind entgegen.“²⁹*

Die Fähigkeit, das Schicksal anzunehmen, bedeutet nicht emotionale Gleichgültigkeit, sondern Standhaftigkeit, Tapferkeit und Resilienz um der inneren Ausgeglichenheit willen. Denn sie ist die Grundstimmung, aus der heraus wir das „Glück der Stunde“ erfahren und genießen können.

27.01.2021

Genieße das Glück, das du hast, denn jeder Ebene folgt ein Abhang.

Das 11. Doppelzeichen im chinesischen „**Buch der Wandlungen**“ (I Ging), dem ältesten Weisheitsbuch der Menschheit, heißt „Der Friede“. Dort lesen wir:

*„Keine Ebene, auf die nicht ein Abhang folgt,
kein Hingang, auf den nicht die Wiederkehr folgt.
Ohne Makel ist, wer beharrlich bleibt in Gefahr.
Beklage dich nicht über diese Wahrheit,
genieße das Glück, das du noch hast.“*

Richard Wilhelm, der Übersetzer der Stelle, kommentiert dies folgendermaßen:

„Alles Irdische ist dem Wechsel unterworfen. Auf Blüte folgt Niedergang. Das ist das ewige Gesetz auf Erden. Das Schlechte kann wohl zurückgedrängt, aber nicht dauernd beseitigt werden. Es kommt wieder. Diese Überzeugung könnte einen schwermütig machen. Aber das soll sie nicht. Sie soll nur bewirken, dass man im Glück nicht in Verblendung gerät. Bleibt man der Gefahr eingedenk, so bleibt man beharrlich und macht keinen Fehler. Solange das innere Wesen stärker und voller bleibt als das äußere Glück, solange wir innerlich dem Schicksal überlegen bleiben, solange bleibt das Glück uns treu.“³⁰

Wer seine inneren Werte pflegt und für wichtiger hält als die äußeren und sein Wissen um die Gesetze des Lebens ständig erweitert, der baut seinem Selbst eine „innere Burg“, die ihm Kraft, Stabilität und Widerstandsfähigkeit gibt. Kein Wandel des Schicksals vermag es, ihn dauerhaft seiner Mitte, seiner Identität, seinem Selbst zu entfremden. Er bleibt sich treu und wahr auch in schweren Zeiten, die unvermeidbar jeden treffen, seine Haltung und geistig-seelische Integrität (bleibt „ohne Makel“). Diese aber sind die unverzichtbare Grundlage eines gelingenden Lebens. Das meint das Wort „beharrlich“.

28.01.2021

Fünf Dinge gibt es, die niemand erlangen kann.

²⁹ Ebener Dietrich, Griechische Lyrik, Sonderausgabe, Bayreuth 1985, S. 444 (Pseudo-Phokylides)

³⁰ IG 64

MASS UND MITTE

Häufig ist es nicht die mitgeteilte Erkenntnis oder Weisheit selbst, die bei dem Empfänger eine Einsicht auslöst, sondern die Art und Weise, wie die Erkenntnis vermittelt wird. Der praktischen Philosophie, sofern sie sich – wie in der Antike – auch als Mittel zur Charakterbildung und als Seelenheilkunde verstand, musste es auch wichtig sein, „der Seele einen Schwung zu geben“ (Seneca), damit sich an die Einsicht ein Prozess innerer Wandlung anschließt (Seneca lat.: transformare). Die Chinesen und Inder wussten das und kleideten daher ihr Weisheitswissen in überzeugende, ausdrucksstarke Bilder oder einprägsame rhetorische Figuren. (Auch Platon bediente sich ständig solcher Mittel.) Als Beispiel aus der indischen Philosophie möge folgende Stelle aus dem buddhistischen Schrifttum dienen, mit dem der Autor versucht, dem Leser das Prinzip des Wandels und der Vergänglichkeit zu verdeutlichen (Parallelismus, Personifikation: „das Alter“, Bildhaftigkeit: „dem Alter gehört“):

„Fünf Dinge gibt es, die kein Samana (Asket) erlangen kann und kein Brahmane (religiöser Lehrer), noch ein Gott, noch Mara (Tod, Unheil), noch Brahman (höchster Gott), noch irgendein Wesen in der Welt. Welche fünf Dinge sind das? Dass, was dem Alter gehört, nicht altere; dass, was der Krankheit gehört, nicht kranke; dass, was dem Tode gehört, nicht sterbe; dass, was dem Verfall gehört, nicht verfall; dass, was der Vergänglichkeit gehört, nicht vergehe: das kann kein Samana erlangen und kein Brahmane ...“³¹

29.01.2021

Werden und Vergehen helfen einander.

In dem berühmten Lehrgedicht „Über die Natur der Dinge“ des römischen Dichters und Philosophen **Lukrez** heißt es:

„... erneuert doch die Natur aus dem einen das andere und lässt nichts entstehen, wenn nicht Vergehen und Werden einander hilfreich ergänzen.“³²

Es ist wichtig, sich immer wieder klar zu machen, dass es das Grundprinzip alles Lebendigen und seine notwendige Voraussetzung ist, dass Werden und Vergehen untrennbar miteinander verbunden sind. „Das Werden und Vergehen“, sagt Platon, „wählt der, der dieses Leben wählt“. Im Geschehen der Natur sind sie aufeinander angewiesen, sie helfen einander, um Natur und Leben über alle Generationen hinweg zu erhalten. Wenn wir demnach das Ableben eines Menschen übermäßig beklagen, dann ist das so, als sprächen wir dem Leben sein ureigenstes Recht ab. Mark Aurel sah in einer solchen Einstellung ein „Abfallen von der Natur“. Nur aus dem

³¹ Oldenburg Hermann, Buddha. Sein Leben. Seine Lehre. Seine Gemeinde, hrsg. von Helmuth von Glasenapp, Magnus Verlag, Stuttgart (ohne Jahresangabe), S. 231 (Anguttara Nikaya, vol III, p. 60)

³² Lukrez, Vom Wesen des Weltalls, übersetzt und eingeleitet von Dietrich Ebener, Berlin und Weimar 1994, I 626

MASS UND MITTE

Vergehenden kann die Natur Neues entstehen lassen. Das Vergehen ist ihr schöpferisches Element. Genauso sollten wir unser alltägliches Leben begreifen. Wer leben, sich weiterentwickeln und erneuern möchte, der muss loslassen können, um aufzunehmen, der sollte Tod und Vergehen bereitwillig annehmen, um intensiv und wahrhaft zu leben. Er sollte im Leben einen endlosen Fluss erkennen, an dem stets eine neue Landschaft vorüberzieht.

30.01.2021

Bald kommt die Not, bald kommt das Glück.

Der legendäre chinesische König Wu versah die Gegenstände seines Zimmers mit zahlreichen Weisheiten, um sie sich einzuprägen und immer wieder daran erinnert zu werden. In dem „**Buch der Riten, Sitten und Gebräuche**“ werden sie wiedergegeben. Die Inschrift auf seinem Bogen lautete:

*„Bald ist er schlaff und bald gespannt,
Bald kommt die Not, bald kommt das Glück.
Vergiss nie deine eigene Schuld. ...“³³*

Der ständige Wechsel von äußerem Glück und Unglück ist der deutlichste Ausdruck des Wandels und der Vergänglichkeit aller menschlichen Dinge. Diesen ewigen Wechsel so zu verstehen, anzunehmen und zu verinnerlichen, dass uns Missgeschicke, Unglücksfälle oder schwierige Lebensphasen nicht mehr aus dem Gleichgewicht bringen, dass sie nicht mehr unsere innere Ruhe stören oder unser nachhaltiges Wohlbefinden beeinträchtigen, ist eine der wichtigsten Übungen einer gesunden Lebensführung. Die Stoiker nannten das: in sich eine „*innere Burg*“ erschaffen (Seneca, Mark Aurel). Wer dies beherrscht, der „*vermag selbst Unglück in Glück zu verwandeln*“ (Konfuzius). Das ist mit dem Hinweis auf die „*eigene Schuld*“ an „*Not und Glück*“ gemeint. Durch weise innere Haltungen werden wir Herr über Glück und Unglück, Herr über unser Schicksal. Deshalb konnte der Vorsokratiker Heraklit sagen: „*Unser Charakter ist unser Schicksal*“. Unser Charakter aber ist das Ergebnis unserer Denk- und Lebensweise, unseres Wollens und Fühlens. Was wir daran ändern, ändert unseren „Charakter“. Dass solche Veränderungen möglich sind, hat die Neuroplastizität bewiesen, indem sie gezeigt hat, dass die Schaltzentrale unseres Lebens, unser Gehirn, und unser neuroendokrines Netzwerk, das kommunizierende Netzwerk von Hormon-, Immun- und neuronalem System, form- und veränderbar sind und sich tatsächlich ständig verändern.

31.01.2021

Wen beweinst du?

³³ BR 347

MASS UND MITTE

In der buddhistischen Überlieferung wird folgende Episode erzählt. Eine Mutter hatte ihre Tochter verloren. Vom Schmerz übermannt irrt sie umher und ruft ihren Namen: Jiva! Jiva! Sie kommt an die Stätte, wo nach indischer Tradition die Toten verbrannt werden. Als jemand ihr Rufen vernimmt, sagt er zu ihr:

„Vierundachtzigtausend Jungfrauen, die alle Jiva hießen, hat man an dieser Leichenstätte verbrannt, welche von diesen ist es, um die du weinst?“³⁴

In der Vorstellung der Inder ist das Leben ein ewig sich wiederholender Zyklus. In unterschiedlichen Körpern und Lebewesen werden wir stets wiedergeboren, bis wir zur Erleuchtung gelangen und erlöst werden (Moksha, Nirwana). Dann kommt das Rad der Wiedergeburt (Samsara) zum Stillstand. Deshalb staunen wir manchmal über die Duldsamkeit und Schicksalsergebenheit des indischen Menschen. In dieser Haltung kommt die Anerkennung der Vergänglichkeit allen weltlichen Seins zum Ausdruck. Wir können von ihnen lernen, das Unabänderliche gelassen zu ertragen und an der Welt, wie sie ist, nicht zu verzweifeln. Das bedeutet nicht, die Hoffnung auf Verbesserung und die Arbeit daran aufzugeben.

5. Kalenderwoche: Ehrfurcht

01.02.2021

*Hab nicht mehr Recht als deine Eltern.*³⁵

Der Ausspruch wird **Solon von Athen** zugeschrieben, einer der sog. „Sieben Weisen“, die im 7./6. Jh. v. Chr. im antiken Griechenland Berühmtheit erlangten durch ihre kurzen Sinnsprüche, in denen sie zentrale Lebensweisheiten in prägnanten Worten verdichteten, die eingängig, tief und leicht zu behalten waren. Der Respekt vor den Eltern und Ahnen hatte im gesamten antiken Weisheitsdenken in West und Ost einen festen Stellenwert im familiären Zusammenleben. Im Kern bezeichnet er den Respekt und die Achtung vor der Lebenserfahrung der Älteren und die Dankbarkeit für unsere Erzeuger, Ernährer und Erzieher. Das bedeutete nicht unkritische Hin- und Übernahme ihrer Einsichten, Werte, Anschauungen und Verhaltensweisen. Alles Überlieferte bedarf der Anpassung und Anverwandlung, bisweilen auch der Revision und Verwerfung im Hinblick auf unsere Individualität und Zeit. Vielleicht steht hinter der Ahnenverehrung auch das tiefenpsychologische Gefühl, dass wir auf die eine oder andere Weise Frieden schließen müssen mit unseren Eltern, weil das von ihnen erhaltene Erbgut und die frühkindliche Prägung ein untrennbarer Teil von uns ist, den wir weder negieren noch ignorieren können. In der einen oder anderen Weise müssen wir ihn in unsere Gesamtpersönlichkeit

³⁴ Oldenburg Hermann, Buddha. Sein Leben. Seine Lehre. Seine Gemeinde, hrsg. von Helmuth von Glasenapp, Magnus Verlag, Stuttgart (ohne Jahresangabe), S. 231 (Therigatha 51)

³⁵ Wikipedia „Solon“

MASS UND MITTE

integrieren, soll unsere Seele nicht mit einem dauerhaften ungelösten Zwiespalt belastet sein.

02.02.2021

Der Weg des Studierens beginnt mit der Achtung vor dem Lehrer.³⁶

Der Satz stammt von **Kaibara Ekiken**, einem der bedeutendsten Gelehrten, die Japan hervorgebracht hat. Die Weisen des Altertums, bei denen Ekiken in die Schule ging, waren der Meinung, dass jedes Lernen mit der Ehrfurcht vor dem Weisen, dem Lehrer und vor der Sache selbst beginnt. Kurz nach der zitierten Stelle heißt es:

„Lerne - und es werden dir Zweifel kommen; zweifle - und es werden dir Probleme kommen; stelle dich den Problemen - und es werden dir darüber Gedanken kommen; mache dir Gedanken und du wirst Erkenntnis erlangen.“³⁷

Der Zweifel, von manchen als der Anfang des Philosophierens angesehen, ist die Ehrfurcht vor Frage und Antwort, dem die Demut und Bescheidenheit im Hinblick auf das eigene Wissen zugrunde liegt. Er ist der Pfad der Erleuchtung, der Motor der Persönlichkeitsentwicklung. Nur wer weiß, dass er nichts weiß, findet zu sich selbst und in seine Mitte.

03.02.2021

Wer die Weisen ehrt, dem gelingt das Leben.

Das ist der Sinn folgender Stelle aus dem Dhammapada, einer bedeutenden Versammlung mit Weisheiten **Buddhas**:

*„Wer ehrerbiet'gen Wesens ist,
Stets den Gereiften Ehr' erweist,
Bei dem gedeih'n der Dinge vier:
Lang' Leben, Schönheit, Glück und Kraft.“³⁸*

Wer den Heiligen oder Weisen ehrt, der ehrt und lernt von seinem Weisheitswissen und seiner weisen Lebensführung. Seine ehrfürchtige und demütige Haltung erkennt die eigene Beschränktheit und macht ihn aufgeschlossen. Er öffnet sich der Weisheit des anderen. Das Leben und Wirken, das Wissen und die Werte des Weisen werden ihm zum Vorbild für das eigenen Denken und Handeln. Er verknüpft das Gelernte mit den eigenen Erfahrungen, verinnerlicht es und macht es zu einem Teil seiner selbst.

³⁶ Brüll Lydia, Japanische Weisheit, ausgewählt, übersetzt und herausgegeben von Lydia Brüll, Stuttgart 1999, S. 99

³⁷ Ebenda, S. 100

³⁸ Dhammapada, Nyanatiloka Mahathera, 3. Aufl. Uttenbühl 1995, zitiert nach Vers; BS: dt. Übersetzung Schenpen Sangmo nach der engl. Übersetzung aus dem Pali von Thanissaro Bhikkhu 1997, v 109

MASS UND MITTE

Das sei der Weg des Lernens und der Entwicklung der eigenen Persönlichkeit, meint Buddha. Er führe zu einem erfüllten Leben voller Schönheit, Glück und Kraft.

04.02.2021

Weisheit ruft Ehrfurcht hervor.

Bei **Seneca** lesen wir:

„Nichts ist ein sicherer Beweis von Geistesgröße, als wenn einem nichts begegnen kann, was einen in Aufregung zu setzen vermöchte. ... Ebenso der erhabene Geist (der Weise): immer ruhig und in gleichmäßig fester Haltung verharrend, lässt er in seiner Seele nichts aufkommen, was den Zorn wachrufen könnte, maßvoll und Ehrfurcht erweckend und bestens geordnet.“³⁹

Seneca beschreibt die Seelenruhe und Gesammeltheit eines weisen Menschen. Er ist völlig eins mit sich und ruht mit heiterer Gelassenheit in der Geborgenheit seines Innern. Solche Menschen strahlen Weisheit, Ruhe und Sicherheit aus und rufen dadurch bei ihren Mitmenschen Ehrfurcht und Achtung hervor. Sie haben eine Aura um sich, ein Charisma, das sie befähigt, auf andere zu wirken und Einfluss auszuüben. Der griechische Weise Demonax soll einmal in der Volksversammlung von Athen einen fürchterlichen Tumult allein durch sein Auftreten zum Schweigen gebracht haben. Dann verließ er die Versammlung wieder, ohne ein Wort gesprochen zu haben, so dass die geordnete Parlamentsarbeit fortgesetzt werden konnte. Zahlreich sind die Stellen in der Bibel, die besagen, dass der Glaube an Gott mit der Ehrfurcht vor ihm beginne.

05.02.2021

Liebe und Ehrfurcht sind die Wurzeln der Regierung.

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

„Die Alten übten die Regierung so aus, dass für sie die Liebe zu den Menschen das Größte daran war. Zur Ordnung der Liebe der Menschen ist die Sitte das Größte. Zur Ordnung der Sitte ist die Ehrfurcht das Größte ... Darum sind Liebe und Ehrfurcht die Wurzeln der Regierung. ...

