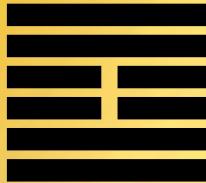




Hexagramm 61
»DSCHUNG FU« Die innere
Wahrheit (Die Einsicht)

Hexagramm 61 „Dschung Fu“ - die innere Wahrheit



Hexagramm 61
»DSCHUNG FU« Die innere
Wahrheit (Die Einsicht)

Stichworte zu „Dschung Fu“: Der inneren Wahrheit gemäß handeln - Wahrhaftigkeit - Vertrauenswürdigkeit - Lauterkeit - Einsicht



Ihr kommt voran, indem ihr offen, vorurteilsfrei und entgegenkommend seit. Prüft, womit ihr innerlich wirklich übereinstimmt, und haltet euch daran. Nicht nur im Umgang mit Menschen, auch mit Ideen, Zielen oder einer bestimmten, schwierigen Situation werden euch Aufrichtigkeit und Charakterstärke zur richtigen Lösung verhelfen.

Legt eure Vorurteile ab, lasst das Empfinden los, ungerecht behandelt oder verletzt worden zu sein. Löst euch von eurem Ärger und eurer Wut. Selbst wenn ihr im Recht seit, solltet ihr kein Öl ins Feuer gießen, indem ihr auf eurer Meinung beharrt. Versucht stattdessen, die Standpunkte anderer zu verstehen. Öffnet euer Herz, macht euren Geist leer. Stellt euch vor, ihr seit neugierig darauf, was dort vor sich geht. Freundliche Neugier ist eine große Kraft, die unseren Geist und unsere Seele öffnet.

Ihr könnt nun Einsichten in Zusammenhänge gewinnen, durch die sich wiederum euer Verstehen erweitern wird. Nehmt an, was ist. Selbst wenn andere schwierig, unversöhnlich oder aggressiv sein sollten, könnt ihr eine günstige Wende am besten durch Behutsamkeit und Güte erreichen. Falls ihr bisher über eine Situation gegrübelt habt, die ihr einfach nicht verstehen konntet, wird sie sich euch nun erschließen.

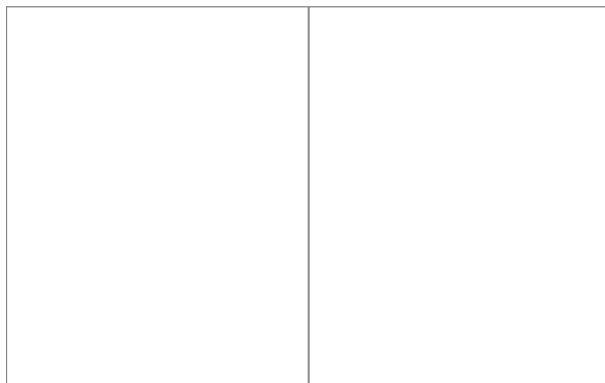
Ihr solltet euch fragen, weshalb sich bestimmte Dinge in eurem Leben wiederholen oder ihr manche Ziele nicht erreicht, sosehr ihr euch auch bemüht, könnt ihr jetzt die Ursachen

verstehen. Vielleicht gibt es tiefere Gründe, die euch dazu bringen, sich immer wieder auf Menschen oder Dinge zu versteifen, die tatsächlich nicht zu erreichen sind. Fragt euch, was ihr wirklich braucht, und was euch wirklich im Leben voran bringt und glücklich machen kann.

Hinterfragt eure Meinungen, Vorstellungen und Prinzipien. Hinderliche Überzeugungen, die sich in frühen Jahren entwickelt haben und vermutlich leicht zu verändern wären, könnten sich auch hier verbergen. Gesteht euch offen ein, wenn ihr nach Zuwendung oder Bestätigung hungert, von übergroßen Sicherheits- oder Kontrollbedürfnissen geplagt seit oder eine Abhängigkeit gleich welcher Art entwickelt habt.

Ehrlichkeit mit sich selbst und anderen ist nun der Schlüssel zum Herzen der Menschen und zu einer glücklichen Wende der Situation. Wenn ihr fest zu eurer inneren Wahrheit steht, wird es euch gelingen, auch schwer zu beeinflussende Menschen zu euren Gunsten umzustimmen.

