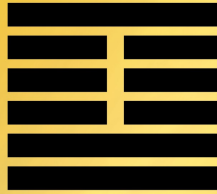




Hexagramm 41 »SUN«
Die Minderung

Hexagramm 41 „Sun“ - Die Minderung



Hexagramm 41 »SUN«
Die Minderung

Stichworte zu „Sun“: Minderung - Niedergang - Talsohle - Verlust - Verzicht - ein Übermaß reduzieren - sich mit Wünschen zurückhalten - Opferbereitschaft - Selbstüberwindung - Stabilität durch Reduktion.



Was voll ist, muss abnehmen, was leer ist, wird sich füllen - nun ist es Zeit, jedes Übermaß zu verringern und sich auf ein Schwinden der Möglichkeiten einzustellen. Wenn ihr bisher aus dem Vollem schöpfen konntet, geht es nun darum, sich mit weniger zufrieden zu geben. Wenn ihr euren Gefühlen freien Lauf lassen konntet oder überall offene Türen vorfanden, erlebt ihr jetzt eine weniger intensive, weniger reizvolle und weniger förderliche Phase.

Ideen bleiben aus, Chancen nehmen ab. Es ist nicht die Zeit, um auf materiellen Erfolg zu setzen. Hütet euch vor Spekulation. Reduziert eure Erwartungen und Aktivitäten. Gestaltet euer Leben schlichter. Wenn ihr nun bereit seit, auf Wünsche zu verzichten, eure Antriebe zu kontrollieren und Groll und Eigensinn zurückzuhalten, werdet ihr später „gemehrt“. Ihr könnt dann eine Zeit der neuen Blüte erleben, wie ihr das Folgehexasgramm 42 „I“, die Mehrung, der Nutzen, ankündigt.

Eine solche Zeit zu durchleben, ist zunächst schwierig. Da wir alle voller Bedürfnisse, Sehnsüchte und Antriebe sind, fällt es uns nicht leicht, Verzicht zu üben. Es ist jedoch genau diese Bereitschaft, durch die wir unsere innere Stärke und moralische Kraft ausbilden und auf den Weg des Tao finden.

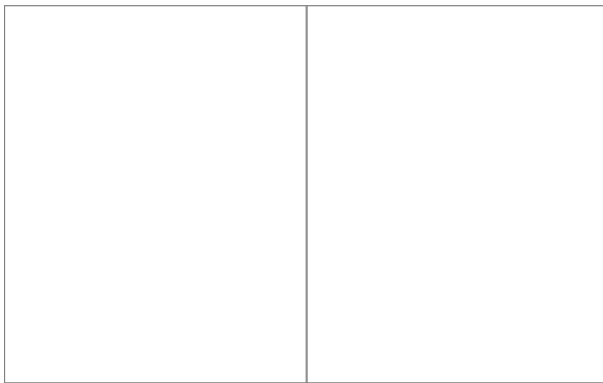
Weniger kann mehr sein, das ist eine alte Weisheit. Sie besagt nicht nur, dass durch Begrenzung eine größere Wirkung erzielt werden kann, sondern auch, dass durch Reduktion das Leben einfacher und überschaubarer wird. So fordert „Sun“ zur Selbstüberwindung auf. Wichtig ist dabei nicht die Größe des Opfers, sondern ob es mit aufrichtigem Herzen geleistet wird. Schlichtheit und Verzicht können eine wertvolle

innere Wahrheit zum Ausdruck bringen.

Aufgegeben werden müssen nun vielleicht auch Gewohnheiten und Erwartungshaltungen. Wenn ihr ein Ziel vor Augen habt, könnt ihr es weiterhin beharrlich verfolgen. Tut es jedoch mit weniger Engagement und Verwirklichungsdruck.

Zügelt euer Verlangen. Nehmt die Zeit der Minderung ebenso an wie die der Expansion. Vereinfacht euer Leben. Das wird euch davor bewahren, falsche Entscheidungen zu treffen und Fehler zu begehen, die ihr später bereut. Hütet euch vor allem davor, den falschen Schein von Fülle aufrecht halten zu wollen.

Nun gibt es nichts, womit ihr andere beeindrucken könntet oder müsstet. Überprüft, ob starke Emotionen wie Gier, Hass, Wut, Ärger, Schuld oder Ablehnung euer Leben bestimmen und erlegt diesen ebenso Schranken auf wie einer Genusssucht oder Bequemlichkeit. Gleicht eure innere Haltung der Zeitqualität der Minderung und des Niedergangs an - gegen sie anzukämpfen, würde euch in größte Probleme stürzen.



