



# I CHING DAO

eine Botschaft für den Jahreszyklus 2022

Am Ende des Jahres überbringen wir der Familie von Praktizierenden eine Botschaft mit guten Wünschen und Hoffnung.

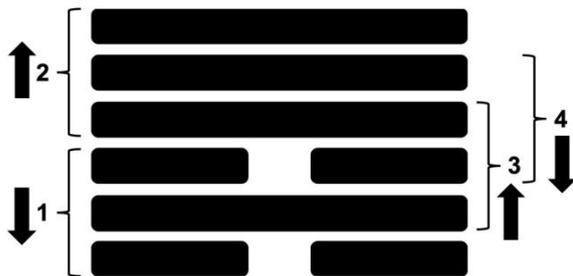
2022 wird das dritte Jahr sein, in dem die gesamte Menschheit dem unerbittlichen Sturm beschleunigter sozialer, politischer, wirtschaftlicher und mentaler Veränderungen trotz.

Wie schon bei anderen außergewöhnlichen Gelegenheiten haben wir auch diesmal das I Ging im Namen der gesamten I Ging Dao-Gruppe um Rat gefragt, wie man sich in diesen Zeiten des beschleunigten Zusammenbruchs von Strukturen am besten verhält. Die Länge dieser Botschaft ist auf die Dringlichkeit der Antwort des I Ging zurückzuführen.

Die Frage an das I Ging lautete:

**"Welche Haltung sollten wir als Praktizierende im Jahr 2022 kultivieren?"**

Die Antwort: **Hexagramm Nr. 6, "Konflikt"**.



Die Antwort zeigt, dass wir uns in einem konfliktreichen Zustand befinden. Ein Konflikt ist, wie das Muster von Hexagramm Nr. 6 zeigt, ein geteilter, fragmentierter Zustand. Organismen sterben, wenn die fragmentierende Energie größer ist als die Energie, die die Struktur hält.

Das Energiemuster des Konflikts wird durch die Bewegungsrichtung der Pfeile in Hexagramm Nr. 6 angezeigt. Die Pfeile 1 und 2 bewegen sich voneinander weg und zeigen an, dass sich die Energien im Konflikt auseinanderziehen. Die Pfeile 1 und 2 deuten auf Uneinigkeit und den Zusammenbruch von Strukturen hin.

Die Pfeile 3 und 4 bewegen sich zueinander und zeigen an, dass im Konflikt auch die Lösung liegt. Finde die Punkte der Übereinstimmung.

Das Hexagramm zeigt nicht nur das Energiemuster einer Situation an, sondern auch die vier Grundhaltungen für den Umgang mit der Situation.

Mit den vier Trigrammen im Hexagramm Nr. 6 rät uns das I Ging folgendes Verhalten im Umgang mit Streit und Konflikt.

### 1. WASSER TRIGRAMM

Aufmerksam sein, Dinge sorgfältig tun, ohne dabei impulsiv, unverantwortlich oder egoistisch zu sein. Wasser bedeutet auch, in der Situation ganz präsent zu sein. Gegenwärtigkeit bedeutet, nicht an der Vergangenheit festzuhalten oder von einer anstehenden Situation, die einer Lösung bedarf, in die Vergangenheit gezogen zu werden. Konflikte beginnen, wenn wir an Überzeugungen und Emotionen über Dinge festhalten, die in der Vergangenheit stattgefunden haben.

*Durch unsere tägliche Übungs-Praxis bleiben wir in der Gegenwart. Die Basis-Übung hilft den Atem langsam werden zu lassen, bis der Geist stabil und ruhig wird.*

### 2. Das HIMMEL TRIGRAMM

Steht für starke Initiative ergreifen, sich bemühen, Dinge zu verbessern. Das Himmels-Trigramm steht für Yang-Ausdauer, alles tun was nötig ist, um einen Konflikt zu lösen. Die starke Anstrengung in Hexagramm Nr. 6 besteht darin, die Punkte der Übereinstimmung zu finden, die zur Lösung des Konflikts beitragen. Die schlechteste Wahl in einem Konflikt ist, diesen ungelöst zu lassen, vielleicht im dem falschen Glauben, dass er durch das Vergessen und die Nichtachtung einfach verschwinden wird. Ungelöste Konflikte tauchen so lange wieder auf, bis sie vollständig gelöst sind. Alles, was wiederholt wird, verstärkt sich und kommt in einem wiederauftauchenden Konflikt mit größerer Kraft zurück als zuvor. Ungelöste Konflikte können auch als Krankheit, Unfall oder Tod wiederauftauchen.

### 3. Das FEUER TRIGRAMM

Hier geht es darum, Dinge zu klären. Klarheit darüber, wie der Konflikt entstanden ist, woher er kommt, was die Konfliktpunkte sind, was die Punkte der Übereinstimmung sind, die zur Lösung des Konflikts beitragen können, und was gelernt werden kann, um zu verhindern, dass dieselbe Art von Konflikt erneut auftritt. Klarheit ist Macht, und bei einer Konfliktlösung ist Klarheit das Erste, was aktiviert werden sollte. Das Feuer-Trigramm steht für das volle Engagement, einen Konflikt zu klären, egal wieviel Mühe es kostet.

