



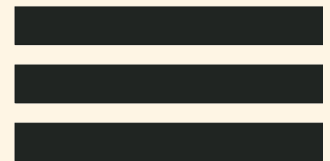
Der Ratschlag aus dem I Ging, wie man richtig „(ab)wartet“

Im Hexagramm # 5 wird die Situation beschrieben, in der man auf das richtige Timing wartet, um etwas Wichtiges zu tun.

Millionen von Menschen auf der ganzen Welt sind in ihren Häusern eingesperrt und warten darauf, ihr normales Leben wieder aufzunehmen.

Die 4 Grundelemente für die Kunst des richtigen Wartens

1. Der Himmel unten zeigt, dass große Anstrengungen erforderlich sind, um richtig zu warten. Beim warten hängen wir also nicht nur herum und schlagen die Zeit tot. Wenn wir nicht aufpassen werden wir beim warten ungeduldig, frustriert, wütend oder sogar tödlich aggressiv.
2. Das obere Trigramm ist Wasser. Es sagt uns, dass es große Achtsamkeit braucht und wir in dieser Situation des Wartens, sehr wach und präsent bleiben müssen. Nicht unbewusst und taub werden, den Geist benebeln oder der Fantasie freien Lauf lassen. Der einzige Weg, wie wir mit der gegenwärtigen, sich schnell ändernden Situation umgehen können, besteht darin präsent zu bleiben. Ausschließlich im Moment steht uns die Lebenskraft zur Verfügung.
3. Im unteren Kern ist der See (2,3,4 Linie). Die Empfehlung ist positiv zu bleiben. Unsere gute Laune behalten. Dieser Rat ist äußerst wichtig, denn wenn wir lange warten müssen, besteht die Gefahr ungeduldig zu werden und damit die Gesundheit des Herzens zu beeinträchtigen. Ungeduld manifestiert sich durch das Herz und schwächt, wenn nicht unter Kontrolle, das Immunsystem, indem das gesamte hormonelle und emotionale Gleichgewicht gestört wird.
4. Im oberen Kern ist das Feuer (3,4,5 Linie). Es sagt uns wie wesentlich die Klarheit beim Warten ist. Man weiß, warum man wartet. Unser Geist ist eine Funktion des Lichts, daher bedeutet Klarheit beim Warten, den Verstand klar, weit, offen und unparteiisch zu halten. Wir erreichen das einfach mit der Basis-Sequenz (Ausrichten Nadis + Mantras).



Das URTEIL im Hexagramm 5 – Übersetzung v. Richard Wilhelm

„Das Warten.

Wenn du wahrhaftig bist, so hast du Licht und Gelingen.

Beharrlichkeit bringt Heil.

Fördernd ist es, das große Wasser zu durchqueren.“

„**Wenn du wahrhaftig bist**“ bedeutet, sich selbst und allen anderen gegenüber, klar und ehrlich zu sein. Das Wort „wahrhaftig“ kommt vom Wasser-Trigramm und impliziert in dieser Situation präsent zu bleiben, nicht davor wegzulaufen und sich das „alte“ normale Leben oder sich seine gewohnten und oft unbewussten Routinen zurück zu wünschen.

„**So hast du Licht und Gelingen**“ basiert auf dem Feuer-Trigramm und betont die emotionale, mentale und spirituelle Klarheit.

„**Beharrlichkeit bringt Heil**“ kommt vom Trigramm des Himmels. Das man sich in dieser Situation viel Mühe geben muss, um klar und präsent zu bleiben. Es wird nicht zufällig, durch viel Glück oder „gutes Karma“ geschehen. Selbst wenn wir viel Glück und gutes Karma haben müssen wir trotzdem die Fähigkeit entwickeln, richtig warten zu können.

„**Fördernd ist es, das große Wasser zu durchqueren**“ zeigt an, dass große Dinge erreicht werden können, wenn wir geschickt im Warten sind. Wenn wir den Rat umkehren, würde es heißen: „Wenn man nicht richtig warten kann, so gibt es nichts Wertvolles, das man im Leben erreichen kann.“

Nur mit diesen wenigen Ratschlägen könnten wir der Ungeduld, Unruhe und mentalen Ruhelosigkeit entgegenwirken, die den Geisteszustand von Milliarden von Menschen vor der Krise charakterisiert hat. Das Corona Virus hat die Menschheit gezwungen, die Richtung zu stoppen, in die sie direkt in den Abgrund gegangen ist, und gibt uns die Gelegenheit, die Richtung nun zu ändern.

