

# Regenbogen-Herz-Meditation

Michael J. Shea, Ph.D., 2024

## Einführung

Dies ist eine wunderschöne kontemplative Praxis, die im frühen 19. Jahrhundert in Tibet entstanden ist. Es ist eine Farbmeditation über das Herz, um die sogenannten *Vier Unermesslichen* zu erwecken und sich an sie zu erinnern: liebevolle Güte, Unvoreingenommenheit, Freude und Mitgefühl. Diese vier Qualitäten bedeuten Liebe, die wir zuerst uns selbst und dann anderen entgegenbringen. In dieser Praxis geht es um die Farbe der Liebe und das Erkennen ihrer innewohnenden Qualität, die im physischen Herzen und im formlosen Herzen, welches die vier Kammern zentriert, zu finden ist.

In dieser Praxis verwenden wir gerne ein Augenkissen, um das in die Augen eindringende Licht vollständig zu abdunkeln. Es kann auch eine einfache Augenmaske verwendet werden (es gibt völlig verdunkelnde Augenkissen und -masken). Suche aus, was für dich am bequemsten ist. Man kann eine einfache und kürzere Version dieser Übung auch im Sitzen durchführen. Ein idealer Zeitpunkt zum Üben ist mitten in der Nacht, wenn es dunkel ist und du trotzdem noch eine Augenmaske verwenden magst.

### Phase 1 (die ersten 4-8 Wochen)

1. Körperhaltung: Die Übung wird im Liegen mit dem Gesicht nach oben in der Hatha-Yoga-Haltung (Savasana - Leichenstellung), durchgeführt. Nimm dir Zeit, dich wirklich zu entspannen und zu spüren, wie die gesamte Rückseite deines Körpers von den Fersen bis zum Hinterkopf durch die Unterlage gestützt wird. Wichtig ist, dass es für dich bequem ist.
2. Mudras und Atmung: Beginne mit der linken Handfläche über dem Herzen und der rechten Handfläche direkt unter dem Nabel. Atme langsam in die rechte Hand ein und spüre, wie der Bauch die Hand anhebt, und atme mehrere Zyklen lang langsam aus. Die linke Hand über dem Herzen bewegt sich leicht und weniger stark wie die Hand am Unterbauch. Ein wichtiger Punkt ist die Atmung in den Unterbauch zwischen Nabel und Schambein. Diese Art der langsamen Atmung wird als kohärente Atmung bezeichnet. Sie hebt den Vagustonus an. Für die meisten Menschen bedeutet dies ein Einatemzyklus von etwa sechs Sekunden und ein Ausatemzyklus von sechs Sekunden. Achte darauf, dass du nicht zu starr bist, wenn es um die Anzahl der Sekunden geht, die du ein- oder ausatmest. Je größer du bist, desto mehr Zeit kannst du für die Ein- und Ausatmung einplanen, bis zu 10-

15 Sekunden. Warte, bis du mehrere Zyklen einer solchen Atmung durchlaufen hast und spüre, wie sich dein Körper noch tiefer entspannt, bevor du zum nächsten Schritt übergehst.

3. Einstimmung auf den Herzschlag: Halte den Atem im Hintergrund und beginne, deinen Herzschlag zu spüren. Spüre die Bewegung deines Zwerchfells und bewege dann deine Aufmerksamkeit leicht über das Zwerchfell, denn dein Herz ist mit dem Zwerchfell verbunden und sitzt auf ihm auf. Wenn du nicht in der Lage bist, deinen Herzschlag zu spüren, der direkt über deinem Zwerchfell liegt, dann nimm deinen Radialispuls am Handgelenk. Eine Möglichkeit, diesen Teil zu üben, besteht darin, zunächst 70 Herzschläge zu zählen und dann mit dem Zählen aufzuhören, sobald du deinen Herzschlag deutlich spüren kannst. Im Allgemeinen ist die beste Zeit, um den Herzschlag zu spüren, mitten in der Nacht, wenn das Nervensystem entspannter ist und die Aufmerksamkeit direkt auf die Lage von Herz und Zwerchfells gerichtet werden kann.