Ohne Ehrfurcht wird die Verbindung vernachlässigt. Ohne Liebe gibt es keine Verbindung, ohne Ehrfurcht wird sie nicht richtig. Darum sind Liebe und Ehrfurcht die Wurzeln der Regierung.“⁴⁰

³⁹ S I 154 (Vom Zorn III 6)

⁴⁰ BR 257

MASS UND MITTE

„Liebe“ bedeutet hier Mitmenschlichkeit, Empathie, Zugewandtheit, ein Gefühl der Zusammengehörigkeit. „Sitten“ sind die allgemeinen Gewohnheiten für ein friedvolles und gedeihliches Zusammenleben einer Gemeinschaft. „Ehrfurcht“ ist der Respekt und die Achtung vor den Mitmenschen. Wird in Brasilien eine Auseinandersetzung aggressiv und droht in Handgreiflichkeiten auszuarten, hört man von Umstehenden und Beteiligten alsbald den Ruf „Respeito!“ (Respekt!). Er mahnt zur gegenseitigen Achtung der Würde des anderen. Die sachliche Auseinandersetzung soll nicht ins Persönliche übergreifen. Ein solcher Respekt („Ehrfucht“) gepaart mit einem zugewandten Gefühl für den Mitmenschen seien, so das Zitat, die Grundlage der gesellschaftlichen und staatlichen Ordnung, wir können sagen: jeden menschlichen Zusammenlebens.

06.02.2021

Wir lernen aus den Worten und Taten unserer Ahnen.

In dem „Hagakure“, einem Klassiker über die Philosophie und Lebensweise der Samurai, schreibt der Autor **Yamamoto Tsunetomo**:

„Wir lernen aus den Worten und Taten unserer Ahnen, um von ihrem Wissen zu profitieren und Demut zu üben. Wenn wir uns von unseren Vorurteilen lösen, das Wissen der Alten ehren und uns mit unseren Mitmenschen beraten, werden alle Angelegenheiten gut verlaufen.“⁴¹

„Demut“ meint das Eingeständnis der eigenen Begrenztheit und die Erkenntnis, dass es bedeutende Menschen gegeben hat, die uns an Geisteskraft, weiser Lebensführung und guter Taten überlegen waren und als Vorbild dienen können. Wir können viel von ihnen lernen, wenn wir uns mit ihrem Leben und Denken befassen. Dazu noch eine Lese Frucht aus dem indischen Kulturkreis: Die Hindus kennen einen Ritus namens „Pitri-Yajna, eine Opfergabe an die Ahnen – eine symbolische Handlung, welche die Dankbarkeit gegenüber den Vorvätern ausdrückt, denn aus ihrer Weisheit zieht die Menschheit heute noch geistige Nahrung.“ (aus der Autobiographie des Yogananda)

07.02.2021

Innerer Friede ruft höchste Achtung hervor und führt zu Einfluss.

Das war die Überzeugung des buddhistischen Gelehrten **Nararjuna**:

*„Im inneren Frieden steckt tiefe Einsicht.
Diese wiederum ruft höchste Achtung hervor.“*

⁴¹ Yamamoto Tsunetomo, Hagakure. Das Buch des Samurai, übertragen von Kenzo Fukai, Augsburg 2001, S. 22; im Text steht für „gut verlaufen“ „glatt verlaufen“.

MASS UND MITTE

*Höchste Achtung aber führt zu Einfluss und Macht,
daher solltet ihr nach innerem Frieden streben.
Weisheit führt zur Unerschütterlichkeit im Geist,
zur Unabhängigkeit vom Urteil anderer und zu Beharrlichkeit.“⁴²*

Ehrfurcht ist eine starke Form der Achtung, verbunden mit dem Gefühl, derjenige (oder dasjenige, z.B. Natur), vor dem wir Ehrfurcht haben, den wir achten, hat uns in der einen oder anderen Hinsicht etwas voraus, ist weiter, größer, mächtiger, weiser. Indem wir das bereitwillig anerkennen, öffnen wir uns seinem Einfluss, hören genauer hin, lernen von ihm, folgen seinem Rat und nehmen uns ihn zum Vorbild. Wir wachsen an ihm. Deshalb besitzt, wem Ehrfurcht entgegengebracht wird, „*Einfluss und Macht*“. Eine solche Person ruht in sich, ist vollkommen ausgeglichen und handelt authentisch aus seiner Mitte heraus. Innerlich unabhängig bringt ihn nichts aus der Ruhe. Wir spüren die Größe eines solchen Charakters und zollen ihm höchsten Respekt.

6. Kalenderwoche: Begierde

08.02.2021

Wer seine Begierden beherrscht, beherrscht die Dinge.

In der ägyptischen „**Lehre des Ptahhotep**“ (um 2350 v. Chr.) lesen wir:

*„Wer nicht den Begehrlichkeiten seines Leibes gehorcht,
beherrscht die Dinge, ...
Aber das Herz eines, der seinem Leib gehorcht, geht in die Irre...
sein Herz wird kahl (öde, leer) und sein Gesicht niedergeschlagen
unter dem, was das Herz gegen ihn getan hat.“⁴³*

Im alten Ägypten war das Herz Sitz sowohl der Gedanken wie der Emotionen. Es war auch das Organ, das die Lebensführung eines Menschen bestimmt. Der Text besagt, dass wir entweder Sklaven oder Herren unserer „Begehrlichkeiten“, d.h. unserer Begierden, Leidenschaften und Triebe sind. Leiten wir unsere Begierden, so leiten wir auch unser Leben, was hier gleichgesetzt wird mit „*die Dinge beherrschen*“. Dagegen wird ein Mensch, der zügellos seinen Trieben folgt, am Ende innerlich öde und leer. Es geht nicht um die Unterdrückung unserer körperlichen Bedürfnisse und Impulse, sondern darum, schädliche Effekte ungebremster Begierden auf Körper und Seele auszuschließen. Erst die bewusste Zügelung und Lenkung unserer Begierden lässt uns ein selbstgewähltes Leben führen und macht uns innerlich reich und erfüllt, schafft innere Stärke und Selbstvertrauen.

⁴² Nagarjunas Juwelenkette, hrsg. und übersetzt von Jeffrey Hopkins, aus dem Englischen Elisabeth Liebl, Kreuzlingen/München 2006, zit. nach Vers 137 f

⁴³ Bru 118

MASS UND MITTE

09.02.2021

Bei **Laotse** lesen wir:

*„Es gibt keine größere Sünde als viele Wünsche.
Es gibt kein größeres Übel als kein Genüge kennen.
Es gibt keinen größeren Fehler als haben wollen.
Darum:
Das Genügen der Genügsamkeit ist dauerndes Genügen.“⁴⁴*

Der Leitsatz ist eine andere Übersetzung der letzten Zeile (Victor von Strauß), die ein Sprachspiel von Laotse wiederzugeben versucht. Das Problem bei den Begierden ist nach Laotse, dass wenn wir uns ihnen ganz hingeben, wir uns nicht mehr selbst genug sind. Wir machen unser Wohlbefinden von äußeren Dingen abhängig, sind innerlich nicht mehr frei. Nur wenn sich unsere äußeren Wünsche erfüllen, fühlen wir uns gut, und auch nur dann, wenn wir nicht sogleich einen neuen Wunsch anstelle des alten setzen, was jedoch oft geschieht. Wer sein Wollen nicht nach außen richtet, sondern in sich selbst Ruhe, Harmonie, Glück und Erfüllung sucht, der hat nach Laotse das größte menschliche Übel überwunden, das „Immer-mehr-haben-Wollen“. Die Griechen nannte es Pleonexie und hielten es für eine Seelenkrankheit. Sich selbst genügen verlangt jedoch Übung und Arbeit an sich selbst, nämlich Selbsterforschung und die Kultivierung innerer Werte und Haltungen im Denken, Wollen, Fühlen und Handeln. Insbesondere die Werte der Bescheidenheit, Demut und Dankbarkeit führen zur Selbstgenügsamkeit.

10.02.2021

Wer seine Begierden beherrschen kann, der erreicht Erleuchtung.

Das ist der Sinn folgender Stelle aus den altindischen **Upanishaden**, dem philosophischen Teil der Veden:

„Diejenigen allein erlangen Samadhi (Erleuchtung), die ihre Sinne gemeistert haben und die frei von Zorn sind, frei von Eigenwillen und von Vorlieben und Abneigungen, ohne egoistische Bindungen an Menschen und Dinge.“⁴⁵

Alle Weisheitslehren der Antike haben das menschliche Glück und die Leidfreiheit (hier „Samadhi“=Erleuchtung) in Verbindung gebracht mit der Beherrschung der Begierden und ihren Erscheinungsformen (hier: „Eigenwille“, „Zorn“, „egoistische

⁴⁴ TA 46

⁴⁵ Tejobindu-Up. 3, zitiert nach Easwaran Eknathan, Die Upanishaden, eingeleitet und übersetzt von Eknathan Easwaran, München 2008, S. 317

MASS UND MITTE

Bindungen“). Am weitesten gingen die alten Inder, wo häufig – wie im Zitat – eine vollständige Überwindung der Begierden, Abneigungen und Anhaftungen an äußeren Gütern empfohlen wurde. Wir finden diese radikale Position allerdings auch in der griechischen und chinesischen Antike. So empfahlen die Stoiker, alle äußeren Dinge, Verhältnisse, Beziehungen und Werte als „gleichgültig“ für unser Glück anzusehen. Wie immer wir darüber denken, es dürfte wahr sein, dass all unser seelisches Leid seine Wurzeln wesentlich in unseren Begierden, in unserem Wollen hat. Schopenhauer war deshalb überzeugt, dass wir menschliches Leiden nur durch Aufgabe unseres Wollens überwinden. In all diesen Auffassungen ist das Ideal der inneren Unabhängigkeit durch Selbstgenügsamkeit und Nichtanhaften greifbar. Für unser tägliches Leben können wir daraus lernen, dass wir über die Steuerung, Zügelung und Einstellung zu unseren Begehrlichkeiten und Wünschen entscheidenden Einfluss auf unser Wohlbefinden nehmen können.

11.02.2021

Glück ist das Zurruekommen der Triebkräfte.

Das war die Auffassung des **Siddhartha Gautama** (Buddha):

„Welches die Befreiung von jenem (ewigen Wandel, Vergehen) bedeutet, das jenseits noch liegt des erwägenden Denkens, das Ewige, das Ungeborene und nicht Entstandene, die leidfreie und fehlerlose Stätte, das Vergehen der schlechten Daseinsfaktoren, das Zurruekommen der Triebkräfte, das ist das Glück.“⁴⁶

Das Zurruekommen der Begierden war für Buddha die Überwindung des Leidens, der Vergänglichkeit und des leidvollen Anhaftens des Menschen an weltlichen Gütern. Diese Loslösung geschieht in dem Erleben des Ewigen, Unvergänglichen, Göttlichen in einem „erleuchteten“ Bewusstseinszustand, der jenseits des Denkens liegt und von diesem nicht erfasst werden kann. Dieser „Bewusstseinszustand“ kann nicht beschrieben, sondern nur erfahren werden. Dem westlichen auf das Denken und die Vernunft fixierten Menschen fällt es schwer, sich diesen Zustand vorzustellen und ihn zu verstehen. Als „lebensverneinend“ hat Buddha diese Transformation des Selbst allerdings nicht verstanden, sondern als den Übergang zur eigentlichen, wirklichen und höchsten Lebensform. Dass er und seine Nachfolger diesen Bewusstseinszustand nicht nur lehrten, sondern durch ihre Milde, innere Ruhe, Weisheit und Beglücktheit auch vorlebten, hat seiner Anschauung bis zum heutigen Tag ihr hohes Ansehen bewahrt. Auch ohne „Erleuchtung“ ist das Meditieren, die Konzentration auf die inneren Werte und die Reduktion unserer auf Äußeres gerichteten Begierden und Wünsche im hohen Maße glücksfördernd.

12.02.2021

⁴⁶ B 72

MASS UND MITTE

Kämpfe mit deinen Begierden um das richtige Maß.

Diese Aufforderung findet sich in der altägyptischen sog. „**Lehre des Cheti**“ (um 2000 v. Chr.):

*„Wenn du drei Brote gegessen hast
und zwei Krug Bier getrunken
und dein Leib dann noch nicht zufrieden ist,
dann kämpfe dagegen an.“⁴⁷*

Den alten Ägyptern haben wir nicht nur zahlreiche Weisheiten und wissenschaftliche Erkenntnisse zu verdanken, sondern auch die Erfindung des Bieres. Zahlreiche Denker der griechischen Antike reisten nach Ägypten, um von dem großen Wissen dieser alten Hochkultur zu lernen und sich dort zu bilden. Einige der griechischen Spruchweisheiten und Einsichten haben dort ihre Wurzeln. Viele Lebensweisheiten beruhen jedoch auf einer philosophischen Aufbereitung und Durchdringung allgemeiner Lebenserfahrung und werden in den unterschiedlichen Kulturen eigenständig entdeckt. Gewiss gilt das auch für das rechte Maß. Allerdings kam diesem Prinzip in keiner Kultur eine derart überragende Bedeutung zu wie bei den Griechen. Sie sahen in ihm nicht nur eine Grundkategorie der Schönheit und Kunst, sondern auch den Schlüssel zu einer gelingenden Lebensführung: „Nichts zu sehr!“

13.02.2021

Das Bessere seh ich und will es, aber dem Schlechteren folg ich.

Bei dem römischen Dichter **Ovid** lesen wir:

„Es rät die Begierde zum einen, doch die Vernunft zum andern! Das Bessere seh ich und will es, aber dem Schlechteren folg ich.“⁴⁸

Eines unserer Grundübel ist, dass wir vieles verstehen und einsehen, aber nicht danach handeln. Es ist ein Irrtum oder nur die halbe Wahrheit, wenn wir glauben, wir seien vernunftgesteuerte Wesen. Im Cockpit unserer Lebensführung sitzen noch andere Piloten und steuern kräftig mit, ohne dass wir dies bemerken. Weisheit ist, diese Kopiloten zu erkennen, als ein Teil der Crew zu akzeptieren, sie zu verstehen, Einfluss auf sie zu nehmen oder sie nach Möglichkeit zu beherrschen. Letzteres käme dem Ideal einer freien, eigenverantwortlichen Lebensführung gleich. Wir leben unser Leben, weil wir es in jedem Moment nach unseren eigenen Werten, Haltungen, Anschauungen und Zielen lenken und leiten. Das heißt nicht, dass wir das Leben „beherrschen“ und keinerlei Überraschungen ausgesetzt wären. Das Leben lässt sich

⁴⁷ Bru 167

⁴⁸ Fritz Karl August, Weisheiten der Völker, Köln 2003, S. 343

MASS UND MITTE

nicht beherrschen. Aber wir reagieren darauf im vollkommenen Einvernehmen mit uns selbst. Denn wir beherrschen uns.

14.02.2021

Ein kostbares Gut ist es, nur das zu begehren, was man braucht.

Von dem griechischen Philosophen **Menedemos von Eretria** ist folgender Ausspruch überliefert:

„Auf die Äußerung eines Knaben, dass es das größte Gut sei, alles zu bekommen, was man begehrt, soll er geantwortet haben: Aber ein noch viel größeres, nur das zu begehren, was man braucht.“⁴⁹

Wir sollen darauf verzichten, viele äußere Güter anzuhäufen, aber dafür bestrebt sein, innerlich reich zu werden an Gütern, die uns auf Dauer mehr Freude machen, etwa unsere Werte, Anschauungen, Haltungen und die Stimmigkeit und Zufriedenheit mit uns selbst und unserem Leben. Die Denker der Antike sahen das Ziel darin, sich selbst genug zu sein. Die moderne Glückforschung hat herausgefunden, dass sich unser Glücksempfinden ab einem bestimmten Grad an Besitz durch noch mehr Besitz nicht mehr erhöht. Dieser Grad ist keineswegs sehr hoch anzusetzen, für uns Durchschnittsmenschen aber wahrscheinlich höher als der des Epikur: *„Nicht dürsten, nicht hungern, nicht frieren, dann könnte ich es mit dem Glück der Götter aufnehmen“*, oder der des Konfuzius: *„Auch dann noch würde ich Freude empfinden, wenn ich nur groben Reis als Kost, Wasser als Trunk und den gekrümmten Arm als Kissen hätte.“⁵⁰*

7. Kalenderwoche: Musik

15.02.2021

Pythagoras beschwichtigte seine Gemütsregungen durch die Leier.

Das berichtet **Seneca** über diesen großen Denker aus der Frühzeit der griechischen Philosophie (6. Jh. v. Chr.). Seneca fährt fort:

„Wer aber weiß nicht, dass, wie einerseits Zinken (Blasinstrument) und Trompeten Aufregungsmittel sind, so andererseits gewisse Sangesweisen Besänftigungsmittel zur Beruhigung des Geistes?“⁵¹

⁴⁹ NS 179

⁵⁰ Sch 105; K VII 16

⁵¹ I 159 (III 9) Vom Zorn

MASS UND MITTE

Musik kann „aufregen“, aber auch die Seele und „den Geist beruhigen“. Über die Sinne und körperlichen Funktionen, die beim Hören von Musik und beim Musizieren mitschwingen, wirkt sie auf die elektromagnetischen Schwingungen im Gehirn, die wiederum die Produktion positiver Botenstoffe auslösen. Auf diese Weise führt die Musik zu Wohlbefinden, zu einer Stärkung des Immunsystems und zur schnelleren Genesung von Krankheiten. (Pythagoras wird nachgesagt, er habe durch Musik Krankheiten geheilt.) Musik zielt mithin auf dasselbe wie das antike Weisheitsdenken insgesamt: auf innere Ausgeglichenheit, auf Stimmigkeit in sich selbst, auf einen harmonischen Seelenzustand. Sie bewirkt körperlich, was philosophisches Denken auf geistiger Ebene anstrebt, wenn es durch ein Verstehen von Ich und Welt die Gedanken harmonisiert und von Widersprüchen reinigt, zu einem „kohärenten“, in sich stimmigen Verstehen des Ganzen führt. Die Seelenruhe aber war für viele Weise der Antike in West und Ost eines der wesentlichen Ziele eines gelingenden Lebens. Seelenruhe ist hier nicht als Emotionslosigkeit, Trägheit oder Leblosigkeit zu verstehen, sondern als Geborgenheit im Innern, Leidfreiheit, Ungestörtheit und Unangreifbarkeit, gleichzeitig aber als eine lebendige, in sich bewegte und dynamische Ruhe, aus der heraus sich eine kräftige äußere Aktivität und Produktivität entfalten kann. Ein in sich ruhender Mensch ist vielleicht am geeignetsten, einen Staat oder ein großes Unternehmen dauerhaft zu leiten.

