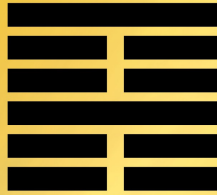


Hexagramm 52 »GEN«
Das Stillehalten (Der Berg)

Hexagramm 52 „Gen“ - Das Stillehalten, die Meditation



Hexagramm 52 »GEN«
Das Stillehalten (Der Berg)

Stichworte zu „Gen“: Innehalten - meditativer Zustand - losgelöste Betrachtung - Konzentration auf die Gegenwart - sich nach innen wenden - zur Ruhe bringen - sich zentrieren - wieder zu sich selbst finden



Was immer euch beschäftigt, kann nur gelöst werden, wenn ihr innere Ruhe erlangt. Haltet inne, atmet aus. Beruhigt eure innere Aufruhr. Stillehalten wie es in der Meditation geschieht entspricht nun den Zeichen der Zeit. Ruhe und Bewegung haben beide ihre Zeit, und es ist wichtig, zu wissen, wann man vorangehen und wann man innehalten muss.

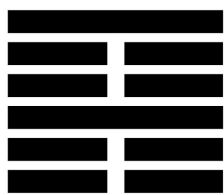
Konzentriert euch ganz auf die Gegenwart. Übt euch darin, das, was ihr jeweils gerade tut, sehr bewusst zu tun. Lasst alle Gedanken darüber, was war und was sein wird, gehen. Wenn ihr darüber grübelt, welche Risiken eure Lage möglicherweise enthält und was ihr tun könnt, um ihnen aus dem Weg zu gehen, oder was ihr tun müsst, um keine Chance zu verpassen, bewegt euch in mentalen Denkstrukturen, die euch von der lebendigen Wirklichkeit trennen.

Geht mit euren Gedanken nicht über die gegebene Situation hinaus. Beschäftigt euch mit dem Naheliegenden. Wenn Ängste und Sorgen euch beunruhigen haltet euch an den Rat: „Geh soweit das Auge reicht. Und wenn du dort bist, gehe weiter“. In dieser einfachen und stillen Konzentration, die nicht über das Hinausgeht, was jetzt erkennbar ist, liegt eine große Kraft.

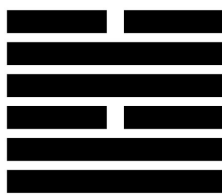
In der Meditation ist es wichtig, den Rücken gerade zu halten. Im Rückenmark befinden sich die Nervenstränge, die die Bewegungsimpulse leiten. Wenn wir den Rücken gerade und ruhig halten, beruhigen sich diese Impulse und die innere Unruhe verschwindet. Kehrt symbolisch gesehen den Dingen den Rücken, bis ihr euch beruhigt habt, und wieder zu klaren Gedanken fähig seit.

Das Ideal der meditativen Ruhe lässt sich im Alltag nur in bestimmten Umfang aufrechterhalten. Was wir für Gefühle halten, sind oft nur Stimmungen, die sich ständig verändern. Sie sind wie der Mond, der ohne Unterlass zu- und wieder abnimmt. Stellt euch vor, eure Stimmungen seien wie die Wolken am Himmel, die vorüberziehen, und ihn manchmal bewölkt, dann wieder hell und blau erscheinen lasst. Kehrt so oft wie möglich zu dem Zustand innerer Losgelöstheit zurück, in dem ihr einen ganz anderen, unbeeinflussten Blick auf die Realität des Lebens und eure Frage werfen könnt. Wenn ihr abschweift, bringt euren Geist ruhig und bestimmt wieder in die Gegenwart zurück.

Findet das richtige Maß aus Ruhen und Handeln. Erforscht eure Grenzen an Willen und Leistungsfähigkeit und das Bedürfnis nach Rückzug und Verinnerlichung, dem ihr vielleicht nicht genügend gerecht geworden seit. So werden sich alle Dinge verbessern.



Hexagramm 52 »GEN«
Das Stillehalten
(Der Berg)



Hexagramm 58 »DUI«
Das Heitere
(Die Ermutigung, der See)

„Gen« ist eines der Hexagramme, zu denen es keine Umkehrung gibt, da das obere und untere Trigramm identisch sind. Beide bedeuten „Berg“ und das „Stillehalten“, das auch mit Meditation übersetzt werden kann.

Bezüge zu anderen Hexagrammen können nur über andere, gängige Formen des Austausches gefunden werden, z. B. eine Spiegelung, bei der die Yin-Linien zu Yang-Linien werden und umgekehrt.

Daraus ergibt sich das polare Hexagramm 58, „Dui“, das Heitere, die Ermutigung. Während „Gen“ durch die Verdoppelung des Stillehaltens ein sich ganz auf die Gegenwart einlassen, ohne Ablenkung und Abweichung, darstellt, zeigt „Dui“ durch die Verdoppelung der Heiterkeit große Freude und Ermutigung an.

Stillehalten und fest sein wie ein Berg bringt Ruhe und Klarheit. Gleichzeitig ist es möglich, die Dinge von einem Berg aus von oben, losgelöst wie aus der Vogelperspektive zu betrachten. Es ist eine sehr aktive Ruhe, um die es hier geht. Wir sind nicht involviert und doch durch unsere Wahrnehmungen aktiv beteiligt am Geschehen.

Nimmt man beide Hexagramme zusammen ergibt sich folgende Aussage: Aus der rechten Form des Stillehaltens entsteht eine positive und heitere Stimmung, durch die wir uns wieder ermutigt fühlen.

Wie wir das Hexagramm „Gen“ für uns nutzen können

Die Maori sagen, die Wolken am Himmel ziehen sich zusammen. Aber über ihnen breitet sich die Milchstraße aus.

Der menschliche Geist hat die Gabe, Dinge im Voraus zu durchdenken und zu planen. So versuchen wir, heute schon zu wissen, was morgen ist, um uns entsprechend aufzustellen. Die Kehrseite dieser Fähigkeit ist, dass wir Projektionen in die Zukunft tragen, die aus unverarbeiteten Erfahrungen und einmal gewonnenen Vorstellungen entstanden sind.



Diese Vorstellungen über das, was geschehen wird, haben die Eigenschaft, immer realer und oft immer größer und intensiver zu werden, je länger wir uns damit befassen. Im besten Fall bilden sie eine Vision, die uns in die Zukunft und auf den richtigen Weg zieht. Im weniger guten Fall wachsen Ängste und Sorgen.

Vorstellungen sind das, was das Wort besagt: Es hat sich etwas davor gestellt - vor die lebendige Wirklichkeit, die sich niemals exakt so entwickeln wird, wie wir sie uns vorstellen.

Wie oft seit ihr bereits von der Wirklichkeit überrascht worden? Wie geht ihr damit um, wenn eure Zukunftserwartungen euch blockieren? Auch im Kern positive, aber zu intensive Vorstellungen können sich nachteilig auswirken. Eine einfache Übung, wenn wir aus der Gegenwart fallen, ist, sich selbst laut oder leise „Stopp!“ zu sagen und in dem innezuhalten, was man gerade tut.

Einen Augenblick ruhig aus - und wieder einzuatmen. Unser Atem ist ein Geschenk für unseren Geist und unsere Seele. Vielleicht möchtet ihr in Gedanken eure Sorgen, Ängste und Vorstellungen in einen Luftballon geben und ihn in den Himmel entlassen.



Namastè