### 4. Das WIND TRIGRAMM

Hier geht es darum in das Tiefste Unbewusste zu gehen, dorthin wo Konflikte beginnen. Konflikte können nicht gelöst werden, indem man andere beschuldigt, anklagt oder angreift; im Gegenteil, der Konflikt wird dadurch ausgeweitet und verschärft. Das Wind-Trigramm wendet den Geist vom oberflächlichen Leben ab, den Angelegenheiten des Geistes zu. Das Wind-Trigramm ist das Gegenmittel für ein oberflächliches Leben, das sich im Kreis dreht, anstatt tiefer und tiefer zu gehen. Die meisten Menschen, obwohl sie ein großes Entwicklungspotenzial haben, gehen entweder einen Schritt vor und einen zurück oder einen Schritt vor und zwei oder mehr zurück. Das Wind-Trigramm sagt uns, dass wir tiefer gehen sollen, weg von einem oberflächlichen, unbewussten Leben, um zu verhindern, dass sich die gleichen Konfliktmuster wiederholen.

Es gibt ein grundlegendes Energieprinzip, das uns sagt, dass die Qualität der Energie, die wir ausstrahlen, vom Universum eine ähnliche Qualität anzieht. Das Wind-Trigramm lehrt uns, die Verantwortung für das zu übernehmen, was wir im Leben ausstrahlen und anziehen, indem wir die unbewussten Faktoren untersuchen, die wir nach außen projizieren. In jeder Situation gibt es zwei Realitäten: die eine ist die Realität der Erscheinung, wie etwas aussieht, und eine zweite Realität, ist die Essenz, wie es wirklich ist. Das Energieprinzip der beiden Realitäten ist, dass die Dinge nicht immer so sind, wie sie zu sein scheinen.

Die Struktur des Hexagramms Nr. 6 zeigt eine sehr wichtige Wahrheit: In jeder negativen Emotion verbirgt sich eine Ausstrahlung, die absolut rein ist (die Pfeile treffen sich im Kern). Alles hat eine natürliche Vollkommenheit in sich. Alle Dinge sind immer auf die eine oder andere Weise vollkommen. Wenn etwas Unangenehmes geschieht, hat es eine natürliche Reinheit; es ist nicht zweideutig oder schwer zu verstehen. Wenn wir Schmerzen und Leiden haben, sind diese von natürlicher Reinheit; es ist kristallklar, dass wir Schmerzen haben und leiden, das ist nicht zweideutig. Wir blockieren den Zugang zur Reinheit von etwas, das wir nicht mögen, indem wir die Erfahrung durch Ablehnung, Irritation oder Ärger verzerren. Wenn wir in der Lage sind an die reine Emotion zu gelangen, wird die Emotion sofort befreit.

Das Himmel-Trigramm zeigt uns auch, dass es großer Anstrengungen bedarf, um an das „wahrhaftige Strahlen“ in einer negativen Emotion zu gelangen. Gehe nicht davon aus, dass du diese Ausstrahlung durch Denken erreichen kannst. Um Zugang zur Vollkommenheit einer Emotion zu erhalten, muss man sich in das Herz der Emotion hineinversetzen, so wie sie ist. Höre auf, die Situation abzulehnen und gehe dazu über, die Emotion vollständig zu fühlen. Wie uns das Hexagramm Nr. 6 zeigt, ist in der innersten Essenz einer konfliktreichen Situation der Punkt der Ruhe und Freude des eigenen unendlichen Seins verborgen. Das wird in den inneren Praktiken "das Juwel im Lotus" genannt. Die Lotusblüte wächst aus stagnierenden Gewässern, voller Schlamm und Fäulnis.

*Die Grundlage der persönlichen Praxis ist die Hingabe daran, einen friedlichen, klaren und freudvollen Geist zu kultivieren.*

## **DIE NATUR DES STREITS**

Konflikte beginnen, wenn Menschen sich mit ihrem emotionalen Zustand identifizieren und ihren Willen diesem Zustand unterwerfen. Emotionale Probleme sind die Hauptursache für Krankheiten in der menschlichen Gesellschaft.

Die Pandemie ist eines der Symptome, neben vielen anderen, dafür, dass sich die menschliche Gesellschaft in einem tiefen emotionalen Konfliktzustand befindet. Seit einiger Zeit ist Nervosität, Unsicherheit und Ungewissheit über das Leben die emotionale Grundfrequenz des gesamten Planeten.

Die Geschichte zeigt, dass die menschliche Gesellschaft zu starker Konfliktsucht neigt. In den letzten zweitausend Jahren hat die Menschheit in einem Zustand ständiger Kriege mit zunehmender Zerstörungskraft gelebt. Kein Organismus kann in einem ständigen Zustand sich verschärfender Konflikte lange überleben.

## **WAS IM JAHR 2022 ZU TUN IST**

Das Hexagramm Nr. 6 sagt uns, dass die beste Einstellung im Jahr 2022 damit beginnt, innere und äußere Konflikte zu lösen. Der innere Konflikt beginnt mit den Emotionen, die wir identifizieren und an denen wir festhalten. Konflikte beginnen, wenn wir nur das Äußere einer Situation betrachten.

Schon vor dem Virus war die Gesellschaft politisch stark gespalten zwischen den Parteien der Rechten und Linken. Wirtschaftlich gespalten zwischen denen, die gut leben, und den Obdachlosen in den Essensschlangen. Gesellschaftlich gespalten zwischen Einwanderern und Einheimischen. Diskriminierung gab es auch schon gegenüber den rassistisch oder religiös "Andersartigen".

Im Jahr 2021 haben wir passiv miterlebt, wie die Gesellschaft weiter gespalten wurde zwischen den Geimpften mit vollen sozialen Rechten und den Nicht-Geimpften mit eingeschränkten sozialen Rechten. Wie im nationalsozialistischen Europa wird eine soziale Schicht, die weniger Rechte hat als eine andere, automatisch für ALLE Missstände in der Gesellschaft verantwortlich gemacht und kann gehasst und angegriffen werden. Die gesellschaftlich Isolierten werden entmenschlicht, wenn sie mit Etiketten wie "Impfgegner" oder "Querdenker" versehen werden.