16.02.2021

Dichtung und Musik machen weiser und sanfter.

Bei dem japanischen Zen-Meister und Fürstenberater **Muso Soseki** (1275-1351) lesen wir:

„Dichtung und Musik sind zwar zwei verschiedene Gattungen, aber sie zähmen beide das Böse im Herzen der Menschen und machen weiser und sanfter. Heutzutage betreibt man sie jedoch als bloße künstlerische Fertigkeiten und lässt selbstbezogenen Ehrgeiz in sich aufkommen. Damit geht die verfeinerte Kunst verloren und endet im Trivialen.“⁵²

Wir sollten einen tieferen Zugang zu Dichtung, Musik oder einer anderen Kunst suchen und uns bemühen, sie achtsam zu praktizieren, zu genießen und bewusst zu pflegen. Sie dienen nicht (nur) zur Unterhaltung, sondern ernsthaft betrieben (auch) zur Pflege und Reinigung des eigenen Seelenlebens. Sie fördern das natürliche Bestreben eines jeden Menschen, stimmig zu leben, seine Gefühle, Gedanken, Werte, Begierden und Anschauungen zu harmonisieren und mit sich selbst ins Reine zu kommen, indem innerer Zwiespalt und seelische Konflikte aufgehoben oder besänftigt werden. Die alten Inder, die weise Psychologen waren, nannten das in den Upanishaden: „die Knoten des Herzens lösen“.

⁵² Brüll Lydia, Japanische Weisheit, ausgewählt, übersetzt und herausgegeben von Lydia Brüll, Stuttgart 1999, S. 108

MASS UND MITTE

17.02.2021

Die Musik ist etwas Ernstes, Heiliges, das die Gefühle des Menschen reinigt.

In dem chinesischen Weisheitsbuch **I Ging** (Yijing, Buch der Wandlungen) heißt es zu dem Bild des 16. Doppelzeichens („Begeisterung“):

*„Der Donner kommt aus der Erde hervorgetönt:
das Bild der Begeisterung.
So machten die alten Könige Musik,
um die Verdienste zu ehren ...“*

Der Übersetzer Richard Wilhelm kommentiert die Stelle wie folgt:

„Wenn der Donner, die elektrische Kraft, zu Beginn des Sommers wieder aus der Erde hervorgerauscht kommt und das erste Gewitter die Natur erfrischt, so löst sich eine lange Spannung. Erleichterung und Freude greifen Platz. Ähnlich besitzt die Musik die Macht, die Spannung im Herzen, der dunklen Gefühle Gewalt zu lösen. Die Begeisterung des Herzens äußert sich unwillkürlich im Laut des Gesanges, in Tanz und rhythmischer Bewegung des Körpers. Von alters her wurde die begeisternde Wirkung des unsichtbaren Klanges, der die Herzen der Menschen bewegt und vereint, als Rätsel empfunden. Die Herrscher benützten diese natürliche Neigung zur Musik. Sie erhöhten und ordneten sie. Die Musik galt als etwas Ernstes, Heiliges, sie sollte die Gefühle der Menschen reinigen ...“⁵³

„Die Gefühle reinigen“ bedeutet, die Seele von negativen, belastenden und leidvollen Affekten wie Angst, Zorn, Ärger, Neid, Hass, Eifersucht, Missgunst, Habgier etc. befreien. Wilhelm spielt hier auf einen berühmten Ausspruch des Aristoteles an, wonach die klassische griechische Tragödie dadurch, dass sie beim Zuschauer eine innere Erschütterung und Affekte von Mitleid und Furcht, Rührung und Schauer hervorruft, dessen Gefühle „reinigen“ solle (gr. Katharsis=Reinigung). Eine ähnliche reinigende Wirkung kann der Musik zukommen.

18.02.2021

Musik ist Freude.

Von **Sophokles**, dem Schöpfer unsterblicher Tragödien, stammt folgendes Fragment über die Erfindung des Saiteninstruments. Der Götterboten Hermes schuf es sich

⁵³ IG 79 f

MASS UND MITTE

*„Aus umgedrehter Schale eines toten Tieres.
Von Freuden voll bis oben hin ist das Gefäß ...“⁵⁴*

Die ältesten Saiteninstrumente mit Klangkörpern (lyra, kithara) sollen im griechischen Kulturraum aus einem mit Tierhaut überzogenen Schildkrötenpanzer hergestellt worden sein. Den Griechen, die die Musik liebten, waren sie laut Sophokles „Gefäße voller Freuden“ – und das sind sie auch noch für uns Heutige. Musik wirkt harmonisierend und ausgleichend auf Körper, Geist und Seele. Freude aber erwächst aus innerer Ausgeglichenheit. Das Zitat erinnert an ein anderes von Konfuzius: „Es gibt eine Musik ohne Töne, das ist die Freude.“ Der Übersetzer dieser Stelle teilt mit, dass das chinesische Zeichen für Musik und Freude dasselbe sei.⁵⁵

19.02.2021

Der Musiker erreicht keine Harmonie der Töne, wenn sich seine Seele nicht im Einklang mit sich selbst befindet.

In einem klassischen Buch über den **Bushido**, den Ehrenkodex der Samurai, lesen wir Folgendes über die musikalische Ausbildung der Mädchen aus Samuraifamilien:

„ ... die Musik sollte die Mußestunden ihrer Väter und späterer Gatten verschönern. Man unterrichtete sie also nicht um der Technik willen, der Kunst an sich. Das eigentliche Ziel war die Reinigung des Herzens und man nahm an, dass keine Harmonie der Töne erreicht werden könne, wenn nicht die Seele der Spielerin sich im Einklang mit sich selbst befände. Maßgebend ist auch hier die Idee, die schon die Ausbildung der jungen Samurai-Männer bestimmte, dass künstlerisches Talent stets dem moralischen Wert der Person (Weisheit) dienen soll. Also verlangte man ausreichend Tanzmusik, um dem Leben Mut und Glanz zu verleihen, niemals jedoch, um auf diesem Weg Heiterkeit und Extravaganz zu befördern.“⁵⁶

Die patriarchalische Haltung, die in den ersten Sätzen durchklingt, ist kulturhistorisch bedingt. Jede Epoche, auch unsere gegenwärtige, hat Eigenheiten, die in den Folgeepochen als rückständig angesehen werden. Für „dem moralischen Wert der Person dienen“ könnten wir auch sagen: der „Bildung der Persönlichkeit dienen“. Die Wechselwirkung und innere Verwandtschaft von Ästhetik und Ethik war auch in der klassischen Philosophie der Griechen ein wichtiges Thema. Die „gute Seele“ war auch die „schöne Seele“ und umgekehrt.

20.02.2021

⁵⁴ Sophokles, Werke in einem Band, übersetzt von Rudolf Schottlaender, Berlin und Weimar 1966, S. 372

⁵⁵ K 15,6 (Anmerkung Wilhelm 6 zu Kap. 27: das chinesische Zeichen für Musik und Freude ist dasselbe)

⁵⁶ Inazo Nitobe, Bushido. Der Ehrenkodex der Samurai, aus dem Amerikanischem übersetzt von Kim Landgraf, Köln 2006, S. 115

MASS UND MITTE

Der Zusammenklang macht den Fluss eines guten Lebens aus.

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

„Man kann wissen, wie ein Musikstück ausgeführt werden muss. Beim Beginn muss es zusammenklingen. Bei der Durchführung müssen in harmonischer Weise die einzelnen Themen herausgehoben werden in fließendem Zusammenhang bis zum Ende.“⁵⁷

Die Musik weist für Konfuzius eine auffällige Parallele zum Leben auf. Die Durchführung einzelner Themen und Melodien innerhalb einer orchestralen Darbietung entspricht einem harmonischen Umgang mit den persönlichen Bedürfnissen und Seelenkräften und deren angemessene Verwirklichung in einem guten „Fluss des Lebens“. Der griechische Philosoph Demokrit spricht von einer „harmonischen Lebensführung“. Das Ergebnis ist das, was wir innere und äußere Ausgeglichenheit nennen. Das Leben ist ein langes Konzert, das jeder Einzelne so gut er kann zu dirigieren hat. In einer Anmerkung zu dieser Stelle schreibt der Sinologe Ernst Schwarz: *„Riten und Ritualmusik waren (im alten China) untrennbar verbunden und dienten beide der Formung der Persönlichkeit als soziales Wesen.“*

21.02.2021

Dann ging er in sein Zimmer und spielte die Zither, um seine Gefühle zu lösen.⁵⁸

Der zitierte Satz findet sich in den „Schulgesprächen“, die Reden und Taten des **Konfuzius** überliefern, die seine Schüler zusammengestellt haben sollen. Konfuzius war ein begeisterter Musiker, spielte zwei Saiteninstrumente und konnte über 300 Lieder auswendig spielen und singen. Er musizierte regelmäßig und wusste, dass diese Übung innere Spannungen löst und nachhaltigen Einfluss auf die Formung des Charakters und die Grundbefindlichkeit eines Menschen hat. Volker Zotz, ein guter Kenner der fernöstlichen Philosophie, schreibt über die Beziehung des Konfuzius zur Musik:

Ihm „war wichtig, dass seine Schüler selbst ein Instrument spielen. ... Es gehört zum Wesen eines ‚ganzen‘ Menschen, das er singt und ein Instrument spielt. ... Die Musik ist, indem sie harmonisiert, die große Lehrmeisterin im Hinblick auf das Leben des Einzelnen wie für seine soziale Interaktion. ... Letztlich geht es um etwas, dass der Meister ‚Musik ohne Töne‘ genannt haben soll. Der Mensch, der sich harmonischen Klängen hingibt, wird selbst zur vollendeten Komposition. Er fließt im Einklang mit dem rechten Lauf der Dinge (dao) dahin ...“⁵⁹

⁵⁷ K III 23 (Wilhelm)

⁵⁸ K 44,9

⁵⁹ Zotz Volker, Konfuzius für den Westen, Frankfurt 2007, S. 224 f

8. Kalenderwoche: Kultur

22.02.2021

Seitdem Gelehrte aufgetreten sind, ist einfache und offenherzige Aufrichtigkeit verschwunden.

Seneca schreibt an seinen Freund Lucilius:

„Die Weisheit der Altvordern‘, sagt man, ‚beschränke sich auf Vorschriften über das, was man zu tun und zu lassen habe, und damals waren die Menschen weit besser: seitdem Gelehrte aufgetreten sind, ist die Bravheit verschwunden. Denn jene einfache und offenherzige Tugend hat sich in eine dunkle künstliche Wissenschaft verkehrt, und wir lernen disputieren, nicht aber leben.“⁶⁰

Ob die Menschen irgendwann einmal besser waren, mag dahinstehen. Dass Kultur immer auch Zivilisationskrankheiten hervorruft, lehrt die Geschichte und ist wahrscheinlich. Dass die Weisheit der Antike in Vergessenheit geraten ist, ist gewiss. Schließlich: dass wir alles Mögliche lernen, nur nicht, gut zu leben, das ist sehr traurig. Die Kritik Senecas richtet sich gegen eine Wissensanhäufung und -vermittlung, die das Leben, seine Grundlagen und Werte aus den Augen verloren hat und nicht mehr vornehmlich dem *guten* Leben dient. Noch nie gab es eine solche Fülle an Wissen wie heute. Aber es ist mit Hilfe dieses Wissens, dass wir die Natur ausbeuten und unsere Lebensgrundlagen zerstören.

23.02.2021

Da fingen die Leute an zu rennen und zu stolpern in ihrer Sucht nach Erkenntnis.

Der chinesische Philosoph **Zhuangzi** schreibt: Als die „Heiligen“ kamen und Umgangsformen und Musik zurechtzimmerten, um das Benehmen der Welt zu regeln, und den Menschen ihre Moralvorschriften aufdrängten,

„da erst fingen die Leute an zu rennen und zu stolpern in ihrer Sucht nach Erkenntnis und begannen sich zu streiten in der Jagd nach Gewinn, bis kein Halten mehr war. Das alles ist die Schuld der »Heiligen«.“⁶¹

Die Menschen wurden aus dem Paradies vertrieben, als sie vom Baum der Erkenntnis von Gut und Böse aßen. Mit dieser Erkenntnis verloren sie ihre Unschuld. Es kam die Moral auf. Nach der kulturkritischen Auffassung Zhuangzis vertiefen Moralvorschriften den Abstand zwischen dem Menschen und seiner natürlichen

⁶⁰ S IV 151 Brief 95

⁶¹ Z IX

MASS UND MITTE

Lebensweise. Das hier anklingende „zurück zur Natur“ oder „zurück zum Ursprung“ ist zweischneidig. Bildung ist gut, darf aber nicht zur Verbildung, Verkopfung oder zur ausschließlichen Herrschaft eines funktionalen Rationalismus werden. Darüber kann die Welt zugrunde gehen. Für unsere Lebensführung scheint es daher wichtig zu sein, auf unser Innerstes und Eigenstes zu hören, Moralvorschriften kritisch zu hinterfragen und falschen Einflüssen von außen zu widerstehen, mögen sie auch von der Mehrheit ausgehen.

24.02.2021

Ich vermisse nicht die Wände der Bibliothek, aber die Wohnung im Geiste.

Der Ausspruch stammt von dem römischen Philosophen **Boethius**, mit dessen Schrift „Trost der Philosophie“ man gewöhnlich die antike Philosophie enden lässt (5./6. Jh. n. Chr). In diesem langen Dialog zwischen dem Autor und der personifizierten „Philosophie“, das er im Gefängnis schrieb, während er seine Hinrichtung erwartete, heißt es:

„ ... und ich vermisse nicht ... die Wände der Bibliothek als vielmehr die Wohnung in deinem Geiste (der Philosophie), in der ich nicht Bücher, sondern das, was den Büchern erst Wert gibt: die Lehren meiner Bücher, einst aufstellte.“⁶²

Nicht die Bücher, die wir gelesen haben, sind wichtig, sondern das, was wir daraus gelernt und verinnerlicht haben, was wir zu einem lebendigen Teil unserer selbst gemacht haben, der präsent ist und unser Denken, Wollen, Fühlen und Handeln prägt und bestimmt. Gute Lektüre soll unsere geistig-seelischen Kräfte nähren und wachsen lassen. Dann wohnen wir „im Geist der Philosophie“.

25.02.2021

Viele Menschen haben nichts von Vernunftwahrheiten gehört und leben trotzdem vernünftig.

Das sagte der griechische Philosoph **Demokrit**, ein Zeitgenosse des Sokrates und uns bekannt vor allem als Mitbegründer der Auffassung, alles bestehe aus kleinsten, unteilbaren Elementen, den Atomen. Nach den uns überlieferten Fragmenten zu urteilen war er nicht nur ein Naturforscher, sondern auch ein bedeutender Weisheitslehrer, der mehr Beachtung verdient, als ihm heute zuteilwird.⁶³ Er ging als „lachender Philosoph“ in die Geschichte ein und wird auf Bildern auch häufig so dargestellt. Im Text heißt es weiter: „...andere dagegen begehen die schändlichsten Handlungen und führen dabei die schönsten Vernunftwahrheiten im Munde.“⁶⁴ Für

⁶² Bo 18

⁶³ vgl. Damschen in Dem 15 f, 211 und passim

⁶⁴ NV 166; im Text steht „gelenrt“ für „gehört“.

MASS UND MITTE

„vernünftig“ im einleitenden Zitat können wir auch sagen „weise“, denn mit der Formulierung „vernünftig leben“ ist in erster Linie die praktische Lebensführung gemeint, nicht bloß das Nachdenken im stillen Kämmerlein. Demokrit meint, dass Weisheit eine Fähigkeit sei, die man auch ohne Bücher lernen könne. Umgekehrt könnten kluge und hochgebildete Menschen in der praktischen Lebensführung kläglich versagen.

26.02.2021

Dass nun einer seine Natur der Moral unterordnet, ist nicht das, was ich gut nenne.

