

Linda Vera Roethlisberger

# VOYAGE VERS LA SAGESSE



TRILOGOS  
FONDATION

Linda Vera Roethlisberger

# Voyage vers la sagesse

Foi, amour, espérance – En route vers une ère nouvelle:  
la lumière est en toi !

## Impressum

© Linda Vera Roethlisberger  
Fondation Trilogos (Éditeur)

Mise en page et illustrations:  
AMBERPRESS, Berlin, Gosia Warrink et Katja Koeberlin

1ère édition 2012, 2ème édition 2024

L'intégralité des recettes de ce livret sera reversée à  
la Fondation TRILOGOS  
[www.trilogos.ch](http://www.trilogos.ch)



*J'aurais beau parler toutes les  
langues des hommes et des anges,  
si je n'ai pas la charité, s'il me  
manque l'amour, je ne suis qu'un  
cuivre qui résonne, une cymbale  
qui retentit*

*J'aurais beau être prophète, avoir  
toute la science des mystères et  
toute la connaissance de Dieu,  
j'aurais beau avoir toute la foi  
jusqu'à transporter les montagnes,  
s'il me manque l'amour,  
je ne suis rien.*

Première Lettre aux Corinthiens

## Table des matières

Avant-propos	7
<b>A propos du mythe du holisme</b>	<b>12</b>
<b>Le véritable potentiel humain</b>	<b>22</b>
<b>La méthode Trilogos</b>	<b>30</b>
L'auteure	39
La Fondation TRILOGOS	40

*Change ce qui veut changer,  
comme l'eau demande toi :  
d'où ? vers où ?*

*L'impossible veut être pensé et  
réalisé. De nouveaux vieux chemins  
veulent être créés  
Grâce à des rêves irréalisables*

*Nous cherchons et nous trouvons  
des voies qui le montrent :  
tout coule vers de nouveaux rivages.*

Linda Vera

## Avant-propos

Lorsque TRILOGOS a vu le jour en 1990 sous le nom d'Institut pour le développement de la personnalité et de la conscience, j'ai bien vu l'ancrage profond en chaque individu du désir de se développer, de reconnaître son potentiel et de cultiver sa créativité. Or nous autres humains, nous avons un grand potentiel. Les pyramides de Gizeh, le temple d'Artémis à Éphèse et les nombreuses merveilles du monde depuis les temps anciens jusqu'à l'époque moderne sont nés de la vision de leurs bâtisseurs. Depuis l'Antiquité, les sciences et les arts sont le reflet de ce que peut créer l'esprit humain.

Et ce n'est pas seulement l'intellect qui brille ainsi. L'amour et la compassion élèvent la personne au-dessus de son monde égocentrique et accomplissent chaque jour des petits miracles. L'amour et la guérison sont notre nature véritable, même si l'humanité semble les oublier lors de crises personnelles ou mondiales.

Le début du nouveau millénaire nous a plongés dans des crises de ce genre. L'année 2012, qui devait être celle de la fin du monde, touche à sa fin et l'appel à une nouvelle conscience se fait plus pressant.

Mais nous trouvons-nous réellement dans une situation sans précédent ? Sommes-nous en danger ?

N'y a-t-il pas toujours eu des guerres, des catastrophes et des crises sur notre planète ? Les hommes ne se sont-ils pas toujours sentis pressés d'annoncer à hauts cris l'aube d'une conscience nouvelle qui ferait s'épanouir le potentiel véritable de notre nature au bénéfice de tous ?

Les lois de la nature nous montrent l'alternance constante de l'essor et du déclin. Une période de prospérité cède la

place à une crise ; la crise atteint son paroxysme et un changement s'amorce ; la sécurité revient pour un temps. Ce rythme incite les humains que nous sommes à nous laisser porter par les événements mondiaux, en espérant que quelqu'un arrangera les choses lorsque la situation redeviendra critique...

Par ailleurs, nous nous sentons impuissants face à l'injustice qui prévaut de toutes parts. Nous savons tous qu'il est possible d'éradiquer la faim dans le monde, mais rien ne se passe et, chaque minute, nos semblables continuent de mourir de malnutrition. Dans cette zone grise d'impuissance, de pitié et de refoulement, nous nous en remettons trop volontiers aux responsables, aux autorités. Et pourtant, l'état de notre planète, ses phases de croissance et de récession, ses crises menaçantes nous concernent tous.