Wenn du gezwungen wirst anzuhalten, gilt es zu überprüfen, wohin man geht. Die Quarantäne zu Hause dient dazu, die Richtung zu ändern und nicht in die unbewusste Vergangenheit zurückzukehren.

Das I Ging, ein unerschöpflicher Brunnen, aus dem alles Leben trinken kann und der niemals versiegt, gibt uns folgendes Bild.



Das Bild im I Ging zeigt uns immer die Natur, um von ihr als wichtiges Vorbild zu lernen.

*„**Wolken steigen am Himmel auf: Das Bild des Wartens.***

So isst und trinkt der Edle und ist heiter und guter Dinge.“

Das Bild von Wolken, die hoch am Himmel aufsteigen, um zu einem späteren Zeitpunkt als Regen zu fallen, stimmt auf das Warten ein. Das zeigt uns was für ein große Potenzial der Nahrung besteht, wenn wir richtig warten.

„Wolken steigen am Himmel auf: Das Bild des Wartens.“

zeigt uns die aufsteigende Richtung der Energie, wenn richtig warten. Wenn wir dagegen beim Warten von Ungeduld überwältigt werden, geht es mit der Energie in die unteren Bewusstseinsbenen.

„So isst und trinkt der Edle und ist heiter und guter Dinge.“

Diese Beschreibung kommt vom See-Trigramm und will uns zeigen, dass die Wartezeit und die Beharrlichkeit des Himmel-Trigramms dazu gedacht sind, in einen positiven, physischen, emotionalen, mentalen und spirituellen Zustand, investiert zu werden.

Das große Angebot an Praktiken und Übungen gibt dir alle Werkzeuge, um diesen Rat anzuwenden.

Der Text in den 6 einzelnen Linien sagt uns, was in jeder Phase des Wartens zu tun ist

1. Die erste Linie

Wir beginnen mit dem Warten. Für uns bedeutet das im Moment, der Anfang der Quarantäne und das zu Hause bleiben müssen. Das „eingesperrt sein“ beginnt.

„Warten auf dem Anger. Fördernd ist es, im Dauernden zu bleiben. Kein Makel.“

„Warten auf dem Anger.“ – bedeutet: Du bist im Freien und kannst weit sehen. Der Ratschlag ist, halte beim Warten die Augen offen. Also die Sicht auf die Dinge offen halten und sich nicht mit negativen Emotionen oder egoistischen Interessen begrenzen.

Wenn uns die Behörden vorschreiben, im Haus zu bleiben, um die Ausbreitung des Virus zu verhindern, wird unser Blickfeld eng und wir konzentrieren uns nur auf unsere persönlichen Einschränkungen und den Verlust der Freiheit.

Wir befinden uns zum Wohle aller in Quarantäne. Wenn wir diesen Blickwinkel behalten können, agieren wir aus dem zweiten „Tiegel“, dem Herz-Zentrum, wo wir alle berücksichtigen und allen nur das Beste und Höchste wünschen. Konzentrieren wir uns jedoch nur auf unseren persönlichen Verlust, beschränken wir unsere Sichtweise und werden frustriert. Je länger die Quarantäne dauert, desto mehr werden wir das Fortschreiten des zerstörerischen Feuers aktivieren, das von Frustration zu Wut und von Wut zu Aggression führt, zuerst gegen sich selbst und in extremen Fällen auch gegenüber anderen. In einem begrenzten physischen und mentalen Raum ist dies sehr einfach zu tun. Die Paare in China, die sich nun scheiden lassen, wurden vom Drachen des zerstörerischen Feuerzyklus verbrannt.

„Fördernd ist es, im Dauernden zu bleiben.“

Hier wird uns geraten genau aufzupassen, auf was wir unsere Aufmerksamkeit richten. Schauen wir nur auf das, was genau vor uns liegt und und uns die Stimmung versaut, oder wechseln wir den Fokus auf das größere Bild. In Bezug auf die Evolution des Bewusstseins hat der Egoismus sowieso keine Zukunft, egal wie lange er anzudauern scheint. Ob es zehn Millionen Inkarnationen oder eine Milliarde braucht, wir alle werden es bis zum zweiten und dritten Tiegel schaffen. Die gute Nachricht über Selbstsucht ist, dass sie nur vorübergehend ist.