Der chinesische Philosoph **Zhuangzi** schreibt:

„Daß nun einer seine Natur der Moral unterordnet, und ob er es noch so weit darin brächte, ist nicht das, was ich gut nenne. Daß einer seine Natur dem Geschmackssinn unterordnet, und wenn er es noch so weit darin brächte, ist nicht das, was ich gut nenne. Daß einer seine Natur den Tönen unterordnet, und wenn er es darin noch so weit brächte, ist nicht das, was ich Hören nenne. Daß einer seine Natur den Farben unterordnet, und wenn er es noch so weit darin brächte, ist nicht das, was ich Schauen nenne. Was ich gut nenne, hat mit der Moral nichts zu tun, sondern ist einfach Güte des eigenen Geistes (Herzens). Was ich gut nenne, hat mit dem Geschmack nichts zu tun, sondern ist einfach das Gewährenlassen der Gefühle des eigenen Lebens. Was ich Hören nenne, hat mit dem Vernehmen der Außenwelt nichts zu tun, sondern ist einfach Vernehmen des eigenen Innern. Was ich Schauen nenne, hat mit dem Sehen der Außenwelt nichts zu tun, sondern ist einfach Sehen des eigenen Wesens.“⁶⁵

Nach Zhuangzi besteht das gute, gelingende Leben nicht darin, dass man sich den sinnlichen Genüssen hingibt und sich darin verliert (hier: *sehen, hören, schmecken*), noch dass wir uns kritiklos der herrschenden Moral unterwerfen. Es besteht vielmehr darin, dass wir unser Innerstes pflegen und kultivieren; in uns selbst unser Glück und unsere Güte finden, d.h. in unseren inneren Werten und Haltungen; uns und unserer eigenen Natur gerecht werden, die ein Teil der uns umgebenden Natur ist (einfügen in das kosmische Gesamtgeschehen und den natürlichen Gang der Dinge anstatt Natur zu zerstören); unser unverfälschtes Inneres, unser „Selbst“, erkennen und es in jedem Augenblick leben (Authentizität, Überwindung von entfremdeten Lebens- und Denkweisen). Die Stoiker nannten das, was Zhuangzi hier beschreibt: „*naturgemäß leben*“.

27.02.2021

Kommen Klugheit und Gewandtheit auf, gibt es große Heuchelei.⁶⁶

⁶⁵ Z VIII

⁶⁶ Ta 18

MASS UND MITTE

Der Ausspruch stammt aus dem Taoteking (Daodejing) des **Laotse**.

Wie Konfuzius so beklagte auch Laotse den Verfall von Werten und festen inneren Haltungen, die ein gelungenes gesellschaftliches Miteinander ermöglichen. An ihrer Stelle waren eine berechnende Klugheit und egoistisches Geschick getreten, die der einseitigen Durchsetzung selbstbezogener Interessen zum Nachteil der Gemeinschaft dienten. Was gut ist, fühlten die Menschen nicht mehr in ihrem Innern, so dass sie nur durch Gesetze, durch die Androhung von Strafen, gesellschaftliche Ächtung und durch Moralvorschriften zum richtigen Verhalten genötigt werden mussten. Für Laotse war dies der Anfang vom Ende. Die Menschen halten sich an die Vorschriften nicht, weil sie von ihrer Richtigkeit überzeugt sind, sondern aus Angst vor Strafe. Das nennt Laotse „Heuchelei“. Wie in Griechenland wurde eine Zeit, in der tragfähige Gemeinschaftswerte durch eine maßlose, selbstbezogene Klugheit unterhöhlt wurden, zur Geburtsstunde philosophischer Weisheitslehren, die Wege suchten, wie Menschen glücklich zusammenleben können. Dabei kam den inneren Haltungen und der inneren Überzeugung eine entscheidende Bedeutung zu.

28.02.2021

*Da hatte man dann freilich keine Zeit mehr, sich ruhig abzufinden mit den
Verhältnissen der Naturordnung.*

Zum Abschluss der Woche mit Aussprüchen antiker „Kulturkritik“ folgt eine längere, anspruchsvolle Passage aus **Zhuangzi**, der diese Kritik immer wieder in verschiedenen Varianten wortgewaltig und bilderreich vortrug. Was hier mit LEBEN („De“) übersetzt wird, kommt dem nahe, was wir unter Rechtschaffenheit, Tugendhaftigkeit und Weisheit verstehen. Es geht Zhuangzi darum, das Wesen und die Natur der Dinge zu achten und sie nicht den schrankenlosen Eingriffen selbstbezogener Interessen auszusetzen. Denn so zerstören wir das Gleichgewicht in der Natur und damit uns selbst und unsere Welt:

„Ich weiß davon, daß man die Welt leben und gewähren lassen soll. Ich weiß nichts davon, daß man die Welt ordnen soll. Sie leben lassen, das heißt, besorgt sein, daß die Welt nicht ihre Natur verdreht; sie gewähren lassen, das heißt, besorgt sein, daß die Welt nicht abweicht von ihrem wahren LEBEN (von dem natürlichen Ausgleich der in ihr waltenden Kräfte). Wenn die Welt ihre Natur nicht verdreht und nicht abweicht von ihrem wahren LEBEN, so ist damit die Ordnung der Welt schon erreicht (das innere Gleichgewicht gewahrt). Der heilige Herrscher Yau suchte die Welt zu ordnen, indem er sie fröhlich machte; aber wenn die Menschen mit Lust ihrer Natur bewußt werden, geht die Ruhe verloren (man soll intuitiv von innen heraus das Richtige tun, nicht aufgrund des berechnenden Verstandes, der zur bloßen Luststeigerung neigt). Der Tyrann Gië suchte die Welt zu ordnen, indem er sie traurig machte; aber wenn die Menschen unter ihrer Natur zu leiden haben, so geht die Zufriedenheit verloren.

MASS UND MITTE

Verlust der Ruhe und Zufriedenheit ist nicht das wahre LEBEN. Daß ohne das wahre LEBEN dauernde Zustände geschaffen werden (Friede und Harmonie), ist unmöglich. Wenn die Menschen zuviel Freude haben, so wird die Kraft des Lichten (Yang) zu sehr gefördert; wenn die Menschen zu sehr gereizt werden, so wird die Kraft des Trüben (Yin) zu sehr gefördert. Eine Steigerung dieser Kräfte (ins Übermaß) führt dazu, daß die vier Jahreszeiten ihren rechten Lauf nicht haben (der natürliche Gang der Dinge wird gestört), daß Kälte und Hitze nicht ihren Ausgleich finden (Zhuangzi ist sehr aktuell!). Dadurch wiederum wird der Menschen Leiblichkeit gestört, so daß der Menschen Lust und Groll ihre Grenzen überschreiten; sie werden unbeständig in ihrem Wesen und unbefriedigt in ihren Gedanken; sie lassen auf halbem Wege die Arbeit unvollendet liegen: auf diese Weise entstehen in der Welt Hoffart (Dünkel, anmaßender Stolz), Mißgunst, ehrgeiziges Tun und Eifersucht. Und so kommt es zu den Taten der Bösewichter und Tugendhelden (weil die Natur des Menschen unausgeglichen ist). Darum ist es unzulänglich, die Welt heben zu wollen durch Belohnung der Guten, und es ist unmöglich, die Welt zu heben durch Bestrafung der Bösen (es ist nicht möglich, die Welt durch Gesetze und äußere Anreize besser zu machen, wenn sich das Innere der Menschen, ihre Werte und Haltungen, nicht wandeln). Die Welt ist so groß, daß man ihr mit Lohn und Strafe nicht beikommen kann. Vom Anbeginn der Weltgeschichte gab es nur Aufregung (hatten die Menschen ihre Mitte verloren; vgl. Vertreibung aus dem Paradies durch die Erkenntnis von Gut und Böse). Immer gab man sich nur damit ab, zu belohnen und zu strafen (anstatt das natürliche Gefühl für das Gute, Richtige und Naturgemäße im Innern der Menschen zu kultivieren). Da hatte man dann freilich keine Zeit mehr, sich ruhig abzufinden mit den Verhältnissen der Naturordnung („naturgemäß“ aus der Geborgenheit des Innern heraus zu leben).“⁶⁷

9. Kalenderwoche: Das Unbewusste

01.03.2021

Öffne dein Inneres!

Auch wenn die wissenschaftliche Erforschung des Unbewussten eine Errungenschaft der Neuzeit und aufs Engste mit dem Namen Sigmund Freud verbunden ist, so sind dem antiken Weisheitsdenken in Ost und West unbewusste Seelenkräfte keineswegs unbekannt gewesen. Es wurde schon früh gesehen, dass das „Erkenne dich selbst“, das wie ein Fixstern das griechische Weisheitsdenken seit den Anfängen begleitete, nicht bei den bewussten Seeleninhalten stehenbleiben kann. Einen Hinweis darauf finden wir bei **Demokrit**, einem Zeitgenossen des Sokrates:

„Wenn du dein Inneres öffnest, wirst du darin eine reiche Vorratskammer von bösen Trieben verschiedenster Art und vielen schlimmen Leidenschaften finden.“⁶⁸

⁶⁷ Z XI 1

⁶⁸ C 463

MASS UND MITTE

Was ist das „ungeöffnete Innere“ anderes als das Unbewusste? Für ein gelingendes Leben ist es von außerordentlicher Wichtigkeit, zu erkennen und sich immer bewusster zu werden über diejenigen Prägungen, Vorstellungen, Wünsche, Begierden, Abneigungen und Ängste, die einen im alltäglichen Denken, Fühlen, Wollen und Handeln steuern und beeinflussen, ohne dass wir es merken. Wenn wir kein Licht in diese dunkle Seelenkammer bringen, wird es schwer, unser Leben bewusst zu gestalten und zu lenken, um „Herr im eigenen Haus zu werden“.

02.03.2021

Yoga geht den unbewussten Eindrücken nach.

In den Yogasutren des **Patañjali**, der grundlegenden Schrift zu allen Yogarichtungen, heißt es:

„In den Zwischenräumen des Bewusstseins tauchen aufgrund der unbewussten Eindrücke wieder andere Vorstellungen auf.

Es heißt, dass man diese ebenso beseitigen soll wie die leidvollen Spannungen.“⁶⁹

Eine andere Übersetzung dieser Stelle lautet:

„Jede Lücke im unterscheidenden Gewahrsein lässt ablenkende Gedanken aus der Gesamtheit unbewusster Eindrücke aufsteigen.

Diese Ablenkungen können ebenso wie die Ursachen des Leidens durch Zurückverfolgung zu ihrem Ursprung oder meditative Versenkung überwunden werden.“⁷⁰

Wir können diesem schwierigen Text zum einen entnehmen, dass auch dem frühen indischen Denken das Phänomen des Unbewussten bekannt war. Zum anderen scheint der Yoga uns aufzufordern, dem Unbewussten nachzuspüren, um leidvolle Auswirkungen unbewusster Seeleninhalte und -kräfte in unserem Denken und Handeln zu überwinden. Insofern trifft sich der Yoga mit den Zielen der auf Freud zurückgehenden Tiefenpsychologie. Es besteht aber ebenso eine Verwandtschaft zu den therapeutischen Zielen der antiken griechischen Philosophie, die ein Sich-Gesunddenken durch Selbsterforschung empfahl. In diesem Zusammenhang sei darauf hingewiesen, dass „Meditation“ von dem lat. Wort „meditatio“= Nachdenken, Üben, kommt, das wiederum abstammt vom griech. medomai=ich bin auf etwas bedacht.

Die Bedeutung der zitierten Stelle für das praktische Leben kann kaum überschätzt werden. Mit einigem Recht kann gesagt werden, dass der Weg zu einem guten, gelingendem Leben zu einem großen Teil über die Aufdeckung unserer (unbewussten) Prägungen und den Abbau der leidvollen Auswirkungen und Unfreiheiten führt, die

⁶⁹ Pa IV 27-28; im Text steht „unterbusste Eindrücke“ für „unbusste Eindrücke“

⁷⁰ Stephen Cope, Die Weisheit des Yoga, 2007

MASS UND MITTE

von einigen dieser Prägungen auf unser Denken, Wollen, Fühlen und Handeln ausgehen.

03.03.2021

Aus dem Offenbaren schließe auf das Verborgene!

In dem „**Buch der Riten, Sitten und Gebräuche**“ (Li Gi, Liji), einer der kanonischen Schriften der chinesischen Weisheitslehre, finden sich verschiedene Ratschläge, wie der Herrscher seine Beamten prüfen und auswählen sollte. Unter der Kapitelüberschrift „*Schauen auf die Mitte*“ lautet einer dieser Ratschläge:

„Was wahrhaft ist in der Mitte eines Menschen, das zeigt sich in seinem Äußeren. Aus dem Offenbaren schließe auf das Verborgene.“⁷¹

Es wäre wohl ein zu enges Verständnis, wollte man „*das Verborgene*“ auf das beschränken, was dem anderen zwar bewusst ist, was er aber nicht preisgeben will. Es umfasst m.E. den ganzen Charakter des anderen einschließlich solcher Seeleninhalte, die dem anderen selbst nicht bewusst sind. Wir erkennen daran, dass auch den alten Chinesen das Phänomen des Unbewussten nicht unbekannt war. Der Ausspruch beschreibt, worauf jedes echte Verstehenwollen zielen sollte: die „*Mitte*“ des anderen zu erkennen, den Kern seiner Persönlichkeit. In ihm kommt zudem der konfuzianische Gedanke zum Ausdruck, dass bei der Auswahl von Beamten und Mitarbeitern der Charakter und die Persönlichkeit wichtiger sind als Können und Fertigkeiten.

04.03.2021

Aus dem, was jemand tut, soll man die Macht des Unbewussten erkennen.

In den Aussprüchen, die uns von **Sokrates** erhalten sind, findet sich folgende Passage:

„Unsichtbar ist auch die menschliche Seele, die, wenn irgendetwas am Menschen, am Göttlichen teilhat. Dass sie in uns herrscht, ist klar; nichtsdestoweniger kann man sie nicht sehen. Das muss man bedenken und soll daher das Unsichtbare nicht verachten, sondern aus dem, was geschieht, die Macht des Unsichtbaren erkennen und die Gottheit verehren.“⁷²

Nach Cicero hat Sokrates die Philosophie „*vom Himmel auf die Erde*“ geholt, indem er von der bis dahin herrschenden Naturphilosophie, die in Kleinasien entstanden war, zur Erforschung der menschlichen Seele und zur Sorge für den eigenen

⁷¹ BR 334

⁷² Zit. nach Nestle Wilhelm, Griechische Lebensweisheit und Lebenskunst, 78 (Xen. Mem. IV 3,14)

MASS UND MITTE

Seelenhaushalt übergang. Nur eine solche „Selbstsorge“ führe zu einem „guten Leben“. Er stellte das „*Erkenne dich selbst!*“ in das Zentrum seiner Philosophie. Wir sollen das erkennen, was uns aus unserer Seele heraus unsichtbar beherrscht. Bevor wir es aber erkennen, ist es das Unbewusste. Nur wenn wir es erkennen und ins Bewusstsein heben, können wir seine Herrschaft über unsere Denk- und Lebensweise brechen und Einfluss auf es gewinnen. So wird unser Leben nicht mehr blind und machtlos vom Unbewussten gesteuert. Wir haben vielmehr die Möglichkeit, es nach unseren Bedürfnissen und besten Einsichten in die Werte und Gesetzmäßigkeiten eines gelingenden Lebens selbst zu gestalten. Nur insoweit uns das gelingt, führen wir ein unabhängiges, selbstverantwortetes Leben, bei dem wir in dem, was wir denken, wollen und tun uns selbst spüren, finden und verwirklichen. Wir nennen das heutzutage auch „Selbstwirksamkeit“, wobei nicht jede Außenwirkung auch eine gelungene Selbstverwirklichung darstellt.

05.03.2021

Das aus der Meditation geborene (Bewusstsein) ist frei von Resten der unbewussten Eindrücke.⁷³

Die Stelle findet sich gegen Ende der Yogasutren des **Patañjali** und beschreibt den erleuchteten Bewusstseinszustand, den der Mensch durch vieles und intensives Meditieren erreicht. Er ist vielfach bezeugt aber schwer vorstellbar für Menschen, die ihn nicht selbst erfahren haben. Bei Patañjali wird er beschrieben als ein Bewusstseinszustand, der frei ist von unbewussten Einflussnahmen und Prägungen. Es ist quasi der Ur- oder Naturzustand des Bewusstseins vor aller Prägung und Beeinflussung, vor allem Denken und Vorstellen, vor allem Erkennen und vor aller sinnlichen, geistigen oder seelischen Erfahrung. Eine interessante Erläuterung dieser Stelle und den damit zusammenhängenden Begriff der Freiheit lautet:

„Aber diese yogische Freiheit unterscheidet sich wesentlich von allen anderen Begriffen von Freiheit. In Wirklichkeit ist es kein mentales Gebilde, kein Begriff, keine Vorstellung, kein Ideal oder Ziel, das man verfolgen sollte. Es ist auch keine Freiheit von etwas. Diese Freiheit ist der existenzielle Wesenskern der Menschlichkeit im Menschen, der nur entdeckt und verwirklicht werden kann, wenn der Mensch alles das aufgibt, was die reine Wahrnehmung dessen, „was ist“, behindert.

