Pan-I-Yoga

Der Übende stellt sich bildlich vor (visualisiert), dass sein ganzer Körper in einen schönen, rechteckigen Tiegel verwandelt ist, der wie ein chinesisches Weihrauchgefäß oder ein Ritual-Pokal oben eine weite Öffnung hat und auf vier Beinen steht. Die obere Öffnung ist mit einem Rechteck aus glänzender Bronze umrandet, auf dem an jeder Schmalseite ein rechteckiger, nach oben ragender Handgriff befestigt ist. Einschließlich der Handgriffe ist der Tiegel etwas höher, als er breit ist. Über ihm erscheinen nun zwei himmlische Wesen mit langen Gewändern: ein männlicher Unsterblicher, der auf einem weißen Tiger (dem Symbol des *Yang*, männlicher Kraft, der Sonne, des spirituellen Bereichs) reitet, und eine weibliche Unsterbliche auf einem grünen Drachen (dem Symbol des *Yin*, der weiblichen Kraft, des Mondes, des irdischen Bereichs). Aus den Mäulern ihrer Reittiere ergießen sich blendend helle Lichtströme in den Tiegel, vermischen sich dort und bilden ein weißes Elixier. Nach einiger Zeit ziehen sich die weißen Strahlen zurück, und die Unsterblichen fliegen davon und verschwinden in der Unendlichkeit. Währenddessen zieht sich das Elixier schnell zu einem kleinen, strahlenden, perlenähnlichen Objekt zusammen. Daraufhin nimmt der Bronzetiegel wieder seine menschliche Form an, die glänzende Perle jedoch verweilt in dem feinstofflichen Zentrum in der Mitte des Körpers in Nabelhöhe. Der Übende bringt durch geistige Sammlung mehrmaliges Augenrollen und tiefes Armen die Perle dazu, im mittleren Kanal feinstofflicher Energie (der an der Wirbelsäule entlang verläuft und bis zum Scheitel reicht) hochzusteigen, bis sie in der *Nihuan-Höhle*, die dem obersten Gehirnbereich entspricht, zur Ruhe kommt. Diese Perle ist in Wirklichkeit der kostbare Tropfen makellos reinen Geistes, der den Adepten mit dem Grund des Seins vereinigt.

Jetzt richtet sich die Aufmerksamkeit auf die Hauptübung, die aus einer Meditation des folgenden Inhalts besteht, wobei dieser in geistige Bilder, nicht in Gedanken gekleidet wird:

> „Hier bin ich, ein Wesen, eins mit meiner Umgebung und dennoch scheinbar durch die Begrenzungen eines Körpers eingeschränkt, der nicht weiter reicht als vom Scheitel bis zu den Spitzen meiner Finger und Zehen. In meinem Kopf befindet sich eine heilige Höhlung, die meinen wertvollsten Schatz einhält – einen strahlenden Tropfen des Geistes, der nicht getrübt werden kann, wie sehr auch schwarze Wolken der Verblendung ihn verdunkeln mögen. Dieser Tropfen *Yang-shên* ist ein Bestandteil von mir, entspringt jedoch dem Urgrund des Seins. Makellos, strahlend, winzig klein, ist er dennoch unendlich groß, denn er birgt Himmel und Erde in sich. Darin wohnt die Essenz meines Selbst, das keineswegs mein eigen ist, sondern das Selbst des unermesslichen *Tao*. Darin ist der Sinn meines Lebens, meine sicherste Hoffnung auf hohe spirituelle Entwicklung enthalten. Ich werde mich Tag und Nacht an diesen Schatz erinnern, denn er ist es, der mich mit unbegrenzter Lebenskraft erfüllt und mich unsterblich macht. Wenn ich zulasse, dass er so sehr verdunkelt wird, dass mir sein Vorhandensein nur selten zu Bewusstsein kommt, werden meine Lebenskräfte mit dem Alter schwinden, und nach dem Tod wird sich meine Essenz verflüchtigen und mein Geist zu allmählicher Auflösung verdammt sein. Solcher Art sind die Gefahren, wenn man es zulässt, dass aus der Eigenliebe, aus zügellosen Wünschen, aus Leidenschaften und aus Täuschung dunkle Wolken aufsteigen und das Leuchten des Schatzes für lange Zeit verbergen. Je besser es mir gelingt, diese dunklen Wolken zu durchdringen, desto größer wird die Leuchtkraft meines *Yang-shên* werden, bis mein gesamter Körper-und-Geist von seiner Substanz durchdrungen ist. Im Wachen und Schlafen werde ich mich mit allen meinen verfügbaren Kräften dieses kostbaren Juwels erinnern und niemals zulassen, dass es weit unter die Oberfläche meines Bewusstseins absinkt und nichts tun, was seiner unwert ist.“

Wenn der Übende in dieser Weise nachgedacht hat, sollte er sich diesen Schatz als einen Edelstein vorstellen, der in seinem Gehirn strahlt und nach und nach immer mehr an Leuchtkraft und Größe gewinnt, bis er jeden Winkel seines Körpers ausfüllt. Dann dehnt er sich noch weiter aus und nimmt die gesamte sichtbare Umgebung des Übenden und alles darüber hinaus in sich auf, bis er die äußersten Randbereiche des Universums erreicht hat und ausfüllt. An diesem Punkt tritt der geübte Adept in einen beseligten Zustand ein (den die Buddhisten *Samadhi* nennen) in dem er die vollkommene Identität von Schauendem, Schauen und Geschautem erfährt.

Die Rückkehr zu seinem gewöhnlichen Geisteszustand sollte allmählich vor sich gehen. Er sollte, bevor er aufsteht, noch eine Weile in Frieden sitzen bleiben, während die Dinge um ihn herum wieder ihre vertraute Gestalt annehmen. Erst dann sollte er sich von der Meditation erheben.

Im Idealfall sollte er sich seines „*Yang-shên*-Tropfens“ jederzeit bewusst sein und sich in einer Weise verhalten, die jemandem angemessen ist, der das lebende Tabernakel eines so heiligen Schatzes darstellt.

Aus: „Selbstheilung durch die Kraft der Stille“ von John Blofeld