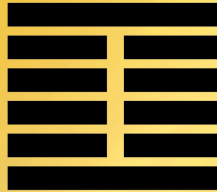




Hexagramm 27 »I«  
Die Ernährung

## Hexagramm 27 „I“ - Die Ernährung



Hexagramm 27 »I«  
Die Ernährung

*Stichworte zu „I“: Sich selbst und andere nähren - Ernährungsqualität - Aufnahmegewohnheiten - Umgang mit sich selbst*



*Der Kreislauf des Lebens basiert auf Ernährung. Damit Dinge, seien sie materieller, seelischer oder geistiger Natur, entstehen, wachsen und gedeihen können, brauchen sie Nahrung – Treibstoff, der in Lebensenergie umgewandelt werden kann. Wie und wovon wir uns selbst und andere nähren, entscheidet darüber, was werden kann.*

*Alles, was wir zu uns nehmen, wird ein Teil von uns. Das gilt für Nahrung ebenso wie für Emotionales und Geistiges. Jeder Eindruck und jedes Erlebnis hinterlässt einen Abdruck, und je mehr wir vom Selben aufnehmen, desto tiefer wird die Spur. Was wir essen und trinken, wird verstoffwechselt und nur zum Teil wieder ausgeschieden. Unser Körper baut einen wesentlichen Teil davon ein und alle darin enthaltenen Informationen gehen auf uns über. Von Geburt an ernährt sich unsere Seele von Eindrücken und „verstoffwechselt“ sie auf die ihr eigene, individuelle Weise. Wir sind das, wovon wir uns ernähren. Auf diese einfache jedoch elementare Tatsache macht uns das Hexagramm „I“ aufmerksam.*

*Wenn ihr „die Ernährung“ als Antwort auf eine Frage erhaltet, geht es für euch darum, die tiefere Bedeutung von Nahrung auf allen Ebenen zu verstehen. Untersucht eure Aufnahmegewohnheiten und verändert sie gegebenenfalls. Macht euch auch bewusst, wie und womit ihr andere unterstützt und nährt. Achtet auf die Qualität der Dinge, die ihr aufnehmt und die ihr gebt.*

*Quantität ist nicht gleich Qualität. Auch genügt es nicht, den Körper zu nähren und seine Bedürfnisse zu erfüllen. Wenn ihr eure Seele und euren Geist über der Erfüllung materieller Bedürfnisse vernachlässigt, verliert euer Leben nicht nur an Qualität. Die entstehende Leere wird euch schwächen und Gefahren heraufbeschwören. Findet heraus, was euch auf den verschiedenen Ebenen gut tut und was nicht. Vieles, was wir*

*konsumieren, hat keinen echten Gehalt. Das ist sicher kein Problem, solange wir maßvoll damit umgehen.*

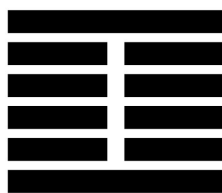
*Seit achtsam mit euren Worten. Habt ihr Anregungen und konstruktive Einsichten zu bieten, oder neigt ihr dazu, andere zu entmutigen? Ist euer Glas halb voll oder halb leer? Falsche Ernährung entsteht aus Unwissenheit, Irrtümern und Vorstellungen, die den Blick auf die wahre Qualität der Dinge versperren. Auch eure Beziehungen blühen und gedeihen oder verdorren durch das, was ihr hineingebt. Wer stärker ist oder über mehr Macht und Einfluss verfügt, sollte Schwächere nähren. Schielt nicht nach der Nahrung, die andere haben, und versucht nicht, jemand etwas wegzunehmen. Schaut auf das, was euch selbst nährt, sucht mehr davon oder verbessert die Qualität. Gebt anderen davon – und Zuneigung, Respekt und Unterstützung sind euch sicher.*



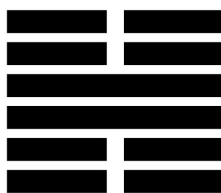
*Es ist eine lebenslange Aufgabe, sich selbst und andere richtig zu ernähren. Macht sie achtsam und liebevoll zu einem Lebensinhalt. Diese Suche nach Qualität wird die Qualität eurer Lebensziele nachhaltig beeinflussen. Mehr noch, sie ist eine einfache Form der Psychologie, die euch hilft, andere Menschen besser zu erkennen.*

### **Im Urteil des I Ging heißt es:**

*„Sieh', was nährt, und auf das womit sich einer selbst den Mund zu füllen versucht.“  
Wenn ihr wissen wollt, wer und wie ein Mensch ist, braucht ihr nur darauf zu sehen, welche Teile seines Wesens und welche Bedürfnisse er besonders wichtig nimmt und womit er sie nährt. Dieser wertvolle Rat versetzt euch in die Lage, die Lebensgrundlage eines Menschen, seine Motive und Ziele schneller und zutreffender zu verstehen als durch jede Analyse seines Charakters..*