Car en fait, le changement, quel qu'il soit, commence d'abord et avant tout en nous. Oui, en nous. Au lieu d'espérer le miracle d'une conscience nouvelle qui apparaîtrait pratiquement d'elle-même, nous pouvons assumer nos responsabilités aujourd'hui, ici, maintenant, en ce moment précis, et entreprendre de nous changer nous-mêmes ! Quiconque est habité par la justice, la compassion, la paix et l'amour, les transporte avec lui dans sa vie de tous les jours, dans ses relations, son travail et par conséquent dans le monde.

Ceux et celles qui ont trouvé leur « patrie » intérieure laissent derrière eux la peur et osent emprunter de nouveaux chemins. Ceux et celles qui sont à l'écoute de leur voix intérieure, qui ont appris à puiser à leur « feu sacré » leur potentiel, vivent la richesse intérieure, ils deviennent cocréateurs et coconcepteurs de leur vie et porteurs de changement pour une nouvelle conscience.

Les mystiques du passé proposaient aux gens des chemins pour atteindre le bonheur intérieur : non pour satisfaire leurs désirs égoïstes, mais pour arriver à réaliser en eux-mêmes l'harmonie et à la paix dans l'esprit du Tout. Dans les grandes civilisations de l'Asie, des enseignements de sagesse ont émergé il y a des milliers d'années et ils sont tout aussi valables aujourd'hui qu'ils l'étaient autrefois. Mais l'Occident offre aussi des chemins d'initiation et d'individuation qui donnent à chacun les outils nécessaires pour atteindre le bonheur, la joie et la paix intérieure.

Si les philosophies orientales recourent à diverses formes de méditation, en Occident, outre la concentration, le recentrement et la contemplation, c'est surtout la force de l'imagination qui entre en jeu.

« L'imagination est plus importante que la connaissance, car la connaissance est limitée », disait Albert Einstein. En effet, le pouvoir de l'imagination peut déplacer des montagnes et faire bouger des mondes. La littérature, l'art, la musique, mais aussi la psychologie, avec C.G. Jung, Roberto Assagioli et Viktor Frankl notamment, ont posé des jalons qui guident l'être humain pour le mener de la nuit obscure de l'âme à la lumière. Pour Emmanuel Kant, l'imagination peut être notre génie : de la relaxation profonde grâce à la « fantaisie » aux techniques de rêverie guidées, en passant par l'enquête de la psychologie profonde sur les symboles de l'humanité, combinée à notre propre médialité, un trésor de possibilités nous attend, qui nous permettra d'exploiter nos ressources sur les plans inter, intra et transpersonnel.

Il s'agit de façonner notre propre vie de manière indépendante et durable en fonction de l'ensemble de notre potentiel humain. La connaissance de soi mène à la compréhension, et la compréhension crée le changement.

Le grand peintre Van Gogh décrivait la normalité comme un chemin facile à parcourir « sauf qu'il n'y pousse aucune fleur... » Il est temps de fleurir les chemins du désespoir sur notre planète. Toutes les connaissances dont nous avons besoin pour mettre un terme à la faim, aux guerres et à la misère actuelle se trouvent en nous. À petite et à grande échelle. Prenons nos responsabilités !

Le présent livret expose les principes de la méthode Trilogos PsyQ®. Celui ou celle qui laissera les connaissances acquises lors du travail sur soi entrer dans sa vie quotidienne, découvrira combien le pouvoir de l'imagination, associé à la spiritualité, peut se déployer de manière thérapeutique et porter des fruits.

Le voyage vers la sagesse commence par un premier pas. Quittons la sécurité du port, entrons dans le royaume de l'inconnu et acceptons de nous ouvrir aux merveilles de la condition humaine. L'espoir d'un monde meilleur et plus juste, la confiance en notre potentiel qui se déploie et l'amour lui-même nous le montrent : dans l'ombre attend la lumière susceptible d'éclairer notre propre monde dans le monde. Jetons des ponts entre les niveaux de l'inconscient et du transpersonnel, entre ciel, brume et arcenciel. Faisons le premier pas !