Es ist überhaupt nicht ungewöhnlich, dass der Geist aktiv wird und sich mit verschiedenen Gedanken ablenken lässt. Wenn dies geschieht, dann richte deine Aufmerksamkeit wieder auf deine Atmung und von dort auf deinen Herzschlag. Du kannst auch ein Lieblingsgedicht oder ein Gebet nonverbal im Rhythmus des Herzschlags rezitieren, und zwar in regelmäßigen Abständen. Die Forschung hat gezeigt, dass das bewusste Wahrnehmen des Herzschlags, das sogenannte interozeptive Bewusstsein, das Einfühlungsvermögen stärkt.

4. Farbimagination: Dann stelle dir mit geschlossenen und abgedeckten Augen und deinen Herzschlag spürend dein Herz in der Farbe Weiß vor. Pause. Dann in der Farbe Blau. Pause. Dann in der Farbe Gelb. Pause. Dann in der Farbe Rot. Pause. Und schließlich in der Farbe Grün. Pause. Auf diese Weise visualisierst du den Regenbogen der fünf Farben, die von deinem Herzen ausgehen. Manchmal ist es einfacher, sich eine Farbe mehr als eine andere vorzustellen und zu visualisieren. Manchmal wird eine Farbe in die nächste Farbe übergehen, ohne dass du es bewusst willst. Am Anfang geschieht das Sehen dieser Farben bewusst, und mit der Zeit werden die Farben spontan, indem du einfach an die Farbe denkst und deine Aufmerksamkeit auf dein Herz richtest. Oder

du spürst deinen Herzschlag und fragst einfach dein Herz: Welche Farbe kannst du mir jetzt zeigen? Oder die Farben und der Regenbogen manifestieren sich einfach spontan durch den Herzschlag. Jede der Farben hat einen Bezug zu den eingangs erwähnten Vier Unermesslichen.

Wenn du nicht in der Lage bist, Farben innerlich zu sehen, ist es völlig in Ordnung, einfach nonverbal zu sagen: „Mein Herz ist weiß.“ Und so weiter, bis du die innere Vision entwickelst, Farben zu sehen. Dies ist ein schöpferischer Prozess, der an deine geistigen Fertigkeiten angepasst werden muss.

5. Die Augen: Jetzt kommt eine sehr wichtige Fähigkeit hinzu. Beginne dir vorzustellen, dass beide Augen die Farbe Weiß haben, dann Blau und so weiter. Spüren, wie sich deine Augen noch mehr in ihren Höhlen entspannen. Lasse nun deine Augen regelmäßig bis zur Mitte deiner Stirn rollen. Dies wird „das innere Licht sehen“ genannt. Wenn du deine Augen jeweils einige Sekunden lang zur Mitte deiner Stirn hinaufrollst und dann vielleicht für längere Zeiträume, sobald dir die Praxis vertraut wird, dann findet eine Dehnung des Sehnervs statt, die neurologisch ein Farbspektrum erzeugt, das genau dem entspricht, was ich hier beschreibe. Tibetische Texte besagen, dass der dritte Hirnventrikel die gleichen Farben reflektiert, die im Herzen selbst visualisiert werden, als ob das Herz von Natur aus diesen fünf Farben zusammengesetzt wäre. Auf diese Weise erlaubt die Praxis den Augen mit der Zeit, vom Herzen aus zu schauen. Und denke daran, das Ganze ganz einfach zu halten.

Vielleicht bemerkst du, dass deine Augen ein wenig schmerzen, wenn du sie bis zur Mitte der Stirn rollst, weil du an diesem Tag zu viel am Computer gearbeitet hast. In diesem Fall kannst du das Augenrollen bis zur Mitte der Stirn als Übung nutzen, um den Schmerz zu lindern. Sobald der Schmerz nachgelassen hat, achte darauf, ob du das innere Licht in der Mitte deines Hirns sehen kannst.