Vielleicht entdeckt ihr eine tiefe seelische Verbindung zu einem anderen Menschen. Die Einsicht, die ihr in dieser Zeit gewinnt, werden ein tragfähiges Fundament für euer weiteres Leben bilden.



Das komplementäre Hexagramm zu „Dschung Fu“ ist Hexagramm 28 „Da Go“, des Großen Übergewicht.

Die beiden Trigramme, aus denen „Dschung Fu“ gebildet wird, sind unten „Dui“, der See, das Heitere, und oben „Sun“, der Wind. Wenn der Wind über dem See weht, bewegt er das Wasser. Die Wellen und Kräuselungen sind die sichtbare Auswirkung einer unsichtbaren Kraft.

Ebenso rufen wir Ereignisse und Veränderungen hervor, indem wir unser Inneres nach außen wirken lassen. Dies geschieht nicht heftig, sondern leicht und sanft aus den Einsichten heraus, die wir gewonnen haben. Blickt man auf das Hexagramm, legt das offene Innere in Form von zwei weichen Strichen auch Weichheit, Empfänglichkeit und Unvoreingenommenheit nahe, sodass sich die Wahrheit manifestieren kann. Nach außen bilden die starken Striche einen soliden, festen Standpunkt. Es fällt leicht, fest zu seiner inneren Wahrheit zu stehen.

Bei „Da Go“ befindet sich „Sun“, der Wind, unten und „Dui“, der See, auch das Holz und der Baum, oben. Der Baum steht fest, auch wenn das Wasser ihn umspült oder sogar überschwemmt. Das Bild gibt den Rat, in Zeiten der Überlastung fest und unverzagt zu bleiben. Es gilt zu sein wie der Wind, der die Landschaft beharrlich prägt.

Diese Festigkeit ist notwendig, da das Hexagramm insgesamt eine Überlastung anzeigt. Die festen Striche innen und die weichen außen stellen einen Firstbalken dar, auf dem das ganze Dach ruht. Er biegt sich durch, weil die Last zu groß für seine Tragfähigkeit ist. So muss möglichst rasch eine Lösung gefunden werden, um einen Zusammenbruch zu vermeiden.

Nimmt man beide Hexagramme zusammen, ergibt sich folgende Aussage: In außerordentlichen und belastenden Zeiten ist es besonders wichtig, zu der eigenen

inneren Wahrheit und den gewonnenen Einsichten zu stehen. Nur daraus können wir echte Stärke und Durchhaltevermögen gewinnen und schließlich erfolgreich sein.

Wie wir das Hexagramm „Dschung Fu“ für uns nutzen können

Was uns in der westlichen Zivilisation ganz besonders fehlt, ist eine aufrichtige, unabgelenkte und vorurteilsfreie Geisteshaltung, in der sich Einsichten langsam entwickeln und zur Reife kommen können. Diese Haltung kann nur durch stetige Meditation geschaffen werden.

- Sogyal Rinpoche

Lest die Worte des buddhistischen Lehrers Sogyal Rinpoche langsam. Lasst sie in euch einsinken.

Meditation findet nicht nur statt, wenn ihr mit gekreuzten Beinen auf dem Boden sitzt. Sie ist eine Geisteshaltung, eine Einstellung dem Leben gegenüber. Es gibt viele Formen, zu meditieren. Einige darunter sind ganz alltäglich: der entspannte Geist, der sich beim Gehen in der Natur oder auf einer Parkbank entwickelt, die meditative Betrachtung einer Frage oder eines Problems, wodurch sich völlig neue Aspekte und Lösungsansätze entdecken lassen.

Versucht einmal, Einsichten zu gewinnen, indem ihr die Dinge betrachtet. Nicht anvisieren, analysieren oder mit Erwartungen oder Erfahrungen vermengen. Wie betrachtet ihr ein Gemälde? Die Wolken am Himmel? Eine Landschaft?

Betrachten bedeutet, einfach zu schauen und sich von dem Gegenstand der Betrachtung beeinflussen zu lassen.



Namasté