1

Du mythe  
du holisme

*Une vive lumière  
inonde les lois de la nature,  
Ce qui est compliqué s'éclaircit  
au gré du hasard  
Un esprit invisible traverse la matière  
gelée, liquide ou gazeuse  
L'énergie vitale naît du temps  
et du mouvement*

*Elle redonne vie à ce qui était mort  
Les joyaux de la vie se manifestent  
Ne les cherche pas – tu dois les sentir*

*Le complexe reprend place  
dans la simplicité,  
une créativité puissante  
fait bouger le monde.  
Les vieux savoirs se mettent en route  
vers un nouveau Tout sous l'action  
d'une conscience nouvelle —  
Que la lumière soit sur notre route*

Linda Vera

## A propos du mythe du holisme

Lorsque j'ai créé la fondation TRILOGOS à l'été 2012, c'était avec la volonté d'offrir une plateforme de recherche, de formation, de pratique, de discussion et d'échange à tous ceux et celles qui s'intéressent aux concepts de vie holistes et souhaitent aider les gens à développer pleinement leur condition humaine.

Mais qu'est-ce que le holisme ?

De nos jours, nous rencontrons le concept du holisme dans une grande variété de domaines. Médecine holistique, apprentissage holistique, gestion holistique, thérapie holistique... les exemples sont nombreux et abordent pratiquement tous les sujets.

Si l'on remonte aux origines du terme, on trouve la croyance voulant que l'homme était autrefois un tout et que son unité a subi une division par « la chute originelle » ou par la volonté de puissances supérieures comme les dieux des Grecs pour qui les hommes étaient devenus trop puissants. Cette perspective subsiste de nos jours dans certains courants de la psychologie humaniste pour qui l'être humain est fondamentalement bon et complet en soi, à cette différence près que ce ne sont pas les dieux qui divisent les humains en genres, mais des puissances supérieures qui prennent la forme de forces sociétales. Le holisme porte sur le tout, sur la complétude, et désigne un système composé de parties dont les relations mutuelles entre elles et avec le tout font que la qualité de la somme des parties dépasse leur quantité.

En Occident, le concept de totalité évoque l'unité de la raison et du sentiment et se distingue de la pensée rationaliste dont les représentants les plus célèbres sont Leibniz,

Spinoza et Descartes. Emmanuel Kant a contesté la thèse de la connaissance par la raison, en rappelant que c'est le propre de l'homme que de poser des questions auxquelles la raison pure ne peut répondre. Mais si la raison théorique ne peut saisir l'essence des choses, selon Kant, l'homme peut se servir d'autres catégories pour penser Dieu et l'immortalité de l'âme. « Le cœur a ses raisons que la raison ne connaît pas », disait Blaise Pascal, représentant d'une époque qui s'efforçait de séparer nettement la connaissance et la foi aveugle. Pascal soulignait cependant que, loin de s'exclure les unes les autres, les connaissances scientifiques et les questions théologiques et philosophiques s'enrichissent mutuellement. Il ne faut pas séparer la raison et le cœur; leur interaction forme plutôt la base de toute connaissance.

En fait, la raison et le sentiment n'existent pas indépendamment l'un de l'autre : ils coexistent en nous. Le holisme toutefois ne concerne pas seulement « le cœur et la raison ». La spiritualité est également ancrée dans l'esprit humain. La recherche du sens de la vie, les grandes questions sur le pourquoi de notre existence hantent l'humanité depuis l'origine. Or ce sont des questions auxquelles la science, la pensée rationnelle et le sentiment ne peuvent, à eux seuls, donner de réponse.

D'où venons-nous ?

Où allons-nous ?

Pourquoi sommes-nous là ?

