

Die 7 Schritte der Seneca Strategie zu Glück & Reichtum



Übersicht

- Einleitung
- Kurzbiographie
- Kernsätze
- Glück
- Reichtum
- Strategie
- Fazit
-

Einleitung

Seneca war der bedeutendste Stoiker und Lehrer der Lebensmeisterung durch Gelassenheit in Übereinstimmung mit der Natur und in Harmonie mit dem Unendlichen. Glück ist für ihn weder Glückssache noch Glückhaben sondern Glücklichein von innen her, das durch äußere Umstände nicht erschüttert werden kann.

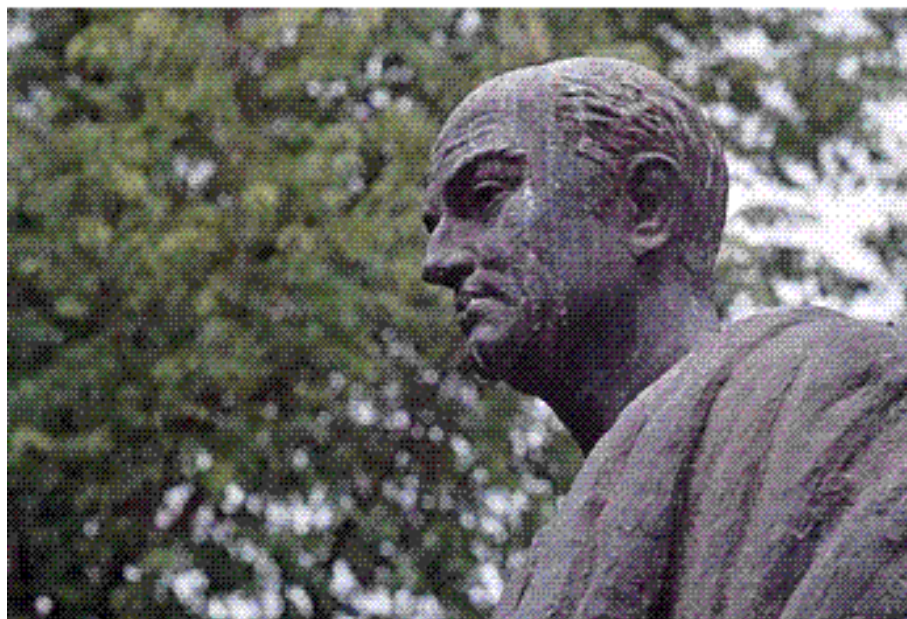
Man kann arm und glücklich sein, und man kann reich und - glücklich sein – und umgekehrt. Das ist eine Frage der Einstellung, nicht des Besitzes. Der Weise wertet den Reichtum als bloßes Mittel, nicht als Zweck. Ob Weisheit und Glück einander ausschließen oder eins sind, ist eine Frage der Weisheit und rechter Lebenskunst. Um glücklich zu sein, muß man es sein wollen, muß man leben, als ob man es schon sei. Zugleich muß man vom Klammern an Äußerlichkeiten, dem Hängen an äußeren Dingen, von **Besitz-Bessenheit**, frei sein.

Diese Statements wirken heute vielleicht zu idealistisch und edelmütig. Befassen wir uns jedoch einmal genauer mit Senecas Gedanken, so können wir feststellen, daß sie auch in unsere Zeit übertragbar und aktuell sind.

Zunächst war ich bei dem Thema Seneca vorbelastet. Mir schwebten die Bilder aus dem MGM-Hollywood Film **Quo Vadis** vor den Augen. Inhalt dieses Streifens ist die Liebe des römischen Generals Marcus Vinicius (Robert Taylor) zu dem hübschen jungen Mädchens christlichen Glauben Lygia (Deborah Kerr) zur Zeit des Kaisers Nero. Nero wird von Peter Ustinov dargestellt, morbide dekadent schwachsinnig. Der Antiheld zu dem römischen General Vincius. Nero ermordete später seine Mutter und setzte in seinem Wahnsinn Rom in Brand.

So stellte sich für mich die Frage, wenn Seneca der Erzieher Nero war, was kann dann Glaubhaftes in seinen Thesen stecken, wenn man solch ein Monster auf dem Kaiserthron nicht verhindern kann.

Je mehr ich mich jedoch mit der Seneca Biographie und seinen Gedanken sowie Thesen befaßte, um so mehr faszinierte mich seine Sicht des Lebens. Besonders angetan bin ich von seiner Auslegung der Stoischen Philosophie. Seneca ist nicht der Verfechter absoluter Armut und Verzicht auf Reichtum, sondern sieht im Reichtum eine Möglichkeit Sinnvolles zu gestalten.



Kurzbiographie Seneca

Der Schriftsteller, Philosoph und Staatsmann Lucius Annaeus Seneca, im Jahre 4 vor Chr. Zu Corduba in Spanien als Sohn eines Römers geboren, verbrachte seine Jugend in Rom, wo er eine sorgfältige Erziehung genoß und sich früh durch seelische Reife und geistige Überlegenheit auszeichnete. Nach Abschluß seiner Erziehung unternahm er eine längere Reise nach Ägypten, wo er sich die Denkweise der Pythagoreer, die Ehrfurcht vor dem Leben, des Verzichtes auf Fleischgenuß und der Furchtlosigkeit vor dem Tode – im Gewißsein der Widerkehr- zu eigen machte.

Nach seiner Rückkehr beschritt er in Rom die Laufbahn eines kaiserlichen Beamten und Würdenträgers und stand bald als Anwalt und Redner in hohem Ansehen. Im Jahre 41 wurde er von Claudius nach Korsika verbannt, wo er Zeit fand, sich als Schriftsteller zu entfalten. Hier entstanden neben einigen Tragödien seine lebensphilosophischen Schriften. Im Jahre 49 wurde er nach Rom zurückberufen und von Julia Agrippina, der zweiten Frau des Kaisers Claudius, zum Erzieher ihres Sohnes Nero bestimmt, bis dieser im Jahre 54 zum Kaiser ausgerufen wurde.

Seneca stand Nero weiterhin als Berater und schließlich als Kanzler zur Seite. Er lehrte ihn Güte und Milde als Ausdruck der Weisheit und rechten Machtanwendung, doch konnte er den zwielichtigen Charakter und die psychopathische Veranlagung des Kaisers nicht ändern, die zunehmend in Erscheinung trat und Nero dazu trieb, daß er seine Mutter ermorden ließ.

Neidern des nicht nur an Geist, sondern auch an Macht und Besitztümern reichen Philosophen gelang es schließlich, Seneca bei Nero zu verdächtigen, worauf Seneca sich im Jahre 62 zurückzog. Drei Jahre später, als der Wahnsinn des Cäsaren offen ausbrach, verurteilte Nero Seneca wegen angeblicher Teilnahme an der Pisonischen Verschwörung zum Tode durch eigene Hand. Seneca nahm das Urteil mit der Gelassenheit entgegen, die er zeitlebens gelehrt und gelebt hatte, ließ sich im Bad die Pulsadern öffnen und ging unter Gesprächen mit Freunden lächelnd von dannen- seinen Feinden noch im Tode überlegen.

