

## **Morgenmeditation**

**Texte zur Lebenskunst**

**ausgewählt und gelesen von Ariadne von Schirach**

**begleitet von Robert Bernhard am Saxophon**

Tage der Utopie 2025

6. bis 12. April 2025

Kapelle Arbogast

07:30 Uhr

*[www.tagederutopie.org](http://www.tagederutopie.org)*

## Taoistische Gedanken

Der Weg, von dem wir sprechen können,  
ist nicht der ewige Weg.  
Der Name, den wir nennen können  
ist nicht der ewige Name.  
Das Namenlose ist der Anfang  
von Himmel und Erde.  
Das Namentragende ist die Mutter  
der zehntausend Dinge.

Wer wunschlos ist,  
kann das Wunder des Weges erkennen.  
Wer Wünsche hat,  
wird nur Scheinbares entdecken.

Diese beiden entspringen der gleichen Quelle,  
aber sie tragen verschiedene Namen.  
In ihrer Einheit sind sie ein Geheimnis  
ein unendliches Geheimnis –  
das Tor aller Wunder.

Es ist besser,  
ein Glas nur halb zu füllen  
und nicht bis zum Rand.

Wenn die Klinge zu scharf ist,  
wird sie schnell wieder stumpf.  
Wenn ein Laden voller Geld und Edelsteine ist,  
ist es fast unmöglich, ihn zu schützen.  
Wer nach Titeln und Reichtum strebt,  
dem folgt das Unglück ganz von selbst.

Zieh dich zurück,  
wenn die Arbeit getan ist:  
Das ist der Weg des Himmels.  
Entfalte das Schlichte und mach dir das Wesen  
des unbehauenen Holzklotzes zu eigen,  
vermindere deine Selbstsucht  
und gib auf deine Begierden.

Der Weg bleibt immer im Zustand des Nicht-Tuns.  
Und doch gibt es nichts, was ungetan bliebe.

Der namenlose unbehauene Holzklotz  
ist nichts anderes, als Nicht-Begehren –  
wenn ich zu begehren aufhörte,  
ist die Welt von sich aus  
im Zustand der Ruhe und des Friedens.

*Laotse »Tao Te King«  
6. Jahrhundert vor Christus*

## Rezept

Jage die Ängste fort  
und die Angst vor den Ängsten.  
Für die paar Jahre  
wird wohl alles noch reichen.  
Das Brot im Kasten  
und der Anzug im Schrank.

Sage nicht mein.  
Es ist dir alles geliehen.  
Lebe auf Zeit und sieh,  
wie wenig du brauchst.

Richte dich ein  
und halte den Koffer bereit.

Es ist wahr, was sie sagen:  
Was kommen muß, kommt.  
Geh dem Leid nicht entgegen.

Und ist es da,  
sieh ihm still ins Gesicht.  
Es ist vergänglich wie Glück.

Erwarte nichts  
und hüte besorgt dein Geheimnis.  
Auch der Bruder verrät –  
geht es um dich oder ihn.  
Den eignen Schatten nimm  
zum Weggefährten.

Feg deine Stube wohl,  
und tausche den Gruß mit dem Nachbarn.  
Flicke heiter den Zaun  
und auch die Glocke am Tor.  
Die Wunde in dir halte wach  
unter dem Dach im Einstweilen.  
Zerreiß deine Pläne.  
Sei klug  
und halte dich an Wunder.  
Sie sind lang schon verzeichnet  
im großen Plan.

Jage die Ängste fort  
und die Angst vor den Ängsten.

*Mascha Kaléko*  
*Mitte des 20. Jahrhunderts*

## Wenn die Rosen ewig blühten

Wenn die Rosen ewig blühten,  
die man nicht vom Stock gebrochen,  
würden sich die Mädchen hüten,  
wenn die Bursche nächtlich pochen.

Aber, da der Sturm vernichtet,  
was die Finger übrigließen,  
fühlen sie sich nicht verpflichtet,  
ihre Kammern zu verschließen.

Und kannst du sterben,  
warum mahnst du mich?  
Die Rose sagt's nicht selbst,  
wenn sie ihr Feind entzückt betrachtet,  
daß sie morgen welkt.  
Sie weiß es,  
daß er dann schon heut  
sie pflückt.