„Kein Makel“ bedeutet, dass es keinen Sinn macht, wütend zu werden und sich selbst zu rügen, egal welche Entscheidungen man trifft oder wie schlecht man die Dinge tut. Das macht die Situation nicht besser. Mit Selbstablehnung erreicht man nichts. Wir leben in einem mitfühlenden Universum und wie das I Ging beschreibt, sollen wir vom Universum und der Natur lernen und dieser Art des Verhaltens nacheifern.

2. Die zweite Linie

beschreibt die Phase die nach dem Anfang folgt. Der Text dazu:

„Warten auf dem Sand. Es gibt etwas Gerede. Das Ende bringt Heil.“

Sand ist kein sehr fester Boden. Diese zweite Zeile spricht von einem wackeligen Start. Sie sagt uns,

dass es natürlich ist, ein wenig unsicher oder verängstigt zu sein, wenn wir mit dem Warten beginnen. In der gegenwärtigen Situation weiß niemand, wie lange das alles dauern wird.

„Es gibt etwas Gerede. Das Ende bringt Heil.“

bedeutet, dass wir gut durchkommen können, wenn wir den Ratschlägen der 4 Trigramme folgen und uns nicht auf die negativen Aspekte konzentrieren, im Haus bleiben zu müssen. Wenn wir uns aber auf unsere Angst und Ungeduld konzentrieren, so würde der Rat lauten: „Wenn es viel geistige Erregung gibt, so gibt es am Ende Unglück.“

Das I Ging, das die rebellische Natur des negativen Egos berücksichtigt, lässt immer die Wahl in unseren Händen.

3. Die dritte Linie

stellt immer die Probleme oder Schwierigkeiten dar, die jeder Situation innewohnen. Der Text sagt:

„Warten im Schlamm bewirkt das Kommen des Feindes.“

Schlamm ist noch instabiler als Sand. Warten im Schlamm bedeutet an einem Ort, an dem man stecken bleibt und sich nur schwer bewegen kann. Man ist in das schlechteste Terrain gegangen, um sich schnell zu bewegen und geerdet zu sein. Das passiert, wenn uns die Fähigkeiten zum richtigen Warten fehlen. Die Warnung in dieser Zeile lautet, dass die Gefahr groß ist, in einer sehr unangenehmen Situation stecken zu bleiben, wenn wir die Dinge nicht sorgfältig und achtsam ausführen (Wasser-Trigramm).

4. Die vierte Linie

repräsentiert normalerweise den Zustand, nach dem man die Schwierigkeiten der dritten Linie überschritten hat. In dieser Situation gibt es jedoch eine größere Warnung.

„Warten im Blut. Heraus aus dem Loch.“

Die Warnung hier ist, dass wir wirklich in einen gefährlichen Zustand geraten können, wenn wir unachtsam warten. Die zuvor erwähnte negative Progression des Feuers kann sogar zu körperlicher Gewalt führen. Menschen, die vor dem Virus bereits in einer sehr schwierigen emotionalen Beziehung zu jemandem standen, können in den ersten Tagen der Quarantäne zu Hause, zu einer Eskalation von Wut und sogar Gewalt neigen. Mir war bereits ein körperlich, gewalttätiger Fall bekannt, als die Behörden lediglich vorgeschlugen, und noch nicht einmal durchsetzten, drinnen zu bleiben.

5. Die fünfte Linie

steht im Allgemeinen für den Höhepunkt der Situation. Jede Situation hat einen Anfang, repräsentiert durch die erste Linie, die weitere Entwicklung ist die zweite Linie, eine versteckte Schwierigkeit ist die dritte Linie; eine Lösung der Schwierigkeit, ist die vierte Linie; ein Höhepunkt in der fünften Linie und den Übergang in etwas Neues beschreibt die sechste Linie.