Das komplementäre Hexagramm zu „Sun“ ist Hexagramm 15 „Hien“, die Anziehung.

Die beiden Trigramme, aus denen „Sun“ gebildet wird, sind unten „Dui“, der See, das Heitere, und oben „Gen“, der Berg, das Stillehalten. Der See, der sich ausbreitet und eine heitere Stimmung erzeugen möchte, wird durch den Berg gehemmt. Statt Fülle und Expansion herrschen Ernst und Begrenzung.

So breitet sich der See nicht einfach aus, sondern erlangt Tiefe. Die Zeit des Niedergangs zwingt auch den Menschen dazu, in sich zu gehen und sich zu fragen, was er wirklich im Leben braucht.

Bei „Hien“ befindet sich „Gen“ unten und „Dui“ oben. Der Berg, der Fels bildet ein festes Fundament, auf dem sich der See entfalten kann. Das kraftvolle und beharrliche Stillehalten des Berges wirkt stabilisierend und anregend auf das Heitere, das die Anregung freudig aufnimmt. Der Berg wiederum wird durch die Feuchtigkeit des Sees befruchtet. Beide Elemente wirken stimulierend aufeinander ein.

Nimmt man beide Hexagramme zusammen, ergibt sich folgende Aussage: Anziehung ist eine mächtige Kraft. Sie aktiviert Wünsche und Triebe und kann zu vorschnellem, überengagiertem Handeln motivieren, und zwar auch dann, wenn die Gelegenheit nicht günstig ist und Zurückhaltung mehr erreichen würde.

Aus diesem Grund müssen wir auch dann, wenn wir von etwas oder jemandem stark angezogen sind, bereit sein, unsere Leidenschaften den Verhältnissen entsprechend im Zaum zu halten, jedoch auf eine Weise, die die Anziehung nicht im Keim erstickt.

Maßvolles Verhalten in jeder Richtung stellt in der Philosophie des I Ging einen hohen Wert dar, von dem das Buch der Wandlungen nur selten abweicht.

Wie wir das Hexagramm „Sun“ für uns nutzen können

„Es gibt ein erfülltes Leben trotz vieler unerfüllter Wünsche.“
- Dietrich Bonhoeffer



Es ist für viele Menschen sehr viel leichter, in ein größeres Haus zu ziehen als in ein kleineres; sehr viel leichter, sich vor Möglichkeiten „nicht retten“ zu können, als keine Perspektiven zu haben. Von Fülle umgeben zu sein, gibt uns ein positives, zuversichtliches Lebensgefühl. Wir sind optimistischer, energiegeladener, offener.

Fülle im Außen bindet jedoch auch Aufmerksamkeit und Energie. Wenn wir schlichter werden, kommt unsere seelische Dimension stärker zum Ausdruck. Unser Verhältnis zu dem, was wir brauchen und was nicht, wird auf eine neue Basis gestellt, und unsere Fähigkeit, auch unangenehme Lagen überdauern zu können, wird gestärkt. Der Wert dieser inneren Schulung drückt sich auch in den Worten des griechischen Philosophen Epikur von Samos aus: „Wenn du einen Menschen glücklich machen willst, dann füge nichts seinem Reichtum hinzu, sondern nimm ihm einige von seinen Wünschen.“

Ein anderer Aspekt dieses Hexagramms zeigt, dass die Fähigkeit, sich selbst überwinden zu können, „in den sauren Apfel zu beißen“, Misslichkeiten des Lebens anzunehmen, zu den fundamentalen Eigenschaften für Lebenserfolg zählt. In einer solchen Zeit ist es besonders wichtig, den Blick auf die zahlreichen Möglichkeiten des Lebens nicht zu verlieren, auch wenn sie sich uns gegenwärtig nicht offenbaren.

Was löst der Gedanke an magere Zeiten in euch aus? Was tut ihr, um sie zu vermeiden? Wie viel tut ihr, um das zu erhalten, was ihr habt?

Letztlich geht es hier um die Frage nach Selbstdisziplin und einem starken Willen. Könnt ihr euch ein erfülltes Leben trotz vieler unerfüllter Wünsche vorstellen?



Namastè