*Christian Friedrich Hebbel*  
*Ende des 19. Jahrhunderts*

### Die zwiefältige Welt

Rabbi Baruch sprach einmal:

»Was für eine gute und lichte Welt ist das doch,  
wenn man sich nicht an sie verliert  
und was für eine finstere Welt ist das doch,  
wenn man sich an sie verliert!«

---

### Das Gebot der Liebe

Ein Schüler fragte den Rabbi Schmelke: »Es ist und geboten  
›Liebe deinen Genossen dir gleich.« Wie kann ich das erfüllen,  
wenn mein Genosse mit Böses tut?«

Der Rabbi antwortete: »Du musst das Wort recht  
verstehen: Liebe deinen Genossen als etwas, was du selbst bist.  
Denn alle Seelen sind eine; jede ist ja ein Funken aus der  
Urseele, und sie ist ganz in allen, so wie deine Seele in allen  
Gliedern deines Leibes. Es mag sich einmal ereignen, dass  
deine Hand sich versieht und dich selber schlägt; wirst du da  
einen Stecken nehmen und deine Hand züchtigen, weil sie  
keine Einsicht hatte, und deinen Schmerz noch mehr?  
So ist es, wenn dein Genosse, der ›Eine Seele‹ mit dir ist,  
dir aus mangelnder Einsicht Böses erweist; vergiltst du ihm,  
tust du dir selbst weh.«

Der Schüler fragte weiter: »Wenn ich aber einen  
Menschen sehe, der vor Gott böse ist, wie kann ich den lieben?«

»Weißt du nicht«, sagte Rabbi Schmelke, »dass die  
Urseele aus Gottes Wesen kam und jede Menschenseele ein  
Teil Gottes ist? Und wirst du dich seiner nicht erbarmen,  
wenn du siehst, wie einer seiner heiligen Funken sich  
verfangen hat und am Ersticken ist?«

---

### Die Frage der Fragen

Vor dem Ende sprach Rabbi Sussja:

In der kommenden Welt wird man mich nicht fragen

»Warum bist du nicht Moses gewesen?«

Man wird mich fragen:

»Warum bist du nicht Sussja gewesen?«

*Martin Buber »Erzählungen der Chassidim«*

*Mitte des 20. Jahrhunderts*

---

## Die Schale der Liebe

Wenn du vernünftig bist,  
erweise dich als Schale und nicht als Kanal,  
der fast gleichzeitig empfängt und weitergibt,  
während jene wartet, bis sie gefüllt ist.

Auf diese Weise gibt sie das,  
was bei ihr überfließt,  
ohne eigenen Schaden weiter.  
Lerne auch du, nur aus der Fülle auszugießen  
und habe nicht den Wunsch  
freigiebiger zu sein als Gott.

Die Schale ahmt die Quelle nach.  
Erst wenn sie mit Wasser gesättigt ist,  
strömt sie zum Fluss, wird sie zur See.  
Du tue das Gleiche!  
Zuerst anfüllen, und dann ausgießen.

Die gütige und kluge Liebe  
ist gewohnt überzuströmen,  
nicht auszuströmen.  
Ich möchte nicht reich werden,  
wenn du dabei leer wirst.  
Wenn du nämlich  
mit dir selber schlecht umgehst,  
wem bist du dann gut?  
Wenn du kannst,  
hilf mir aus deiner Fülle,  
wenn nicht, schone dich.

*Bernhard von Clairvaux*

*11. Jahrhundert*

## xxii. Sonett

Wir sind die Treibenden.  
Aber den Schritt der Zeit,  
nehmt ihn als Kleinigkeit  
im immer Bleibenden.

Alles das Eilende  
wird schon vorüber sein,  
denn das Verweilende erst  
weiht uns ein.

Knaben, oh werft den Mut  
nicht in die Schnelligkeit,  
nicht in den Flugversuch.

Alles ist ausgeruht:  
Dunkel und Helligkeit,  
Blume und Buch.

*Rainer Maria Rilke »Sonette an Orpheus«  
Anfang des 20. Jahrhunderts*

## **Stoische Gedanken**

Manches steht in unserer Macht,  
manches nicht.

In unserer Macht steht das Handeln,  
das Verlangen und das Meiden –  
dies sind also alle Dinge in uns.