Mit ihm verlor Rom seinen größten Prosadichter und bedeutendsten Ethiker, dessen Schriften in ihrer Tendenz dem Geist des Christentums nahe kamen.



Kernsätze

Gelassenheit

Lebensmeisterung durch Gelassenheit

-in Übereinstimmung mit der Natur und in Harmonie mit dem Unendlichen

Erzieher zum rechten Denken und Leben, das dauerndes Glück verbirgt

Tun, nicht reden, lehrt die Philosophie. Weisheit ist das höchste Gut. Die Philosophie ist das Streben danach, die Erlernung der **Tugend**.

Die Stoiker sorgen nicht dafür, daß der Weg zur Höhe denen, die ihn betreten, anmutig erscheine, sondern daß er so schnell wie möglich auf jenen erhabenen Gipfel hinaufführe, der über das Schicksal hinausragt.

Dieser Höhenweg führt zu gelassener Übereinstimmung mit der Weltvernunft, mit dem Geist des Lebens, und zur Einsicht in den ursächlichen Zusammenhang allen Geschehens. Der Mensch ist Teil der Natur wie der Gottheit. Und **sein Glück** hängt davon ab, wie er mit beiden in Übereinstimmung lebt.

Was Seneca uns lehren kann, ist die Treue gegen uns selbst und gütige Duldsamkeit gegenüber unseren Mitmenschen:

Weisheit lehrt, das Göttliche zu verehren und das Menschliche zu lieben.

Anhaltende Güte überwindet das Böse.

Ziehe dich oft in dich selbst zurück

Mehr der inneren Stimme gehorchen

Lege dir täglich Rechenschaft ab über dich selbst

Dein Streben gelte immer dem Guten

Gut ist, was dich besser und tüchtiger und die Menschen um dich glücklicher macht.

Wer so lebt, wird zum Herrn der Dinge und Geschehe.

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

So wird das Denken zum Handeln, zur Denkhandlung, die Weisheit und Tugend in eins verschmilzt. Diese Denkhandlung allein gewährt echtes Glück.

Leben ist Kampf gegen die falsche Wertung der Dinge und gegen die Gefahren im eigenen Wesen.

Wichtig ist, daß wir **täglich** einige Tropfen zu uns nehmen und auf unser Denken, Fühlen, Trachten und Tun einwirken lassen. Um so sicher aktiviert und mehrt es die innere Festigkeit und Gelassenheit, das Selbstvertrauen und den Lebensmut.

Bem.:

In den folgenden Seneca-Zitaten werden die Kernaussagen der Strategie **rot** gekennzeichnet.

Glück

Glück ist weder 'Glücksache' noch 'Glückhaben' sondern 'Glücklichsein' von innen her, das durch äußere Umstände nicht erschüttert werden kann.

Glückselig Leben

Glücklich ist nicht der, der anderen so vorkommt, sondern der, *der sich selbst glücklich weiß*, richtig denkt und urteilt, *mit dem Bestehenden zufrieden ist* und das, was er ist, gutheißt und bejaht :

Glückselig zu leben wünschen alle; aber die Grundlagen solchen Lebens erkennen nur wenige. Es ist auch nicht einfach, dahin zu gelangen; wer einmal den Weg verfehlt hat, kommt leicht immer weiter davon ab. Man muß sich daher **zuerst klar werden, was man** ersehnt, um alsdann den Weg zu beschreiten, der am raschesten ans Ziel führt. Einmal auf dem rechten Wege, sieht man bald, wie viel des Weges man täglich zurückgelegt hat und wie weit das Ziel noch entfernt ist.

Nichts bringt uns mehr zurück auf dem Wege zum Glück, als daß wir uns nach dem Gerede der Leute richten und, statt nach unserer Überzeugung, nach dem Beispiel der Umwelt leben. *Mehrheit ist selten Wahrheit*. Wir müssen uns selbst fragen, was am besten zu tun sei. Wir müssen das suchen, was als gut erprobt ist, was nicht nur auf der Außenseite gut erscheint, sondern gehaltvoll und sich gleichbleibend und auf der verborgenen Seite noch schöner ist als auf der sichtbaren.

Wie alle Stoiker hält Seneca sich an die Natur. Von ihr nicht abirren und nach ihrem Gesetz und Vorbild leben, ist Weisheit. Glücklich ist also **ein Leben**, das **mit der Natur im Einklang** steht, wozu nötig ist, daß der Geist gesund, kräftig und entschlossen ist, zudem rein und gelassen, sich in die Umstände fügend, auf seinen Körper und dessen Bedürfnisse sehend, jedoch ohne ängstliche Sorge, auch die übrigen zum Leben gehörenden Dinge nicht vernachlässigend, **ohne auf irgendeines großen Wert zu legen, bereit, die Gaben des Glücks zu nützen, ohne ihr Sklave zu werden**.

Du siehst, daß daraus beständige Gemütsruhe und innere Freiheit erwachsen muß. An die Stelle bloß sinnlicher Genüsse und all dessen, was kleinlich, vergänglich und darum leidvoll ist, tritt unerschütterliche Freude, Friede und Harmonie der Seele, gepaart mit Sanftmut; denn Roheit stammt meist aus Schwäche.

Ein glückliches Leben ist also jenes, das auf rechter Lebensansicht beruht. Dann nämlich ist die Seele ungetrübt und frei von Übeln und ihrer unüberwindlichen Kraft voll bewußt, wenn sie sich über Verletzungen wie Quälereien gleichermaßen hinwegsetzt, entschlossen, stehenzubleiben, wo sie einmal Fuß gefaßt hat, und ihren Platz allen Stürmen des Geschicks zum Trotz zu behaupten.

Dann gelangt sie zur **Freiheit** und **Schicksalsüberlegenheit** und hat jene Gelassenheit und Erhabenheit der Seele gewonnen, der unerschütterliche Freundlichkeit und Heiterkeit des Gemüts eignet.

Zusammenfassung :

- sich selbst glücklich wissen, mit dem Bestehenden zufrieden sein
- mit der Natur im Einklang sein!
- Gemütsruhe & innere Freiheit!
- Rechte Lebensansicht
- Unerschütterliche Freundlichkeit & Heiterkeit des Gemüts!

Leben Lernen!

Jeden Augenblick nützen und jeden Tag so einrichten, als wäre er der letzte, *der lebt im ewigen Jetzt.*

Sich nichts von seiner Zeit nehmen zu lassen: dann gehört es ganz ihm selbst!

