

Linda Vera Roethlisberger

# **IM KONTAKT MIT DER INNEREN STIMME**

PsyQ®Training  
für Persönlichkeits- und Bewusstseinsbildung

Ein autodidaktischer TRILOGOS Lehrgang

**Stufe 1      PsyQ - bewusst leben**

**Lektion 1      Einheit 4: Das Leben ist Beziehung**

Wahrnehmen, erkennen, benennen – verantwortungsvoll und  
ethisch entscheiden und handeln

Ein spiritueller Individuationsweg:  
Sich persönlich entwickeln – ein lebenslanger Prozess

# Lektion 1

## Das ABC der Trilogos®Methode

---

### Einheit 4 Das Leben ist Beziehung

1. Darum geht es	3
Die Seele - der Strom des Lebens	3
Geistkörper und Energiezentren (Chakren)	4
Der Ätherkörper - Schutzmantel der Psyche	6
Im Einklang sein	7
Aus dem Einklang heraus Entscheidungen fällen	8
2. Erlebnis - Der Blumenbaum	9
Audio - 4. Übung » Der Blumenbaum«	9
3. Auswertung	16
4. Fallbeispiele	22
4.1 Fallbeispiel	22
4.2 Fallbeispiel	23
4.3 Fallbeispiel	25
5. Lernziele	26
6. Quintessenz	27
7. Weiterführende Literatur	27

## Einheit 4

### Das Leben ist Beziehung

---

#### 1. Darum geht es

##### Die Seele - der Strom des Lebens

*Seele:  
Bindeglied*

In der Trilogos®Methode wird die Seele als Lebensstrom angesehen. Sie ist eine große Kraft oder Energie (»flüssig«), die den Informations- und Energiefluss zwischen Geist (der allumfassenden Schöpferkraft/ »feinstofflich«) und aller Materie (Mineralien, Pflanzen, Tieren, Menschen, Äther etc./»fest«) verbindet und sicherstellt, dass ein Austausch auf feinstofflicher Ebene stattfinden kann.

*Vom Himmel  
kommt es –  
zur Erde  
muss es ...*

Mit seinem Götterfunken hält jeder Mensch »ein Fünkchen« Anteil am Lebensstrom, dieser immensen Kraft der Seele. Aus seinem Götterfunken heraus hat der Mensch die Möglichkeit, sein persönliches Bewusstsein (PsyQ)<sup>1</sup> in seinem menschlichen Körper in Bezug zu seinem Alltag zu entfalten und sein Gewissen und dadurch seine Persönlichkeit einerseits zu bilden, um andererseits als selbstverantwortlicher Mit-Schöpfer und –Gestalter in seiner Welt für die Welt als Mit-Mensch wirken zu können.

*Wechselwir-  
kung der drei Q*

Der seelisch-geistige Wesenskern (die Persönlichkeit) braucht vorübergehend den physischen Körper für die momentane persönliche Entwicklung sowie die Verwirklichung seiner Anlagen und Talente auf der Erde – für die Erde. Die Energie der Seele (mit der des Geistes verbunden) kann über die Gedanken und Gefühle den physischen Körper durchdringen, damit der Wille der Seele und des Geistes (höheres Selbst/PsyQ) sowie der Wille der Persönlichkeit (Selbst/Ego, Ich) verschmelzen, um als »wahres Selbst« eins werden zu können.<sup>2</sup> Die Seele gewährt demzufolge der aktiven Kraft der individuellen Gedanken und Gefühle

<sup>1</sup> vgl. rote Tulpe, Lektion 1, Einheit 2

<sup>2</sup> Dr. med. Christine Page: *Chakraheilung – Körperheilung. Erfahrung einer Ärztin im Grenzbereich zwischen Geist und Materie*, Knauer, München 1994

*Persönliches  
Bewusstsein  
und Selbst-  
reflexion bilden  
Bewusstheit –  
dank IQ*

(Psyche), in trilogischer Wechselwirkung dank IQ, EQ, SQ (PsyQ) Bewusstseins- und Gewissensbildung zu betreiben. Wird dem Menschen sein Denken, Fühlen und Glauben, das heißt sein PsyQ durch Erfahrungen und Reflexionen in Bezug zu seinem täglichen Leben immer bewusster, erarbeitet er sich mehr und mehr Bewusstheit.<sup>3</sup>

*Wahrneh-  
mung wird  
dank EQ und  
SQ möglich*

Die Seele – eine unendliche Datenbank – speichert das individuelle Bewusstsein, Unbewusstes, Überbewusstes, inkarniertes und nicht-inkarniertes Bewusstsein (alle Erinnerungen sämtlicher Erfahrungen). Sie ist demzufolge ein vermittelndes Werkzeug, das Wahrnehmungen (ein Gefühl wahrnehmen, sich über etwas gewahr werden, etwas erahnen können, eine Ahnung haben, intuitiv wissen können, was für einen stimmig oder nicht stimmig ist) immer wieder generiert und verwebt: durch unser aller Fähigkeiten des Fühlens (EQ), Glaubens und Vertrauens (SQ). Deshalb ist alles Lernen ein ständiges Wiedererinnern, wie vor langer Zeit schon Platon meinte.

### **Geistkörper und Energiezentren (Chakren)**

*Geisteskörper  
und Energie-  
zentren  
(Chakras)*

Kinder lieben es, mit Farben zu spielen. Und frei nach der Aussage von Jesus, der meinte: »Ihr müsst werden wie die Kinder, um ins Himmelreich Gottes zu gelangen«, können auch Sie in der nun folgenden Einheit lernen, wieder bewusst und auf symbolische Weise mit Farben zu spielen.

Wie Ihnen in den vorangegangenen Übungen einmal mehr bewusst geworden ist, beeinflussen sich Denken, Fühlen und Glauben bzw. Vertrauen nicht nur gegenseitig, sondern sie prägen auch die Haltung und das Verhalten im Alltag: Emotionale, mentale und spirituelle Ebenen stehen in einem Wirkzusammenhang und beeinflussen so das Tun und Lassen im Hier und Jetzt – insbesondere, was die Gesundheit, die Beziehungen und die berufliche Situation betrifft.