Die Dehumanisierung ist die erste Stufe für die Rechtfertigung von Gewalt. Es gibt zahlreiche frühere Beispiele für die Verbrennung von Menschen bei lebendigem Leib, die als "Hexen" oder "Ketzer" bezeichnet wurden; das Enthaupten von "Ungläubigen" oder das Abwerfen von Napalm (Vietnam) über "Schlitzaugen". Menschen werden entmenschlicht und verletzt, wenn die Gesellschaft in eine Massenhysterie verfällt und nicht mehr nach hohen ethischen und moralischen Grundsätzen lebt.

Andere zu spalten und zu entmenschlichen ist ein höchst unverantwortlicher und gefährlicher Schritt. Wir sind biologisch darauf programmiert, vor allem zu überleben; anderen die Schuld dafür zu geben, dass unser Überleben gefährdet ist, kann nur zu Gewalt führen. Die gegenläufigen Pfeile in Hexagramm Nr. 6 veranschaulichen die beängstigende soziale Fragmentierung, die als "neue Normalität" akzeptiert wird.

*Wir empfehlen das Buch von Joost Meerloo, "The Rape of the Mind", das in Englisch dieser Nachricht beigefügt ist, oder, kürzer, schaue dir in YouTube folgendes Video an:  
"Mass Psychosis: How an entire population becomes mentally ill"  
<https://www.youtube.com/watch?v=09maaUaRT4M>*



Die Europäische Gesellschaft, die schon unter Massenhysterie gelitten und anderen die Grundrechte vorenthalten hat, hat ein Karma von unermesslicher negativer Kraft angenommen, das Generationen mit Schuld und Scham belastet.

Mitgefühl ist eine Eigenschaft des Herzens. Anderen zu helfen ist ein natürlicher menschlicher Impuls. In der tibetischen Praxis, in der das Mitgefühl einen zentralen Teil einnimmt wird auch gelehrt, dass Mitgefühl auch gefährlich sein kann, wenn es nicht mit "Weisheit" ausgeglichen wird. Zu wollen, dass es anderen gut geht, kann die Form annehmen, dass man seinen Willen mit Gewalt durchsetzt, ob der andere es will oder nicht. "Weisheit" in der Praxis des Mitgefühls besteht darin, die höchsten ethischen Werte und moralischen Prinzipien zu haben. Das höchste ethische Prinzip ist das Prinzip der Nicht-Aggression, indem man den Willen anderer Wesen berücksichtigt und ihre Individualität respektiert.

Mitgefühl verwandelt sich in egoistische Arroganz, wenn der Wille des anderen nicht respektiert wird. Wir können kein Glück finden, wenn wir anderen das Glück verweigern. Wir können nicht frei sein, wenn wir anderen die Freiheit verweigern. Frage dich, ob du glücklicher wärst, wenn du in einer Gesellschaft leben würdest, in der nur eine Meinung akzeptiert wird und alles andere abgelehnt, verurteilt und bestraft wird. Frage dich, ob es für dich in Ordnung wäre, wenn deine Kinder an den Rand gedrängt und ihrer Rechte beraubt werden, weil sie eine andere Meinung haben als andere.

Finde heraus, ob es für dich in Ordnung ist, in Angst zu leben, dich zu äußern, weil du dann deine sozialen Rechte verlierst. In einer Gesellschaft, in der Geisteskrankheit den Vorrang vor Vernunft hat, lautet die Antwort auf all diese Fragen: "Kein Problem, solange ich mich sicher fühle!"

Ein grundlegendes Energieprinzip besagt, dass alles eine vorherige Ursache hat. Ein Präzedenzfall der Ausgrenzung einer Person wird zur vorherigen Ursache für die Ausgrenzung vieler. Große Veränderungen beginnen im Kleinen.

Für das Jahr 2022 weist uns das Hexagramm Nr. 6 darauf hin, dass wir uns wirklich anstrengen müssen (Himmel-Trigramm), um Menschen nicht zu isolieren, zu beschuldigen oder zu hassen, weil sie "etwas" anders sind oder eine andere Meinung haben als wir selbst.

Eine Gesellschaft verfällt in Massenhysterie, wenn ständige Angst den Verstand schwächt, widersprüchliche Informationen Verwirrung stiften und Zensur durch Angst ausgeübt wird. Die Massenhysterie findet ein Ventil, wenn jemand für das ständige Leid verantwortlich gemacht wird.

Die weiteren Hinweise vom Hexagramm Nr. 6 für das Jahr 2022 sind Vorsicht und Achtsamkeit (Wasser) zusammen mit besondere Klarheit (Feuer), wenn wir die in den Nachrichten verbreiteten Meinungen über den Hass auf andere Länder annehmen, weil sie notwendig sind, um die Welt sicherer zu machen. Sei dir im Jahr 2022 darüber im Klaren, dass Hass die Welt nicht besser macht. Wenn man anderen Gewalt antut, schafft man die Ursachen und Bedingungen für Gewalt gegen sich selbst und sorgt dafür, dass Kriege immer weitergehen. Das Wind-Trigramm fordert uns auf, tiefer zu schauen, unter die Oberfläche zu blicken, um zu sehen, was die Nachrichten, die uns Tag für Tag als Wahrheit präsentiert werden, in unseren Köpfen und in unserer Gesellschaft anrichten.

Die meisten Menschen beziehen ihre Informationen über das Fernsehen, das Internet und soziale Medien. Diejenigen, die diese Informationen kontrollieren, steuern damit unsere Gedanken und Entscheidungen.