De nombreuses religions sont apparues ici-bas qui se sont donné pour objectif de définir le grand tout, l'Un que nous percevons tous plus ou moins vaguement. « Dieu ou ce que nous entendons par là » est le point d'ancrage d'une spiritualité humaniste qui nous rappelle que nous sommes connectés à tous les êtres de ce cosmos, qu'en plus du désir

de pouvoir, de l'égoïsme, de l'avidité, de l'hostilité, nous éprouvons aussi de l'amour, de la compassion, de l'altruisme et que nous pouvons grandir au sein de ce Tout qui nous dépasse. L'homme ne se soucie pas uniquement de lui-même, il n'existe pas seulement sur le plan intrapersonnel, mais aussi aux niveaux interpersonnel et transpersonnel. Il est tout à la fois intelligence, sentiment, spiritualité, et il est intégré à tout ce qui existe.

L'être humain dans sa globalité est également au centre du concept de TRILOGOS. La formule

$$\text{IQ} + \text{EQ} + \text{SQ} = \text{PsyQ}$$

---

représente la synthèse de l'intelligence (IQ), de l'émotion (EQ) et de la spiritualité (SQ). PsyQ désigne l'intelligence psycho-spirituelle intégrale et donc l'ensemble du spectre de la conscience humaine. Lorsque IQ, EQ et SQ travaillent de concert, l'interaction entre en jeu: des niveaux d'être supérieurs naissent de niveaux inférieurs du fait de l'émergence de nouvelles qualités. Il importe de noter que ces qualités naissent de l'interaction des éléments individuels et ne sont pas déjà présentes : aucun des éléments à lui seul n'aurait pu transporter les nouvelles connaissances ; l'interaction est indispensable. Il faut un fin réseautage, des connexions intelligentes avec la vie pratique de tous les jours (votre santé, vos relations, votre vie professionnelle). C'est pourquoi les éléments de la méthode Trilogos sont structurés de manière à n'oublier ni l'intelligence cognitive, ni les sentiments, ni la spiritualité (nos croyances personnelles, nos convictions, etc.) sur le chemin de l'individuation. C'est pourquoi dans un monde en évolution rapide, nous dépendons d'une connaissance holistique. Elle est notre point d'ancrage, notre intégrité. Ces idées sont nécessaires pour trouver une solu-

tion aux crises de la vie personnelle. Les décisions basées sur la raison, le sentiment, la foi et la confiance sont en harmonie avec la personne et son environnement.

Par ailleurs, la connaissance de soi permet de comprendre la place de l'individu dans le monde, les modèles et les influences auxquels il est soumis, et donc de se sentir responsable vis-à-vis de ses semblables et de la nature. La connaissance mène à une plus grande maturité psychique et spirituelle. PsyQ devient PsyK, compétence en matière de condition humaine. Lorsque les gens reconnaissent leur potentiel, qu'ils apprennent à en tirer parti et à mettre en lumière la part d'ombre de leur personnalité grâce à un travail constant sur eux-mêmes, ils sont prêts à assumer leur véritable héritage d'humanité. La connexion s'établit avec le monde spirituel, le lien entre le soi supérieur et le soi authentique, de sorte que la vraie force vitale circule de plus en plus librement et que le soi rayonne d'une nouvelle lumière. Les qualités humaines comme l'empathie, la compassion et l'altruisme sont des manifestations de cette émergence.

L'altruisme désigne un comportement au service d'autrui, désintéressé, charitable. Dans le règne animal, il prend différentes formes : d'après les chercheurs, il sert instinctivement à la préservation des espèces. Mais selon l'état actuel des recherches, il n'y a que chez l'homme qu'on observe des comportements altruistes à l'endroit des nonparents ou d'une autre espèce. En fait, nous nous sentons poussés par nos instincts, mais nous disposons toujours dans une grande mesure de la capacité de changer de cap et de modifier notre comportement. Au lieu de nous confiner à l'intérieur de l'ego, il nous est toujours possible de faire le choix d'agir de manière désintéressée. Renforcer la compassion et l'empathie nous permet d'aller au-delà de nos horizons pour le bien de tous.