Dies wird durch das Wort kaivalya selbst angedeutet. Das Wort kommt von kevala, was ‚einzig, eins, allein‘ bedeutet. Kaivalya heißt daher ‚Alleinsein, Einzigkeit, Bloßheit, Losgelöstheit, Abgeschiedenheit‘. Dies ist die existenzielle Beschreibung des eigentlichen Zustandes der Menschlichkeit des Menschen. Der Mensch ist eigentlich und wirklich allein inmitten der fremden und verwirrenden Vielfalt der Objekte um ihn herum.“⁷⁴

⁷³ Pa IV 6; im Text steht „unterbewusste Eindrücke“ für „unbewusste Eindrücke“

⁷⁴ Pa 165

MASS UND MITTE

Mit Alleinsein und Einssein ist gemeint, dass alles in uns ist und unser Bewusstsein in allem. Die Aufspaltung von Subjekt und Objekt, ja jedes Unterscheiden ist aufgehoben. Alles ist eins und eins ist alles. In der westlichen Tradition sprechen wir von einem mystischen Einswerden. Ein schwieriges, aber zentrales Thema der yogischen Psychologie ebenso wie der neuplatonischen, mystischen Tradition in der westlichen Philosophie.

06.03.2021

Die höchste Erkenntnis (Selbsterkenntnis) besteht darin, dass die Wirklichkeit beeinflusst wird.

Dieser Satz findet sich am Ende eines der bedeutendsten und einflussreichsten Gedanken, die die altchinesische Philosophie hervorgebracht hat. Es handelt sich um den Kernsatz einer zentralen Passage aus dem **Daxue** („Das große Lernen“). Der Übersetzer **Richard Wilhelm** kommentiert den zitierten Satz wie folgt:

„Die Persönlichkeit wird vom Bewusstsein aus geleitet. Wenigstens ist der Weg durch das Bewusstsein der einzige, der uns zur Verfügung steht, da eine unmittelbare Einwirkung auf das Unbewusste nicht möglich ist. Das Bewusstsein (chin. Sin, wörtlich: Herz) wird aber seinerseits beherrscht von den aktiven Gedankenmassen, die sich in seinem Umkreis bewegen. Die Gedanken sind die letzten Einheiten des bewussten Lebens, und um das Seelenleben zu lenken, ist es nötig, den Gedanken die rechte Richtung zu geben. Das geschieht, in dem man sich von allem Wahn und Selbstbetrug ... losmacht ... Die energische Richtung der Gedanken auf das Ziel heißt Erkenntnis. Man muss daher energisch und konsequent auf dieser Erkenntnistätigkeit ... beharren, um den Gedanken das innere Schwergewicht und die Kraft der Wahrheit zu geben, durch die sie dem Seelenleben eine entschiedene Richtung mitzuteilen im Stande sind. Diese Richtung aber führt zur Beeinflussung der Wirklichkeit.“⁷⁵

Zwei wesentliche Erkenntnisse kommen hier zum Ausdruck. Die eine besteht darin, dass wir „Wahn und Selbstbetrug“ sowie halb- und unbewusste „Gedankenmassen“, die unser Bewusstsein bestimmen und beeinflussen, erkennen und ins Bewusstsein heben. Die zweite betrifft die Umsetzung und somit einen Sachverhalt, der für eine philosophisch-weisheitliche Lebensführung von höchster Wichtigkeit ist: Auch wenn es zutrifft, dass – wie man heute eingesehen hat – unser Denken und Handeln im Wesentlichen von unbewussten und irrationalen Faktoren bestimmt wird, so ist es auch wahr, dass wir mit unserem Denken umgekehrt Einfluss auf diese Faktoren nehmen können, die unser Bewusstsein verdunkeln. Anders ausgedrückt: Wir können unsere (häufig unbewussten) Denk-, Werte- und Verhaltensmuster (Gewohnheiten) ändern, indem wir etwas erkennen, etwa ein selbstschädigendes Denken oder Verhalten, und uns entschließen, einen bewussten Umgewöhnungsprozess zu beginnen und konsequent durchführen. Alle bewusste Persönlichkeitsentwicklung

⁷⁵ BR 401 f

MASS UND MITTE

geht diesen Weg. Er steht auch im Zentrum des konfuzianischen Bildungsgedankens, der im Daxue seinen Ausdruck gefunden hat.

07.03.2021

Prägnant formulierte Weisheiten haben Einfluss auf unser Unterbewusstsein.

Die Philosophen der Antike, die von der therapeutischen Funktion der Philosophie zur Heilung von Affekten wie Zorn, Wut, Ärger, Angst, Eifersucht, Habgier, Neid etc. überzeugt waren, bedienten sich prägnanter Formulierungen, Spruchweisheiten, Sentenzen und Ermahnungen, damit ihre Aussagen auch die unbewussten und irrationalen Schichten der Seele erreichen und beeinflussen. Sie hatten erkannt, dass zahlreiche unbewusste Kräfte und Vorstellungen das Denken, Wollen und Handeln der Menschen mitbestimmen. In der abendländischen Antike hat diese suggestive, „seelenleitende“ Kraft des philosophischen Denkens und Lehrens keiner so beherrscht wie Seneca. In einer neuzeitlichen Studie über ihn heißt es im Hinblick auf die Weisheitssprüche und Sentenzen der frühen griechischen Denker, an die Seneca angeknüpft, dass es sich bei ihnen

„bereits um weit mehr als um einfache Ermahnungen handelt. Was sie von diesen (einfachen Ermahnungen) unterscheidet, ist nicht etwa nur ihre Einprägsamkeit im Sinne einer mnemotechnischen Hilfe, sondern vor allem ihre Überzeugungskraft, die der Prägnanz ihrer sprachlichen Formulierungen selbst innewohnt und es durch diese sprachlich-rhetorische Komponente vermag, die in der Tiefe des Unterbewusstseins ruhenden allgemeinen sittlichen Vorstellungen (Wertvorstellungen) ins Licht des rationalen Bewusstseins zu heben ... so dringen auch der Vers und die Sentenz in tiefere Bewusstseinschichten als die alltägliche Sprache. Sie beschäftigen nicht nur den Verstand, sondern rufen Emotionen und Antriebe hervor.“⁷⁶

Hier finden wir eine der Absichten beschrieben, die wir mit den täglichen „Worten der Weisheit“ verfolgen. Es geht nicht nur darum, etwas zu erkennen und einzusehen, sondern vor allem darum, nach dieser Einsicht auch zu handeln. Denn unser größtes Problem ist es, dass wir vieles einsehen, es aber nicht tun. Deshalb ist es sehr hilfreich, klassische antike Texte zur Ethik zu lesen, in denen diese Stilmittel angewendet werden wie etwa bei Seneca, Epikur oder Epiktet.

10. Kalenderwoche: Kaibara Ekiken

08.03.2021

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

⁷⁶ Hadot Ilsetraut, Seneca und die griechisch-römische Tradition der Seelenleitung, Berlin 1969, S. 16

MASS UND MITTE

In dieser Woche wollen wir uns mit dem vielleicht bedeutendsten japanischen Weisen beschäftigen, 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.“⁷⁷

Selbst hier in Europa, wo der erste Satz des Zitats weitgehend zutrifft, haben viele Menschen die Neigung, auf das zu schauen, was sie nicht haben, was nicht gut läuft, was beklagenswert ist. Andererseits übersehen sie oder schätzen gering, was sie haben, was gut ist, was sie vor anderen privilegiert, in welchem Wohlstand und in welcher Sicherheit und Freiheit sie leben. Vielleicht liegt das an einer Eigenschaft, die die alten Griechen Pleonexie genannt haben: das ständige Mehr-haben-Wollen. 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 Fokussierung auf die großen und kleinen guten Dinge 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 kleinen Geschenken des alltäglichen Lebens zu erfreuen.

09.03.2021

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 Gedichte schreibt, dass ‚auf lange Geduld die Freude folgt‘, dann meint er damit, dass dem Beherrschen der Begierden schließlich Freude folgt.“⁷⁸

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 tiefste Genuss des Lebens. Er kennt weder Reue noch Leiden.

⁷⁷ Ekiken Kaibara, „Der Weg zur Zufriedenheit“ (The Way of Contentment, translated by Ken Hoshino, London 1913), S. 67.

⁷⁸ Ekiken Kaibara, Regeln zur Lebenspflege (Yōjōkun), aus dem Japanischen übersetzt von Andreas Niehaus und Julian Braun, München 2010, S. 37, 45.

MASS UND MITTE

10.03.2021

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 des Müßiggänger.“⁷⁹

Für Ekiken war die beschriebene morgendliche Meditation eine Sammlung des Geistes, Erweiterung des Wissens, Bildung der Persönlichkeit und ein Einstimmen auf die kleinen und großen Freuden, die das Leben - neben allen Beschwerlichkeiten - täglich für uns bereithält. Nur ein gesammelter, achtsamer Geist wird sie nicht übersehen. Solchen Freuden widmete er sich im Anschluss an diese Meditation in seinem Garten. Die Zeit dafür haben wir alle, wenn wir sie uns nur nehmen. Die lateinischen Worte „meditare/meditari“, von denen sich das Wort Meditation herleitet, bedeuten nachdenken, nachsinnen, beachten, studieren, üben.

11.03.2021

Wer die Schönheiten von Himmel und Erde genießen kann, der beneidet nicht den Luxus der Reichen, denn er ist reicher als sie.⁸⁰

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 schenken, ohne Geld dafür zu nehmen. 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 meisten nicht in materiellen Gütern, weshalb es für Ekiken keinen Grund gibt, den „Luxus der Reichen“ zu beneiden.

⁷⁹ Ekiken Kaibara, Regeln zur Lebenspflege (Yōjōkun), aus dem Japanischen übersetzt von Andreas Niehaus und Julian Braun, München 2010, S. 193

⁸⁰ Ekiken Kaibara, „Der Weg zur Zufriedenheit“ (The Way of Contentment, translated by Ken Hoshino, London 1913), S. 34.

MASS UND MITTE

uns erkaufte Freuden häufig nicht beglücken. Sie sind „unrein“, wenn sie nicht auf einen Menschen treffen, der ihrer nicht bedarf, weil sein Glück davon nicht abhängt, mag er sie auch dankbar annehmen und genießen.

12.03.2021

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.“⁸¹

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.

13.03.2021

Ruhig zu sitzen in Einsamkeit ist auch eine Freude; diese stille Freude überragt bei weitem die Freude opulenter Feste.⁸²

„Einsamkeit“ hat in diesem Zitat nichts Negatives, sondern meint Alleinsein, Für-sich-Sein, Sammlung in innerer Geborgenheit. Wer in sich Ruhe, Friede und Harmonie ge-

⁸¹ Ekiken Kaibara, „Der Weg zur Zufriedenheit“ (The Way of Contentment, translated by Ken Hoshino, London 1913), S. 42.

⁸² Ekiken Kaibara, „Der Weg zur Zufriedenheit“ (The Way of Contentment, translated by Ken Hoshino, London 1913), S. 40.

MASS UND MITTE

funden hat, der erlebt in solcher „Einsamkeit“ seine größten Freuden. Mir ist es häufig so ergangen, auch wenn ich nicht immer vollkommen im Reinen mit mir war. Aber es ist bereits die Nähe zu sich selbst und ein hoher Grad von innerer und äußerer Stimmigkeit der Lebensführung, des Denkens, Wollens und Handelns, die solche freudvollen, bisweilen euphorischen Stimmungen hervorrufen. Alleinsein („Einsamkeit“) meint keinen Dauerzustand weltabgewandter Isoliertheit, sondern den periodischen Rückzug eines 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.

14.03.2021

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.“⁸³

„Himmel“ steht hier wie im altchinesischen Denken, auf das sich die Philosophie Kaibara Ekikens stets bezieht, für Natur, kosmische Gesetzmäßigkeit, 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 Ekiken den stärksten Einfluss hatte.

11. Kalenderwoche: Selbstsein

15.03.2021

Das Schlimmste ist, wenn man sich selbst vergisst.

Über **Konfuzius** wird folgende Anekdote erzählt:

„Herzog Ai fragte den Meister Kung (Konfuzius): ‚Ich habe von einem Menschen gehört, der so vergesslich war, dass er bei einem Umzug seine Frau vergaß. Ist so etwas möglich?‘

⁸³ Ekiken Kaibara, „Der Weg zur Zufriedenheit“ (The Way of Contentment, translated by Ken Hoshino, London 1913), S. 71.

MASS UND MITTE

Meister Kung erwiderte: „Das ist noch nicht die schlimmste Vergesslichkeit. Am schlimmsten ist, wenn man sich selbst vergisst.“⁸⁴

Die Anekdote bringt die Weisheit zum Ausdruck, dass es nichts Schlimmeres gibt, als sich selbst untreu zu werden, seine Authentizität zu verlieren und fremdgeprägt zu denken, zu wollen und zu handeln anstatt aus seiner Mitte heraus. „*Ein in sich stimmiges Leben*“ führen, forderte Zenon von Kiton, der Begründer der stoischen Philosophie. Erst dann fühlen wir uns wohl in unserer Haut und führen unser eigenes selbstbestimmtes Leben, wenn wir stets tun, was wir sagen, stets sagen, was wir denken, stets denken, fühlen und wollen, was unseren tiefsten Vorstellungen, Anschauungen, Werten und Empfindungen entspricht. Wir sind ganz wir selbst geworden. Das ist keineswegs einfach. Den Sinn der Anekdote trifft es, wenn Sokrates einmal sagt, dass „*sich selbst zu betrügen von allem das Schlimmste ist*“.

16.03.2021

Schließe dich niemandem blind an und führe dein eigenes Leben!

In einem Papyrus aus dem 4. Jh. n. Chr., den sog. „Lehren des **Silvanus**“, werden vorchristliche ägyptische Weisheiten mitgeteilt. Dort lesen wir:

*„... die ganze Erde ist voll von Plagen und Leiden –
das sind nutzlose Dinge.
Wenn du dein Leben in Ruhe verbringen willst,
dann schließe dich niemandem an.“⁸⁵*

Das „*schließe dich niemandem an*“ kann als Aufforderung verstanden werden, sein eigenes Leben zu leben und sich nicht gedankenlos nach den Konventionen und Meinungen der anderen zu richten. Man solle dem nachforschen, was für einen selbst wichtig und wertvoll ist und sein Denken und Verhalten danach und nach der eigenen Einsicht ausrichten. Um sich selbst zu leben sind achtsame Selbsterforschung und kritisches Prüfen dessen erforderlich, was die anderen sagen und tun, sowie der Mut, sich seines eigenen Verstandes zu bedienen und danach zu leben.

17.03.2021

Treue gegen sich selbst und Gütigkeit gegen andere.

In den „Gesprächen“ des **Konfuzius** lesen wir:

„Konfuzius fragte: ‚Zeng Shen (ein Schüler), gibt es einen Gedanken, der sich wie ein roter Faden durch meine Lehre zieht?‘ Zeng-zi bejahte es. Nachdem der Meister

⁸⁴ K 13,3

⁸⁵ Bru 419

MASS UND MITTE

gegangen war, fragten die Schüler: ‚Was meinte er?‘ und Zeng-zi sagte daraufhin: ‚Treue gegen sich selbst und Gütigkeit gegen andere.‘“⁸⁶

Der letzte Satz wird auch übersetzt mit „Treu sein und immer das Rechte tun“. Er wird gedeutet als „Bewusstsein der Mitte und der Gleichheit“. Von größter Bedeutung ist es danach, dass wir in unserem Denken, Handeln und Sprechen aufrichtig und authentisch sind („Treue gegen sich selbst“), die anderen als gleich anerkennen und respektieren und jede Überheblichkeit, jeden Dünkel, jede Arroganz ablegen. Die „Mitmenschlichkeit“, auch als „gegenseitiges Verstehen“ übersetzt, war für Konfuzius der höchste Wert weiser Lebensführung. Sie wurzelt im richtig verstandenen Selbstsein. Nur im harmonischen, zugewandten Mitsein lässt sich das Selbstsein verwirklichen. Im Wir vollendet sich das Selbst und findet seine tiefste Befriedigung.

18.03.2021

Die Unwissenheit hält das Nicht-Selbst für das Selbst.

In den Yogasutren des **Patañjali**, der grundlegenden Schrift aller Yogarichtungen, heißt es:

„Nichtwissen (avidya) ist die falsche Anschauung, die das Vergängliche für unvergänglich, das Reine für unrein, das Leidvolle für Freude und das Nicht-Selbst für das Selbst hält.“⁸⁷

Nach den Yogasutren ist es das Ziel der Meditation, zur Erkenntnis dessen vorzudringen, was ist, und alles Scheinhafte, Unwirkliche als bloße Täuschung („Maya“) zu entlarven. Dazu zählt insbesondere zu erkennen, was wir sind und was wir nicht sind. Je klarer wir unterscheiden lernen, wo wir entweder bloßen Konventionen, äußeren Prägungen, unkritisch übernommenen Narrativen oder falschen Vorstellungen anhängen, oder wo wir einem wesentlichen eigenen Bedürfnis und der eigenen Einsicht folgen, umso näher kommen wir uns selbst und umso intensiver leben wir, was wir wirklich sind, und überwinden Entfremdung. Die Unterscheidung hat viel damit zu tun, in welchem Maße wir uns von unserem an den weltlichen Dingen anhaftenden Ego bestimmen lassen oder von inneren, geistigen, ideellen, spirituellen Werten. Anders ausgedrückt: Ist uns Besitz, äußeres Ansehen, gesellschaftliche Stellung wichtiger als innere Stimmigkeit, Wahrhaftigkeit und Seelenfrieden? Je unabhängiger wir von äußeren Gütern werden, um so mehr nähern wir uns nach Patañjali unserem „wahren Selbst“ und der Geborgenheit im eigenen Innern.

19.03.2021

⁸⁶ K IV,15, Text geändert

⁸⁷ Pa II 3-5 (89)

MASS UND MITTE

Was immer es ist, findet zu eurem Selbst zurück!