*Aura – die psy-  
chische Kraft  
im Austausch  
mit der Physis  
und dem Geist*

Wie wäre es nun, wenn man all diese Bewusstseins Ebenen graphisch darstellen würde? Da es der Mensch mit seinem Denken, Fühlen und Glauben (PsyQ) ist, der in diesem Lehrgang im Mittelpunkt steht, sollte eine solche Landkarte auch etwas mit ihm zu tun haben. Wie wäre es also mit einem Körperatlas? Ein solcher Körperatlas müsste natürlich imstande sein, nicht nur den physischen Körper

<sup>3</sup> s. dazu auch die Geschichte von der roten Tulpe sowie Stufe 3, Lektion 1, Einheit 1

eines Menschen abzubilden, sondern auch seine geistigen Körper. Denn mentale, emotionale und kausale (spirituelle) Bewusstseins Ebenen sind geistiger – energetischer – Natur, nicht materieller, obschon sie die materielle Ebene, das heißt den physischen Körper und das Verhalten der Umwelt gegenüber, beeinflussen. Um das Geistige in Form von Körpern (also Geistkörpern) bzw. deren Energiezentren darzustellen, scheinen Farben sinnvoll. Farben sind Energie oder Schwingung, und so können unterschiedliche Farben auch unterschiedliche Charaktereigenschaften andeuten. Ob ein Mensch bodenständig ist, ob er gerne mit anderen kommuniziert, ob er ein empathisches Wesen hat – all dies ist ein energetischer Ausdruck. Die jeweilige Dichte und Stärke einer Farbe wiederum könnte kennzeichnen, um welche Bewusstseins Ebene es sich handelt. Eine sehr transparente Farbe würde das Kausale, rein Geistige, Spirituelle andeuten, eine kräftige Farbe das Materielle, Physische. Zusammengefasst lässt sich sagen: **Zur besseren Veranschaulichung diverser geistiger Qualitäten und wie sie zusammenwirken wird dieser Körperatlas aus verschiedenen Farben und Farbstärken bestehen. Er gibt Auskunft über die Bewusstseinsentwicklung der psychischen Kraft im Austausch mit der Physis und dem Geist.**

*Chakra – Verbindungskanäle zwischen dem Geistigen und der Materie*

Die Idee von einem solchen Körperatlas reicht weit zurück. So finden sich im Hinduismus schon vor Tausenden von Jahren Körperatlanten zur menschlichen Aura und den Chakren. Die Aura ist die Ausstrahlung eines Menschen; dazu gehören weniger seine physischen, sondern vor allem seine geistigen Qualitäten. Im Hinduismus werden diese Qualitäten als hüllenförmig rund um den physischen Körper dargestellt und werden auch als Geistkörper bezeichnet. Die Verbindung und der Austausch zwischen diesen Geistkörpern werden als Chakra bezeichnet. Der Ausdruck Chakra stammt aus dem Sanskrit und bedeutet »Rad«. Einfach ausgedrückt handelt es sich dabei um Energiezentren oder Verbindungskanäle zwischen dem Geistigen und dem Materiellen. Die Chakren werden meist in unterschiedlichen Farben dargestellt. Gemäß der hinduistischen Lehre sind Chakren feinstofflicher Natur und befinden sich entlang der Wirbelsäule; sie sind mit dem Zentralnervensystem wie auch mit dem Äther feinstofflich verbunden. Jedes Chakra fungiert als Energietransformator und -verteiler zwischen der materiellen und der geistigen Welt. Es sind die Chakren, die den Energieaustausch zwischen Körper und Geist ermöglichen und gewährleisten oder, anders ausgedrückt, die Psyche oder den Astralkörper nähren. Jeder Mensch hat sieben Haupt-Chakren und unzählige Neben-Chakren.

Wenn in der nächsten Übung auf die Chakrenlehre Bezug genommen wird, geschieht dies nicht, um damit den Beweis der Existenz solcher Energiezentren

*Bezüge  
zwischen wahr-  
genommenen  
Farben und der  
persönlichen  
Befindlichkeit  
herstellen*

anzutreten – dies möge jeder für sich selbst ergründen.<sup>4</sup> Es geht vielmehr darum, spielerisch und kreativ Bezüge zwischen den Farben der einzelnen Chakren und der persönlichen Befindlichkeit wahrzunehmen und dadurch herzustellen. Dabei sollte angemerkt werden, dass es Menschen gibt, die die Farben der Chakren unterschiedlich wahrnehmen können. Es muss nicht immer blau im Hals-Chakra sein und rot im Wurzel-Chakra. So wie die Wahrnehmung jedes Menschen individuell ist, so können auch hier die Farben unterschiedlich wahrgenommen werden. Zudem können auch Farbenblinde und blinde Menschen wunderbar sich in ihrem wahrgenommenen Blumenbaum spiegeln und zu neuen Selbsterkenntnissen kommen. Lassen Sie sich aber von diesem etwas anderen Körperatlas nicht verwirren, sondern freuen Sie sich auf eine farbenfrohe Übung – und machen Sie neue Erfahrungen.

## **Der Ätherkörper - Schutzmantel der Psyche**

Mit der Geburt kommt die geistige Kraft mit der Physis in Austausch: Die Psyche des Menschen bildet sich und damit der Ätherkörper oder die geistige Schutzhülle der psychischen Kraft. Dieser Ätherkörper oder »Schutzmantel der Psyche« – auch »zweite Haut« genannt – umgibt den physischen Körper jedoch nicht nur, sondern steht mit ihm energetisch in Austausch. Er ist feinstofflich und lässt den physischen Körper in einem Abstand von etwa ein bis drei Zentimetern in einem bengalisch-bläulichen Licht erstrahlen. Er repräsentiert – ähnlich wie die Ozonschicht der Erde – den geistigen Schutz. In ihm wirken die feinstofflichen Energiezentren, die Chakren.

Der Ätherkörper bleibt nur bis zum Ableben des Menschen erhalten, er ist also sterblich. Je nach Bewusstsein des Menschen löst sich der Ätherkörper ein bis drei Tage nach dem Tod wieder auf.

<sup>4</sup> Für weiteres Hintergrundwissen siehe: »Der sinnliche Draht zur geistigen Welt«, Teil II, Kap. 4: Hier finden sich weitere eingehende Ausführungen über die menschliche Aura und über die Chakrenlehre.

So wie der Ätherkörper Sie naturgemäß schützt, können auch Sie etwas zu diesem Schutz beitragen. Wie die Ozonschicht unserer Erde reagiert auch der Ätherkörper und kann poröser werden, sich verdünnen oder zurückziehen. Überforderung und Krankheit gehen mit einem geschwächten Ätherkörper einher.

