

Feng Shui und Dualität

Ein offensichtlicheres Naturgesetz wie die Dualität gibt es wohl nicht. In allem was wir vorfinden, herrscht dieses Gesetz.

Wir, in der westlichen Hemisphäre kennen zwar dieses Gesetz, aber wir nutzen es leider nicht so effektiv wie die Asiaten. Besonders aber die Kunst des Ausgleichens von Yin und Yang, wie sie es nennen, beherrschen sie vorbildlich.

Überwiegt eines der beiden Pole, setzen sie auf geschickte Weise das Wissen von Feng Shui ein, um die Harmonie zwischen den beiden Polen wieder her zu stellen.

Beleuchten wir also zunächst unseren Wohnbereich:

Ist er eher dunkel gehalten? Sind dort viele Möbel und Gegenstände, vielleicht sogar zu viele? Sind wir nachts eher aktiv und kommen morgens nur schwer aus dem Bett? Hängen eher mehr Bilder aus der Vergangenheit als Ziele für die Zukunft, die wir erreichen wollen an unseren Wänden?

Wie sieht es mit Veränderung aus? Lieben wir in unsere Wohnung mehr die Stabilität als die Veränderung? Wie ist das Ambiente gestaltet? Eher weiche Formen und sanfte Farben? Oder sind es sogar eher dunkle, kühle Farben wie blau, grau und schwarz oder die stagnierenden Farben des Erd-Elements gelb bis dunkel braun, die wir bevorzugen?

Falls Sie hier vieles mit ja beantworten konnten, beglückwünsche ich Sie hiermit zu einer tendenziellen Yin-Wohnung. Und das ist im Grunde genommen sogar gut.

Unser Wohnbereich ist der Bereich in dem wir uns erholen wollen und auch sollen. Die Arbeit ist Aktion – also "Yang". Zu Hause in unserer "Oase" ist eine Tendenz zum passiven "Yin" absolut förderlich. So gleichen wir uns aus.

Einen kleinen Haken hat die Sache aber doch:

Wäre es nicht viel sinnvoller Yin und Yang den ganzen Tag über im Gleichgewicht zu wissen?

Wir leben von Tag zu Tag von einem Extrem ins Nächste. Meist ist das Extrem zum Aktiven (Yang) sogar weit höher als zum erholsamen Yin.

Wir sind tagsüber „aktiv“ dabei unseren Aufgaben, die im Endeffekt dafür sorgen sollen uns am Leben zu erhalten, und alle um uns herum zufrieden zu stellen, gerecht zu werden. Ob nun in der Arbeit oder zu Hause mit den Kindern. Hier herrscht also jeweils ein sehr starkes Yang und wenn wir dann endlich zur Ruhe kommen „dürfen“, sehnen wir uns nach dem ausgleichenden Yin. Erholung, Ruhe, Frieden und Entspannung. In den 6-8 Stunden Schlaf – manchmal sogar weniger – sollen wir also all das was wir tagsüber geleistet haben, mit Ruhe „ausgleichen“.

Harmonie bedeutet aber - wenn wir einen 24-Stunden-Tag zur Verfügung haben, 12 Stunden Yang - also aktiv und 12 Stunden Yin - demnach passiv erleben zu können.

Und auch bei dieser Aufteilung sind keinesfalls Extreme sinnvoll.

Aber genau das wird von uns oft gefordert. Sobald wir wach sind, ist der gesamte Tag gespickt mit Aktivitäten, die zu erledigen sind. Wenn wir von der Arbeit nach Hause kommen, heißt dies noch lange nicht, dass wir zur Ruhe kommen können. So vieles muss natürlich auch noch zu Hause erledigt werden.

Was machen wir also ganz intuitiv? Wir richten unseren Wohnbereich eher nach „Yin-Kriterien“ ein (wie oben beschrieben). Wir gleichen also ganz unbewusst so gut es geht aus.

So schaffen wir im Wohnbereich ein stärkeres Yin, um das so massive Yang zu harmonisieren.

Ich selbst kenne dieses Problem sehr gut. Auch meine Wohnung ist eher nach Yin-Kriterien eingerichtet (aber mittlerweile nicht mehr so intensiv, obwohl sie eine Dachwohnung ist und damit zusätzlich dem Yang-Prinzip entspricht).

Um das starke Tages-Yang auszugleichen, kleide ich mich eher in Yin-Farben und ernähre mich über den Tag mit yin-haltiger Nahrung (http://www.gesundheilen.de/index.php?option=com_content&view=article&id=58%3Agesunde-ernaehrung-mit-yin-und-yang&catid=1%3Aaktuelle-nachrichten&Itemid=50).

So halte ich das Gleichgewicht auch über den Tag ohne zu hohe Extreme entstehen zu lassen.

Die Wenigsten haben die Möglichkeit ihren Arbeitsplatz entsprechend einzurichten, um diese hohe Yang-Dominanz auszugleichen. Deshalb ist es ratsam, mit dem was man am Laib trägt und dem was man zu sich nimmt ein wenig entgegen zu wirken.

Damit Sie besser verstehen lernen wie sich in der Natur - und damit auch bei Ihnen selbst – das Yin und das Yang verhält, hier eine kleine Gegenüberstellung der beiden Pole.

Yang	Yin
Anfang	Ende
Männlich	Weiblich
Positiv	Negativ
Aktiv	Passiv
Wandlung erzeugend	Stabilität empfangend
Tag	Nacht
Licht	Schatten
Hell	Dunkel
Morgens, Vormittag	Nachmittag Abend, Nacht
Tag	Nacht
Zeit	Raum
Zukunft	Vergangenheit
Ost, Süd	West, Nord

Sonne	Mond
Himmel	Erde
Sommer	Winter
Frühling	Herbst
Expansion	Zusammenziehung
außen	innen
oben	unten
Vorderseite	Rückseite
rechts	links
hart	weich
heiß	kalt
spitz	stumpf
Planung	Spontanität
differenziert	ganzheitlich
Hierarchie	Gleichheit
polarisieren	verbinden
Ordnung	Unordnung
Leben	Tod

So können Sie, wenn Sie ein zu viel von dem einen Pol erleben oder wahrnehmen, mit dem anderem Pol ausgleichen. Ob nun in Ihrem Wohnbereich oder mit dem was Sie tragen, essen oder sich mittels Autosuggestion beschäftigen, ect...

Es liegt immer bei einem selbst, "wieviel" Extreme gut und förderlich sind. Manche brauchen auch viel Aktion und Bewegung, weil sie so gestrickt sind und sich so sehr wohl fühlen, weil der persönliche Typus eher Yang-geprägt ist. In diesem Fall ist eine Ausgleichung oft gar nicht notwendig.

Macht einem aber der Tages-Stress eher zu schaffen, sind diverse kleine aber sehr zweckmäßige Pol-Angleichungen Gold wert.

Probieren Sie es einfach aus!