Dazu fordert uns der konfuzianische Gelehrte **Shibata Kyo** (1783-1849) auf. Weiter heißt es im Text:

„Lasst nicht nach in der Prüfung eures Ich. Die Augen nur auf andere und anderes zu richten, bedeutet das Herz verlieren. Und dieses ‚das Herz verlieren‘ bedeutet nicht etwa, dass das Herz davonfliegt. Die Unfähigkeit, zum Selbst zurückzufinden, bedeutet es. Überhaupt, das bisher von mir Gesagte bezieht sich nicht nur auf Geld und Vermögen. Auf Fähigkeiten, auf öffentliche Stellungen, auf Scharfsinn und Verstand, auf Rang und Macht vertrauende Leute, die meinen, dass alles in Ordnung wäre, wenn nur diese Dinge da wären, sie alle gehören zur Gruppe der Kreiselschnecken.“⁸⁸

Zuvor hatte Kyo die Geschichte einer Kreiselschnecke erzählt, die meinte, in ihrem Häuschen sei sie vor allen Gefahren geschützt. Sie fand sich dann aber in einem Fischgeschäft wieder, nachdem sie mit einem Netz gefangen wurde. Wer meint, es sei alles in Ordnung, versäumt es, sein Selbst zu erforschen. Nur der vollendete Weise oder der Heilige sind frei von Fehlern; alle anderen können dazulernen und sich weiterentwickeln. Nur Demut und Bescheidenheit verhindern Hochmut. Mit einer Haltung der Überheblichkeit kann man kein glückliches Leben führen. Dem Hochmut folgt stets der Fall.

20.03.2021

Das Grundgesetz des Menschen ist seine Natur.

So der Philosophenkaiser **Marc Aurel**:

„Siehst du nicht, wie die schlichten Handwerker sich zwar bis zu einem gewissen Grade den Wünschen der Laien anpassen, aber doch an dem Gesetz ihrer Kunst festhalten und davon unter keinen Umständen abweichen? Ist es da nicht arg, wenn der Baumeister und der Arzt das Gesetz ihrer Kunst heiliger halten als der Mensch das Grundgesetz seiner Natur ... ?“⁸⁹

Selbstsein bedeutet, seiner Natur nachzukommen und ihr gerecht zu werden. Wo wir von ihr abweichen, da gehen wir fehl. Wo wir fehl gehen, da verlieren wir unsere Mitte. Wo wir unsere Mitte verlieren, da sind wir nicht wir selbst. Wo wir nicht wir selbst sind, da fühlen wir uns nicht mehr wohl in unserer Haut und das Leiden an der Entfremdung beginnt.

⁸⁸ Brüll Lydia, Japanische Weisheit, ausgewählt, übersetzt und herausgegeben von Lydia Brüll, Stuttgart 1999, S. 129 (Zitat 130 f)

⁸⁹ M VI 35

MASS UND MITTE

Der englische Historiker George Grote verweist auf diese Stelle als eine Parallele zu der Auffassung des Sokrates/Platon, dass das Selbstsein, die Selbstsorge, die Weisheit neben dem Wissen insbesondere auch Könnerschaft und Übung voraussetzt. Das belegt der Vergleich mit dem Handwerk. Das bloße Wissen, wer wir sind, was uns als einmaliges Individuum auszeichnet, was unsere tiefsten Bedürfnisse sind, ist das eine; etwas anderes aber ist es, sie gegen widrige Umstände, die Erwartungen der anderen und unsere eigenen leeren Ambitionen und selbstschädigenden Wünsche und Vorstellungen durchzusetzen.

21.03.2021

Bewahre dein Selbst!

Selbstsein bedeutet wahrhaftig leben, sich selbst nahe bleiben, Denken, Wollen, Sprechen, Fühlen und Handeln in Übereinstimmung bringen. Nur so kann leben wirklich gelingen und zu einem Fest tief empfundener Freude und nachhaltigem Wohlbefinden werden. „*Werde, der Du bist*“, dichtete Pindar. Für die alten Griechen war **Homer** der Verkünder menschlicher Weisheit. Sein Epos „Odyssee“ verstehe ich als eine großartige Parabel auf den Weg der Seele zu sich selbst, die Sehnsucht und Rückkehr des von Krieg und Irrfahrten (=Suche nach dem Selbst) aufgehaltenen Odysseus in seine Heimat Ithaka (=Selbst). Schon in den ersten Worten, die das Thema des Epos benennen, lässt sich ein Beleg für diese Auslegung finden:

*„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 ...“⁹⁰*

„*Seine Seele zu retten*“ bedeutet vordergründig sein Leben zu retten. Im übertragenen Sinne aber kann es auch bedeuten: sein Selbst, seinen Wesenskern, seinen eigenen Lebensweg zu finden und zu leben, kurz: man selbst werden, in seine Mitte, sein Zuhause, seine Heimat kommen, zu seinem Ursprung zurückkehren.

12. Kalenderwoche: Weisheiten der Sufis

22.03.2021

Im Gebrauch unserer Vorstellungen liegt der schöne Fluss des Lebens.

Eine interessante Weisheitstradition aus dem arabischen-muslimischen Kulturraum stellt der Sufismus dar. Seine geistig-philosophischen Wurzeln dürften bis ins alte Indien reichen, weisen jedenfalls zahlreiche Parallelen zur Weisheitslehre in der

⁹⁰ Od 1, 1-5

MASS UND MITTE

östlichen und westlichen Antike auf. Wie die alten Chinesen vertrauten die Sufis weniger auf streng begrifflich-systematisches Denken, sondern vermittelten ihre Weisheiten durch Geschichten und Gleichnisse. Einige Beispiele sollen in dieser Woche vorgestellt werden:

„An einem Sommertag, als eine erdrückende Schwüle über dem Land lag, machten sich zwei Steinhauer daran, neue Quader zu schlagen. Ein Mann, der an dem Steinbruch vorüberkam, fragte sie, was sie denn da täten. Der erste Steinhauer, ein leicht erregbarer Mensch, beklagte sich: ‚Siehst du das denn nicht? Ich schlage einen Baustein aus diesem Steinblock.‘ Der zweite, der seine Arbeit liebte, antwortete dagegen: ‚Wir hauen Steine für eine wunderbare Moschee.‘“⁹¹

Alles hängt von der Perspektive ab, von der Einstellung, von der Haltung, vom richtigen Denken. Hier liegt der Schlüssel, *„aus der Not eine Tugend zu machen“*, mit den Worten des Konfuzius: *„Unglück in Glück zu verwandeln“*, mit den Worten Senecas: *„alles Schlimme zum Besten auszulegen.“* Bei dem bedeutenden römischen Philosophen Musonius Rufus heißt es: *„Im Gebrauch unserer Vorstellungen liegt die Freiheit, der schöne Fluss des Lebens, der Seelenfrieden, das Wohlbefinden ...“*⁹²

23.03.2021

Man sagt, am Beginn aller Zeiten sei die Wahrheit ein klarer Spiegel gewesen.

So beginnt folgende Sufi-Geschichte:

„Eines Tages jedoch fiel dieser Spiegel zu Boden und brach in tausend Stücke. Jeder Mensch nahm einen dieser Splitter an sich. Und da er sein eigenes Bild darin erblickte, glaubte er, im Besitz des ganzen Spiegels zu sein. Und so ist es geblieben seit jenem Tag.“⁹³

Am Beginn der griechischen Philosophie steht das *„Erkenne dich selbst!“*. Seine ursprüngliche Bedeutung war die Aufforderung, der Mensch solle seine Grenzen wahrnehmen, anerkennen und sich ihrer stets bewusst sein: dass sein Leben endlich und sein Wissen beschränkt sind und dass sein Wissen nur einen kleinen, subjektiven Ausschnitt aus all dem Wissbaren erfasst. Das ist der Anfang aller Weisheit. Wer das begriffen hat, ist bereit, willig und neugierig, immer mehr Ausschnitte der Wahrheit kennenzulernen. Wenn er sich, von der *„Liebe zur Weisheit“* (Philosophie) angetrieben, eben darum bemüht, so wird seine Weisheit stetig wachsen und reifen, mit der Weisheit sein Verstehen, mit dem Verstehen seine Fähigkeit, gut zu leben. Denn je besser wir etwas verstehen, umso besser können wir damit umgehen.

⁹¹ Gianluca Magi, Der verborgene Schatz. Weisheitsgeschichten der Sufis, aus dem Italienischen von Elisabeth Liebl, Kailash Verlag 2009, S. 58

⁹² Ne II 203

⁹³ Gianluca Magi, Der verborgene Schatz. Weisheitsgeschichten der Sufis, aus dem Italienischen von Elisabeth Liebl, Kailash Verlag 2009, S. 47

MASS UND MITTE

24.03.2021

*Wie zahlreich sind doch die Dinge, deren ich nicht bedarf!*⁹⁴

Diesen Satz soll **Sokrates** ausgesprochen haben, als er auf dem Markt von Athen die Massen von Verkaufsartikeln sah. Dazu folgende Sufi-Geschichte:

Ein reicher Händler suchte einen Sufimeister auf, um ihm eine bestimmte Summe Geldes für die Gemeinde anzubieten. Der Meister dankte ihm und meinte: „Bleibt dir denn noch Geld?“

„Sicher“, gab der andere stolz zurück. „Ich besitze noch ziemlich viel Geld.“

„Wärst du froh, wenn du mehr daraus machen könntest?“, fragte der Meister.

„Natürlich. Was für eine Frage!“, antwortete der Händler. „Ich wäre sogar übergücklich.“

„In diesem Falle“, gab der Meister zurück, „solltest du wieder mitnehmen, was du gegeben hast. Du brauchst es nötiger als wir.“⁹⁵

Reich ist nicht, wer viel besitzt, sondern wer wenig bedarf. Arm ist, wer viel besitzt, aber noch mehr begehrt. Für die Weisen des Altertums war die Selbstgenügsamkeit wahrer Reichtum, das Immer-mehr-haben-Wollen eine Seelenkrankheit, die die Griechen „Pleonexie“ nannten, eine Zusammensetzung der griechischen Wörter pleon=mehr und echein=haben.

25.03.2021

*Beherrsche den Leib und sieh auf das Eine, so werden die Götter kommen und bei dir wohnen.*⁹⁶

Der Ausdruck „so werden die Götter kommen und bei dir wohnen“ ist eine Umschreibung für Seelenfrieden und Glück. Zu diesem Ausspruch des chinesischen Philosophen **Zhuangzi** die nachfolgende Geschichte aus dem arabisch-persischen Kulturraum:

Ein Sufiweiser wurde einmal gefragt: „Wer hat dich zu meditieren gelehrt?“

„Eine Katze“, gab er ohne Zögern zur Antwort.

„Eine Katze? Wie ist denn das zu verstehen?“

„Als ich mich als junger Mann auf den heiligen Pfad begeben hatte, schweiften meine Gedanken immer wieder ab. Eines Tages aber sah ich auf der Straße eine Katze, reglos, unerschütterlich. Sie saß vor einem Mausloch. Und nichts, was um sie herum

⁹⁴ Dio II 25

⁹⁵ Gianluca Magi, Der verborgene Schatz. Weisheitsgeschichten der Sufis, aus dem Italienischen von Elisabeth Liebl, Kailash Verlag 2009, S. 38

⁹⁶ Z XXII 2; Victor E. Mair, Wandering on the Way, University of Hawaii Press, 1998

MASS UND MITTE

geschah, konnte sie ablenken. Ihr hohes Maß an Sammlung beeindruckte mich tief. Es sah fast aus, als habe sie zu atmen aufgehört. Da geschah etwas in mir. Und so wurde die Katze meine Meditationslehrerin.“⁹⁷

Wir gewinnen sehr viel für unser Wohlbefinden und unsere Lebensfreude, wenn wir lernen, uns regelmäßig zu sammeln, um gesammelt zu leben und zu erleben. Es ist die höchste Form von praktizierter Achtsamkeit. Wir stärken unsere Fähigkeit dazu durch regelmäßiges Meditieren, bei dem wir versuchen, von allem abzuschalten, leer zu werden, uns auf einen Gegenstand zu konzentrieren, das Geplapper des Egos hinter uns zu lassen und unser Bewusstsein zum „Kosmischen“, zum „Umgreifenden“ (Jaspers), zum Sein, zum „Göttlichen“ (Platon), zum „Einen“ (Plotin) zu erweitern. Das ist mit dem Ausdruck „*sieh auf das Eine*“ gemeint. Im altchinesischen Denken ist damit das Dao (Tao, der Rechte Weg) gemeint.

26.03.2021

Der Weise prüft den Zeitpunkt für Geduld und Ungeduld.

Das ist der Sinn des folgenden Ausspruchs aus dem alten **Ägypten**:

„Geduld und Ungeduld, deren Herr ist das Schicksal, das sie schafft. Der Zeitpunkt für beide wird vom Klugen geprüft.“⁹⁸

Es geht um den rechten Zeitpunkt zum Handeln oder Nichthandeln, den der Lauf der Dinge vorgibt („*Herr ist das Schicksal*“). Die Griechen nannten ihn Kairos und machten ihn zu einem Gott. Sie wussten, dass es Weisheit ist, stets den richtigen Zeitpunkt für etwas zu treffen. Alles hat seine Zeit. Wer zu früh oder zu spät kommt, wird leiden. Dazu folgende Sufi-Geschichte:

„Eine Raupe gab sich die größte Mühe, sich aus einem Kokon zu befreien und der Schmetterling zu werden, der zu sein ihr bestimmt war. Ein Mann beobachtete sie dabei und kam zu dem Schluss, dass diese Wandlung das Tier wohl viel Mühe und Anstrengung kostete. Also entschloss er sich, dem künftigen Schmetterling zu helfen und seine Anstrengungen zu verkürzen. Tatsächlich hatte sich das Tier mit Hilfe des Mannes schnell aus dem Kokon geschält. Doch die Flügel des Schmetterlings waren nicht weit genug entwickelt, so dass er nicht herumflattern konnte und schnell zugrunde ging.“⁹⁹

27.03.2021

⁹⁷ Gianluca Magi, Der verborgene Schatz. Weisheitsgeschichten der Sufis, aus dem Italienischen von Elisabeth Liebl, Kailash Verlag 2009, S. 50

⁹⁸ AEGY 109

⁹⁹ Nach Gianluca Magi, Der verborgene Schatz. Weisheitsgeschichten der Sufis, aus dem Italienischen von Elisabeth Liebl, Kailash Verlag 2009, S. 57

MASS UND MITTE

Der rechte Weg des Weisen: handeln ohne Streit.

Das sind die letzten Worte aus dem berühmten Tao Te King (Daodejing) des chinesischen Philosophen **Laotse**, wörtlich: „*das Dau des Weisen: handeln ohne Streit*“.¹⁰⁰ Mit dieser Maxime, die in den Weisheitslehren der Antike sehr verbreitet war, ist nicht gemeint, man solle jeder Auseinandersetzung aus dem Wege gehen. „*Streit*“ meint hier den über die sachliche Kontroverse hinausgehenden, von Aggressionen geprägten persönlichen Disput und Angriff. Leider neigt der Mensch dazu, diese Grenze häufig und leichtfertig zu überschreiten und aus einem Ringen um die besten Argumente eine persönliche Auseinandersetzung zu machen.

Dazu folgende Geschichte, in der es freilich nicht um diese Grenze geht, sondern um das Streiten im Allgemeinen: „*Ein Alter Sufiweiser wusste vieles von der Welt. Daher kamen zahlreiche Leute zu ihm, um ihm Fragen zu stellen. Eines Tages fragte man ihn: "Was ist das Geheimnis deines langen Lebens?"*

„*Das Geheimnis ist, dass ich nie jemandem widerspreche*“, antwortete der Weise.

„*Das kann doch unmöglich das ganze Geheimnis sein*“, gab der Fragesteller zurück.

„*Ja, da hast Du völlig recht: Das kann nicht das ganze Geheimnis sein*“, lächelte der Weise, während in seiner Stimme alle Gelassenheit des hohen Alters mitschwang.“¹⁰¹

28.03.2021

Keine Zeit!

Die Sufis erzählen sich folgende Geschichte:

„*Ein Bauer musste, um sein Feld zu bewässern, Tag für Tag zum Brunnen gehen und dort Wasser holen, das er in die Bewässerungskanäle schüttete. Dazu benutzte er einen Eimer, doch dieser Eimer war in Wirklichkeit ein großes Sieb. Also hatte er, wenn er an den Wassergräben ankam, einen großen Teil des Wassers, das er aus dem Brunnen geschöpft hatte, bereits wieder verloren. Trotzdem trug er das Wasser Tag für Tag mit seinem löchrigen Eimer. Eines Tages wies ihn sein Freund darauf hin, dass seine Eimer Löcher haben. ‚Ich weiß schon, ich bin ja nicht blind!‘, antwortete der Bauer. ‚Warum reparierst du ihn dann nicht?‘ ‚Ich habe keine Zeit. Ich muss ja den ganzen Tag Wasser tragen.‘“¹⁰²*

Dazu passt folgender Ausspruch des Epikur:

„*Wer jung ist, soll nicht zögern zu philosophieren, und wer alt ist, soll nicht müde werden zu philosophieren. Denn für keinen ist es zu früh und für keinen zu spät, sich*

¹⁰⁰ Ta 81 Ü. Schwarz; „Weisen“ und „Streit“ werden im Text klein geschrieben.