Jeden Tag so ordnen, als wäre er ein ganzes Leben.

Für den, der so lebt, ist jeder Morgen der Beginn eines neuen Lebens.

Wie man ein Lebensmeister wird

Man muß sich zeitlebens darum bemühen.

Das Glück der **Gegenwart ausschöpfen** und dadurch die glückliche Zukunft sichern.

Die Welt ist weder vollkommen noch unvollkommen, sondern das, was wir aus ihr machen.

Nur von Gutem, Beglückendem sprechen – *alle* würden glücklicher werden!

Denn wir ziehen herbei, was wir vorwiegend denken und aussprechen.

Glücklich ist, wer sich um Weisheit bemüht und danach handelt. -

Herr über uns selbst sein. Wer Herr über sich ist, ist auch Meister seines Lebens.

Man muß sich durchringen zur Freiheit; diese aber erringt man nur durch die Erweckung des Bewußtseins der **Schicksalsüberlegenheit**. > Gelassenheit und Erhabenheit der Seele, die einen höheren Standpunkt findet, die sich zu fürchten verlernt hat, die aus der rechten Wahrheitserkenntnis ungestörte Freude gewinnt,

.....stete Freundlichkeit und Heiterkeit des Gemüts.

Nicht auf die Umstände kommt es an, in denen wir uns jeweils finden, sondern auf unsere Einstellung und unser Verhalten ihnen gegenüber. Hier fehlt, wie Seneca feststellt, den meisten noch die gelassene Haltung des Weisen:

Wie die zahlreichen Regengüsse und die Ströme den Geschmack des Meerwassers nicht ändern, so kann auch der Ansturm feindlicher Gewalten die Geisteshaltung des tapferen Mannes nicht wankend machen. Er bleibt bei seiner aufrechten Haltung und teilt eben dadurch allen Verhältnissen und Ereignissen eine bestimmte Färbung mit. Er steht über dem äußeren Geschehen.

Schwierigkeiten und Widrigkeiten nimmt er als Übungsgelegenheiten. Er weiß, daß die Standfestigkeit schwindet, wenn sie nicht durch Widerstände erprobt wird.

Ein Baum ist nur dann fest und widerstandsfähig, wenn er oft vom Wind zerzaust wird; denn dann wurzelt er immer tiefer und steht unerschütterlich da.

Lebensziele setzen

Immer dasselbe wollen und nicht wollen.

Daran festhalten, womit wir begonnen haben, sich Lebensziele setzen und tagein und jahraus beharrlich auf sie hin wirken.

Reichtum

Das Tun entscheidet
Den eigenen Weg gehen.

Nicht demnächst leben und damit *am Glück vorbeileben*, das sich nur im *Jetzt* ergreifen läßt!

Den Blick auf die Gegenwart richten, und da wir richtig handeln aus ihr das Bestmögliche machen, erweist sie sich uns gegenüber freundlich und hilfsbereit, *so daß wir in kurzer Zeit das Mehrfache von dem lernen und gewinnen*, was andere kaum in Jahren erreichen
Stets das Ende bedenken, das ein Lebenswerk krönt oder verwirft.
Bei allem, was wir vorhaben, prüfen, ob es notwendig und gut sei, meiden wir unnütze Gedanken und schädliche Handlungen

Lebensbedürfnisse

Hier, in diesem Leben, in dem wir uns jetzt befinden, ist die Erfüllung unserer Lebensbedürfnisse, die Stätte des Glücks. *Es liegt in uns selbst.*

Wir sind mit günstiger Beschaffung geboren, wenn wir ihr nicht untreu werden. Die Natur hat dafür gesorgt, daß es, um glücklich zu leben, keines großen Aufwands bedarf. Jeder kann sich glücklich machen. Die Umstände sind von geringer Bedeutung und haben nach keiner Seite hin großen Einfluß. Den Weisen machen weder günstige Umstände stolz, noch werfen ungünstige ihn nieder. Denn er weiß, daß alles von der Einstellung abhängt, und ist bestrebt, das meiste auf sich selbst zu setzen und alle Freude in sich selbst zu suchen.

Ständig auf der Wacht sein und *Angriffe des Schicksals*, schon ehe sie nahen, *gelassen ins Auge zu fassen*. Nur für jene ist etwas hart, denen es überraschend kommt; leichter erträgt jedes Los, wer immer gegen alles gewappnet ist.

Seneca: Nie habe ich meinem Los getraut, auch wenn es Freuden zu schenken schien: alles, was mir zuteilte, habe ich an einen solchen Ort gestellt, wo es mir genommen werden konnte, ohne daß es mich erschütterte. **Ich hielt Abstand zwischen den Dingen und mir.**

Ist es nicht Wahnsinn, so vieles zu begehren, da der Körper so wenig faßt? Warum lauft ihr mit solcher Unruhe bald hier, bald dort hin? Warum häuft ihr Schätze auf Schätze?

Ihr mögt euer Vermögen, eure Besitzungen erweitern, euren Körper werdet ihr doch nie für mehr aufnahmefähig machen. Warum also scharrt ihr so viel zusammen?

Nicht auf die Größe des Vermögens, sondern auf die des Geistes kommt es an.

Der Geist ist's, welcher reich macht.

Dieser aber begleitet uns selbst in Not und Verbannung und hat immer an seinen eigenen Gütern Überfluß und Genuß. Der Körper mag hierhin und dorthin geworfen werden, Qualen und Leiden mögen sich an ihm üben; der Geist ist unverletzlich und ewig; an ihn kann niemand Hand anlegen.

Sorge darum, daß der Geist den Körper beherrscht.

Der Geist sei der Führer!

Richte den Blick auf Besseres!

Dadurch gewinnst Du Zeit.

Besitz-Bessenheit

Wer sich im Besitz des Seinigen nicht für den Reichsten hält, mag Herr über die ganze Welt sein und ist doch elend und arm.

Halte keinen für glücklich, der von seinem Glück abhängt. Die Freude an äußeren Gütern steht auf tönernen Füßen. **Jede Beglückung, die von außen kommt, verläßt und wieder.** Jene Werte hingegen die im Innern wurzeln, wachsen und begleiten uns bis ans Ende.

Nützlich und angenehm ist jeder Besitz, wenn *er von uns* abhängt, *nicht* wir von ihm. Alle Geschenke des Schicksals bleiben fruchtbar und erfreulich, solange ihr Besitzer **über sich selbst verfügt** und nicht der **Gefangene seiner Güter** ist.

Es irrt, wer wähnt, das Schicksal teile uns nach Laune Gutes oder Schlechtes zu. Es gibt immer nur den Grundstoff und schafft die Ausgangssituation, aus der sich erst durch unser Denken und Handeln Gutes oder Schlimmes entwickelt. Mächtiger als das Schicksal ist der Menscheng Geist: er kann jedes Geschehen nach beiden Richtungen lenken und hat es in der Hand, sein Leben glücklich oder erbärmlich zu gestalten.