Nicht in unsere Macht gegeben  
sind Körper, Ansehen, Besitz und Würden –  
also alles außer uns.

Nicht die Dinge beunruhigen uns,  
sondern unsere Meinungen  
über die Dinge.

Weise ist der Mensch,  
der nicht nach den Dingen trauert,  
die er nicht besitzt,  
sondern sich der Dinge erfreut,  
die er hat.

*Epiktet »Handbüchlein der Moral«  
200 nach Christus*

## Epikureische Gedanken

Wer jung ist, soll nicht zögern, sich mit Philosophie zu beschäftigen, noch soll, wer schon ein Greis ist, in der Beschäftigung mit der Philosophie ermatten; denn niemand ist zu jung oder zu alt, für die Gesundheit seiner Seele zu sorgen.

Wir müssen gleichzeitig lachen und philosophieren, unser Haus verwalten und alle unsere übrigen Fähigkeiten nutzen, dabei niemals davon ablassen, die Stimme der wahren Philosophie hören zu lassen.

Wir dürfen die Natur nicht vergewaltigen, sondern müssen ihr gehorchen; gehorchen werden wir ihr, wenn wir die notwendigen Begierden befriedigen, die natürlichen nur, wenn sie nicht Schaden bringen, die schädigenden aber müssen wir rücksichtslos unterdrücken.

Die Stimme des Fleisches spricht: nicht hungern, nicht dürsten, nicht frieren. Wem dies Begehren erfüllt wird und wer hoffen darf, es ständig erfüllt zu sehen, der könnte sich an Glückseligkeit selbst mit Zeus messen.

*Wem genug zu wenig ist, dem ist nichts genug.* Die schönste Frucht der Selbstgenügsamkeit ist Freiheit. Das schauerlichste Übel, der Tod, geht uns nichts an; denn solange wir existieren, ist der Tod nicht da, und wenn der Tod da ist, existieren wir nicht mehr.

Der Edle kümmert sich am meisten um Weisheit und Freundschaft. Davon ist diese ein vergängliches, jene ein unvergängliches Gut.

Wir sind ein einziges Mal geboren; zweimal geboren zu werden, ist nicht möglich; eine ganze Ewigkeit hindurch werden wir nicht mehr sein dürfen. Und da schiebst Du das, was Freude macht, auf, obwohl Du nicht einmal Herr bist über das Morgen? Über dem Aufschieben schwindet das Leben dahin, und so mancher von uns stirbt, ohne sich jemals Muße gegönnt zu haben.

*Epikur »Philosophie der Freude –  
Lehrsätze und Briefe an Menoikos«  
200 vor Christus*

## Das Lied von Halb-und-Halb

Weit mehr schon als das halbe Leben sah ich vergehn'  
im Strom der Zeit. – Ach, dieses Halb,  
magisches Wort und inhaltsschwer, das ist's!  
Es heißt uns, mehr die Freude auskosten als je zuvor.  
Halbzeit ist Gipfelrast im Menschenleben,  
denn nun bestimmt Behagen ruhig seinen Schritt.

Halbwegs zwischen Erd' und Himmel liegt eine weite Welt;  
leb' zwischen Stadt und Land auf halbem Wege,  
bau deinen Hof auf halber Strecke zwischen Berg und Strom;  
sei halb Geschäftsmann, Gutsherr und Gelehrter  
und lebe halb dem Edelmann gemäß,  
halb wie's gemeinhin allem Volk entspricht.

Dein Haus sei vornehm halb, halb aber schmucklos schlicht,  
zur Hälfte prächtig ausgestattet und zur andern karg.  
Mit deiner Kleidung halt es so: Halb alt, halb neu.  
Dein Tisch sei halb dem Schwelger, halb dem Mönch gedeckt;  
wähl deine Diener nicht zu klug, doch auch nicht allzu dumm.  
Nimm dir ein Weib, nicht häßlich, doch nicht allzu schön.

Sodann vermeine ich, in tiefster Seele ein Buddha halb,  
halb in des Taos Reich entrückt zu sein.  
Mein halbes Selbst geb ich dem Himmelvater zurück,  
die andre Hälfte bleibt der Kinder Erbe –  
halb denk' ich fürsorglich an die,  
die nach mir kommen, halb auch, wie ich vor Gott bestehen soll,  
wenn einst der Leib die letzte Ruhe fand.