Ihre Psyche will verantwortungsbewusst gehegt und gepflegt sein. Besonders heute, wo in unseren Breitengraden das Nervensystem und dadurch die Psyche von so vielen äußerlichen Eindrücken, Einflüssen, Ablenkungen permanent gefordert und oft auch überfordert sind, werden tägliche Schutzmaßnahmen immer wichtiger. Hintergrundmusik, Bilderflut, künstliche Lichtquellen Tag und Nacht, die zurückgedrängte Natur und vieles mehr irritieren das Nervensystem und manipulieren Gedanken und Gefühle. Warum sonst sind Burn-out, Depressionen, psychosomatische Leiden schon bald die größten Volkskrankheiten in unserer westlichen Welt?

Blättern Sie zurück zur ersten Einheit, dort finden Sie einige Techniken des Sich-Schützens, die sich auch auf den Ätherkörper auswirken. Glauben und vertrauen Sie dieser wichtigen Idee, und ziehen Sie nach regelmäßiger Anwendung über drei Monate hinweg ein Resümee. Wenn Sie sich zweimal täglich mithilfe der Pyramide oder der Kugel aus Licht schützen, sich in Ihrer Vorstellung unter eine Lichtdusche stellen oder eine andere entsprechende Übung machen, werden Sie mit hoher Wahrscheinlichkeit feststellen, dass Sie sich stabiler fühlen, weniger oft krank werden und innere Ruhe erlangen.

### **Im Einklang sein**

In Verbindung mit seinem höheren Selbst, dem wahren Selbst oder Urselft und dem Großen Geist zu sein ist eine Wahrnehmung, die sich metaphorisch mit unserem Bild der roten Tulpe verdeutlichen lässt: Angenommen, Sie sind eine »rote Tulpe« und sind sich Ihrer Wesensanlagen bewusst, Sie wissen also, dass Sie eben eine rote Tulpe und nicht eine gelber Hahnenfuß oder ein Kaktus sind: Dann sind Sie mit Ihrem höheren Selbst im Einklang.

Wenn Sie sich auch bewusst sind, dass die »Tulpe« zur Familie der Knollengewächse und nicht zur Familie der Hahnenfuß- oder Kakteengewächse gehört, sind Sie mit dem Urselft oder Ihrem wahren Selbst im Einklang. Sie leben aus der Kraft des wahren Selbst heraus.

## Aus dem Einklang heraus Entscheidungen fällen

Wie Ihnen in der anschließenden Blumenbaum-Übung bewusst werden könnte, formuliert der Träumer Wahrgenommenes, was erste Entscheidungen verlangen mag. Er bringt das Erlebte in Beziehung zu einem bestimmten Thema – wie in der nächsten Übung in Bezug zu seiner Gesundheit (physisch oder psychisch).

Dabei erfordern auch unklare Wahrnehmungen Entscheidungen: Wer spürt, was noch nicht im Gleichgewicht ist, was nicht erblüht ist, sorgt für eine geistig-physische Hygiene und beginnt, jene Aspekte zu nähren, die nach Nahrung verlangen.

Wenn Sie sich unsicher sind, wie Sie Ihre neuen Erkenntnisse umsetzen, so denken Sie daran: Den Mutigen gehört die Welt – nur so kann die Symbolsprache, die wichtigste Fremdsprache der Welt – wie die Muttersprache – Schritt für Schritt erlernt werden. **Fehler machen im Trilogos Training ist nicht nur »erwünscht« – sondern »Voraussetzung«.** Nur dadurch kommen Sie immer mehr in Resonanz zum Leben selbst, nur durch den Lernprozess können Sie »lebenstüchtig«, authentisch und kongruent oder wahrhaftig werden. Dazu gehört auch eine sinngebende »Fehlerkultur«, denn gerade aus Fehlern kann man lernen. Dann ist eine fehlerhafte Wahrnehmung auch nicht länger »falsch« oder »flüchtig«, sondern enthält eine Botschaft, die man erkennt, um daran zu wachsen. Wie auch immer Sie die Botschaften Ihres Unbewussten in den Alltag umsetzen: Ihr inneres Wachstum und Reifen sind das Ziel. Und wachsen kann jeder Mensch eben auch aus seinen Fehlern.

*Entscheidungen aus dem Herzen fällen können*

Hier erkennen Sie erneut die wichtige Bedeutung der Individuation und warum Sinn und Zweck der Selbstfindung zentral–sinngebend und wertvermehrend sind. Wie gelingt es sonst dem Menschen, Entscheidungen aus der ganzheitlichen Kraft heraus, aus dem Verstand mit »Wohnsitz im Herzen« zu treffen? Das angestrebte Ziel ist, so rasch wie möglich über sich selbst hinauszuwachsen, um innerlich reif agieren und reagieren und sich seinen Anlagen und Fähigkeiten gemäß optimal in den Dienst des Ganzen stellen zu können.



## 2. Erlebnis - Der Blumenbaum

Diese Übung ermöglicht Ihnen eine Standortbestimmung bezüglich Ihres physischen und psychischen Wohlbefindens.

Führen Sie die Übung an einem ruhigen Ort durch. Rechnen Sie etwa 40 Minuten ein. Sie haben wie in den Erlebnisreisen in den vorangehenden Einheiten zwei Möglichkeiten: Sie können die Übung lesen oder hören.



### Audio - 4. Übung » Der Blumenbaum«

#### 1. Grundstufe

##### 1. Körper entspannen

Körper-Seele-Geist kommen wieder in Einklang ... Sie nehmen wahr, wie sich Ihr physischer Körper nach und nach entspannen kann ... von Kopf bis Fuß entspannen Sie sich ... Alle Muskeln Ihres Körpers, alle Fasern, Zellen, ja auch alle Nerven beruhigen und entspannen sich ... die Nerven in Ihrem Gesicht entspannen sich, um Augen, Nase, Mund ... Auch die Ohren entspannen sich. Alle Geräusche, die Sie noch wahrnehmen können, interessieren Sie immer weniger, nur meine Stimme wird wieder ständiger Begleiter sein ... Immer leichter fällt es Ihnen, sich auf die erwachende innere Ruhe zu konzentrieren und sich über die innere Harmonie und die Zufriedenheit zu freuen ...

#### 2. Grundstufe

##### 2. Gedanken und Gefühle zur Ruhe kommen lassen

In dieser inneren Ruhe entspannen sich auch alle noch bewegten Gefühle ... ruhig wird es wieder in Ihrer emotionalen Welt, immer ruhiger, wie die stille Oberfläche eines Sees ... Diese emotionale Entspanntheit und Ruhe beeinflussen auch die Welt Ihrer Gedanken: Immer ruhiger wird Ihr Denken, immer ruhiger werden Ihre Gedanken in der mentalen Welt ... immer zentrierter und konzentrierter erleben Sie sich ... immer weniger Erwartungen haben Sie. Immer mehr kommen Ihr Körper, Ihre Seele und Ihr Geist in Einklang ... und dadurch auch der Ätherkörper, die Schutzhaut Ihrer Psyche ...