Es gibt vier Kategorien von Informationen, die wir über öffentliche Medien erhalten:

1. Informationen, die zu 100% wahr sind
2. Informationen, die teilweise wahr, unvollständig sind oder bei denen absichtlich ein Teil ausgelassen wurde
3. Informationen, die völlig verborgen sind und zurückgehalten werden, um zu verhindern, dass die Menschen über sie nachdenken
4. Informationen, die völlig falsch sind, um ein bestimmtes Interesse zu fördern

Beachte, dass drei dieser vier Kategorien manipuliert werden.

Das Feuer-Trigramm fordert dich auf zu hinterfragen. Zu welcher Kategorie gehören die Informationen die du in den Nachrichten, über soziale Medien, von „Experten-Runden“ und von Politikern bekommst? Frage dich, anhand welcher Kategorie von Informationen du deine wichtigen Entscheidungen triffst. Eine Gesellschaft verfällt in eine Massenhysterie des Hasses, wenn sie manipulierte Informationen als die absolute Wahrheit ansieht. Das Wind-Trigramm lässt dich in die Tiefe gehen und fragt: "Wer profitiert von diesen Informationen?"



## DER TEXT ZUM HEXAGRAMM Nr. 6

Der Text ist kurz und enthält statt langer Erklärungen Hinweise, die erforscht werden wollen. Nach dem Titel, der auf die dargestellte Situation hinweist, folgt das "Urteil", in dem die grundlegende Lehre für die Situation zusammengefasst ist.

### URTEIL HEXAGRAMM Nr. 6

*"Du bist wahrhaftig und wirst gehemmt. Sorgliches Innehalten auf halbem Weg bring Heil. Zu Ende führen bringt Unheil. Fördernd ist es den großen Mann zu sehen. Nicht fördernd ist es das große Wasser zu überqueren."*

- *"Du bist wahrhaftig und wirst gehemmt."*  
Aufrichtigkeit bedeutet reiner Zustand (Feuer). Unser reiner Zustand ist der ursprüngliche Geist, der Zustand der Vollkommenheit, aus dem alles in der Schöpfung hervorgeht. "Du bist aufrichtig und wirst behindert" bedeutet, dass ein innerer Konflikt unsere natürliche Reinheit verdunkelt. Der innere Konflikt beginnt mit dem Festhalten an negativen Gefühlszuständen.
- *„Sorgliches Innehalten auf halbem Weg bringt Heil. Zu Ende führen bringt Unheil“.*  
Das bedeutet, dass wir in dem Moment, in dem wir uns eines Konflikts bewusst werden, aufhören, hassend, beschuldigend oder anklagend weiterzugehen. Wir halten inne und nutzen die starke Beharrlichkeit des Himmels-Trigramms, um die Wolken zu lichten, die die Klarheit verdecken. Niemand, egal in welcher Situation, soll gehasst, angegriffen oder seiner Rechte beraubt werden.
- *Fördernd ist es, den großen Mann zu sehen“.*  
Der "große Mann" ist das höhere Bewusstsein als "Innerer Führer". Das bedeutet, nicht nur dem zu folgen, was das Ego entscheidet; das Ego hat nicht in jeder Situation das ganze Bild. Die Dinge sind nicht immer so, wie sie zu sein scheinen. Den „großen Mann“ zu sehen bedeutet auch, sich an den höchsten Tugenden, Werten und ethischen Prinzipien zu orientieren. Um einen Konflikt zu lösen, suche eine Sichtweise außerhalb des Konflikts, eine Sicht der Dinge aus einer höheren Perspektive als die des begrenzten Egos. Ein Zeichen für den Zugang zu einer höheren Perspektive ist, dass sie frei von Angst, Hass oder weiterer Spaltung ist.
- *Nicht fördernd ist es das große Wasser zu überqueren“.*  
Solange der innere und äußere Konflikt andauert, können keine großen Dinge im Leben erreicht werden.

Der Text, der auf das Urteil folgt, ist das "Bild", das auf der Beobachtung der Dynamik im Hexagramm beruht.

### BILD HEXAGRAMM Nr. 6

*"Himmel und Wasser gehen einander entgegengesetzt Wege: Das Bild des Streits. So überlegt der Edle bei allen Geschäften, die er tut, den Anfang"*

- *"Der Himmel und das Wasser gehen entgegengesetzte Wege: Das Bild des Streits."*  
beschreibt die Pfeile, die sich im Muster des Konflikts voneinander entfernen.
- *"Bei allen Geschäften denkt der Edle sorgfältig an den Anfang."*  
Die beste Art, mit Streit oder Konflikten umzugehen, ist, diese zu vermeiden. Die Saat des Konflikts in einer Situation befindet sich am Anfang. Die unbewussten (Wind-Trigram) Überzeugungen, Einstellungen, Annahmen und Vorurteile, die wir in eine Situation einbringen, bestimmen, wie sich die Situation entwickeln wird. "Den Anfang sorgfältig bedenken" kommt vom Wasser-Trigramm.

In der Antwort, die wir vom I Ging erhalten haben, gibt es eine Beschreibung für die einzelnen Linien. Diese lautet für die ersten Linie:

*"Wenn man die Sache nicht verewigt, gibt es ein kleines Gerede, am Ende kommt Heil."*

Füttere den Konflikt nicht mit weiteren negativen Emotionen. Löse den Konflikt, sobald er auftaucht. Halte in dem Moment inne, indem du merkst, dass du in Angst, Sorge oder Hass verfällst.

