

Mit heilenden Farben spielen

Michael J. Shea, Ph.D., 2026

Wir werden uns eingehend mit den fünf Weisheitsfarben der tibetischen Medizin befassen. Vor Beginn des Kurses müssen die Teilnehmer einige Vorbereitungen treffen. Wenn du dich in deiner Stadt oder an einem anderen Ort mit Autos bewegst, dann suche dir das Auto mit der leuchtendsten der fünf Farben aus und mache eine Handyfoto davon. Weiß ist natürlich einfach. Und Blau – es gibt so viele Blautöne, in denen Autos heute lackiert werden. Gelb ist etwas schwieriger, obwohl sich einige Autos, Motorräder oder sogar kleine Lastwagen finden werden, die in dieser Farbe lackiert sind. Suche nach einem leuchtendem Gelb. Und es gibt viele rote Autos auf der Straße. Dunkelrot, leuchtendes Rot und Toskanarot, die Lieblingsfarbe meiner Frau. Mache so lange verschiedene Fotos, bis du dich für deinen Lieblingsfarbton jeder der fünf Weisheitsfarben entschieden hast. Es ist völlig in Ordnung, wenn du zwei oder mehr Fotos derselben Farbe, aber unterschiedlicher Farbtöne hast. Ich habe festgestellt, dass in den Vereinigten Staaten die Farbe Grün am seltensten vorkommt. Ich habe jedoch ein Foto davon. Es könnte also eine Herausforderung für dich sein, ein Foto eines grünen Auto zu finden.

Angenommen, diese Bilder befinden sich auf deinem Handy, dann kannst du dir das Bild der Autofarbe ansehen, die Augen schließen und dir nicht nur die Farbe des Autos vor deinem inneren Auge vorstellen, sondern auch, wie das Auto zu einer Miniatur wird und langsam in den dritten Ventrikel deines Gehirns fährt und die Mitte deines Gehirns mit dieser Farbe ausfüllt. Stell dir also vor, dass das Auto tatsächlich durch deine Augen in deinen dritten Ventrikel und hinunter in dein Herz

fährt. Wir werden diese Übung im Unterricht vertiefen.

Das Fotografieren von Autos ist vielleicht nicht deine Lieblingsmethode, um die fünf Weisheitsfarben zu erkunden. Vielleicht verwendest du Buntstifte, Filzstifte oder sogar Ölfarben, wenn du diese Materialien zur Verfügung hast, und malst deine Lieblingsfarbtöne dieser lebendigen Farben. Am besten sollte das Bild nicht größer als eine Spielkarte sein. Du kannst natürlich auch ein größeres Bild malen und dieses dann mit deinem Handy fotografieren, um es auf deinem Handy zu speichern und die Visualisierung zu üben. Bitte sei kreativ und verspielt, während wir mit den fünf Farben Weisheit und Mitgefühl in unserem Herzen entfachen. Das ist die Absicht: Weisheit und Mitgefühl in unserem Herzen und im Herzen unserer Klienten zu entfachen.

Eine weitere Möglichkeit ist, in einen Spielzeugladen zu gehen. Kleine Kinder lieben es, mit kleinen Autos zu spielen. Selbst Lebensmittelgeschäfte in den Vereinigten Staaten haben eine Abteilung, in der viele Schachteln mit kleinen bunten Autos für Kinder zu finden sind. Es ist relativ einfach, diese kleinen Autos mit einer Größe von 4 bis 5 cm in jeder der fünf Weisheitsfarben zu finden. Dann kann man sich wirklich vorstellen, wie man mit einem kleinen Auto durch die Augen in den dritten Ventrikel und hinunter ins Herz fährt! Der kleine dreijährige Junge, der in mir lebt, fand diese Übung sehr belebend und erfüllend. Jetzt stehen meine fünf bunten Spielzeugautos auf meinem tibetisch-buddhistischen Altar. Denke daran, dass unsere spirituelle Praxis kreativ sein muss, denn sie ist eine Kunstform. Es ist völlig in Ordnung, Spaß zu haben.