Mais pour pouvoir aider les autres, les soutenir de manière appropriée et nouer avec eux des relations de guérison, il faut une force intérieure. Celui qui travaille sur lui-même, exploite son potentiel et apprend à le façonner de manière responsable peut rayonner davantage et montrer aux autres le chemin dans la lumière comme dans les ténèbres. Car celui qui a conscience de son propre potentiel sait aussi que tout est toujours interrelié. Des mystiques orientaux ont décrit cette connexion au cosmos sur la base d'une observation intuitive aux différents stades de l'introspection.

Les chamanes l'ont reconnue lors de leurs voyages à travers les différents mondes. Quiconque en travaillant sur soi combine son EQ et le SQ et se laisse inspirer sur le plan transpersonnel découvre que dans cet univers fait d'énergie la séparation n'est qu'illusion. Car la vie est énergie, et donc en relation avec tout.

La grande chaîne de l'être ou « philosophia perennis », concept qui remonte à Augustin Steuco, évêque italien du seizième siècle, affirme que certaines vérités fondamentales ont été reconnues de tout temps par les peuples les plus divers. Leibniz a repris l'expression pour désigner des lois universelles naturelles et spirituelles. À ses yeux, les vérités ne se développent pas, mais elles subsistent : il s'agit donc de les reconnaître pour en percevoir le déroulement. D'après la méthode Trilogos, parmi ces vérités éternelles se trouve la notion selon laquelle le Grand Tout, Dieu, la Force créatrice, quel que soit le nom qu'on lui donne, existe. On ne peut pas le chercher à l'extérieur, uniquement à l'intérieur : celui qui se met dans un état de totalité, qui se reconnecte à la force créatrice, progresse à l'aide de son potentiel, grâce à sa faculté d'imagination, à sa perception consciente et à son état de conscience, sur le chemin de la connaissance. Il obtient, par un échange réflexible avec son monde dans le

monde, une vision de l'essence de ce monde et des autres mondes. Il parvient à la sagesse et à la compétence humaine, qui s'expriment par la compassion et l'amour inconditionnel et qui lui permettent en même temps de gérer sa vie quotidienne.

La croyance au bien dans l'être humain et à la créativité, à l'amour inconditionnel et à la possibilité d'un monde meilleur nous amène à nous dépasser. Elle nous permet de façonner la vie sur la base de principes éthiques élevés et de contribuer ainsi au développement d'une société plus saine et plus sage. Plus nous reconnaissons notre propre potentiel, plus nous avons de chances de donner un sens à la vie et de la rendre digne d'être vécue, et plus nous pouvons apporter à nos semblables et au monde lui-même sur la base de la paix intérieure et de la joie.

# 2

Véritable  
potentiel humain



*Lumière dans l'ombre —  
chœur aux cent voix.  
Les branches et les rameaux  
s'étirent vers les hauteurs  
à la recherche de l'infini céleste*

*Les arbres de l'illumination balisent  
pour celui qui veille  
son éphémère chemin terrestre*

*Les dieux des mondes mystiques  
guident celui qui est inspiré vers  
sa paix.*

*Ciel et terre s'unissent  
En harmonie entre rêve et réalité,  
en route vers l'être.*

Linda Vera

## **Le véritable potentiel humain**

Même s'il n'existe aucune preuve directe de l'existence de l'inconscient, la psychologie des profondeurs en particulier se fonde sur cette immense réserve d'informations collectées et triées par notre conscience diurne. L'inconscient désigne la somme de nos impressions, de nos souvenirs, de nos idées, de nos motivations, de nos talents en friche, de nos contenus conscients refoulés, de notre part d'ombre.

La conscience diurne fait un choix. D'innombrables impressions nous assaillent à chaque instant, et nous n'arriverions pas à exister s'il n'y avait pas de tri. Mais ce tri est soumis à des influences, des croyances et des convictions. Qui nous dit ce qui est bon pour nous ? Qui décide de nos préférences ? Qui nous permet de nous concentrer sur ce que nous venons finalement à en percevoir consciemment et à stocker dans notre mémoire ?