6. Reorientieren: Jedes Mal, wenn der Geist beginnt, sich wegzubewegen, sollten wir einen Atemzug nehmen und uns wieder auf den Atem, den Herzschlag und die Farben des Herzens konzentrieren. Dies sind die drei grundlegenden Schritte für diese Praxis.

*Phase 2* (nach einen paar Monaten Übung der Phase 1)

7. Ausstrahlung: Warte, bis eine der Farben lebendig wird und sich tatsächlich im Körper auszubreiten beginnt. Das ist die Phase des

Ausstrahlens. Es kann ein paar Wochen oder Monate dauern, bis das Strahlen auftritt. Habe Geduld. Manchmal steht dir beim Üben nur eine dominante Farbe zur Verfügung, wenn keine der anderen Farben verfügbar zu sein scheint. Das ist ganz natürlich. Die Phase der Ganzkörperausstrahlung tritt vielleicht nicht sofort ein. Es ist wichtig, dass du zunächst ein grundlegendes Gefühl für die fünf Farben bekommst, die dein Herz durchdringen. Dann wird es einen Moment geben, in dem die Farbe ausstrahlt und deinen Körper von den Füßen bis zum Kopf erfüllt. Auf diese Weise wird dein gesamter Gefäßbaum zu dieser Farbe.

8. Mitgefühl: Die Regenbogenfarben haben eine Ausstrahlung, ein Schimmern, ein Glühen, möglicherweise ein Strahlen von der Haut aus in die Außenwelt. In dieser Phase wirst du durch deine aktive Vorstellungs- und Visualisierungskraft tatsächlich sehen, wie sich der Raum, in dem du dich befindest, mit dem Strahlen füllt. Allmählich wirst du sehen, wie sich das Strahlen über dein Zuhause oder den Ort, an dem du dich befindest, hinaus ausbreitet, um deine Gemeinschaft und allmählich den ganzen Planeten und dann allmählich das gesamte Universum zu erfüllen. Dies ist ein Anbieten von universellem Mitgefühl für alle. Es basiert einfach darauf, dass dein Herz einen Regenbogen ausstrahlt.

*Phase 3* (wenn wir soweit sind)

9. Innerer Lehrer: Schließlich kann eine wohlwollende Botschaft oder Stimme mit freundlichen Informationen, die für das eigene Leben relevant sind, in deinen Gedankenstrom eintreten. Ja, diese Praxis stammt aus der mystischen Tradition, insbesondere der tibetischen Medizin. Die Gedanken, die uns, wie oben erwähnt, gelegentlich ablenken, verwandeln sich in Wirklichkeit in Anweisungen oder ein Gespräch mit einem tieferen oder höheren geistigen Wesen in uns selbst. Du wirst zum Besitzer und Regisseur deiner spirituellen Erfahrung und nicht zum Gast. Als Besitzer deiner spirituellen Erfahrung bist du davon befreit, Interpretationen von spirituellen Autoritäten usw. zu erhalten. Du kannst die mittelnde Person, den Priester oder die Priesterin aus der Gleichung deiner eigenen spirituellen Reifung entfernen.

## **Zusammenfassung**

Gleichzeitig kann diese fühlende Botschaft, die dir gegeben wird, eine Form annehmen, die auf den Regenbogenfarben basiert. Das nennt man den feinstofflichen Körper. Und der Grund, warum all dies wichtig ist, ist nicht nur für deine eigene

spirituelle Reifung, sondern für eine tiefgreifende Heilung des physischen Körpers, seines Stoffwechsels und seiner Physiologie, die in unserer heutigen Gesellschaft in einem gefährlichen Zustand sind. Diese Regenbogen-Herz-Meditationspraxis ist eine Heilungspraxis für dich selbst und ein Angebot von Mitgefühl an alle anderen.