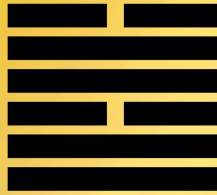




Hexagramm 58 »DUI«  
Das Heitere  
(Die Ermutigung, der See)

## Hexagramm 58 „Dui“ - Das Heitere



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

*Stichworte zu „Dui“: Ermutigung geben und empfangen - fröhlicher Austausch - Freude spenden - Offenheit nach außen - Aufnahmebereitschaft - sich gegenseitig akzeptieren und anerkennen - gegenseitige Hilfsbereitschaft*



*Stellt euch einen See im Sonnenlicht vor. Seine Oberfläche spiegelt und glänzt. Es ist angenehm warm, ein lauer Wind weht. Menschen kommen am Ufer zusammen. Sie sind fröhlich, freuen sich aneinander und tauschen sich aus. In dieser heiteren, friedvollen Atmosphäre können auch schwierige Fragen miteinander besprochen werden und es ist viel leichter, sie zu lösen.*

*Vor euch liegt eine Zeit, in der ihr ein Lebensgefühl wie in diesem Bild erfahren könnt. Ihr kommt mit Menschen zusammen, die euch ermutigen und unterstützen. Andere sind offen für eure Gedanken, Gefühle und Wünsche und tragen euren Ideen bei.*

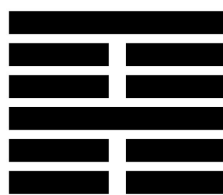
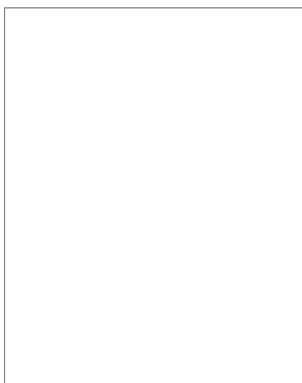
*Äußert frei, was euch bewegt, bringt alles zur Sprache und gebt anderen den Platz, dasselbe zu tun. Es ist ein Geben und Nehmen, bei dem sich die Herzen öffnen und das Denken weitet.*

*„Dui“ betont die Gegenseitigkeit, durch die jeder etwas bekommt. Vielleicht seit ihr die Person, die eine Entwicklung stimuliert, indem ihr andere dazu ermuntern, sich zu öffnen, etwas zu wagen oder zu ändern, oder ihr selbst bekommt den Ansporn dazu. Was zählt, sind Aufrichtigkeit im Umgang miteinander und gegenseitige Anerkennung, wodurch eure Bindungen gestärkt werden. Ihr werdet spüren, wie sich etwas in euch löst und ihr fröhlicher werdet. Verbreitet auch in eurem beruflichen Umfeld gute Laune. Eine gelöste, fröhliche Stimmung wirkt ansteckend und fördert den Erfolg. Durch diese*

*emotionale Nähe schenken euch die Menschen ihr Vertrauen und ihre Loyalität.*

*Es ist eine gute Zeit, vor allem in Lösungen zu denken. Ermutigt eure Liebsten, Freunde oder Mitarbeiter dazu, ihre Pläne durchzuführen. Gebt ihnen Halt und helft ihnen, das Beste in sich hervorzubringen. Wenn ihr durch Liebenswürdigkeit und Unterstützung die Herzen der Menschen gewinnt, werdet ihr feststellen, dass sie gern für Sie da sind. Geht freundlich mit ihnen um, ohne ihnen zu schmeicheln.*

*Auch eine positive Zeit birgt mögliche Risiken. Hütet euch vor übertriebener Ausgelassenheit und falschem Optimismus. Haltet euch von oberflächlichen, geschwätzigen und genussüchtigen Menschen fern. Lebensfreude und Genuss dürfen keine Gewohnheit werden. Was ihr erlebt, ist nicht selbstverständlich. Auch wenn die Dinge leicht gehen und man euch entgegen kommt, solltet ihr eure Prinzipien aufrecht erhalten. Charakterstärke wird euch vor Fehlern bewahren.*



Hexagramm 52 »GEN«  
Das Stillehalten  
(Der Berg)