Leider sind die Menschen in unserer Zeit sehr streitsüchtig. Wir genießen den Frieden, aber unsere unbewussten Tendenzen verstärken immer wieder die Konfliktmuster. Die Zahl der Scheidungen, Verbrechen, internationalen Konflikte, Selbstmorde und Umweltschäden steigen von Jahr zu Jahr.

Es wäre schön, das nicht anzuschauen und allen einfach "Frohe Weihnachten und ein glückliches neues Jahr" zu wünschen, aber das I Ging sagt uns, dass wir uns in einem tiefen Konflikt befinden;

- dass wir die Richtung, in die wir gehen, stoppen müssen,
- die Dinge sehr klar machen (Feuer-Trigramm) und
- die Ursachen und Bedingungen des Konflikts (Wind-Trigramm) angehen müssen.

All das haben wir schon so oft gehört, aber der Konflikt liegt in der starken Anziehungskraft, die jedes wirksame Handeln verhindert.

Die nächste für unsere Frage relevante Linie im Hexagramm Nr. 6 ist die Vierte:

*"Man kann nicht streiten, kehrt um und fügt sich dem Geschick, ändert sich und findet Frieden in Beharrlichkeit. Heil."*

Die Aussage in dieser Zeile ist einfach zu verstehen: Wenn es einen Konflikt gibt und er gelöst werden kann, dann gehe mit ruhigem und freudigem Herzen voran und löse ihn. Wenn es einen Konflikt gibt, der nicht gelöst werden kann, dann akzeptiere die Situation mit ruhigem und freudigem Herzen so, wie sie ist. Wie auch immer die Situation aussieht, halte dein Herz ruhig, entspannt und freudig. Frage dich, ob Wut die Situation verbessern würde.

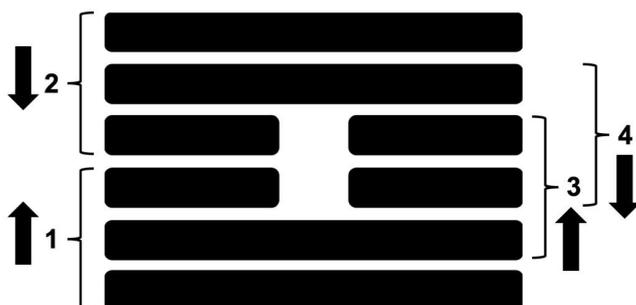
Wenn du gegen Ungerechtigkeit protestierst, halte nicht an der Ungerechtigkeit fest, indem du wütend oder aggressiv wirst. Das I Ging lehrt, dem Negativen entgegenzuwirken, indem man das Positive verstärkt. Ungerechtigkeit in der Massenhysterie entsteht durch Angst, Wut, Bedrohung und emotionale und geistige Erschöpfung.

Mit der vierten Linie lässt uns das I Ging wissen, dass einige Situationen bevorstehen, die sich unserer Kontrolle entziehen, und dass die beste Haltung darin besteht, klar, ruhig, entspannt und freudig zu bleiben (siehe die Übungen weiter unten). Schuldzuweisungen, Ablehnung oder Wut führen nur dazu, dass sich die Situation ausweitet und unsere innere Klarheit noch mehr verdunkelt wird.

Mit der Zeit entwickeln sich Situationen weiter.

Wenn sich die erste und vierte Linie im Hexagramm 6 in ihr Gegenteil wandeln, wird es zum

### Hexagramm Nr. 61 - "Innere Wahrheit"



Die "innere Wahrheit" hat mit dem verborgenen Juwel der Vollkommenheit in jeder Situation zu tun. Beachte wie sich die Pfeile bewegen. Innere und äußere Bedingungen stimmen überein. Der Konflikt kommt zu einem Ende. Wir können nicht sagen, was mit dem Virus und der Manipulation von Informationen geschieht, da der Titel des Hexagramms "Innere Wahrheit" lautet. Die Auflösung des Konflikts findet in uns selbst statt, dort wo Konflikte immer beginnen. 99% der menschlichen Probleme entstehen durch den menschlichen Geist und nur 1% durch die Natur (Tsunamis, Erdbeben, Vulkane, Überflutung).

So wie sich die Konfliktsituation entwickelt, gibt es auch hier vier wesentlichen Verhaltensweisen, um inneren Frieden zu kultivieren:

1. **SEE-TRIGRAMM**

Die sanfte, leichte, freudige Haltung, die den Fluss maximiert. Konflikte sind Widerstand gegen Veränderungen. Niemand mag restriktive Maßnahmen, Einschränkungen, das Tragen von Masken und die Angst, dass andere Menschen den Virus übertragen. Niemand ist glücklich, wenn er sogar seine eigene Familie und Freunde fürchten muss. Niemand möchte sich alle paar Monate mit Nadeln in die Haut stechen lassen. Die Pandemie ist schon problematisch genug, aber wir machen sie noch schlimmer, indem wir ihr mit Ablehnung, Wut, Verzweiflung und Angst begegnen. Die Pandemie ist, was sie ist. Die Pandemie ist von sich aus vollständig. Der See steht für die Haltung, sie so zu nehmen, wie sie ist, ohne etwas hinzuzufügen, was unsere natürliche Freude verdunkeln könnte.

2. **WIND-TRIGRAMM**

Die innere Wahrheit wird zugänglich, wenn wir uns mit unbewussten Faktoren auseinandersetzen, die innere und äußere Konflikte schüren. Man muss tief gehen, um das "Juwel im Lotus" zu finden.