Man kann arm und glücklich sein, und man kann reich und – glücklich sein – und umgekehrt. Das ist eine Frage der Einstellung, nicht des Besitzes. Im Reichtum ist oft mehr Gefahr als im Armsein: er führt uns leichter und rascher von uns selbst fort, während Armut Menschen *zu sich selbst* hinführt. Darum gehen mehr Menschen am Reichtum als an der Armut zugrunde.

Sieh dich um: die meisten besitzen ihren Reichtum nicht, sie sind von ihm besessen. Wahrer Reichtum, der nicht fesselt, ist innen und kommt von dort. Heißt das nun, daß man äußeren Reichtum meide? Durchaus nicht, es gilt nur, **nicht sein Sklave zu sein und von ihm abhängig zu werden.**

Der Weise wertet den **Reichtum als bloßes Mittel, nicht als Zweck.** Ob Reichtum und Glück einander ausschließen oder eins sind, ist eine Frage der Weisheit und rechter Lebenskunst.

In der Tat ist das Reich der Fülle und des Glücks in uns, und die Pforte zu ihm ist unser Herz. Schon Aristoteles nannte das Glück als inneres Reichsein eine Funktion der Seele, wie die Tugend; schon er lehrte, wie man den inneren Glückssinn weckt: um glücklich zu sein, muß man es sein wollen, muß man leben, als ob man es schon sei. Und zugleich muß man vom Hängen an äußeren Dingen, **von Besitz-Besessenheit, frei sein.** Nur der Freie ist wahrhaft seines Lebens Herr und bleibt unberührt von Gewinn und Verlust.

Verluste ertragen

Den nie Zufriedenen, den immerfort Gierenden, ständig nach mehr Verlangenden erinnert Seneca daran, daß aller Besitz **vom Schicksal nur geborgt** ist:

In Wirklichkeit besteht der ganze Besitz der Reichen wie der Armen nur in Schulden – einerlei, ob er nun von Menschen oder vom Schicksal geborgt ist. Was uns auch von außen zufällt, Kinder, Ehrungen oder Reichtum – alles ist **nur geliehener Prunk.** Nichts davon bleibt uns. Das eine wird am Ersten, anderes am zweiten Tage wieder davongetragen, und nur wenig bleibt uns bis zum Ende. Wir müssen, was uns auf unbestimmte Zeit gegeben wurde, ständig bereithalten und ohne Klage zurückgeben.

Welch Wahnsinn, bei Verlusten noch sich selbst zu strafen, indem man Klagen und Trauern um Verlorenes sein Leid von sich aus vermehrt! Warum klagen und beklagen wir uns? Weil wir nicht aufs Aufgeben vorbereitet sind, weil auch fremde Verluste uns nicht bewußt machen, daß uns Gleiches widerfahren wird. Darum trifft uns ein Verlust um so härter.

Was man hingegen in Gedanken schon durchlaufen hat, kann einen nicht mehr umwerfen. Wer auf alles vorbereitet der Zukunft entgehblickt, der entzieht dem Übel, wenn es da ist, die Kraft.

Aber warum- so wird man mir entgegen- achtest du denn den Reichtum gering und besitzest ihn doch? Ich verachte ihn nicht, damit ich ihn besitze, sondern damit ich ihn nicht

mit Angst vor Verlust besitze und ihn zum Segen für möglichst viele Menschen weise nütze! Der Weise achtet keinerlei Gaben des Schicksals unwert. Aber er hängt sein Herz nicht an sie. Reichtum stimmt und erheitert ihn so wie den Segelnden günstiger Fahrwind. Er weiß, daß der Wind ihm nicht gehört.

Höre also auf, dem Weisen den Besitz des Reichtums zu mißgönnen oder zu verbieten. Die Weisheit ist keineswegs zur Armut verdammt. Ein Philosoph kann reich sei; aber sein Besitz ist nicht mit Tränen oder Blut befleckt und keinem geraubt, und seine Hingabe ist so segensreich wie sein Zufluß. Der Weise weiß um seine Aufgabe, mit seinen Gaben und Reichtümern so vielen wie möglich zu helfen. Gut Tun ist ihm Fundament des Gut-Ergehens. Wahrer Reichtum gründet nicht in dem, was einer hat, sondern in dem, was er ist. Hier in ihm, ist der eigentliche und immerfort fließende Quell der Fülle und des Glücks.

Reichtum von innen

Der Weise, sagte Seneca, wird Reichtum nie von sich stoßen; denn er weiß ihn recht zu gebrauchen: er reicht ihn weiter an gute Menschen oder für gute Zwecke.

An sich ist **Reichtum** kein Gut, denn sonst müßte er gute Menschen machen. Gut ist er als **Diener und Werkzeug**. Gut ist er, wenn er Auswirkungen und **Ausdruck inneren Reichseins** ist, das nicht wie der äußere Reichtum vergänglich und von tausend Zufällen abhängig ist.

Darin unterscheidet sich der Weise vom Toren: bei ihm steht der Reichtum in Dienstbarkeit, beim Toren übt er die Herrschaft aus. Der Weise gestattet dem Reichtum nichts, der Tor gestattet ihm alles. Den Toren nehmen seine Schätze gefangen, als ob sie ihn aller Gefahr enthöben. Um so härter trifft ihn dann der Verlust seiner Habe. Wer aber dem Weisen den äußeren Reichtum nimmt, muß ihm doch den inneren lassen.

So denkt und lebt der Weise: Der Geist ist ihm Führer und Halt; Reichtum läßt ihn gelassen – einerlei, ob er ihn hat oder nicht. Er bleibt unerschüttert, ob das Glück kommt oder geht. Er betrachtet alles als Lehen und Gaben als Aufgaben zur Mehrung des Glücks aller. Was er besitzt, wird er weder geizig verbergen noch sinnvoll vergeuden, sondern als Geschenk der Götter in den Dienst des Guten stellen. Und wenn der Tod ihm das äußere Leben nimmt, wird er mit dem Bewußtsein abtreten, daß er, seinem Gewissen folgend, **sein Dasein edlem Streben und Handeln** widmete und daß niemandes Freiheit oder Glück durch ihn beschränkt wurde – auch nicht das eigene.

Wer so denkt und entschlossen Hand anlegt, dessen Weg geht zu den Göttern.