„Warten bei Wein und Speise. Beharrlichkeit bringt Heil.“

Im alten China waren Fleisch und alkoholische Getränke für Feierlichkeiten reserviert. Der Hinweis hier ist wie der Rat im BILD: **„So isst und trinkt der Edle und ist heiter und guter Dinge.“**

Bleibe beim Warten in positiver Stimmung. Als Praktizierende wenden wir nicht den wörtlichen Rat an, uns zu betrinken, sondern nutzen die überlegenen Werkzeuge aus dem zahlreichen Angebot unserer erlernten Übungen. Das Wohlgefühl bedeutet nicht nur, in Ordnung, oder OK zu sein, sondern es geht darum, die Zeit in der wir Verweilen in ein absolutes Glücksgefühl zu investieren. Das Gefühl das wir erleben, wenn wir in den Erfahrung des „Ursprünglichen Geistes“ sind.

6. Die sechste Linie

repräsentiert zwei Dinge, entweder die Situation, die sich in eine andere Situation entwickelt, oder wenn etwas im Übermaß getan wird. Ja, es besteht das Risiko, die guten Ratschläge ins Extrem zu führen, indem man ihn zu Tode ausführt oder alles vernachlässigt. Der Text sagt:

„Man gerät in das Loch. Da kommen ungebetener Gäste drei.“

Ehre sie, so kommt am Ende Heil.“

Offensichtlich geht es in dem Text darum, nicht gut gewartet zu haben: „Man gerät in das Loch“. „Da kommen ungebetener Gäste drei.“ Das weist auf einige äußere Faktoren hin, die in die Situation eintreten. Wie wir wissen, zieht die Qualität der Energie, die wir ausstrahlen, Gleiches aus dem Universum an. Die Faktoren, die in die Situation eintreten, sind nicht sehr gut. Aber nicht alles ist verloren. Erkenne dass du „in das Loch geraten bist“ und Negativität in dein Leben eingeladen hast. Beschuldige nicht die Regierung, die Chinesen oder das Virus, das wird deine Situation nicht verbessern. Erkenne, dass es gilt die Fähigkeit des Wartens zu lernen und das nicht alles Gute im Leben augenblicklich passiert.

Fehler und Irrtümer existieren in der Schöpfung, um das Selbstbewusstsein zu stärken und uns zu offenbaren, dass wir die Einstellung und die Art und Weise, Dinge zu tun, ändern müssen. Sie existieren nicht, um das Ego zu verteidigen, das Leben unglücklich zu machen oder um uns zu bestrafen. Wir leben in einem mitfühlenden, femininen Universum, dessen Essenz grenzenlose Vergebung ist.

„Ehre sie, so kommt am Ende Heil.“,

so manifestiert sich das Mitgefühl der Schöpfung, das immer wieder eine Chance gibt, bis wir unsere Art Dinge zu tun, an der Ordnung des Universums ausrichten. Mache dir bewusst, dass Änderungen erforderlich sind, und warte nicht bis morgen, um sie in Gang zu setzen.

Wie du bemerkst, ist das Warten eine geistige Haltung, die durch einen erhöhten Bewusstseinszustand kultiviert wird, der durchaus Anstrengung erfordert.

Die häufigste Einstellung in dem Moment, in dem die Behörden eine restriktive Bewegung ankündigten, war Unruhe. Die ist nicht neu, sondern da kommt die Unruhe hervor, die schon viel zu lange da war und Herz und Nieren belastete.

Jetzt, wo die Menschen gezwungen werden drinnen zu bleiben, flammt die Leber vor Frustration auf. Auch ihr ist es keine neue Frustration, sondern die, die schon die ganze Zeit da war, weil wir nicht wussten, wie wir das Glück und das Wohlbefinden erfahren sollen, von dem uns erzählt wird, dass es unsere innerste Essenz ist.

Das Problem ist, dass der Organismus, der nicht in der Lage ist, den zerstörerischen Feuerzyklus auf unbestimmte Zeit aufrechtzuerhalten, um sich selbst zu schützen, mit zunehmender Wut und anhaltender Quarantäne in eine Depression geraten wird, die eine Form von verborgenem Zorn darstellt. Depression bedeutet „in die Grube fallen“ und eröffnet eine ganze Reihe von Schwierigkeiten, die viel schwieriger zu lösen sind.

Nachdem wir nun den Ratschlag haben, wie eine erzwungene Quarantäne zu Hause in eine Zeit des Wachstums verwandelt werden kann, plane deine TAO Übungseinheiten.

Wenn du Hilfe beim üben brauchst und Unterstützung suchst, schreibe uns: tao@tao-yoga.com

Text: Juan Li © www.ichingdao.org

Übersetzung und Überarbeitung: Alexander Angerer, Renu Li