Wer sich nur halb betrinkt, ist mit Verstand berauscht  
und höchste Schönheit ist nur halb erblühten Blumen eigen –  
wie Boote auch vor halbem Wind am schnellsten segeln  
und Pferde bei halb schlaffen Zügeln rascher traben.

Wer halb zuviel besitzt, mehr damit seine Sorgen,  
doch wer nur halb zu wenig hat, spürt Anreiz zum Besitz.  
Seit je mischen Bitterkeit und Süße sich im Leben!  
Von beidem kosten, halb und halb, das nenn ich weise!

*Li Mi'an*  
*16. Jahrhundert*

## Gedanken aus »Die Nachahmung Christi«

Wahrlich, hohe Worte  
machen den Menschen nicht heilig und gerecht,  
aber ein tugendhaftes Leben  
ist Gott genehm.

Reiße also dein Herz  
von den sichtbaren Gütern los  
und erhebe dich zum Unsichtbaren;  
denn wer seiner Sinnlichkeit blind folgt,  
befleckt sein Gemüt.

Wer hat einen härteren Kampf  
als derjenige,  
der sich selbst zu besiegen sucht?

Soll dein Friede dauernd sein  
oder nur selten gestört werden,  
so urteile nie leichtfertig  
über Worte und Handlungen anderer  
und kümmere dich nicht  
um fremde Angelegenheiten.

Überall sei auf deine Besserung bedacht,  
so dass die Beispiele des Guten,  
die du siehst und hörst,  
dich zur Nachahmung anregen.  
Siehst du aber etwas Tadelnswertes,  
so hüte dich, dass du nicht  
in denselben Fehler verfällst.

Wenn du dich selbst  
nicht zu dem machen kannst,  
der du gern sein möchtest,  
wie sollst du einen anderen finden,  
der ganz nach deinem Wunsch wäre?

Niemand ist reicher,  
niemand mächtiger, niemand freier  
als ein solcher, der es versteht,  
sich und alles zu verlassen  
und ganz selbstlos zu wirken.

*Thomas Kempis*  
*15. Jahrhundert*

**39. Makame**

[arabische Gedichtform]

Zur Au  
des Paradieses blicke!  
Der Erde Grund ist zu rauh.

Zu Rauch  
wird werden der Erde Schmelz  
und des Himmels Azur auch.

Tu' nimmer,  
was die Meisten tun immer.

O nähre  
dich lieber ohn' Ähre als ohn' Ehre.

Ruh' mehr  
sollst du lieben, als Rühm-Ehr'.

Der Reu' schloß  
sein Herz und Haus, wer lebt geräuschlos.

O dem,  
der an todte Kohlen verschwendet  
seinen Odem!

Eh'r Geiz  
ist zu sättigen als Ehrgeiz.

Die Leidenschaft  
meide, die Leiden schafft.

Forsch', ob  
man dir kein Trugbild vorschob.

Dürst' eher,  
als daß du werdest  
fremder Milde Thürsteher!

Baumann Gottes!  
pflanze des Glaubens Baum an!

Satan Sä't Unkraut;  
du lege gute Saat an!

Wir sterben  
und du wirst erben;

Erblassen  
wirst du dann auch  
und andern dein Erb' lassen.

Zum Essen  
wird Gott jedem sein Maß zumessen.

Frisch immer  
bet' und arbeit' im Frühschimmer!

Schau munter ins Morgenroth!  
Bald geht der Lutschaum unter.

Bau' munter  
dein Nest, o Vogel!  
bald geht der Lustbaum unter.

*Al Hariri, Irak*  
*11. Jahrhundert*

---

### **Inscription auf eine Uhr mit den drei Horen**

Am langsamsten von allen Göttern wandeln wir,  
mit Blätterkronen schön geschmückte, schweigsame.  
Doch wer uns ehrt und wem wir selbst günstig sind,  
weil er die Anmut liebet und das heilige Maß,  
vor dessen Augen schweben wir im leichten Tanz  
und machen mannigfaltig ihm den langen Tag.