Alles Vorhandene ist nur der Samen des Größeren, das aus ihm werden soll. Darum ist es kein Übel für die Wesen, Veränderungen zu erleiden. Auch ein Verlust ist nichts weiter als eine Wandlung, durch die die Gottheit in ihrer ewigen Weisheit Raum schafft für das Bessere. Dabei schließt sich alles Folgende dem Vorangegangenen verwandtschaftlich an. Wie in allem, was existiert, eine weisheitsvolle Zusammenführung herrscht, so zeigt sich auch in dem, was noch geschieht, keine bloß äußerliche Aufeinanderfolge sondern eine wunderbare innere Zusammengehörigkeit. **Darum sollte man bei alle, was einen trifft, sei es Liebes oder Leidiges, bedenken, wozu es gut sei, und bejahen, daß es gut ist.** Eben dadurch trägt man dazu bei, daß es sich hinterher als gut und segenbringend offenbart. Wer so denkt und lebt, weiß um den Reichtum, der von innen kommt, und sieht sich auch in Gefahren geborgen.

Freude als Kraftquell

Freude bedeutet, daß man innerlich stets voll frohen Mutes zum Handeln und voll gelassen Selbstvertrauen gegenüber Widrigkeiten ist. Sie erwächst aus dem guten Gewissen, aus edlen Entschlüssen, aus rechtem Denken und Tun, aus der Verachtung der Zufälle, aus dem gleichmäßig ruhigen Ablauf des Lebens, dem ein hohes Ziel gesetzt ist.

Beim Weisen ist Freude die bleibende Grundstimmung seines Wesens. Er ist in jeder Lage ruhig, gelassen und zuversichtlich.

Das magische Zelt

Als Ressource dient uns das Magische Zelt

Was ist damit gemeint?

Seneca verwendet folgende *Metapher*

Er verachtet Reichtum nicht sondern besitzt ihn zum Segen um möglichst Menschen weise zu nützen!

Aber er hängt nicht sein Herz daran. Reichtum stimuliert und erheitert ihn so, wie den Segelnden günstiger Fahrwind. Er weiß, daß der Wind ihm nicht gehört.

Das magische Zelt dient uns als Ressource, um Kräfte zu sammeln.

Wie können wir uns das vorstellen?

Das magische Zelt ist ein Ort, in dem wir uns in uns selber zurückziehen können.

Die Art und Form dieses Zeltens bleibt uns selbst überlassen.

Für den einen sieht dieses magische Zelt wie ein Zirkuszelt aus, für andere ist es ein Beduinenzelt, ein Zelt aus 1001-er Nacht, für den Himalaja- Bergsteiger die einzige Rast vor Eis und Sturm kurz vor dem Gipfelsturm, für Verliebte das Zelt an der verregneten Ostsee, ein Hunnenzelt in der Tundra, ein Indianerzelt (Wigwam), für den Pfadfinder ein Hauch von Abenteuer, ja es kann sogar ein Iglu sein.

Für mich ist mein magisches Zelt ein Zelt aus weißer edler Seide. Dieses Zelt steht da im Wind, sicher und geschmeidig, geschickt den Stürmen Stand haltend.

Betreten wir das magische Zelt, so können wir uns sicher fühlen, die Ressourcen für Glück und Reichtum erschließen.

Dieses Zelt hat magische Eigenschaften.

Die Zeit kann für uns zum Stehen kommen. Es liegt bei uns, ob wir im hier und jetzt, in der Vergangenheit oder in der Zukunft verweilen wollen.

Die einzige Zeit die uns gehört ist die Gegenwart!

Wir können nach außen schauen, werden jedoch selbst nicht gesehen.

Alles wird von uns fern gehalten, was uns schaden könnte. Was immer es sei, Lärm, Schmutz, negative Kräfte, Ängste, Stürme werden abgeleitet. Wir finden Schutz, Ruhe und Geborgenheit innerhalb des magischen Zeltens. Wir können unsere Gedanken in Ruhe fassen, Gelassenheit gewinnen, gewinnen Kreativität.

Es ist wie in einer Oase, wir werden mit allem versorgt, was wir brauchen. Frisch, gestärkt können wir das Zelt verlassen und uns um unser Tagwerk kümmern.

Mögen draußen Lärm und Unruhe herrschen, sagt Seneca; sie berühren uns nicht, „wenn kein Gedankenlärm die Seelenruhe stört. Nur die Ruhe ist wirklich, von Dauer und beglückend, die im Innern ihren Sitz hat.

Die 7 Schritte zu Glück & Reichtum

Implementierung der Seneca Strategie für Glück & Reichtum

Wenn wir uns Seneca's Gedanken zu Nutze machen wollen und seine Strategie anwenden möchten, können wir folgendermaßen vorgehen:

- Klären, ob wir Seneca folgen möchte
- Bodenanker
- wir setzen das „Magische Zelt“ als Ressource ein

- Tranceinduktion
 - Einleitung in die Seneca Philosophie
 - Den Klienten durch die 7 Schritte der Seneca- Strategie führen
 - Die 7 Schritte der Seneca – Strategie für Reichtum und Glück
 1. Gehe ins das Magische Zelt- Besinne Dich auf Dich selbst
 2. Suche nach deinen Lebenszielen / benenne 3 Lebensziele
 3. Würdigung der Lebensziele unter Berücksichtigung der Seneca – Philosophie
 4. Lebensziele setzen
 5. Nutze die Zeit im Hier und Jetzt
 6. Das Glück der Gegenwart ausschöpfen
 7. Lege dir täglich Rechenschaft ab

Strategie 7 Schritte zu Glück & Reichtum

1. Gehe ins das Magische Zelt-
Mache es Dir bequem/Besinne Dich auf Dich selbst/ ziehe Dich in dich selbst zurück
2. Schau in dich hinein-
Denn das sicherste Fundament der Gemütsruhe und Gelassenheit ist das eigene Selbst, und der kürzeste Weg dorthin ist die Selbsteinkehr.
*„Glücklich lebt, wer verborgen lebt“ sagt Ovid und meint das Glück der Zurückgezogenheit. Seneca nennt die Zurückgezogenheit den Schlüssel zur Weisheit wie zur Lebens- und Todesüberlegenheit.
Ziehe dich so viel wie möglich in dich selbst zurück. Man muß für sich selbst und zur Betrachtung seiner selbst Zeit haben und zur Selbstbesinnung kommen, wenn man sein Leben meistern will. Wer so handelt, steht auch in der Zurückgezogenheit und Selbsteinkehr keinen Augenblick außerhalb der Gemeinschaft, der er angehört. Er hat nur seinen engen Winkel verlassen und lebt in größeren Verhältnissen und Zusammenhängen. Er ist gerade dann am tätigsten und wirksamsten, wenn er in der Stille mit weitschauendem Blick Irdisches und Himmlisches zugleich erfaßt.
Sorge dich nicht um das, was kommen mag, weine nicht um das, was vergeht; aber Sorge , dich nicht selbst zu verlieren und weine, wenn du dahintreibst im Strome der Zeit, ohne den Himmel in dir zu tragen.
.Je mehr ihr in der stille und Meditation euch dem inneren Leben eint und die Kraftströme des Ewigen berührt, desto größer wird die Mannigfaltigkeit des Glücks, die euch aus den Niederungen des Daseins empor trägt zu den Höhen der Freiheit.
Je mehr ihr in innerer Abgeschiedenheit und Selbsteinkehr euch dem Göttlichen weihet, bis ihr Wort in euch laut wird, desto mächtiger wird der Strom der Glückseligkeit, der eures Lebens Schiff sicher durch alle Fährnisse des Daseins lenkt. Dann werdet ihr erkennen: ein Gott wohnt in uns. Er wartet darauf, uns himmelwärts zu führen. Er wartet darauf uns glücklicher zu machen. Doch er hilft uns immer nur so weit, als wir ihm und uns selbst vertrauen und seiner weisen Führung folgen. Tun wir das, werden wir unmerklich Meister unserer selbst und unseres Schicksals.*

Wer nicht weiß, welchen Hafen er ansteuert, für den ist kein Wind ein günstiger.