¹⁰¹ Gianluca Magi, Der verborgene Schatz. Weisheitsgeschichten der Sufis, aus dem Italienischen von Elisabeth Liebl, Kailash Verlag 2009, S. 54

¹⁰² Gianluca Magi, Der verborgene Schatz. Weisheitsgeschichten der Sufis, aus dem Italienischen von Elisabeth Liebl, Kailash Verlag 2009, S. 39

MASS UND MITTE

um die Gesundheit der Seele zu kümmern. Wer aber behauptet, es sei noch nicht Zeit zum Philosophieren oder die Zeit sei schon vorübergegangen, der gleicht einem, der behauptet, die Zeit für die Glückseligkeit sei noch nicht oder nicht mehr da.“¹⁰³

Praktische Philosophie ist kein Lernfach, sondern eine Lebensform. Wir bilden und nähren in uns kontinuierlich ein philosophisches Bewusstsein, das uns in unseren alltäglichen äußeren Handlungen Orientierung, Zielgerichtetheit, innere Unabhängigkeit und Leichtigkeit gibt, unser Leiden reduziert und uns vor allem warnt, wodurch wir uns selbst schädigen.

13. Kalenderwoche: Dao/Tao - der rechte Weg

29.03.2021

Wer dem „Rechten Weg“ (Dao) folgt, erfasst das wahre Wirken der Dinge und ruht in ihrem natürlichen Gleichgewicht.

Das ist der Sinn folgender Stelle bei **Zhuangzi**, die sich mit dem metaphysischen, ja mystischen Charakter des „Dao“ befasst, einem Grundbegriff der chinesischen Philosophie. Es ist schwierig, den Text vollständig zu verstehen. Aber die Daoisten waren der Auffassung, dass Worte das Gemeinte ohnehin nie nicht vollständig wiedergeben können, sondern das Letzte, wie etwa das Wesen des „Dao“ selbst, allenfalls erahnen lassen:

„Das Dau durchdringt alles und macht es zu Einem. Sich teilend, vollendet es sich zu Gestaltetem; Gestaltetes führt zu Zerstörung... der Erleuchtete überlässt sie (die Dinge) dem Maß ihres Eigenseins. Im Maß ihres Eigenseins aber liegt ihr Nutzen... in ihrer Alldurchdrungenheit liegt das wahre Wirken ihres Wesens. Ist aber das wahre Wirken ihres Wesens erfasst, so ist man dem Dau schon nahe. Nur diesem zu folgen und nicht weiter zu erfassen suchen, warum die Dinge so sind, nennt man Erfassen des Daus... Darum bringt der Weise Bejahung und Verneinung zu friedvollem Einklang und ruht im natürlichen Gleichgewicht der Dinge... 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 ...“¹⁰⁴

Das Dao ist der Ursprung von allem. Vom ihm geht eine Kraft und Bestimmung aus, die der Weise zu erkennen sucht und wonach er seine Lebensführung ausrichtet. Es entspricht in etwa der Auffassung der Stoiker, wonach der Mensch „naturgemäß“ leben sollte. Er sollte weder die äußere Natur noch die in ihm selbst wirksame Natur

¹⁰³ EG 100; Text geringfügig geändert.

¹⁰⁴ Sch 180 f

MASS UND MITTE

schädigen, sondern den Einklang mit ihr suchen. Nur so lässt sich gut leben und das Leben als Ganzes bewahren.

30.03.2021

Des Menschen Richtmaß ist die Erde.

Von grundlegender Bedeutung für die altchinesische praktische Philosophie und Lebensweisheit war der Begriff des Dao (Tao). Meistens wird er übersetzt als „der rechte Weg“ und umfasst sowohl das Wirk- und Schöpfungsprinzip von Kosmos und Natur wie auch den inneren Antrieb, Lebensziel und Lebensweg eines jeden Menschen. Auf diesen angewandt bedeutet „Dao“: weise Lebensführung, das „richtige Leben“, die innere Bestimmung. Die Chinesen nahmen an, dass eine enge Beziehung zwischen dem „richtige Leben“ und den zyklischen Abläufen und Gesetzmäßigkeiten der Natur und des Kosmos bestehe. Es geht um das harmonische Sich-Einfügen in diese Gesetzmäßigkeit, d.h. so leben, dass die Natur, die äußere wie die eigene innere, genährt, gewahrt und nicht zerstört wird. Wer über das Dao nachdenkt, fragt nach seinem eigenen Ursprung, seinem Sein, seiner Bestimmung, dem Sinn seines Lebens, dem „Gesetz, nach dem du angetreten“ bist (Goethe). Das folgende Zitat stammt aus dem Tao-Te-King (Daodejing) des **Laotse** und weist auf die Schwierigkeiten hin, die mit diesem Begriff verbunden sind:

*„Es gibt ein Wesen,
unbegreiflich, vollkommen,
vor Himmel und Erde entstanden.
So still! so gestaltlos!
Es allein beharrt und wandelt sich nicht.
Durch alles geht es und gefährdet sich nicht.
Man kann es ansehen als der Welt Mutter.
Ich kenne nicht seinen Namen.
Bezeichne ich es,
nenn ich es: Tao. ...
Des Menschen Richtmaß ist die Erde,
der Erde Richtmaß ist der Himmel,
des Himmels Richtmaß ist Tao,
Taos Richtmaß ist sein Selbst.“¹⁰⁵*

31.03.2021

Und würden ihm alle Schätze der Welt zuteil, er hält sie nicht fest.

¹⁰⁵ Ta 25

MASS UND MITTE

Was die Vorstellung von einem grundlegenden Prinzip, das alles Leben, alle Bewegung, alle Entwicklung beherrscht (Dao) für die persönliche Lebensführung bedeuten kann, macht folgendes Zitat bei **Zhuangzi** (Dschung-Dse) deutlich:

„Der SINN (Dao, der rechte Weg) schirmt und trägt alle Wesen; unendlich ist seine Größe. Ihm gegenüber muss der Weise alles eigne Streben aus seinem Herzen verbannen. Was wirkt, ohne zu handeln, heißt der Himmel ... Die Menschen lieben und den Dingen nützen, das heißt Güte. Das Nicht-Übereinstimmende übereinstimmend machen, das heißt Größe. Die Grenzen und Verschiedenheiten zu überwinden, das heißt Weitherzigkeit. ... Wer so lebt, der lässt das Gold verborgen liegen in den Bergen und die Perlen verborgen liegen in der Tiefe (er beutet die Natur nicht aus!). Nicht Güter und Besitz sind ihm Gewinn. Er hält sich fern von Reichtum und Ansehen. ... Erfolg bedeutet für ihn keine Ehre; Misserfolg bedeutet für ihn keine Schande. Und würden ihm alle Schätze der Welt, er hält sie nicht fest als sein eigenes Teil. Und wäre er Herrscher der ganzen Welt, er sieht darin nicht eine persönliche Auszeichnung. Seine Auszeichnung ist es, dass er erschaut, wie alle Dinge eine Heimat haben und Leben und Tod gemeinsame Zustände sind.“¹⁰⁶

Wir finden hier die Beschreibung einer weisen Lebensführung in Anerkennung und Vollziehung natürlicher Abläufe (Dao, der rechte Weg), eine Lebensführung, die es versteht, den Dingen gerecht zu werden und sie zu nehmen, wie sie sind, die unvermeidlichen Wandlungen und Entwicklungen zu akzeptieren, das Leben zu leben, wie es seiner inneren Gesetzmäßigkeit und der eigenen individuellen Bestimmung entspricht. Seine Bestimmung aber ist es, Gutes zu tun und zu wirken, Harmonie und Frieden unter den Menschen und Dingen herzustellen (gesunder Naturhaushalt!), Leben zu bewahren, Diskriminierungen und Ungleichheiten auszugleichen und Toleranz zu praktizieren („Weitherzigkeit“). Für einen solchen Menschen sind Reichtum, Ruhm, Ehre, Erfolg und selbst der Tod unbedeutend. Er findet sein Glück, indem er seiner Natur und inneren Bestimmung folgt (Dao) und sich daran erfreut, die Schönheiten der Welt verstehend, staunend und bewundernd zu schauen und ein lebendiger Teil des kosmischen Geschehens zu sein.

01.04.2021

Es muss etwas geben, das vor allem besteht.

Der Gedanke eines alles umgreifenden Prinzips (Dao/Tao, der rechte Weg), das vor allem besteht, dem Sein und allem Leben zugrunde liegt, es geschaffen hat und sein Wesen und die Gesetze seiner Entwicklung bestimmt (etwa indem es die Naturgesetze festlegt), war auch den griechischen Philosophen nicht fremd. Einer, der mit am tiefsten darüber nachgedacht hat, war **Plotin**, der die Metaphysik Platons aufnahm und weiterentwickelte. In den folgenden Worten Plotins hätten die alten Chinesen wohl den Versuch einer Beschreibung ihres „Dao“ (Tao) gesehen:

¹⁰⁶ Z XII 2; im Text steht der „Edle“ statt der „Weise“ und „Wer also ist“ statt „Wer so lebt“.

MASS UND MITTE

„Es muss etwas geben, das vor allem besteht, einfach und verschieden von allem, was nach ihm kommt, etwas, das sich nicht vermischt mit dem, was von ihm ausgeht ... etwas, von dem es keinen Begriff und kein Wissen gibt (denn jeder Begriff würde es begrenzen und einengen). Es steht, wie man sagt, über dem Sein: denn wenn es nicht einfach, frei von jeder Verbindung und Zusammensetzung und seinem Wesen nach Eins wäre, so wäre es nicht das Urwesen. Dadurch, dass es einfach und das Erste von allem ist, genügt es vollkommen sich selbst. Denn was nicht das Erste ist, bedarf dessen, was vor ihm ist, und was nicht einfach ist, bedarf der einfachen Elemente, die in ihm sind, um daraus zu bestehen.“¹⁰⁷

Ein in der Geschichte der Philosophie folgenreicher Gedanke. Vielleicht hätten die Chinesen, würden sie diese Aussage gekannt haben, gesagt: Ja, deshalb ist uns das „Dao“ (der rechte Weg) Vorbild für unsere Lebensführung, weil es unser Ursprung ist, weil es einfach ist und sich selbst genügt. Versuche also einfach und selbstgenügsam zu leben, so bleibst du autark, innerlich unabhängig und selbstbestimmt. Dann bist du auf dem „rechten Weg“ und erfüllst dein „Dao“ (Bestimmung).

02.04.2021

Wird die Natur gepflegt, so kehrt sie zurück zum LEBEN.

Der Gedanke des Dao, des „rechten Wegs“, hat sich herauskristallisiert, als die Menschen darüber nachdachten, wie die Welt entstanden ist. War vor ihrer Entstehung nichts? Wie kann aus nichts etwas werden? Was war die auslösende und treibende Kraft? Woher kam diese Kraft? Diese Fragen klingen an in folgender Beschreibung des Dao bei **Zhuangzi**:

„Im Uranfang war das Nicht-Sein des Nicht-Seins, war das Unnennbare. Daraus erhob sich das Eine. Dieses Eine - in seinem Dasein, aber noch ohne Form, die die Dinge bekommen müssen, um erzeugt werden zu können - heißt LEBEN (chin. De=Kraft, Leben, Tugend). Was noch keine Form hat und, obwohl in ihm schon Teile angelegt sind, doch noch keine Geschiedenheiten aufweist, heißt der Begriff. Was in seinem Beharren und Bewegen die Dinge erzeugt und in den fertigen Dingen ihr immanentes Gesetz erzeugt, heißt die Form. Körperliche Form, die Geistiges schützend umfasst, so dass beides seine besondere Wirkungsweise zeigt, heißt Natur. Wird die Natur gepflegt, so kehrt sie zurück zum LEBEN.“¹⁰⁸

In einer englischen Übersetzung steht für „Begriff“ das Wort „destiny“= Schicksal, Bestimmung (Victor H. Mair). Diese schwierige Passage will erläutern, woher wir kommen und wie Gesetzmäßigkeiten des Seins und Lebens in uns wirken und den „rechten Weg“ und unsere Bestimmung vorzeichnen. Auf diese zu hören und danach

¹⁰⁷ Ne II 311 f

¹⁰⁸ Z XII 8; im Text steht „... ohne Form, das die Dinge bekommen müssen ...“

MASS UND MITTE

sein Denken und Verhalten auszurichten, heißt „naturgemäß“ zu leben und den Fortbestand des Ganzen zu bewahren, indem wir alles unterlassen, was das „natürliche Gleichgewicht“ zerstört. Leider tun wir zurzeit das Gegenteil sowohl im Hinblick auf den Zustand der Welt als oft auch im Hinblick auf unser Seelenleben.

03.04.2021

Darum ist er der Herrlichste auf Erden.

Was es heißen kann, dem „rechten Weg“ (Dao) zu folgen, beschreibt **Laotse** wie folgt:

*„Der Wissende redet nicht.
Der Redende weiß nicht.
Man muss seinen Mund schließen
und seine Pforten zumachen,
seinen Scharfsinn abstumpfen,
seine wirren Gedanken auflösen,
sein Licht mäßigen,
sein Irdisches gemeinsam machen.
Das heißt verborgene Gemeinsamkeit (mit dem SINN/Dao).
Wer die hat, den kann man nicht beeinflussen durch Liebe
und kann ihn nicht beeinflussen durch Kälte.
Man kann ihn nicht beeinflussen durch Gewinn
und kann ihn nicht beeinflussen durch Schaden.
Man kann ihn nicht beeinflussen durch Herrlichkeit
und kann ihn nicht beeinflussen durch Niedrigkeit.
Darum ist er der Herrlichste auf Erden.“¹⁰⁹*

Eine andere Übersetzung für „... sein Irdisches gemeinsam machen“ lautet „wird eins seinem Staube“, für „... verborgene Gemeinsamkeit“: „tiefes Einswerden“. „seinen Scharfsinn abstumpfen“ meint, ein berechnendes, selbstsüchtiges Denken aufgeben, das unter Zurücksetzung innerer Werte allein auf die Steigerung und Bewahrung äußerer Güter gerichtet ist. „seine Pforten schließen“ bedeutet: die Begierden, die durch Reize der sinnlichen Organe („Pforten“) ausgelöst werden, aufzugeben und selbstgenügsam zu leben. „sein Licht mäßigen“ bedeutet: auf äußeren Ruhm und Ansehen zu verzichten. Nur soviel sei zu der Auslegung dieser komplexen Stelle gesagt: Hier ist von dem Ideal eines Menschen die Rede, der zu seinem Wesensgrund vorgedrungen ist, vollständig in sich selbst ruht und darum unangreifbar und unbeeinflussbar, mithin innerlich frei geworden ist. Er wandert auf dem „rechten Weg“ und weicht nicht von ihm ab. Wie erkennen hier deutlich Züge eines indischen Yogis oder griechischen Weisen wieder.

¹⁰⁹ Ta 56

MASS UND MITTE

04.04.2021

Für die alten Griechen war der Gott Apollon Sinnbild des Einen.

In der griechischen Mythologie ist Apollon der Gott des Lichts, der Heilung, des Frühlings, der sittlichen Reinheit und Mäßigung sowie der Weissagung und der Künste, insbesondere der Musik, der Dichtkunst und des Gesangs. Das Heiligtum in Delphi, die bedeutendste Orakelstätte der Antike, war ihm geweiht. Die Pythagoreer und Platoniker, die Apollon besonders verehrten, waren der Überzeugung, sein Name habe eine philosophische Bedeutung. Sie deuteten ihn als A-pollon (wörtlich übersetzt der „Nicht-viele“), zusammengesetzt aus a- („nicht“) und pollon („viel“). Darin sahen sie eine Anspielung auf das Eine, das höchste, absolute transzendente Prinzip, das Gegenteil der Vielheit. Nach dieser Deutung, die der Neuplatoniker Plotin den Pythagoreern zuschreibt, weist „Apollon“ als der „Eine“ eine große Nähe zu dem auf, was die alten Chinesen „Dao“ nannten, das erste Prinzip, Anfang und Ziel allen Seins, Bestimmung des Kosmos wie des Menschen, nämlich, wie es der Begründer der Stoa Zenon von Kition nannte: „einheitlich“, wir würden heute sagen „ganzheitlich“ zu leben.¹¹⁰ Wir leben in diesem Sinne „ganzheitlich“, wenn unser Denken, Sprechen, Wollen, Handeln und Fühlen in Einklang sind und sich nicht widersprechen; wenn wir uns selbst verstehen, in der Geborgenheit im eigenen Innern wohnen, dort unsere feste Burg haben, aus der heraus wir ruhig und unserer selbst gewiss leben und handeln. Dann treffen wir in jeder Lage das „Richtige“, das unser Leben gelingen lässt. Wir erfüllen eine weitere Bestimmung des Apollon, der häufig mit einem Bogen dargestellt der „weithin Treffende“ genannt wird.