#### 3. Grundstufe

##### 3. Sich mit dem Höchsten/der Schöpferkraft verbinden

Im Einklang erleben Sie jetzt wieder das tiefe Sich-verbunden-Wissen mit Ihrer Schöpferkraft. Machen Sie nun innerlich Ihr Gebet, Ihr Ritual ...

Sie wissen sich geborgen, geschützt und geführt in dieser Kraft.

Ein geistiger Helfer oder eine geistige Helferin kommt nun wieder zu Ihnen. Begrüßen Sie herzlich diese wohlmeinende, gute Kraft, und freuen Sie sich auf die Zusammenarbeit ...

#### 4. Grundstufe

#### 4. Die innere Welt erwacht, dem geistigen Helfer begegnen

Gemeinsam spazieren Sie in Ihrer Vorstellung durch einen großen Wald. Ihr geistiger Helfer begleitet Sie. Sie entspannen sich tief in dieser angenehmen Waldesruhe. Alles, was Sie noch belastet, atmen Sie tief aus. Atmen Sie frische, gesunde Waldluft ein, die Ihren physischen und psychischen Körper regeneriert. Sie lesen jetzt eine kleine Buchecker vom Boden auf, betrachten diese und werden sich bewusst: So wie die ganze Buche in ihrer Größe, Stärke und Vollkommenheit in dem Samen angelegt ist, so wachsen auch Sie hin zu persönlicher Vollkommenheit.

Ihnen wird bewusst: Im Kleinen liegt das Große ...

Sie suchen sich jetzt eine geschützte Waldlichtung, wo Sie sich ungestört hinstellen können. Ihr geistiger Helfer ist bei Ihnen und begleitet Sie in Ihrem bevorstehenden Erlebnis.

Sie stellen sich vor, wie Sie sich jetzt in einen ganz besonderen Baum verwandeln, in einen »Blumenbaum«...

Fest verankert stehen Sie auf dem Boden, fest verwurzelt und mit geradem Rücken, der Ihren Körper wie ein Baumstamm trägt und stützt. Sie freuen sich, ein »Blumenbaum« sein zu dürfen. Langsam wollen Sie seine Blüten sich entfalten lassen und alle Ideen und Visionen, die dabei in Ihnen entstehen, in Ruhe annehmen. Immer bevor Sie zu der jeweils nächsten Blüte übergehen, begeben Sie sich für einen Augenblick in die Stille, um sich mit Ihrem geistigen Helfer über Ihre Erlebnisse und Visionen auszutauschen.

Bei Ihrem ersten Chakra, dem Wurzelzentrum, das am unteren Ende der Wirbelsäule in der Gegend des Steißbeins liegt, entfaltet sich nun Ihre erste Blume ...

Ihre blütenähnliche Form ist der Erde zugewandt. In der dunkelroten Grundfarbe, die wie brodelnde Lava erscheint, glüht ein starkes Orange. Energieströme aus der Erde werden von Ihrem Wurzel-Chakra aufgesogen,

umgewandelt und in Ihrem Körper verteilt.

Starke elektromagnetische Ströme setzen in einer Entladung sprühende Energiefunken frei, die sich als wichtige Lebenssubstanz in Ihrem physischen Körper und in Ihrem feinstofflichen Körper verteilen. Dem Wurzel-Chakra verdanken Sie Ihr Gefühl von Verbundenheit mit der Erde und der Natur. Seine pulsierenden Ausschüttungen sind verantwortlich für Ihre körperliche und seelische Widerstandskraft – Ihr Immunsystem wird hier direkt beeinflusst.

Sie werden sich bewusst: Ich bin ein geistiges Wesen und habe einen Körper. Ist mein Körper einmal krank, sage ich mir: Ich, das geistige Wesen, das ich bin, stärke durch die Kraft des Geistes und durch die göttliche Liebe meinen Körper, harmonisiere ihn und habe ihn gern.

(Arbeit in der Stille)

Langsam wächst Ihr Blumenbaum weiter. Eine rot-orange Blume erstrahlt im zweiten Chakra. Der Blütenkelch liegt an der Oberfläche des Ätherkörpers, über der Milz, ein wenig auf der linken Körperseite und etwas unter der Höhe des Nabels. Unser Milz-Chakra steuert nicht nur die sexuelle Kraft, es ist auch der geistige Schoß des Menschen, aus dem jegliche Kreativität geboren wird. Hier entsteht das Gefühl der Freude und des Tatendranges. Wie wenn am Morgen die aufgehende Sonne Sie zum neuen Tag begrüßt, wird Ihnen bewusst, welche wichtige Kraftstation die Sonne für alles Leben darstellt. Ohne ihr Licht wäre Leben unmöglich.

(Arbeit in der Stille)

Als dritte Blüte wächst nun eine orange-gelbfarbene Blume aus Ihrem Sonnengeflecht – dem Solarplexus. Er hat seinen Sitz etwas oberhalb des Nabels. Von hier aus werden die zwischenmenschlichen Beziehungen gesteuert, Sympathie und Antipathie. Auch die Persönlichkeit des Menschen entspringt dieser leicht orangenen, aber gelben Blume. Hier erwachsen die Kraft des Vertrauens und die Zufriedenheit. Alle Gemütsbewegungen wie Liebe, Schmerz, Angst oder Wut entstehen schwingungsmäßig im Solarplexus. Wie Wellen werden diese verschiedenen Gefühle vom Solarplexus dem Verstand zugeführt. Sie empfinden diese in Ihrem Körper wie Wallungen von Blut oder Energie.

(Arbeit in der Stille)

Das Herz-Chakra, das vierte geistige Zentrum, strahlt wie eine goldgelbe Sonne. Im Vergleich zu den bereits beschriebenen Energiezentren strahlt das Herz-Chakra am lebendigsten.

Im Mittelpunkt ist es dunkelgrün, und ein flimmerndes Orange verstärkt seine Leuchtkraft. Die Entwicklung des grünen Herzzentrums bestimmt die allgemeine Lebenseinstellung des Menschen. Es gibt Ihnen Aufschluss über Ihren Gefühlsbereich. Ein gut entwickeltes Herz-Chakra lässt selbstlose Liebe und eine warme Ausstrahlung entstehen, die die Herzen der Mitmenschen öffnet und Vertrauen erweckt. Herzlichkeit und Fröhlichkeit haben ihren Ursprung im Herzzentrum. Auch Ihr Verständnis für andere hängt von seiner Entwicklung ab. Sie lernen mit Ihrem Herzen sehen und haben es somit auf dem rechten Fleck. Dann können Sie Ihre medialen Anlagen zum emotionalen Medium entwickeln: Sie fühlen mit und nehmen über Ihre Gefühle empathisch die der anderen auf.