/ Suche nach deinen Lebenszielen / benenne 3 Lebensziele

3. Betrachte diese Lebensziele genauer und würdige sie mit den Augen Seneca's /

Stelle Dir vor, das Güter /Reichtümer nur vom Schicksal geborgt sind / Mache dich **nicht** von Äußerlichkeiten abhängig/ Du mußt von äußeren Dingen **frei** sein – **frei von Besitz-Besessenheit**- Nur der Freie ist wahrhaft seines Lebens Herr und bleibt unberührt von Gewinn und Verlust

Halte keinen für glücklich, der von seinem Glück abhängt. Die Freude an äußeren Gütern steht auf tönernen Füßen. **Jede Beglückung, die von außen kommt, verläßt uns wieder.**

Sieh dich um: die meisten besitzen ihren Reichtum nicht, sie sind von ihm besessen. Wahrer Reichtum, der nicht fesselt, ist innen und kommt von dort. Heißt das nun, daß man äußeren Reichtum meide? Durchaus nicht, es gilt nur, **nicht sein Sklave zu sein und von ihm abhängig zu werden.**

Der Weise wertet den Reichtum als bloßes Mittel, nicht als Zweck. Ob Reichtum und Glück einander ausschließen oder eins sind, ist eine Frage der Weisheit und rechter Lebenskunst.

In der Tat ist das Reich der Fülle und des Glücks in uns, und die Pforte zu ihm ist unser Herz. Schon Aristoteles nannte das Glück als inneres Reichsein eine Funktion der Seele, wie die Tugend; schon er lehrte, wie man den inneren Glückssinn weckt: um glücklich zu sein, muß man es sein wollen, muß man leben, als ob man es schon sei. Und zugleich muß man vom Hängen an äußeren Dingen, von Besitz-Besessenheit, frei sein. Nur der Freie ist wahrhaft seines Lebens Herr und bleibt unberührt von Gewinn und Verlust.

Den Weisen machen weder günstige Umstände stolz, noch werfen ungünstige ihn nieder. Denn er weiß, daß alles von der Einstellung abhängt, und ist bestrebt, das meiste auf sich selbst zu setzen und alle Freude in sich selbst zu suchen.

Der Weise, sagte Seneca, wird Reichtum nie von sich stoßen; denn er weiß ihn recht zu gebrauchen: *er reicht ihn weiter an gute Menschen oder für gute Zwecke.*

An sich ist **Reichtum** kein Gut, denn sonst müßte er gute Menschen machen. Gut ist er als **Diener und Werkzeug**. Gut ist er, wenn er Auswirkungen und **Ausdruck inneren Reichseins** ist, das nicht wie der äußere Reichtum vergänglich und von tausend Zufällen abhängig ist.

Darin unterscheidet sich der Weise vom Toren: bei ihm steht der Reichtum in Dienstbarkeit, beim Toren übt er die Herrschaft aus. Der Weise gestattet dem Reichtum nichts, der Tor gestattet ihm alles. Den Toren nehmen seine Schätze gefangen, als ob sie ihn aller Gefahr enthöben. Um so härter trifft ihn dann der Verlust seiner Habe. Wer aber dem Weisen den äußeren Reichtum nimmt, muß ihm doch den inneren lassen.

Höre also auf, dem Weisen den Besitz des Reichtums zu mißgönnen oder zu verbieten. Die Weisheit ist keineswegs zur Armut verdammt. Ein Philosoph kann reich sein; aber sein Besitz ist nicht mit Tränen oder Blut befleckt und keinem geraubt, und seine Hingabe ist so segensreich wie sein Zufluß. Der Weise weiß um seine Aufgabe, mit seinen Gaben und Reichtümern so vielen wie möglich zu helfen. Gut Tun ist ihm Fundament des Gut-Ergehens.

Wahrer Reichtum gründet nicht in dem, was einer hat, sondern in dem, was er ist. Hier in ihm, ist der eigentliche und immerfort fließende Quell der Fülle und des Glücks.

Seneca: *Nie habe ich meinem Los getraut, auch wenn es Freuden zu schenken schien: alles, was mir zuteilte, habe ich an einen solchen Ort gestellt, wo es mir genommen werden konnte, ohne daß es mich erschütterte. **Ich hielt Abstand zwischen den Dingen und mir.***

Ist es nicht Wahnsinn, so vieles zu begehren, da der Körper so wenig faßt? Warum lauft ihr mit solcher Unruhe bald hier, bald dort hin? Warum häuft ihr Schätze auf Schätze?

Ihr mögt euer Vermögen, eure Besitzungen erweitern, euren Körper werdet ihr doch nie für mehr aufnahmefähig machen. Warum also scharrt ihr so viel zusammen? Nicht auf die Größe des Vermögens, sondern auf die des Geistes kommt es an.

Der Geist ist's, welcher reich macht.

Dieser aber begleitet uns selbst in Not und Verbannung und hat immer an seinen eigenen Gütern Überfluß und Genuß. Der Körper mag hierhin und dorthin geworfen werden, Qualen und Leiden mögen sich an ihm üben; der Geist ist unverletzlich und ewig; an ihn kann niemand Hand anlegen.

Sorge darum, daß der Geist den Körper beherrscht.

Der Geist sei der Führer!

4. Setze Dir Lebensziele

Immer dasselbe wollen und nicht wollen.

Daran festhalten, womit wir begonnen haben, sich Lebensziele setzen und tagein und jahraus beharrlich auf sie hin wirken.

Die meisten haben zu dem, was sie sind, und noch mehr zu dem, was sie tun, eine falsche Einstellung: sie sehen darin eine lästige Notwendigkeit, ein leidiges Muß, statt einen Genuß und eine Quelle des Glücks. Dabei ist schon das Tätigsein beglückend, wenn es Frucht rechter Lebenszielsetzung ist, aus der sich die jeweiligen Jahres-, Monats- und Tageszielsetzungen ergeben.