3. **DONNER-TRIGRAMM**

Die innere Wahrheit ist das Produkt der Ausrichtung. Im I Ging steht das Donner-Trigramm für die Ausrichtung zwischen Himmel (höchstes Yang) und Erde (höchstes Yin). Der Himmel ist nicht nur das Universum über uns; der Himmel ist die höchste spirituelle Ausstrahlung. Die Erde ist nicht nur der Boden; die Erde ist die höchsten Tugenden und ethischen Prinzipien. Sich auf Himmel und Erde auszurichten bedeutet, sich mit den höchsten Werten zu vereinen und nach ihnen zu leben.

4. **BERG TRIGRAMM**

Stabilisierung, Erdung und Integration der drei vorherigen Haltungen. Ohne die Stabilität des Berg-Trigramms bleibt nichts bestehen oder wird integriert. Der Berg bedeutet, die Integrität deines Geistes und deiner Emotionen niemals zu gefährden, egal wie viel Angst und Massenverwirrung um dich herum herrscht. Das I Ging sagt uns, dass wir eine völlig ehrliche, ruhige, klare und freudige Haltung des Herzens kultivieren müssen, während sich die gegenwärtige Situation weiterentwickelt, damit wir mit den Veränderungen fließen können. Es wird viel Anstrengung erfordern, da die Negativität mächtig ist, aber noch größer ist die Kraft der inneren Wahrheit, die aus dem Herzen kommt.

## WAS IN BEZUG AUF DIE ENERGIEPRAKTIKEN ZU TUN IST

### FEUER TRIGRAMM – Klarheit

Mach' dir absolut klar, dass wir uns in einer Situation radikaler und nicht oberflächlicher Veränderungen befinden, wie vielleicht manche annehmen. Die radikalen Veränderungen finden auf der sozialen, politischen, wirtschaftlichen und mentalen Ebene statt. Um einen Konflikt zu bewältigen, müssen wir zunächst einmal erkennen, dass es einen Konflikt gibt. Das ist wichtig, denn Millionen von Menschen entziehen sich mit Phantasien, Drogen, Internet oder Selbstmord dieser gegenwärtigen Situation.

### WASSER TRIGRAMM – Präsent sein

Vergesse die Vergangenheit und mache dich nicht unglücklich, indem du dich nach den Zeiten vor der Pandemie und vor all den Ängsten sehnst. Präsent in dieser Gegenwart zu sein ist die einzige Realität, in der Freude möglich ist. Wut entsteht, wenn man an etwas festhält, das in der Vergangenheit geschehen ist. Angst entsteht, wenn man in die Zukunft blickt. Die Gegenwart ist der einzige Ort, an dem Gelassenheit und natürliche Freude möglich sind. Die Gegenwart ist der einzige Ort, an dem wir unsere Integrität bewahren können.

### HIMMEL-TRIGRAMM – Beharrlichkeit

Lege deine kurz-, mittel- und langfristige Praxisziele für 2022 fest. In Zeiten des radikalen Wandels ist eine starke Eigeninitiative gefragt. Der größte Reichtum in Zeiten des schnellen Wandels ist, körperlich, energetisch, emotional, mental und spirituell in Topform zu sein. Mache dir klar, welche Ziele du in jeder der drei Kategorien erreichen möchtest. Wie auch immer du entscheidest, fragen dich, ob du der Gnade



der großen kommerziellen Interessen ausgeliefert sein willst, die dank der Massenhysterie von Angst und Hass die höchsten Gewinne in der Geschichte der Welt machen.

### **FEUER – TRIGRAMM – Klarheit**

Alles, was wir im Leben tun, wird durch unseren Geisteszustand bestimmt. Praktiziere täglich die Basis-Sequenz. Befreie den Geist täglich von den mentalen Trümmern der Medienpropaganda, die unsere Gefühle und die öffentliche Meinung manipuliert. Das Feuer-Trigramm macht deutlich, dass drei Viertel aller Informationen manipuliert werden, um privaten Interessen zu dienen.

In dem Moment, in dem dir bewusst wird, dass Frustration, Wut oder Hass in dir aufsteigen, reinige die Emotion sofort mit einer kraftvollen Welle aus weißem Licht mit dem "A"-Mantra durch den Mittleren-Kanal. In dem Moment, in dem du Frustration, Wut oder Hass in anderen aufkommen siehst, reinige die Emotion mit einer starken Welle aus weißem Licht mit dem Mantra "A" über dem Raum, in dem sie sich befinden. Kommuniziere anschließend mit dem Inneren Führer der Person, indem du sie bittest: "Innerer Führer, hilf dieser Person, schnell den Weg zu Glück und Freude zu finden."

### **DONNER TRIGRAMM -Ausrichtung**

Halte in der Mitte des Herz-Zentrums eine Perle aus weißem Licht mit dem Mantra "A" aufrecht, für Ruhe, Entspannung und anhaltende Freude. Auf diese Weise behältst du die Ausrichtung auf die Tugenden von Himmel und Erde, egal in welcher Situation du dich befindest. Der Punkt des Lichts ist die Erfahrung von Akash nach einer langen Basis-Sequenz. Diese Praxis erfordert die starke Ausdauer des Himmels-Trigramms, um sich zu etablieren, und die Erdung des Berg-Trigramms, um stabil zu werden.

Die Perle des Lichts im Herz-Zentrum wird dir helfen, ruhig und freudig zu bleiben, wenn eine Situation in Ordnung gebracht werden muss, aber auch ruhig und freudig, wenn die Situation nicht in Ordnung gebracht werden kann und akzeptiert werden muss, wie sie ist.