(Arbeit in der Stille)

Ihr Blütenbaum wächst weiter – mit einer stahlblauen Blüte ins Hals-Chakra, dem fünften Energiezentrum. Hier ist der Sitz von Ton und Klang. Ihre Hellhörigkeit und die Kommunikation ohne Worte sind hier beheimatet. Die Art, wie Menschen sich ausdrücken und wie sie miteinander kommunizieren, hängt von der Entwicklung des Halszentrums ab. Die Entfaltung dieser blauen Blume befreit von menschlichen Ängsten, verleiht Furchtlosigkeit und absolutes Vertrauen in die höhere Führung.

Auch beim Kehlkopf-Chakra mündet der Blumenstiel in die Wirbelsäule, trägt jedoch an seinem anderen Ende, im Genick, eine zweite Blüte. Dieses Neben-Chakra ist eine Nuance heller als das Hals-Chakra und verstärkt die Fähigkeit, mit dem Herzen sehen zu können.

Das Hals- und Genick-Chakra, die beide miteinander verbunden sind, bilden mit den bereits erwähnten vier Chakren ein feinstoffliches Kreislaufsystem. Sind all diese fünf Energiezentren harmonisch entwickelt, sprechen wir von einem gesunden Menschenverstand, der auf einer ganzheitlichen und verantwortungsvollen Basis funktioniert. Ein solcher Mensch kann seine medialen Anlagen zum Mental-Medium entwickeln.

(Arbeit in der Stille)

Sie spüren und sehen jetzt, wie sich am Stirn-Chakra eine zartrosa Blume bildet. Wunderschön öffnen sich ihre Blütenblätter, und die ganze Blume

erstrahlt nun in einem hellen purpurnen Licht. Dies ist die Ebene des reinen Beobachtens und Sehens, das frei von ichbezogenen Wertungen ist. Im sechsten Chakra treffen alle Strömungen und Energien aus dem Kosmos zusammen. Hier gelangt der Mensch zu höchster Vollendung. Die Grenzen des Verstandes werden endgültig aufgelöst. Minus- und Plus-Pole vereinigen sich – und lösen sich auf. Es gibt weder gut noch böse. Der Widerspruch wird aufgehoben. Es gibt kein Gestern, Heute oder Morgen mehr – nur noch der Augenblick zählt. Dieser Mensch kann seine medialen Anlagen vielleicht einmal zum Kausal-Medium entwickeln.

(Arbeit in der Stille)

Im siebten – und letzten – Haupt-Chakra, dem Scheitelzentrum, fließen goldene, silbrige und weiße Energien. Sie spüren, wie sie gleich einem ganz feinen, angenehmen Regen an Ihnen hinabperlen. Diese Energien reinigen alle Schichten um Sie. Im äußeren Blütenbereich fließen die Energien in allen Regenbogenfarben. Ist das siebte violette Chakra entwickelt, so ist das persönliche Energiefeld des Menschen mit allen anderen Kraftfeldern des Universums verbunden. Es strahlt Heilung und Liebe aus. Derjenige, der das letzte Chakra vollkommen entwickelt hat, wird von der göttlichen Urkraft durchströmt, und sie vermittelt ihm die Gewissheit, dass er und das Universum eine Einheit bilden. Leben und Tod haben sich vereint. Hier herrscht allein die ewige Gegenwart des Gottesbewusstseins. Ein solcher Mensch lebt und erhebt sich in diesem höchsten Bewusstsein, ist eins mit ihm und wirkt nur noch aus diesem heraus.

(Arbeit in der Stille)

#### 5. Grundstufe

### 5. Überraschung erleben

Sie erfreuen sich jetzt an dem prächtigen Blumenbaum. Nehmen Sie Ihren Blumenbaum in all seinen Einzelheiten wahr, und finden Sie heraus, wo Sie noch weiter erblühen, also mit Freude an sich weiterarbeiten wollen/sollen.

#### 6. Grundstufe

### 6. Rückweg antreten, Fragen stellen

Achten Sie jetzt auf die Inspirationen, alle Impulse, die Ihnen Ihr geistiger Helfer zu einzelnen Blüten Ihres Blumenbaumes schenkt ...

Welche Farbe braucht unbedingt noch Hilfe, Zuwendung und Liebe?

Welche Farbe möchte ab sofort Ihre neueste Lieblingsfarbe werden?

Schenkt Ihnen Ihr geistiger Helfer vielleicht sogar einen Vorrat an Farben, über den Sie immer verfügen können, wenn Ihr Leben in seinen Bereichen an Farbe verliert?

Was fällt Ihnen dazu zusätzlich noch ein?

(Arbeit in der Stille)

Ihr geistiges Wesen fließt durch alle Organe und vermittelt Ihnen Gesundheit und Harmonie ... Es sagt: »Körper, der du unser Tempel bist, ich bin geborgen in dir, ich umarme dich, denn du bist mein treuer Diener ... du bist Licht, du bist Kraft, du bist Gesundheit ... Du bist Schönheit und Liebe ... Es wird die Zeit kommen, wenn meine Entwicklung in dir abgeschlossen ist, dass ich dich verlasse. Du weißt, dass das so ist, und ich danke dir, dass du dich mir nicht entgegensetzt, wenn dieser Moment an mich herantritt ... Ich danke dir, dass, wenn die Zeit reif ist, ich mich von dir in Liebe verabschiede und ich leicht aus dir heraustreten kann ... Doch solange ich mich in dir entwickle, bist du durch die Kraft des Geistes heil, harmonisch und gesund ... Du mein lieber Körper, ich beende für jetzt das Gespräch mit dir ... Ich bleibe mit dir in Freundschaft verbunden ... Wann immer du mich rufst, sei es mit dem Ausdruck eines Schmerzes oder auf andere Weise, höre ich dich und wende mich dir zu ... Vergiss niemals, dass es die Schöpferkraft ist, die uns durchströmt, die dich und mich in Gesundheit zusammenhält ... Aus mir heraus verrichtest DU und damit das Höhere nur seine Aufgabe ...«

Immer leichter werden Sie die tiefe Bedeutung erfassen, die den Dingen zugrunde liegt ... Sie verstehen langsam die Bedeutung des »Blumenbaumes« und damit oder besser den Sinn der seelisch-geistigen Entwicklung unseres Bewusstseins in und dank der Materie ...