*„Dui“ ist eines der Hexagramme, zu denen es keine Umkehrung gibt, da das obere und untere Trigramm identisch sind. Beide bedeuten „das Heitere“, „Ermutigung“, der „See“.*

*Bezüge zu anderen Hexagrammen können nur über andere, gängige Formen des Austausches gefunden werden, zum Beispiel eine Spiegelung, bei der die Yin-Linien zu Yang-Linien werden, und umgekehrt. Daraus ergibt*

*sich das polare Hexagramm 52, „Gen“, das Stillehalten, der Berg.*

*Die Verdoppelung von „Dui“, dem Heiteren, vermittelt große Freude und Ermutigung. Auch kann das Wasser des Sees nicht verdunsten, denn die beiden Seen befruchten sich. Die durchgezogenen, also starken Yang-Striche im Innern des Zeichens weisen außerdem darauf hin, dass Weichheit und Milde nach außen und Festigkeit und Stärke im Innern wahre Freude hervorbringen.*

*Bei „Gen“ rät die Verdoppelung des Stillehaltens, sich ganz auf die Gegenwart einzulassen, ohne Ablenkung und Abweichung, zu sein wie ein Berg, der sich nicht bewegt.*

*Nimmt man beide Hexagramme zusammen, ergibt sich folgende Aussage: Aus der rechten Form des Stillehaltens wie in der Meditation, in der alles zur Ruhe kommt, entsteht eine positive und heitere Stimmung, durch die wir uns wieder ermutigt und gestärkt fühlen.*

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

*„Die Demut des Herzens verlangt nicht, dass du dich demütigen, sondern dass du dich öffnen sollst. Das ist der Schlüssel des Austausches. Nur dann kannst du geben und empfangen.«*

*- Antoine de Saint-Exupéry*

*Seit ihr offen? Die Erfahrungen des Lebens führen bei*



*den meisten von uns dazu, dass sich unser Herz verschließt. Vielleicht nur an einer Stelle, die besonders verletzt wurde. Dann fällt es uns schwer, das zu geben, was wir am meisten vermisst haben. Ein indisches Sprichwort besagt, dass das Lächeln, das wir aussenden, zu uns zurückkehrt. Doch was, wenn uns selbst ein Lächeln gefehlt hat? Oder das Gefühl, angenommen zu sein? Geliebt zu werden? Worte der Anerkennung? Trost?*

*Eine Frau erzählte mir einmal, dass der Mann, mit dem sie ausging und an dem sie großes Interesse hatte, ihr immer wieder Schönes sagte und Komplimente machte. Aber sie war nicht in der Lage, auch ein nettes Wort über die Lippen zu bringen. „Gefühlsgeiz“ nannte sie es. Niemand kommt mit Gefühlsgeiz auf die Welt. Er entsteht, wenn wir nach Zuwendung hungern und sie nicht bekommen - oder zumindest nicht in der Art und Weise, wie wir sie empfangen können.*

*Im Schwabenland gibt es ein Sprichwort, das lautet: „Nicht g’schimpft ist g’lobt genug!“. Diese Einstellung ist auch anderswo weit verbreitet. Vielleicht kennt ihr sie aus eigenem Erleben. Wie, glaubt ihr, wird die Bereitschaft, die Leistung anderer Menschen zu würdigen, gefördert, wenn ein Kind mit einer solchen Botschaft aufwächst? Und wie leicht oder schwer wird es diesem Menschen fallen, Anerkennendes über sich selbst anzunehmen? Manchen Menschen wird viel Liebevollnes und Positives entgegengebracht und doch kommt es nicht wirklich in ihrem Inneren an. Denn die ersten, prägenden Eindrücke waren andere, die im Unterbewusstsein nachwirken.*

*Welche Erfahrungen habt ihr mit euch und anderen gemacht, wenn es um Ermutigung, Anerkennung und Lob ging? Eine schöne Übung ist, sich am Morgen innerlich darauf vorzubereiten, an diesem Tag wenigstens einen Menschen dazu ermutigen, etwas zu tun, was für ihn wichtig ist, oder ihm Anerkennung zu zollen.*

*Achtet darauf, was in eurem eigenen Inneren geschieht, wenn ihr es tut.*



*Namastè*