Die im Blick auf die jeweils zu erklimmende nächste Stufe getane Arbeit läßt uns Widerwärtigkeiten vergessen, Hindernisse überwinden und stets Zuversicht dem endgültigen Ziel entgegenschreiten. Sie gibt unserem Dasein Sinn und Inhalt und läßt uns jene Lebenshaltung gewinnen, die Seneca fordert:

Es gilt jene zielgewisse Haltung des Geistes einzunehmen, durch die das Glück angezogen wird, und an allem das Gute ins Auge zu fassen, zu ergreifen, zu fördern und zu mehren. Wenn wir so ständig über uns selbst hinauswachsen, bleiben wir der Gesetzgeber unseres Lebens.

5. Nutze die Zeit im Hier und Jetzt!

Nicht demnächst leben und damit am Glück vorbeileben, das sich nur im Jetzt ergreifen läßt! Hier,

in diesem Leben, in dem wir uns jetzt befinden, ist die Erfüllung unserer Lebensbedürfnisse, die Stätte des Glücks. Sie liegt in uns selbst.

Den Blick auf die Gegenwart richten, und da wir richtig handeln aus ihr das Bestmögliche machen, erweist sie sich uns gegenüber freundlich und hilfsbereit, so daß wir in kurzer Zeit das Mehrfache von dem lernen und gewinnen, was andere kaum in Jahren erreichen

Stets das Ende bedenken, das ein Lebenswerk krönt oder verwirft.

Bei allem, was wir vorhaben, prüfen, ob es notwendig und gut sei, meiden wir unnütze Gedanken und schädliche Handlungen

Jeden Augenblick nützen und jeden Tag so einrichten, als wäre er der letzte, der lebt im ewigen Jetzt.

Sich nichts von seiner Zeit nehmen zu lassen: dann gehört es ganz ihm selbst!

Jeden Tag so ordnen, als wäre er ein ganzes Leben.

Für den, der so lebt, ist jeder Morgen der Beginn eines neuen Lebens.

6. Das Glück der **Gegenwart ausschöpfen** und dadurch die glückliche Zukunft sichern.

Die einzige Zeit die uns gehört ist die Gegenwart

Nur von Gutem, Beglückendem sprechen – alle würden glücklicher werden!

Denn wir ziehen herbei, was wir vorwiegend denken und aussprechen.

Glücklich ist, wer sich um Weisheit bemüht und danach handelt. -

Herr über uns selbst sein. Wer Herr über sich ist, ist auch Meister seines Lebens.

Richte den Blick auf Besseres!

Dadurch gewinnst Du Zeit.

7. Lege dir täglich Rechenschaft ab – Mache Deine **Bilanz des Tages**

Alle Sinne lassen sich verwöhnen und verderben. Deshalb müssen wir auch im Rahmen unserer Lebenszielsetzung allabendlich Rechenschaft von uns fordern.

Zorn und Mißlaune lassen nach, wenn sie wissen, daß sie jeden Tag vor ihren Richter treten. Was ist also schöner als die Gewohnheit, nach der Rechenschaft über den vergangenen Tag Ziele zu setzen. Wie ruhig, tief und erquickend wird der Schlaf, wenn die Seele ihr eigener Beobachter, Richter und Neuordner ist!

Seneca schreibt, das er dies täglich tat : wenn das Licht gelöscht ist und meine Frau, die meine Gewohnheit kennt, nicht mehr redet, durchforsche ich mich selbst und den abgelaufenen Tag und wäge meine Gedanken, Worte und Taten. Ich verberge nichts, übergehe nichts; denn Warum Schwächen fürchten, wenn ich darauf achte und dafür Sorge, daß sie schwinden ?

Auf diese einfache Weise werden Fehler und Mängel ausgemerzt, wobei die Besinnung auf die Kürze des Daseins ein gutes Hilfsmittel ist. Jeder sage nach der abendlichen Selbstprüfung und im Blick auf die Zielsetzung des neuen Tages zu sich selbst wie zu den anderen : Was haben wir eigentlich davon, daß wir einander die kurze Lebenszeit vergällen, uns beneiden und hassen, kränken und verfolgen, statt uns und anderen freundlich und glückreich zu machen ? Wenn wir uns in rechter Gesinnung gegenseitig helfen, ist allen geholfen. Üben wir darum Menschlichkeit und sorgen wir, daß unser Denken und Tun immer auf das Wohl aller gerichtet ist. Denn ehe wir dessen gewahr werden, endet der Tod unsere Mühen

Lege dir täglich Rechenschaft ab über dich selbst und Sorge, daß dein Streben immer dem Guten gilt. Gut ist, was dich besser und tüchtiger und die Menschen um dich glücklicher macht.

Prüfe in der abendlichen Rückschau den abgelaufenen Tag, was hast du gesagt, gedacht und getan, in welchen Punkten wurdest du besser, um am kommenden Tage noch weiser und besser zu leben.

Fazit

Erste Übungen mit dem magischen Zelt und der Seneca Strategie haben verblüffende Ergebnisse gezeigt. Die Kreativität bei der Nutzung des magischen Zeltes war überraschend, wirkungsvoll und erfolgreich.

Die Seneca Leitgedanken wurden von mir zunächst als sehr idealistisch, teilweise romantisch und wirklichkeitsfern empfunden. Nach intensiverer Auseinandersetzung mit den Thesen habe ich festgestellt, daß eine Fülle an Prozessen ausgelöst werden können. Mit etwas Abstand betrachtet können wir Seneca's Strategie als Wegweiser und Kompaß für eine Lebensplanung voll akzeptieren.

Als Freund der antiken Helden- und Geschichtssagen habe ich Aussagen Senecas gerne gelesen und angenommen. Mich beeindruckt, daß nach 2 Jahrtausenden diese Philosophie an Aktualität nichts verloren hat, egal ob wir PC und Internet genießen, der Mensch steht und bleibt im Mittelpunkt.

Wie schreibt Seneca: *der Nachwelt gilt meine Sorge; für sie schreibe ich nieder, was ihr dienlich sein kann, heilsame Ermahnung und Rezepte zur Selbsthilfe.*



Seneca



Anhang:

lateinische Zitate von Vater & Sohn **Seneca**

Errare humanum est

Irren ist menschlich

Die Formulierung stammt von dem Redner Seneca (etwa 54 v.Chr. bis 39 n.Chr.), Seneca der Ältere genannt im Gegensatz zu seinem Sohn, Seneca dem Jüngeren, dem Philosophen. Der Gedanke ist schon von griechischen Dichtern ausgesprochen worden.