### **SEE TRIGRAMM - Positive Stimmung**

Lerne, alle Schwierigkeiten als Freunde zu betrachten, die dir in deinem Wachstum helfen können und deshalb gut für dich sind. Schwierigkeiten sind Freunde, denn Herausforderung ist das, was Größe ausmacht. Die Übung mit der Freude ist sehr einfach: Wenn du einatmest, atme Freude ein; wenn du ausatmest, atme Freude aus. Du kannst Freude durch OM MANI PADME HUM ersetzen, durch warme Gefühle des Herzens, die allen Wesen das Beste und Höchste im Leben wünschen. Diese Praxis erfordert Anstrengung, um die Gewohnheit zu transformieren, Erfahrungen entweder mit Anziehung oder mit Ablehnung zu begegnen.

### **HIMMEL TRIGRAMM - sich anstrengen**

Wir wollen mit jeder Übung gute Ergebnisse erzielen. Um das Potenzial für gute Ergebnisse zu erhöhen, brauchst du parallel zu den inneren Praktiken, ein Programm für altruistisches Handeln in der Welt. In Anbetracht des Zusammenbruchs der Strukturen, die wir erleben, schlagen wir dir ein Programm von 3 guten Taten pro Tag vor. Mache jeden Tag 3 Dinge, die anderen helfen, besser zu leben, sich glücklicher zu fühlen oder das Leben leichter zu machen. Beschränke deine guten Taten nicht auf Menschen, schließe auch Pflanzen, Bäume, Tiere, Wasser, Luft und die Yin-Wesen ein, die im unteren Astralbereich gefangen sind. Was auch immer du tust, tue es aus der Perle der Ruhe und Freude am Herzpunkt, atme Freude ein und atme Freude aus. Dein altruistisches Programm wird deine innere Freude weiter nähren, egal was passiert. Schmerz und Leiden werden durch altruistische Handlungen in Freude verwandelt.

### **SEE TRIGRAMM - Positive Stimmung**

Altruistisches Handeln kommt aus einem mitfühlenden Herzen. Achte darauf, dass deine mitfühlenden Handlungen niemandem aufgezwungen werden. Finde heraus, was jemand am meisten braucht, und gib es ihm. Wenn du Zweifel daran hast, was du tun sollst, denke daran, dass alle Wesen warme, liebevolle Freundlichkeit brauchen; alle Wesen müssen so akzeptiert werden, wie sie sind. Eine einfache Regel für Mitgefühl ist, das zu geben, was am meisten gebraucht wird. Werde selbst zur Fülle, indem du in jeder Situation das gibst, was gebraucht wird. Es ist sehr wichtig, dass du zwischen Mitgefühl und Empathie unterscheidest; das ist nicht dasselbe. Einfühlungsvermögen bedeutet, zu fühlen, was der andere fühlt. Wenn der Andere Schmerzen hat, fühlst und erlebst du seinen Schmerz. Medizinisches Personal ist oft ausgebrannt, wenn es Einfühlungsvermögen anstelle von Mitgefühl zeigt. Mitgefühl ist ein warmes, freudiges Gefühl, das dem anderen nur das Beste wünscht. Die Wärme des Mitgefühls reinigt Schmerz und Leid und hilft der mitfühlenden Person, die Freude zu vergrößern, wenn sie mit Leiden in Kontakt tritt. Vergesse nicht, dass man, um zu heilen, dies von einer Bewusstseinsstufe aus



tun muss, die derjenigen, die den Konflikt verursacht, überlegen ist. Leid wird nicht mit noch mehr Leid geheilt, sondern mit dem Strahlen ruhiger Freude, die vom Herzen ausgeht. Ein Bild, das bei der Wärme des Mitgefühls helfen könnte, ist das einer Mutter, die ihr Baby liebevoll in den Armen hält. Ohne nachdenken zu müssen, strahlt die Mutter eine beständige Wärme aus und will nur das Beste für ihr Baby. Nehmen Sie jeden in Ihre warmen, liebevollen Arme, der liebevolle Zuwendung braucht. 2022 ist das Jahr, in dem du viele warme Umarmungen machen solltest.

### **DONNER-TRIGRAMM - Ausrichten**

Versenke den Geist in das, was spirituell förderlich ist: förderlich für dich und gleichzeitig förderlich für andere. Positives Karma wird durch Praktiken erzeugt, die für einen selbst und andere von Nutzen sind.

### **BERG-TRIGRAMM – Erdung**

Integrität zu bewahren bedeutet, frei zu bleiben und sich nicht von den Spielen anderer überwältigen zu lassen. Freiheit ist Integrität, unabhängig davon, was irgendjemand tut - wenn wir uns nicht in unseren inneren Frieden hinein entspannen, werden wir zur Beute von jedermanns Plänen und Karmas. Der Kessel ist die Aufrechterhaltung der Integrität, indem man sich niemals von den Strategien der geistigen Kontrolle eines anderen überwältigen lässt. Entspannen Sie sich in Ihren eigenen inneren Frieden und Ihre Freude, halten Sie Ihren Geist entspannt und freudig gegenüber sich selbst und anderen. Es liegt in Ihrer Verantwortung, Ihren Geist ruhig, klar und freudig zu halten. Entscheiden Sie, ob Sie Ihren Geist der Gnade irgendeines Fernsehansagers ausliefern wollen, der den Virus der Angst, der Besorgnis, des Hasses auf andere und der Entrechtung eines Teils der Gesellschaft verbreitet.

### **FEUER- TRIGRAMM - Klarheit über das, was am wichtigsten ist.**

Wenn jemand weiß, dass er nur noch eine Stunde zu leben hat, unternimmt er große Anstrengungen, um diese letzte Stunde bis zum Maximum zu leben. Ein Leben in vollen Zügen findet statt, wenn man sich auf das Wesentliche und Wichtigste konzentriert, das es zu tun gibt.