## 7. Grundstufe

### 7. Abschied nehmen, sich schützen

Ihr geistiger Helfer erinnert Sie jetzt ganz sachte daran, dass es Zeit wird, sich zurückzuverwandeln ... Von einer tiefen Ruhe und großem Frieden erfüllt, nehmen Sie Ihre Füße, immer noch fest verankert in dem Waldboden, wahr. Alle farbigen Blumenbaublüten lösen sich langsam auf, wichtige Erinnerungen an die einzelnen Chakren und ihre Bedeutung aber bleiben ... Ruhig und gelassen verlassen Sie jetzt diese besondere Waldlichtung ... Sie spazieren durch den Wald wieder zurück ins Hier und Jetzt ... erfüllt von einer tiefen Ruhe und von einem großen Frieden ... Erfüllt

von dem ganz speziellen Erlebnis mit Ihrem Blumenbaum ...

Ihr geistiger Helfer schenkt Ihnen zum Abschluss noch seinen Segen: Wie feiner Regen rieseln die goldene, spirituelle Liebe und ihr Licht über Sie, und dadurch wissen Sie sich geschützt, geführt und geborgen in dieser Kraft ...

Schützen und schließen Sie sich jetzt noch in aller Ruhe mit Ihrem persönlichen Ritual ... und wissen Sie sich mental dadurch vor für Sie ungünstigen, negativen, feinstofflichen Einflüssen geschützt – damit Sie nur von für Sie positiven und wachstumsfördernden, seelisch-geistigen Impulsen beeinflusst werden ... Bedanken und verabschieden Sie sich nun auch von Ihrem geistigen Helfer, und lassen Sie ihn wieder in seine Welt zurückkehren, damit Sie in der irdischen Welt, im Hier und Jetzt erwachen können ...

#### 8. Grundstufe

#### 8. Erwachen, zurückkommen

Wie am Abend, wenn die Sonne untergeht, erwacht wieder eine angenehme Dunkelheit in Ihrem Inneren ... Während Sie die Tür zur inneren Welt wieder geschlossen haben, öffnen Sie die Türe zur äußeren Welt ... Mit Ihrem Bewusstsein erinnern Sie sich an ihren physischen Körper, der fast ein bisschen eingeschlafen ist auf seinem Stuhl und jetzt wieder erwacht ... Atmen Sie tief durch, öffnen Sie die Augen – und fühlen Sie sich fit und entspannt.

### 3. Auswertung

#### a) Erlebtes

Jeder wahrgenommene Blumenbaum ist individuell und ganz persönlich. Farbenfrohe Blüten, geöffnete, halb offene, noch geschlossene oder noch gar nicht entwickelte können ebenso in Erscheinung treten wie kleine, größere, starke, schwache, matte. Es ist durchaus möglich, dass Ihr physischer Körper darauf reagiert, wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit den einzelnen Chakren zuwenden: Alles ist energetisch verbunden. So kann sich bei der blauen Blume im Hals-Chakra plötzlich ein Kratzen im Hals bemerkbar machen, bei der indigofarbenen ein leichter Druck im Kopf oder beim Solarplexus ein Druck auf dem Magen. Diese Erscheinungen variieren je nach Empfindungs- und Wahrnehmungstyp und je nach entwickeltem Bewusstsein. Dies ist ein natürliches Phänomen. So wie Ihnen beim Geruch einer bestimmten Speise das sprichwörtliche Wasser im Munde zusammenlaufen kann, reagieren Sie auch auf feinstofflicher Ebene vielfältig.

Listen Sie nun wichtige Gedanken, Bilder, Ideen, Symbole bezüglich Ihrer Chakren auf. Welche Blüten waren schon vollständig entwickelt, welche waren vielleicht noch nicht ganz geöffnet?

Wurzel-Chakra

---

Milz-Chakra

---

Solarplexus

---

Herz-Chakra

---



Genick-Chakra

---

Stirn-Chakra

---

Kronen-Chakra

---

***Hinweis:***

*Sollten manche Blüten noch gar nicht geöffnet bzw. nicht erblüht gewesen sein, dann stellen Sie sich in den nächsten Tagen immer wieder vor, von der entsprechenden Farbe bzw. den Farben genau dieser Chakren eingehüllt und angenehm wohltuend durchströmt zu werden. Bestimmt kennen Sie die kleinen weißen, homöopathischen Globuli aus der Apotheke. Stellen Sie sich diese jetzt mental vor, und zwar in der von Ihnen gewünschten Farbe. Nehmen Sie diese »mental-medial-homöopathischen Globuli« in Ihrer gewünschten Farbe, die Sie brauchen, in Ihrer Vorstellung ein. Diese Vorstellungsübungen können helfen, dass bei einem späteren Durchführen der Blumenbaum-Übung sämtliche Blüten einerseits in Ihrer Phantasie erblühen und andererseits in Ihrem praktischen Tun entsprechende Tugenden positiv entfalten und dadurch lebendig werden.*

**b) Assoziationen und Erkenntnisse**

Erklären Sie die heutige Bedeutung der verschiedenen Farben (rot, orange, gelb, grün, blau etc.).

---

---

---

---

Notieren Sie von Ihnen zusätzlich geträumte Symbole ...

---

---

---

... und deren eigene Deutung (subjektive Wahrheit).

---

---

---

Beschreiben Sie, wie Sie Ihren geistigen Helfer diesmal wahrgenommen haben.

---

---

---

Falls Sie in einer Gruppe arbeiten

Symbole, die andere träumen und die Sie für andere deuten ...

---

---

... und deren Bedeutung für Sie selbst (Selbstreflexion).

---

---

»Ich bin ein geistiges Wesen und habe einen psychischen sowie einen physischen Körper« ... Wie erleben Sie diesen Satz?

---



---



---

**c) Brücke in den Alltag: Umsetzung und Nutzen**

Notieren Sie neue Erkenntnisse.

---



---



---

Treffen Sie mit sich eine Abmachung, wie und wann Sie Ihre Erkenntnisse in Ihrem Alltag umsetzen. Welchen konkreten Schritt möchten Sie tun?

---



---



---



---

Was sind die Maßnahmen dazu? Wie wollen Sie das praktisch tun?

---



---



---



---

Notieren Sie Gedanken, Symbole, Ideen, Bilder, die in ihrer Bedeutung für Sie noch unklar sind und die Sie doch als wichtige Geschenke mitnehmen.