Personen- und Sachregister

Abu Sa'id	(Abu Sa'id-i Abu'l Khair) ca. 978-1049, bedeutender persischer Sufi und Dichter
Aischylos	525-456 v. Chr., neben Sophokles und Euripides der bedeutendste griechische Tragödiendichter und der älteste, von seinen 90 Stücken sind 7 ganz erhalten
Alberti, Leon Battista	1404-1472, italienischer Humanist, Schriftsteller, Architekt und Wissenschaftler der Renaissance mit vielseitigen Begabungen
Alexander III. der Große	356-323 v. Chr., König der Makedonen, von Aristoteles erzogen, dehnte sein Reich bis an den indischen Subkontinent aus

¹¹⁰ Wikipedia „Apollon“; üblicherweise werden zahlreiche andere etymologischen Herleitungen vertreten

MASS UND MITTE

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
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

MASS UND MITTE

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

MASS UND MITTE

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
Chrysispos von Soloi	(Chrysipp) ca. 281-208, griechischer Philosoph, Leiter der stoischen Schule
Cicero, Marcus Tullius	108-43 v. Chr., römischer Redner, Politiker, Schriftsteller und Philosoph
Columella	1. Jh., römischer Bürger aus Südspanien, der eines der ersten Bücher über die Landwirtschaft schrieb
Daimonion	bezeichnet in der griechischen Antike einen persönlichen Schutzgeist, Sokrates innere, göttliche Stimme, der er folgte, wo die Vernunft schwieg
Dao	(Tao) grundlegender Begriff des Daoismus, wörtlich ‚Weg‘, im übertragenen Sinne auch ‚rechter Weg‘, Prinzip, Natur, kann auch weitere Bedeutungen haben
Daodejing	(Tao Te King, Tao-te ching) grundlegendes Buch zum Daoismus, das dem Laotse zugeschrieben wird und dessen Entstehungszeit zwischen dem 5. und 3. Jh. v. Chr. liegt
Dareios III.	380-330 v. Chr., persischer König, der von Alexander dem Großen geschlagen wurde
Demetrios von Korinth	1. Jh. n. Chr., griechischer Philosoph, Kyniker
Demetrios von Phaleron	ca. 350-280 v. Chr., griechischer Philosoph und Politiker, Schüler des Aristoteles
Demokrit	ca. 460-370 v. Chr., bedeutender griechischer Philosoph, der mit Leukipp als der Begründer der

MASS UND MITTE

	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 Pharaon, Ehemann der Nofretete, der den Gott Aton in Gestalt der Sonnenscheibe zum Gott erhob
Empedokles	ca. 494-434 v. Chr., griechischer Philosoph aus Akragas in Sizilien, bedeutender Vorsokratiker
Epameinondas	(Epaminondas) ca. 418-362 v. Chr., bedeutender griechischer Staatsmann und Feldherr aus Theben in Böotien
Epicharmos	(Epicharm) ca. 540-460 v. Chr., griechischer Komödiendichter und Verfasser berühmter Sinnsprüche
Epiktet	ca. 50-125, bedeutender Vertreter der späten Stoa, kam als Sklave aus Kleinasien nach Rom, hatte

MASS UND MITTE

	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 Erfüllung aller menschlichen Wünsche
Euripides	ca. 485-406 v. Chr., neben Aischylos und Sophokles der bedeutendste griechische Tragödiendichter, von seinen rd. 90 Stücken sind 18 ganz erhalten
Eurystheus	mythischer griechischer König von Mykene und Tiryns, der dem Herakles zwölf schier unlösbare Aufgaben stellte, die dieser jedoch erfüllte
Favorinus	1./2. Jh. n. Chr., skeptischer Philosoph aus Arles
Freud, Sigmund	1856-1939, österreichischer Arzt und Psychologe, Begründer der Psychoanalyse und einer der einflussreichsten Denker des 20. Jh.
Gandhi, Mohandas Karamchand (Mahatma Gandhi)	1869-1948, politischer und geistiger Führer der indischen Unabhängigkeitsbewegung
Giuliano I. de Medici	1453-1478, Bruder von Lorenzo de Medici
Goethe, Johann Wolfgang	1749-1832, größter deutscher Dichter und Schriftsteller
Gomperz, Theodor	1832-1912, österreichischer Altphilologe und Philosoph
Gorgias	ca. 480-380 v. Chr., neben Protagoras einer der Hauptvertreter der Sophisten
Gracián, Baltasar	1601-1658, spanischer Jesuit und Schriftsteller, dessen Aphorismensammlung ‚Handorakel und Kunst der Weltklugheit‘ Schopenhauer ins Deutsche übersetzt hat

MASS UND MITTE

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 Willhelm Friedrich	1770-1831, einer der bedeutendsten deutschen Philosophen und Vertreter des Deutschen Idealismus
Heidegger, Martin	1889-1976, einer der einflussreichsten Philosophen des 20. Jh.
Hekaton von Rhodos	ca. 160-90 v. Chr., Stoiker und Schüler des Panaitios
Hektor	griechischer mythischer Held und Heerführer der Trojaner in der Ilias des Homer
Hellenismus	geschichtliche Epoche vom Regierungsantritt Alexanders des Großen im Jahr 336 v. Chr. bis zur Eroberung Ägyptens durch das Römische Reich 30 v. Chr.
Herakles	(Herkules) wegen seiner Körperkräfte verehrter mythischer Nationalheld der Griechen
Hesiod	um 700 v. Chr., griechischer Dichter, dessen Werke neben Homer eine Hauptquelle für die griechische Mythologie darstellen, einer der ersten Verfasser eines Lehrgedichts
Heraklit von Ephesos	(Herakleitos) ca. 550-480 v. Chr., einer der bedeutendsten Vorsokratiker, der bis heute weitreichenden Einfluss ausübte, wegen der

MASS UND MITTE

	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

MASS UND MITTE

Kroisos	(Krösus, Croesus) ca. 590-541 v. Chr., lydischer König, der wegen seines Reichtums berühmt war
Kronion	anderer Name für Zeus (siehe dort)
Kyros II.	(Kyros der Große) ca. 580-529 v. Chr., persischer Großkönig
Landino, Christoforo	ca. 1424-1498, italienischer Humanist und Dichter, bedeutender Lehrer
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

MASS UND MITTE

Lysipp	(Lysippos) 4. Jh. v. Chr., bedeutender griechischer Bildhauer
Lü-yuan	(Lu Chiu-yuan, Lu Jiuyuan, Lu Xiangshan) 1139-1193, chinesischer neo-konfuzianischer Philosoph
Mark Aurel	121-180, römischer Kaiser und stoischer Philosoph, dessen ‚Selbstbetrachtungen‘ große Wirkung auf die Nachwelt ausübten
Maximus von Tyros	(Maximus Tyrius), 2. Jh. n. Chr., populärphilosophischer Literat
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

MASS UND MITTE

Nausiphanes von Teos	ca. 360-300 v. Chr., griechischer Philosoph, Schüler Demokrits und Pyrrhons, Lehrer Epikurs
Nestle, Wilhelm	1865-1959, deutscher Altphilologe und Philosophiehistoriker
Neuplatonismus	spätantike philosophische Schule, die im 3. Jh. entstand, auf den Lehren Platons aufbaut und nachhaltig wirkte
Nietzsche, Friedrich Wilhelm	1844-1900, einer der bedeutendsten deutschen Philosophen des 19. Jh.
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‘

MASS UND MITTE

Perikles	ca. 490-429 v. Chr., athenischer Politiker und einer der bedeutendsten Staatsmänner der Antike, großer Förderer von Kunst und Kultur
Petrarca	1304-1374, italienischer Dichter und Geschichtsschreiber der Frührenaissance, gilt als Mitbegründer des Humanismus
Phäaken	(Phaiaken) 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 Bötien
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

MASS UND MITTE

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-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

MASS UND MITTE

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 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

MASS UND MITTE

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

MASS UND MITTE

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
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

MASS UND MITTE

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

MASS UND MITTE

- 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 ⁶1951/1952, 3 Bände, zitiert nach Kapitel (arab. Ziff.), Abteilung (großer Buchstabe) und Abschnitt (arab. Ziff.)
- De Alexander Demandt, Sokrates antwortet, aus dem ‚Gnomologicum Vaticanum‘ übersetzt von Alexander Demandt, Düsseldorf 2005
- Dem Demokrit, Fragmente zur Ethik, übersetzt von Gred Ibscher, Stuttgart 2007
- Dio Diogenes Laertios, Leben und Meinungen berühmter Philosophen, übersetzt von Otto Apelt, ³Hamburg 1990, zitiert nach Buch (röm. Ziff.) und Paragraph (arab. Ziff.)
- Du Will Durant, Kulturgeschichte der Menschheit, in 25 Bänden, Editions Rencontre Lausanne, zitiert nach Band (arab. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.); Original ‚The Story of Civilization‘, New York 1963 ff., zitiert ‚Story‘, Band (röm. Ziff.) und Kapitel (arab. Ziff.)
- EG Epikur, Von der Überwindung der Furcht, übersetzt von Olof Gigon, München 1991, zitiert nach Seite, gelegentlich mit Nr. des Fragments in Klammern
- EL Epikur, Philosophie der Freude, übertragen und Nachwort von Paul M. Laskowsky, Frankfurt am Main 1988
- Ep Epiktet, Unterredungen und Handbüchlein der Moral, herausgegeben von Alexander von Gleichen=Rußwurm; Übersetzung Enk und Conz, zitiert nach Seite sowie Titel, Buch (röm. Ziff.) und Kapitel (arab. Ziff.)
- Eu Euripides, Sämtliche Tragödien in zwei Bänden, nach der Übersetzung von J.J. Donner, Stuttgart 1958, zitiert nach Name der Tragödie und Vers
- FM Die französischen Moralisten, übersetzt und herausgegeben von Fritz Schalk, Bremen/Leipzig ²1980
- Ge Lutz Geldsetzer, Han-ding Hong, Chinesische Philosophie, Stuttgart 2008
- GL Das Große Lernen (Daxue), herausgegeben von Ralf Moritz, Stuttgart 2003

MASS UND MITTE

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 Rüdiger,	Griechischer Lyriker, übersetzt und erläutert von Horst Gütersloh 1967
GrT	Griechische Tragiker, München 1958, zitiert nach Tragiker, Titel der Tragödie und Vers
H	Herodot, übersetzt von A. Hornefer, Stuttgart 1955
Ha	Pierre Hadot, Philosophie als Lebensform, Frankfurt am Main 2002
He	Hegel, Vorlesungen über die Geschichte der Philosophie I-III, Theorie-Werkausgabe Bd. 18-20, Frankfurt am Main 1971, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziffer)
Hesiod	Sämtliche Werke, übersetzt von Thassilo von Scheffer, Wiesbaden 1947, zitiert nach Werk und Vers
Hi	Hippokrates, Von der heiligen Krankheit und andere ausgewählte Schriften, eingeleitet und übersetzt von Wilhelm Capelle, Zürich 1970
Ho	Quintus Horatius Flaccus, Werke, Leipzig 1984, zitiert nach Seite und in Klammern Werk, ggf. Buch (röm. Ziff.), Abschnitt und Vers (beides arab. Ziff.)
Hö	Klassiker der Philosophie, herausgegeben von Otfried Höffe, München 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 ¹⁵ 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

MASS UND MITTE

	(„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 ⁵ 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 ² 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
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.)

MASS UND MITTE

- NG Wilhelm Nestle, Griechische Geistesgeschichte, Stuttgart
²1944
- NW Wilhelm Nestle, Griechische Lebensweisheit und
Lebenskunst, zusammengestellt und übersetzt von Wilhelm
Nestle, Stuttgart 1949
- Nie Friedrich Nietzsche, Werke in drei Bänden, herausgegeben
von Karl Schlechta, München ⁷1973, zitiert nach Band (röm.
Ziff.) und Seite (arab. Ziff.), dazu nach Schrift und ggf. Nr.
des Aphorismus
- NS Die Sokratiker, herausgegeben und eingeleitet von Wilhelm
Nestle, Jena 1922
- NV Die Vorsokratiker, ausgewählt und übersetzt von Wilhelm
Nestle, Düsseldorf-Köln 1978
- Ov Publius Ovidius Naso, Metamorphosen, herausgegeben und
übersetzt von Erich Rösch, München 1961, zitiert nach Buch
(röm. Ziff.) und Vers (arab. Ziff.)
- Pa Patañjali, Die Wurzeln des Yoga, Übertragung von Bettina
Bäumer, mit einem Kommentar von P.Y. Deshpande, Bern ua
⁷1993, zitiert nach Teil (römische Ziffer) und Sutra (arabische
Ziffer); wo nur arab. Ziff. wird Einführung oder Kommentar
von Deshpande zitiert
- Pl Platon, Sämtliche Werke, herausgegeben von Erich
Loewenthal, drei Bände, Köln ⁶1969, zitiert nach Buch und
Ziffer der Stephanusausgabe
- PIA Platon, Sämtliche Dialoge, herausgegeben von Otto Apelt,
sieben Bände, Hamburg 1993, zitiert nach Buch und Ziffer
der Stephanusausgabe
- PluK Plutarch, Lebensklugheit und Charakter, aus der ‚Moralia‘,
ausgewählt, übersetzt und eingeleitet von Rudolf
Schottlaender, Leipzig 1979
- PluL Plutarch, Lebensbeschreibungen, Bd. I-VI, München 1984,
zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.)
- PluH Plutarch, Von der Heiterkeit der Seele, herausgegeben und
übertragen von Wilhelm Ax, mit einer Einführung Max
Pohlenz, Zürich 2000
- Po Max Pohlenz, Gestalten aus Hellas, München 1950
- R Erwin Rohde, Psyche - Seelenkult und Unsterblichkeitsglaube
der Griechen, ausgewählt und eingeleitet von Hans Eckstein,
Stuttgart 1942
- S Seneca, Philosophische Schriften, übersetzt von Otto Apelt,
Wiesbaden 2004, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite
(arab. Ziff.), ggf. Schrift und Abschnitt; Briefe an Lucilius: ep.
und Nr.
- Sch Ernst Schwarz, So sprach der Weise, Chinesisches
Gedankengut aus drei Jahrtausenden, übersetzt und
herausgegeben von Ernst Schwarz, Berlin 1981
- Scha Wolfgang Schadewaldt, Die Anfänge der Philosophie bei den
Griechen, Tübinger Vorlesungen, 4 Bände, zitiert nach Band
(röm. Ziffer) und Seite (arab. Ziffer), Frankfurt am Main 1978

MASS UND MITTE

- Sh Shankara, Das Kleinod der Unterscheidung, Einführung Swami Prabhavananda und Christopher Isherwood, Nachwort Kurt Friedrichs, Bern ua 1981
- Sn Bruno Snell, Leben und Meinungen der Sieben Weisen, München ³1952
- SuZ Heidegger, Sein und Zeit, Tübingen 1927
- SW Will und Ariel Durant, Kulturgeschichte der Menschheit, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.), Südwest Verlag, München 1978
- T Andrei Tarkowski, „Die versiegelte Zeit“, aus dem Russischen von Hans-Joachim Schlegel, Berlin/Frankfurt am Main 1984
- Ta Laotse, Tao te king, übersetzt von Richard Wilhelm, München 1998, zitiert nach Abschnitt; wo aus der Einleitung oder dem Kommentar zitiert wird, nach Seite („S“); „Ü. Mair“ = Tao Te Ching, Übersetzung ins Englische von Victor H. Mair, New York ua 1990; „Ü. Strauß“ = Tao Te King, Victor von Strauß, Zürich 1959
- Tac Tacitus, Agricola, Germania, Dialogus de Oratoribus, übersetzt von Karl Büchner, bearbeitet von Reinhard Häussler, Stuttgart ³1985
- Th Theognis, Mimnermos, Phokylides, Frühe griechische Elegien, übersetzt von Dirk Uwe Hansen, Darmstadt 2005, zitiert nach Dichter und Vers
- Thu Thukydides, Der große Krieg, übersetzt von Heinrich Weinstock, Stuttgart 1938
- Tr Anna Trökes, „Das große Yogabuch“, München ⁷2007
- Up Upanishaden, herausgegeben und eingeleitet von Peter Michel, Übersetzung Paul Deussen, Neuausgabe Stuttgart ²2007, zitiert nach Seite, in Klammern Seite der 3. Aufl. Leipzig 1938, ferner nach der jeweiligen Upanishad
- Ur Martin Heidegger, Der Ursprung des Kunstwerks, Stuttgart 1977
- V Vergil, Georgica, herausgegeben und übersetzt von Heinrich Naumann, München 1970, zitiert nach Buch (röm. Ziff.) und Vers (arab. Ziff.)
- W Richard Wilhelm, Kung=Tse Leben und Werk, Stuttgart 1925
- We Josef M. Werle, Epikur für Zeitgenossen, München 2002
- Wikipedia Wikipedia, Internet-Enzyklopädie mit freien Inhalten, <http://de.wikipedia.org>
- Wu Max Wundt, Geschichte der griechischen Ethik, 2 Bände Leipzig 1911, Neudruck Aalen 1985, zitiert nach Band (röm. Ziffer) und Seite (arab. Ziffer)
- X Xenophon, Erinnerungen an Sokrates, übersetzt von Rudolf Preiswerk mit einem Nachwort von Walter Burkert, Reclam 1992, zitiert nach Seite sowie Buch (röm. Ziff.) und Kapitel (arab. Ziff.)
- Z Zhuangzi, Das wahre Buch vom südlichen Blütenland, übersetzt von Richard Wilhelm, Neuausgabe Kreuzlingen/München 2006; „Ü. Mair“ = Übersetzung Victor H. Mair, Wandering on the Way, Honolulu 1994

MASS UND MITTE

- 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