

Die Balance der Kräfte Yin und Yang

Die Grundidee der chinesischen Naturphilosophie besteht in der Einteilung aller Lebewesen und Dinge in die Grundprinzipien Yin und Yang. Diese beiden kosmischen Gegensätze befinden sich in einem dauerhaften Prozess von Veränderung und Gleichgewicht.

Um die Beziehung zwischen Yin und Yang zu verstehen, muss man wissen, dass nichts absolut zueinander zu verstehen ist. Gegenstand, jedes lebende Wesen besteht aus Yin und Yang. Je nachdem, in welcher Relation man es sieht, ist es entweder mehr Yin oder mehr nur Yang sein. Es ist immer beides gleichzeitig vorhanden. So ziehen Dinge, die mehr Yin sind, Yang an und umgekehrt. Und nur zusammen ergeben sie



und Yang zu verstehen, muss man wissen, dass nichts absolut zueinander zu verstehen ist. Gegenstand, jedes lebende Wesen besteht aus Yin und Yang. Je nachdem, in welcher Relation man es sieht, ist es entweder mehr Yin oder mehr nur Yang sein. Es ist immer beides gleichzeitig vorhanden. So ziehen Dinge, die mehr Yin sind, Yang an und umgekehrt. Und nur zusammen ergeben sie

auch im klassischen Yin Yang Symbol, wo man im schwarzen Yang den hellen Yin Punkt finden und umgekehrt. Hier noch ein Beispiel: Gemütlich im Sessel zu sitzen ist mehr Yin als Spaziergehen, aber mehr Yang als schlafen.

Yin und Yang sind voneinander abhängig, keines kann ohne das andere existieren: Keine Dunkelheit ohne Licht, keine Nacht ohne Tag, keine Frau ohne Mann, kein Mond ohne Sonne, kein Winter ohne Sommer, kein Tod ohne Leben usw.

Dazu noch ein Beispiel aus der Natur: Wenn man sich einen Berg vorstellt, so weiß man dass er an seiner Schattenseite eher kühl und dunkel ist. Der Boden ist feucht und es ist still. Auf der sonnigen Seite ist es warm, hell und trocken. Es herrscht eine lebhaftige Stimmung, Insekten summen und Vögel zwitschern. So existieren beide Seiten des Berges nebeneinander und bedingen einander, sie sind zwei Seiten und zusammen Eins.

In der Praxis sollte man darauf achten, dass weder Yin noch Yang zu stark betont oder unnötig geschwächt werden. Schatten und Sonne, stille und aktive Zonen, dunkel und hell. In der folgenden Tabelle, die noch unendlich erweitert werden könnte, wird deutlich, dass die Vorstellung von Yin und Yang alle Erscheinungen der materiellen und geistigen Welt durchzieht.

| <u>Yin</u> | <u>Yang</u> |
|------------|-------------|
| rund, oval | spitz |
| weiblich | männlich |
| innen | außen |
| Nacht | Tag |
| Ruhe | Aktivität |
| Schatten | Licht |
| tief | hoch |