Longum iter set per praecepta, breva et efficax per exempla

Lang ist der Weg durch Lehren, kurz und wirksam durch Beispiele

Docenda discitur oder Docendo discimus

Durch Lehren wird gelernt oder Durch Lehren lernen wir

Homines cum docent discunt- Die menschen lernen, indem sie lehren

Adel sitzt im Gemüt, nicht im Geblüt

Das deutsche Sprichwort geht auf Seneca zurück, bei dem es in den Briefen 44,5 heißt: Non facit nobilem atrium plenum fumosis imaginibus, animus facit nobilem – Adlig macht nicht ein Haus voll berühmter Ahnenbilde, das Gemüt macht den Edlen.

Ducent volentum fata, nolentem trahunt

Den Willigen führt das Geschick, den Störrischen schleift es mit, heißt es im 107. Brief des Philosophen Seneca

Nolens volens

nicht wollend, d.h. ob man will oder nicht, nach dem vorherigen Zitat gebildet.

Per aspera ad astra

hat wohl ein alter Schulmann aus dem Drama des Philosophen Seneca *Der rasende Herkules* geschöpft, wo es heißt: Non est ad astra mollis e terris via – Nicht glatt ist der Weg von der Erde zu den Sternen

Unzählige Menschen haben Völker und Städte beherrscht, aber ganz wenige nur sich selbst.

Wo die Natur nicht will, ist die Arbeit umsonst.

Die höchsten Güter der Menschheit sind menschlicher Willkür entzogen.

Keiner kennt die Härte eines Kiesels besser, als wer auf ihn einschlägt!

Jede Roheit hat ihren Ursprung in einer Schwäche.

Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen, sondern unsere Meinung über die Dinge.

Niemand ist zufällig gut, die Tugend muß man lernen.

Ein wirksames Heilmittel gegen Angst ist Milde.

Wer sich zwischen den Sternen bewegt, kann nur noch lächeln über die kostbaren Fußböden der Reichen.

Manche weisen Männer haben den Zorn als eine vorübergehende Geistesstörung bezeichnet.

Wer will, der kann, wer nicht will, muß.

Je mehr wir in uns aufnehmen, um so größer wird unser geistiges Fassungsvermögen.

Der Mut wächst mit jedem Blick auf die Größe des Unternehmens.

Die Zeit wird kommen, wo unsere Nachkommen sich wundern, daß wir so offenbare Dinge nicht gewußt haben.

Niemand gibt zu Gelächter Anlaß, der über sich selber lacht.

Die Bosheit trinkt die Hälfte ihres eigenen Giftes.

Von der Zukunft hängt ab, wer nicht versteht, in der Gegenwart zu wirken

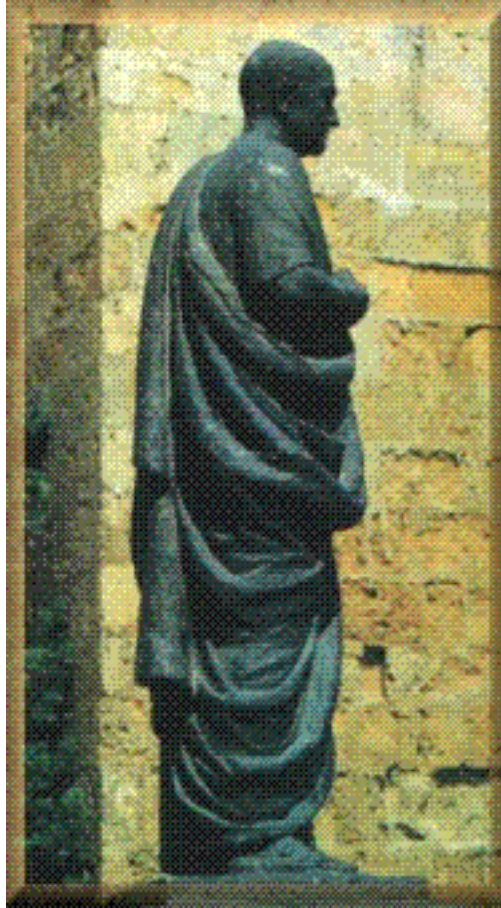
Es ist nicht wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist viel Zeit, die wir nicht nutzen.

Wer auf Grund seines Reichtums und seiner Ehrenstellung einen höheren Rang einnimmt, ist nicht groß. Warum erscheint er aber als groß? Weil man ihn mit dem Sockel mißt.

Der gemeine Mann betrachtet die Religion als richtig, der Weise als falsch und der Politiker als nützlich.

Ein Zwerg wird nicht größer, auch wenn er sich auf einen Berg stellt.

Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer



Der römische Dichter und Philosoph Seneca d. J. (ca. 4 v. Chr. - 65 n. Chr.) beendete seinen 108. Brief vorwurfsvoll: "**Non vitae, sed scholae discimus.**" Was damals fast resignierend als Kritik am römischen Schulsystem formuliert worden war, beeilten sich raffinierte politische Köpfe schnell umzudrehen und als Lebensweisheit allen künftigen Schülergenerationen mit auf den Weg zu geben: "Non scholae, sed vitae discimus."

Patet omnibus veritas; nondum est occupata

Epistulae morales 33,11

Die Wahrheit steht allen offen; sie ist noch nicht eingenommen worden.

**Ergo exeundum ad libertatem est. Hanc non alia res tribuit quam fortunae
neglegentia**

Daher muß man sich zur Freiheit durchringen. Diese erreicht man durch nichts anders als durch Gleichgültigkeit gegen das Schicksal.

[Freedom's just another word for nothing left to loose. [Janis Joplin](#)]

De vita beata, IV, 4

Recte facti fecisse merces est.

Epistulae morales ad Lucilium X.81

Der Ertrag einer richtigen Tat besteht darin, sie getan zu haben.

Es ist nicht zu wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist zuviel Zeit, die wir nicht nutzen.

Wie in einem Theaterstück kommt es im Leben nicht darauf an, wie lange es dauert, sondern wie gut es gespielt wird.



Frei von Unruhe und seelisch gestillt sind alle jene, die sich gelassenen Geistes dem Studium der Weisheit widmen. Sie allein leben. Sie machen sich die Erkenntnisse und Errungenschaften aller Zeiten dienstbar. Sie haben erkannt, daß die großen Geister der Menschheit für sie geboren sind und ihre Lebensregeln für sie aufgestellt haben. Sie überwinden die Rastlosigkeit ihrer Natur durch Gelassenheit. Sie sind bei sich selbst und leben inmitten des Lärms der Zeit in der Stille der Ewigkeit. Sie zeigen, daß der Weise sich selber genug ist, um glücklich zuleben.

Der Weise bedarf der Augen; Hände und anderer Dinge, aber es mangelt ihm nichts. Denn Mangel beruht auf Notwendigkeit; für den Weisen aber ist nichts notwendig. Mag er sich aber selbst genug sein, so bedarf er doch der Freunde, und er wünscht deren möglichst viele zu haben – nicht um glücklich zu leben, denn er lebt auch ohne Freunde glücklich, sondern um glücklich zu machen.