*Eduard Mörike*  
*Mitte des 19. Jahrhunderts*

## **Katha Upanishad**

### **Unterweisung von Yama, dem Gott des Todes**

Das allwissende Selbst wurde nie geboren  
noch wird es je sterben.  
Jenseits von Ursache und Wirkung  
ist dieses Selbst ewig und unwandelbar.  
Das ewige Selbst tötet nicht  
noch wird es getötet.  
Verborgen im Herzen eines jeden Geschöpfes  
feiner als das Feinste, größer als das Größte.

Das Selbst kann nicht durch das Studium  
der heiligen Schriften erkannt werden,  
auch nicht durch den Verstand,  
auch nicht durch das Anhören gelehrter Vorträge.

Es kann von niemandem erkannt werden,  
der von unlauteren Gewohnheiten nicht ablässt,  
seine Sinne nicht zügelt,  
seinen Geist nicht zur Ruhe bringt  
und nicht Meditation ausübt.

Das höchste Selbst  
ist jenseits von Name und Form,  
jenseits der Sinne,  
unerschöpflich, ohne Anfang, ohne Ende,  
jenseits von Zeit, Raum, Kausalität,  
ewig, unwandelbar.  
Jene, die das Selbst realisieren,  
sind für immer aus den Klauen des Todes befreit.

*Indien*

*5. Jahrhundert vor Christus*

## Eine Sufi-Geschichte

[gibt es auch im Jainismus und Buddhismus]

Als ein Sufi von seinem Schüler gefragt wurde, wer Gott sei und vor allem wie er sei, sah er kurz von seinem Buch auf und erzählte folgende Geschichte:

Ein König, der selber noch nie einen Elefanten gesehen hatte, schickte die weisesten Männer seines Reiches, erfahrene, jedoch im Alter erblindete Gelehrte, in Begleitung eines jungen Dieners nach Indien. Sie sollten herausfinden, was es mit diesem sagenumwobenen Tier auf sich hatte.

Und so machten sich die fünf auf die Reise nach Indien und wurden von ihrem Helfer zu einem Elefanten geführt. Sie standen um das Tier herum und versuchten, sich durch langsames und behutsames Ertasten ein genaues Bild von ihm zu machen.

Als sie zurück zu ihrem König kamen, berichteten sie ihm. Der erste Weise hatte am Kopf des Tieres gestanden und den Rüssel betastet. Er sprach: »Ein Elefant ist wie ein langer Arm, furchterregend und stark.« Der zweite hatte das Ohr des Elefanten ertastet und sagte: »Nein, ein Elefant ist vielmehr wie ein großer Fächer.« Der dritte Gelehrte widersprach ihm: »Ganz im Gegenteil: Er ist mächtig und fest, man könnte ihn eine dicke Säule nennen.« Er hatte ein Bein des Elefanten untersucht. Der vierte Weise sagte: »Meine Erfahrung ist: Ein Elefant ist wie eine kleine Strippe mit ein paar Haaren am Ende«, denn er hatte nur den Schwanz des Elefanten ertastet. Und der fünfte Weise berichtete seinem König: »Also, ich kann aufgrund meiner Erfahrung sagen, ein Elefant ist wie eine riesige Masse, mit Rundungen und ein paar Borsten darauf.« Dieser Gelehrte hatte den Rumpf des Tieres berührt.

Als der junge Mann, der sie begleitet hatte, das hörte, fing er an zu lachen – und hörte schier gar nicht mehr auf. Da wurde der König zornig und verstieß ihn wegen fehlender Ehrerbietigkeit vom Hofe.

Der alte Sufi hielt kurz inne und lachte nun seinerseits. Dann versenkte er sich wieder in Stille.

## Wie es entsteht

Mein schönstes Gedicht ...?  
Ich schrieb es nicht.  
Aus tiefsten Tiefen stieg es.  
Ich schwieg es.

*Mascha Kaléko*

*Mitte des 20. Jahrhunderts*

.....

Wir warten auf Wunder.  
Die Wunder warten auf uns.

*Rose Ausländer*

*Mitte des 20. Jahrhunderts*

## **Trost**

Tröste dich, die Stunden eilen,  
und was all dich drücken mag,  
auch die schlimmste kann nicht weilen,  
und es kommt ein anderer Tag.

In dem ew'gen Kommen, Schwinden,  
wie der Schmerz liegt auch das Glück,  
und auch heitre Bilder finden  
ihren Weg zu dir zurück.