Hexagramm 27 »I«  
Die Ernährung



Hexagramm 62 »SIAU GO«  
Des Kleinen Übergewicht  
(Die Gewissenhaftigkeit)

*Das komplementäre Hexagramm zu „I“ ist Hexagramm 62 „Siau Go“, des Kleinen Übergewicht, die Gewissenhaftigkeit.*

*Die beiden Trigramme, aus denen „I“ gebildet wird, sind unten „Dschen“, der Donner, das Bewegende, und oben „Gen“, der Berg. Das Gesamtbild stellt einen geöffneten Mund dar. Oben und unten sind die Lippen, dazwischen die Öffnung des Mundes. Der Unterkiefer, symbolisiert durch „Dschen“, bewegt sich,*

*während der Oberkiefer, der durch „Gen“, den Berg, dargestellt ist, fest bleibt. So entsteht das Bild des Kauens und der Nahrungsaufnahme. Die Bewegung unten erhält durch den Berg oben einen festen Rahmen, was achtsamen, maßvollen Umgang nahelegt. Gleichzeitig gibt es eine Bewegung von außen nach innen – das Hereinnehmen von Nahrung auf den verschiedenen Ebenen – und eine Bewegung von innen nach außen, wie sie beim Sprechen stattfindet. Daher der Rat, maßvoll im Umgang mit Worten zu sein, und auf ihre Qualität zu achten.*

Bei „Siau Go“ befindet sich „Gen“ unten und „Dschen“ oben. Statt der von den Lippen fest umschlossenen Mundöffnung zeigt dieses Bild eine auseinanderstrebende Bewegung. Der Berg unten ruht fest an seinem Platz, während der Donner oben himmelstrebende Bewegung und Erschütterungen darstellt. Die starken Striche sind innen und die schwachen müssen die Vertretung nach außen übernehmen. Da der Halt gebende Rahmen fehlt, ist große Vorsicht angebracht, nicht nur Maß und Ziel. Nur kleine Schritte sind möglich, alles andere würde ins Verderben führen.

Nimmt man beide Hexagramme zusammen, ergibt sich folgende Aussage: Wer die richtigen Aufnahmegewohnheiten pflegt, ist für alle Zeiten gut gerüstet. Auch instabile oder Übergangssituationen können so gemeistert werden.

### **Wie wir das Hexagramm „I“ für uns nutzen können**



„Du kannst Dein Leben nicht verlängern und Du kannst es auch nicht verbreitern. Aber Du kannst es vertiefen!“

- Gorch Fock

Wir leben in einer Welt, die eine nicht endende Flut an Eindrücken und Möglichkeiten bietet. Das war schon immer so, denn was könnte spannender sein als das Leben mit all seinen Facetten? Doch noch nie gab es so viele Wege, um Leib, Seele und Geist anzufüllen.

Die Quantität der Dinge, zu denen wir Zugang haben, ist sprunghaft angestiegen. Wir sind eine Gesellschaft schnellen Konsums geworden, denn

jedes Angebot wird meist umgehend durch ein neues ersetzt. Unterhaltung und Ablenkung haben ihren Stellenwert. Wenn sie einen sehr großen Teil des Lebens einnehmen, fehlt es an Substanz. Das Gleiche gilt für Arbeit, die wir nur zum Geldverdienen leisten. Nicht umsonst hängen „Beruf und Berufung“ zusammen.

Was macht euer Leben wertvoll? Macht eine Bestandsaufnahme. Zeichnet einen Kreis und tragt die Tätigkeiten ein, mit denen euer Tag angefüllt ist. Gebt jedem Bereich die Größe, die der Zeit entspricht, die ihr dafür aufwendet. Betrachtete eure Zeichnung. Seid ihr zufrieden? Was möchtet ihr gern verändern? Macht eine zweite Zeichnung in einer anderen Farbe, in die ihr die Verhältnisse eintragt, die ihr gern hättet. Hier könnt ihr auch Tätigkeiten einfügen, die ihr noch beginnen möchtet. Vergleicht beide Zeichnungen. Fühlt, was euch wirklich nährt und lasst eure Freude und euer Bedürfnis danach wachsen. Eine ähnliche Zeichnung könnt ihr auch für die Menschen anfertigen, die euch wichtig sind. Was geben sie euch aktuell? Was möchtet ihr verändern?

Wenn ihr noch mehr tun wollt, zeichnet Sie einen Kreis, der das enthält, was andere euch geben. Malt in einen zweiten Kreis, der aufzeigt, was ihr gern hättet und bittet die andere Person, das Gleiche zu tun. Durch diese Zeichnungen kann euch deutlich werden, dass ihr vielleicht viel mehr bekommt, als euch bewusst ist, oder dass ihr Dinge bekommt, die euch nicht gut tun.



Namastè