---

---

**d) Rückblick auf »Darum geht es«**

Erklären Sie die Begriffe Geistkörper sowie Energiezentren/Chakren.

---

---

---

Halten Sie die Bedeutung der Übung »Der Blumenbaum« als Standortbestimmung fest.

---

---

---

---

---

Was ist, was bedeutet der »Ätherkörper«?

---

---

---

Erklären Sie die Wichtigkeit des mentalen Schutzes in Bezug auf den Ätherkörper.

---

---

---

### ***Geistesgegenwart***

*Ein geistiger Mensch ist derjenige, der stets Geistesgegenwart besitzt: in seinem Benehmen, in seinem Denken, in seiner Haltung und in seinen Taten. Er ist bestrebt, niemals seine Haltung zu verlieren. Er weiß, was er tut – und tut, was er weiß. Er steht niemandem im Wege. Er ist im wahren Sinne des Wortes frei. Er ist glücklich, weil er zufrieden ist.*

Notieren Sie, wann es Ihnen gelingt, geistesgegenwärtig zu sein:

---

---

---

---

Beschreiben Sie, wie sich Ihre innere Verbindung heute anfühlt.

---

---

---

---

Notieren Sie Gedankenblitze aus Ihrem Alltag, die Ihnen zeigen, dass es etwas Höheres gibt:

---

---

---

---

## 4. Fallbeispiele

### 4.1 Fallbeispiel

#### a) Erlebtes

Bei der Besprechung des Erlebten in der Gruppe stellte sich heraus, dass bei allen Teilnehmenden mindestens eine Blüte nicht vollständig entfaltet war. Demgemäß bezieht sich dieses Fallbeispiel nicht auf einen Einzelnen, sondern auf alle Teilnehmer an der Übung.

Was kommt Ihnen dazu in den Sinn? Waren auch bei Ihnen eine Blüte oder mehrere noch nicht entfaltet?

---

---

---

#### b) Assoziationen und Erkenntnisse

Wir alle haben Lebensbereiche, in denen wir noch etwas lernen können. Sonst wären wir als Menschen bereits am Ende unserer Entwicklung angelangt und könnten uns nicht weiter perfektionieren.

Genau jene Blüten, die noch nicht aufgegangen sind, weisen symbolisch auf einen speziellen Lebens-, respektive Lernbereich hin. Die einzelnen Blüten sind

hier also so etwas wie Wegweiser auf dem Lebensweg, die konkrete Lernfelder und Umsetzungsschritte bewusst werden lassen.

### **c) Brücke in den Alltag: Umsetzung und Nutzen**

Die Lernziele sind individuell, Selbsterkenntnis und -erziehung wird möglich. Bei dieser Übung wird auch ersichtlich, wie die einzelnen Farben der Chakren zu einem symbolischen Leitsystem für die Persönlichkeits- und Bewusstseins-schulung werden. Farben sind letztlich Schwingungen, doch in ihrer Ausdrucksform – eben ihrer Farbigkeit und Vielfältigkeit – lassen sie sich in der Trilogos®Methode leichter als Wahrnehmungsinstrument nutzen als beispielsweise der Klang, der auch eine Schwingung und damit Manifestation der Energie ist. Eine matte oder »unreine« Farbe, eine schreiende Farbe oder eine verblasste tragen die Deutung bereits in sich und schaffen ein Mittel der Übertragung in das tägliche Leben. Und es ist genau dieser Zugang zu Farben, weshalb die Trilogos Methode die Chakrenlehre in ihren Ansatz mit einbindet.

So hatte sich bei Max, einem der Gruppenteilnehmer, beispielweise das Herz-Chakra nicht geöffnet, die grüne Farbe fehlte. Max nimmt sich vor, Geduld bei seinen Kindern zu üben, einfühlsam, empathisch und liebevoll auf seine Partnerin einzugehen und sein Mitgefühl zu entwickeln.

## **4.2 Fallbeispiel**

### **a) Erlebtes**

Bettina hatte Freude an der Übung und ließ Blume um Blume erblühen – bis sie zu ihrem Hals-Chakra kam. Auf einmal spürte sie Schmerzen in diesem Bereich – sie konnte es richtig in ihrem physischen Körper fühlen. Ihr Hals fühle sich eng an, so als ob er zugeschnürt wäre. Das Gefühl war so stark, dass Bettina während der Übung anfang zu husten. Nun war sie irritiert, denn sie hatte sich anfangs so wohlgefühlt und hatte sich auch nicht vorstellen können, dass sich die Wahrnehmung eines feinstofflichen Energiezentrums so auf ihren Körper auswirken könnte.

Was würden Sie Bettina an Assoziationen und Ideen mit auf den Weg geben?

---

---

### **b) Assoziationen und Erkenntnisse**

Ein Gruppenteilnehmer fragte Bettina, ob sie sich im Gespräch mit anderen Menschen zurückhalte, ob sie sich vielleicht unsicher sei, ob sie ihre Meinung sagen könne und dürfe und lieber etwas runterschlucken würde, das ihr dann wie ein Frosch im Hals säße. Bettina bejahte; die Kommunikation mit anderen bereitete ihr Schwierigkeiten, da sie nichts Falsches sagen wolle und Worte oft verletzend seien.

Ein anderer Gruppenteilnehmer fragte sie, ob sie im inneren Dialog mit sich selbst auch unschlüssig sei, ob es vielleicht einen Widerspruch zwischen Verstand und Herz gebe. Bettina nickte; manchmal läge ihr etwas auf der Zunge, doch irgendwie konnte sie es dann nicht aussprechen. Dann wieder fühlte sie sich wie abgeschnitten vom Leben und unsicher, ob sie nun ihrem Verstand oder ihrem Herzen glauben solle.

Eine Gruppenteilnehmerin meinte dazu, dass ihr zum Hals-Chakra mit seiner vorwiegend blauen Farbe das Thema Vertrauen ein falle. Darauf sagte Bettina, dass Urvertrauen haben für sie ein essenzielles Problem darstelle, und zwar schon seit Langem. Die Dynamik zwischen Angst und Vertrauen wurde also mit dieser körperlichen Wahrnehmung angesprochen. Wenn man kein Vertrauen hat, können sich Ängste, Unsicherheiten, Zweifel breit machen, die letztlich Probleme mit sich bringen, die den Ursprung in einem selbst haben. So ist es auch nicht verwunderlich, dass Bettina bei einer vorangegangenen Übung (Hindernis-Übung) Felsbrocken fand, die sie sich selbst in den Weg gelegt hatte und die durch ihre Einstellung erschaffen wurden.