Harre, hoffe. Nicht vergebens  
zählst du der Stunden Schlag.  
Wechsel ist das Los des Lebens,  
und – es kommt ein and'rer Tag.

*Theodor Fontane*  
*Mitte des 19. Jahrhunderts*

---

## **Gedanken aus dem chinesischen I Ging, dem Buch der Wandlungen**

Man erntet kein Reisfeld,  
ohne es vorher bestellt zu haben.  
Jeder heizt seine Hölle selber ein.

Der Leib hat edle Teile und unedle.  
Man darf um des Geringen willen  
nicht das Wichtige schädigen  
und um des Unedlen willen  
nicht das Edle schädigen.

Wer die geringen Teile seines Wesens pflegt,  
der ist ein geringer Mensch.  
Wer die edlen Teile seines Wesens pflegt,  
der ist ein edler Mensch.

*China*  
*3. Jahrhundert vor Christus*

## **Gott spricht zu jedem nur, eh er ihn macht**

Gott spricht zu jedem nur, eh er ihn macht,  
dann geht er schweigend mit ihm aus der Nacht.  
Aber die Worte, eh jeder beginnt,  
diese wolkigen Worte, sind:

Von deinen Sinnen hinausgesandt,  
geh bis an deiner Sehnsucht Rand;  
gib mir Gewand.

Hinter den Dingen wachse als Brand,  
dass ihre Schatten, ausgespannt,  
immer mich ganz bedecken.

Lass dir Alles geschehn: Schönheit und Schrecken.  
Man muss nur gehn: Kein Gefühl ist das fernste.  
Lass dich von mir nicht trennen.

Nah ist das Land,  
das sie das Leben nennen.

Du wirst es erkennen  
an seinem Ernste.

Gib mir die Hand.

*Rainer Maria Rilke, aus dem »Stundenbuch«  
Anfang des 20. Jahrhunderts*

## Rede des Krishna an Arjuna

Du und ich sind durch viele Geburten gegangen, Arjuna.  
Du hast sie vergessen, aber ich erinnere mich an alle.  
Mein wahres Wesen ist ungeboren und unveränderlich.  
Ich bin der Herr, der in allen Geschöpfen wohnt.  
Durch die Kraft meiner Maya manifestiere ich mich  
in einer endlichen Form.

So wie sie sich mir nähern, nehme ich sie auf.  
Alle Wege, Arjuna, führen zu mir.

Ich bin der alles bezwingende Tod und der Ursprung  
aller Wesen, die zukünftig noch geboren werden.  
Ich bin die weiblichen Eigenschaften:  
Ruhm, Schönheit, vollkommene Rede, Intelligenz,  
Treue und Versöhnlichkeit.

Ich bin das Glücksspiel des Glücksspielers  
und der Glanz an allem, das glänzt.  
Ich bin das Bemühen, ich bin der Sieg  
und die Tugend der Tugendhaften.

Den liebe ich, der unfähig ist zu Feindseligkeit,  
der freundlich und mitfühlend ist.

Außerhalb der Reichweite von ›ich‹ und ›mein‹  
und von Lust und Leid lebend,  
geduldig, zufrieden, selbstbeherrscht,  
fest im Glauben mit ganzem Herzen und ganzem Sinn  
mir hingegen –  
solchen wie diesen bin ich in Liebe zugetan.

Sei dir immer meiner bewusst, verehere mich innig,  
mach jede Handlung zu einer Opfergabe an mich  
und du sollst zu mir kommen,  
das verspreche ich, denn du bist mir lieb.

*Bhagavad Gita, Indien*  
*9. bis 8. Jahrhundert vor Christus*

## **Auferstehung**

Manchmal stehen wir auf,  
stehen wir zur Auferstehung auf,  
mitten am Tage,  
mit unserem lebendigen Haar,  
mit unserer atmenden Haut.

Nur das Gewohnte ist um uns.  
Keine Fata Morgana von Palmen  
mit weidenden Löwen  
und sanften Wölfen.

Die Weckuhren hören nicht auf zu ticken,  
ihre Leuchtzeiger löschen nicht aus.

Und dennoch leicht  
und dennoch unverwundbar  
geordnet in geheimnisvolle Ordnung  
vorweggenommen in ein Haus aus Licht.

*Marie Luise Kaschnitz*  
*Mitte des 20. Jahrhunderts*