Um sich Tag für Tag auf das Wesentliche zu konzentrieren, meditiere über deinen eigenen Tod.

### **3 Punkte für die Meditation über den Tod**

#### **1. Die Gewissheit des Todes**

Meditiere darüber, dass bis jetzt alle Wesen, die mit einem physischen Körper geboren wurden, gestorben sind und dass sich an diesem Zustand nichts geändert hat. Dieser erste Punkt lässt uns auf das Wesentliche im Leben schauen. Dieser erste Punkt stärkt das Wind-Trigramm, indem er uns davor bewahrt, uns von Oberflächlichkeiten ablenken zu lassen.

#### **2. Ungewissheit über den Zeitpunkt des Todes**

Meditiere darüber, dass heute oder morgen dein letzter Tag sein könnte, deshalb zögere nicht, verschiebe nicht, was dein geistiges Leben bereichern könnte.

#### **3. Das einzige, was wir aus dem Leben mitnehmen, ist das, was wir geworden sind.**

Meditiere darüber, dass du deine angesammelten Besitztümer, deinen angehäuften Reichtum oder deine Freunde und Liebsten nicht mitnehmen kannst. Das Einzige, was du mitnehmen kannst, sind die Schätze des Geistes; die Ebene der Klarheit, die du mit deinen Praktiken aufgedeckt hast, die Ebene der spirituellen Entwicklung, die du erreicht hast, und die Karmas, die du erzeugt hast.

Meditiere über diese 3 Punkte, wenn du schlafen gehst, wenn du aufwachst, bevor du den Tag beginnst, und während des Tages immer dann, wenn du Kritik übst, Ärger oder eine negative Emotion erlebst. Meditiere über diese 3 Punkte im Moment des Einschlafens, wenn du auf den Ablauf deines Tages zurückblickst. Es ist wertvoll über den Tod zu meditieren. Es hilft, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und das Leben in vollen Zügen zu leben, ohne dass wir uns im Dschungel der negativen Emotionen und kleinlichen Beschwerden verlieren.

Meditationen über den Tod wirken dem Virus der Todesangst entgegen, von dem unsere täglichen Nachrichten überschwemmt werden. Solltest du durch die Meditationen über den Tod morbide oder pessimistisch werden, anstatt das Leben zu intensivieren, stabilisiere dich mit den Praktiken der Klarheit (Basis-Sequenz) und des Wohlbefindens (Freude einatmen - Freude ausatmen oder Mitgefühl). Übe dich darin, in die Essenz von Situationen und Emotionen einzutauchen; erhalte Zugang zum verborgenen Strahlen deines Geistes in jeder Erfahrung, ganz gleich, was es ist.

## Zusammenfassung der Praxis des Mitgeföhls

Durch Meditationen über den Tod kannst du lernen, den Geist der Trennung zu verringern und andere Aspekte von dir selbst wahrzunehmen. Wenn du etwas Großartiges in anderen siehst, freue dich über ihr Glück und finde die gleiche Qualität in dir selbst. Wenn du etwas Schreckliches in anderen siehst, dann wünsche dem anderen, dass er über diesen Schmerz und das Leid hinauswachsen möge. Finde in dir die gleiche Qualität, die du in anderen siehst, und verwandle sie.

Wenn du auf Unwissenheit und negative Emotionen stößt, nimm sie als Ausdruck dessen wahr, was in dir ist. Reinige das, was du in dir findest. Hier geht es nicht darum, sich selbst die Schuld zu geben. Wenn du auf liebevolle Güte und positive Emotionen stößt, nimm dies als Ausdruck dessen wahr, was in dir ist. Vergrößere und teile, was du in dir findest. Unterscheide zwischen Empathie und Mitgeföhls.

Du kannst zuerst Empathie empfinden, wenn das deine Gewohnheit ist, aber reinige es sofort mit liebevoller Wärme und Freude aus dem Herzen, indem du anderen das Allerhöchste und Beste im Leben wünschst.

Wenn du das Mantra des Mitgeföhls OM MANI PADME HUM praktizierst, achte darauf, dass es die liebevolle Wärme der Gelassenheit und Freude von der strahlenden Perle am Herz-Zentrum ausstrahlt.

Wenn du auf negative Handlungen stößt, reinige sie sofort mit weißem Licht mit dem Mantra "A" oder dem Mantra des Mitgeföhls. Wie das Hexagramm Nr. 6 vorschlägt, lasse nicht zu, dass die Negativität lange aufrecht gehalten wird.

Wenn du positive Handlungen erlebst, feiere sie sofort mit weißem Licht mit "A" oder dem Mantra des Mitgeföhls. Was immer du erlebst, berühre es mit der ruhigen Klarheit deines Herzens, damit nichts festgehalten wird;

2022 - ein Jahr in dem es reibungslos fließen soll.

Wir schließen diese sehr lange Botschaft mit dem Herzenswunsch, dass wir alle, ganz gleich, was im Jahr 2022 geschieht, in der Lage sein mögen, mit klarem Verstand und einem ruhigen, freudigen Herzen durch diese Zeit des intensiven Wandels zu gehen. Als die Quelle der Fülle, die durch das Leben geht und jede Situation ausgleicht, indem sie das Nötige bereitstellt, Freude einatmet und Freude ausatmet.

Im Namen der I Ging Dao Familie: Wünsche für eine sichere Überfahrt durch die großen Gewässer des Wandels. Wir leben in großartigen Zeiten!

*im Winter 2021*