### **c) Brücke in den Alltag: Umsetzung und Nutzen**

Die Erkenntnis, dass Bettina nun schon zum zweiten Mal während einer Übung Impulse bekam, um an ihrem Vertrauen, ihrer Haltung in Bezug auf ihr Denken, Fühlen und Glauben sowie deren Zusammenwirken zu arbeiten, kann als Zeichen gesehen werden, um dem Dialog mit ihrer inneren Stimme vermehrt Beachtung zu schenken. Dies ist eine Ressource, die sie nutzen kann, um die Herausforderungen bezüglich ihres fehlenden Urvertrauens »anzupacken« und letztlich »in den Griff zu bekommen«. Auch in der Kommunikation mit anderen möchte Bettina sich nun trauen, mal etwas zu sagen, was ihr auf dem Herzen



liegt.

Getauchte Perlen beginnen sich aufzureihen – Zusammenhänge werden sichtbar und sichtbarer.

### 4.3 Fallbeispiel

#### a) Erlebtes

Monika nahm bei der gesamten Übung eine angenehme Wärme wahr, die durch ihre Chakren floss. Einzig in ihrem Hals-Chakra fühlte Monika ein leichtes Kratzen, und die Wärme wandelte sich in Kühle um. Dies war nicht unbedingt angenehm. Doch dann schenkte ihr der geistige Helfer ein Healing, und es flossen göttliche Liebe und Licht durch dieses Chakra. Dadurch veränderte sich auch die Farbe dieses Chakras, und es wurde plötzlich pulsierend weiß. An dieser Stelle sei noch einmal daran erinnert, dass nicht jeder Mensch die Farben gleich wahrnimmt, wie bereits erklärt.

Was könnte es bedeuten, dass Monika ein Kratzen spürt und Wärme zu Kälte wird? Warum wohl wandelt sich die Farbe in ihrem Chakra?

---

---

---

#### b) Assoziationen und Erkenntnisse

Die Übungsleiterin meinte zu dem Kratzen im Hals und dem Healing, dass dies doch ein gutes Beispiel sei, wie man sich in Selbstliebe und Selbstachtung üben könne – durch die Aktivierung des SQ (hier symbolisch dargestellt durch die göttliche Liebe und ihr Licht, das durch Monikas Hals-Chakra floss).

#### c) Brücke in den Alltag: Umsetzung und Nutzen

*Selbstwahrnehmung auf körperlicher sowie emotionaler,*

Da Monika bei der vorangegangenen Übung auf ihre Kommunikation hingewiesen wurde (siehe Fallbeispiel 4.3 in der Lektion 1, Einheit 3) und bei dieser auch Achtung eine wichtige Rolle spielte (Achtung vor dem anderen), kam bei dieser Übung der erste Schritt zur Umsetzung ans Licht: Die Selbstachtung

*mentaler und  
spiritueller  
Ebene*

und Selbstliebe (vgl. »Liebe deinen Nächsten wie dich selbst«).

Monika möchte nun verstärkt darauf achten und sich zur Erinnerung immer wieder mal ein blaues Halstuch umbinden oder blaue mental-homöopathische Globuli in der Vorstellung einnehmen, um ihr Vorhaben auch leichter verwirklichen zu können.

## 5. Lernziele

Markieren Sie die Lernziele, die Sie bereits erreicht haben.

1. Sie haben die 7 Hauptenergiezentren kennengelernt.
2. Sie erahnen die Bedeutung dieser Chakren, ihrer Farben und ihrer Schwingungen.
3. Die Farben der Chakren dienen als kreatives Mittel zur Selbstreflexion.
4. Sie haben Bezüge zwischen Chakren und Gesundheit erfahren.
5. Sie sind sich über eigene Stärken, Schwächen, Mankos bewusst geworden.
6. Sie erkennen die Wichtigkeit des Ätherkörpers.
7. Sie erkennen die Chance der wahrgenommenen Farben und wie sie der Prävention dienen.
8. Sie erleben, wie Sie durch neue, unerwartete Impulse angeregt und motiviert neue Vorsätze fassen und sich bemühen, diese Schritt für Schritt im Alltag umzusetzen.
9. Sie können sich immer besser ein Bild machen, was für Sie die Verbindung Körper– Seele–Geist bedeuten könnte.

## 6. Quintessenz

Die Übung lässt erleben, wie Selbstwahrnehmung auf körperlicher sowie emotionaler, mentaler und spiritueller (seelisch-geistiger oder psychischer) Ebene möglich wird – diese drei Ebenen können somit immer besser unterschieden und dadurch immer ganzheitlicher genutzt werden. Auch erkennen Sie auf diese Weise immer leichter die persönlichen Bedürfnisse und erleben eine Heilung bzw. Blüte der noch nicht entfalteten Bereiche. Ebenso kann Ihnen diese Übung als Prävention gegen geistige »Luftverschmutzung« dienen. Ändern Sie Ihr Leben, erfinden Sie sich neu. Erkennen Sie allenfalls Blockaden – und wagen Sie einen Neubeginn.

*»Die Fortschritte des Wissens bestehen in einer immer genaueren Erkenntnis der Gesetze des Geschehens. Sie ermöglichen uns, die in dem Universum vorhandenen Energien uns dienstbar zu machen. Aber sie nötigen uns zugleich, immer mehr der Hoffnung, den Sinn des Geschehens verstehen zu können, zu entsagen.«*

Albert Schweitzer

## 7. Weiterführende Literatur

Roethlisberger, Linda: *Der sinnliche Draht zur geistigen Welt*, 1. vollständige Taschenbuchausgabe (7. Auflage), Goldmann Arkana, Random House Verlag München 2010. (Auch erhältlich bei [www.trilogos.com](http://www.trilogos.com)) Teil I, 5 (Verantwortung in der Medialität) sowie Teil II, Lektion 1 (bis zum Punkt »Täglich üben«)

### **Andere**

- Brennan, Barbara Ann: *Licht-Arbeit: Heilen mit Energiefeldern*, Goldmann Verlag, München 1998
- Kriele, Alexa: *Wie im Himmel so auf Erden*, (Christliche Engelskunde, Bd.3), Ch. Falk-Verlag, Seon 2001
- Page, Christine: *Chakraheilung – Körperheilung, Erfahrungen einer Ärztin im Grenzbereich zwischen Geist und Materie*, Knauer, München 1994
- Watzlawick, Paul: *Anleitung zum Unglücklichsein*, Piper Jubiläums Edition, München 2004