Les rêves et les voyages imaginaires nous donnent facilement accès à notre inconscient. Celui-ci utilise le langage des symboles que l'on peut apprendre à traduire intuitivement. Qui doit prendre une décision et sait utiliser aussi bien les informations de sa conscience diurne que l'apport de son inconscient, élargit la gamme des options qui s'offrent à lui. Il est en contact avec sa sagesse intérieure et discerne à quel endroit, dans le passé, des limites ont rendu difficile un développement sans entraves. En route vers notre moi véritable, nous reconnaissons les modèles, les croyances et les convictions sur lesquels nous bâtissons notre propre réalité. Mais la connaissance mène à la liberté, car ces modèles sont changeants. Nous sommes les cocréateurs et les coconcepteurs de nos vies. Apprenons à puiser à l'intérieur de nous-mêmes, dans la mémoire de notre inconscient, et nous pourrons enri-

chir notre vie. En distinguant les modèles et les influences premières de notre enfance, voire peut-être de vies antérieures, nous acquerrons la liberté de quitter nos sentiers routiniers. Et mieux nous saurons nous reconnaître, mieux aussi nous saurons reconnaître les autres et user avec eux de compréhension et de compassion.

Mais ce n'est pas seulement l'inconscient, le niveau intrapersonnel, qui définit notre potentiel.

Dans les temples du sommeil de l'Antiquité, que l'on peut encore visiter aujourd'hui à Épidaure, les prêtres-médecins plongeaient les malades dans un sommeil artificiel. Ils leur murmuraient ensuite des suggestions par le truchement de canalisations percées dans les murs. Les patients prenaient ces suggestions pour la voix des dieux. Parce qu'ils espéraient recouvrer la santé sous l'action d'une puissance supérieure, leur faculté d'autoguérison s'en trouvait activée. Les prêtres-médecins babyloniens utilisaient déjà cette forme de traitement, et non sans succès. C'est ainsi que cette thérapie s'est répandue de la Mésopotamie à l'Égypte, puis en Grèce et à Rome.

Aujourd'hui, ce sont les essais placebo qui confirment de manière étonnante le pouvoir de l'imagination dans le domaine médical. De faux médicaments en fausses opérations, le pouvoir d'autoguérison, une fois qu'il est stimulé, semble connaître autant de succès que les procédures et les traitements médicaux habituels.

Le pouvoir de l'imagination joue également un rôle majeur dans l'individuation. La faculté d'imaginer quelque chose, de percevoir des fantasmes, d'avoir des visions ou de se sentir inspiré est inhérente à tout un chacun, et tout le monde peut exercer et cultiver cette faculté. En psychothérapie, on

recourt à l'imagination dans l'image catathymique de la vie et on s'en sert également dans la méthode Trilogos. Comme le montrent les recherches, le pouvoir de l'imagination est une ressource humaine qui, si on l'utilise et la guide avec précision, donne des résultats étonnants non seulement dans les essais placebo et en psychothérapie comme on l'a dit, mais aussi, par exemple, dans le sport, pour la préparation aux examens, la méditation, le traitement du cancer et même dans la recherche scientifique. C'est que l'esprit précède les choses. Dans la méthode Trilogos, outre l'imagination, l'intuition et l'inspiration jouent aussi un rôle clé. L'intuition s'exprime dans la cognition subjective sous forme de perceptions et de suggestions. Ces suggestions ou inspirations remontent des niveaux intra, inter et transpersonnels : elles font partie de notre véritable potentiel humain et servent d'outils pour la connaissance de soi.

Revenons à l'exemple des anciens temples de guérison. On voit qu'outre l'attente d'une guérison, c'est surtout la croyance aux dieux et la foi prêtée à leurs voix bienveillantes qui stimulent la faculté d'autoguérison du malade. En termes de Trilogos, SQ affecte EQ et IQ et entraîne l'émergence. Ce n'est pas la foi seule qui guérit, pas plus que le sentiment ou la raison à eux seuls. Mais lorsqu'ils sont conjugués, le miracle se produit et la foi peut transporter des montagnes.

La foi et la confiance jouent également un rôle dans la guérison provoquée par l'effet placebo. La voix divine est ici remplacée par la croyance en l'efficacité d'un médicament et la confiance en une autorité médicale.

On le voit : SQ s'exprime de toutes sortes de façons.

Les mystiques de l'Inde ancienne se vouaient à la recherche par la méditation. Sans rien qui corresponde aux instru-

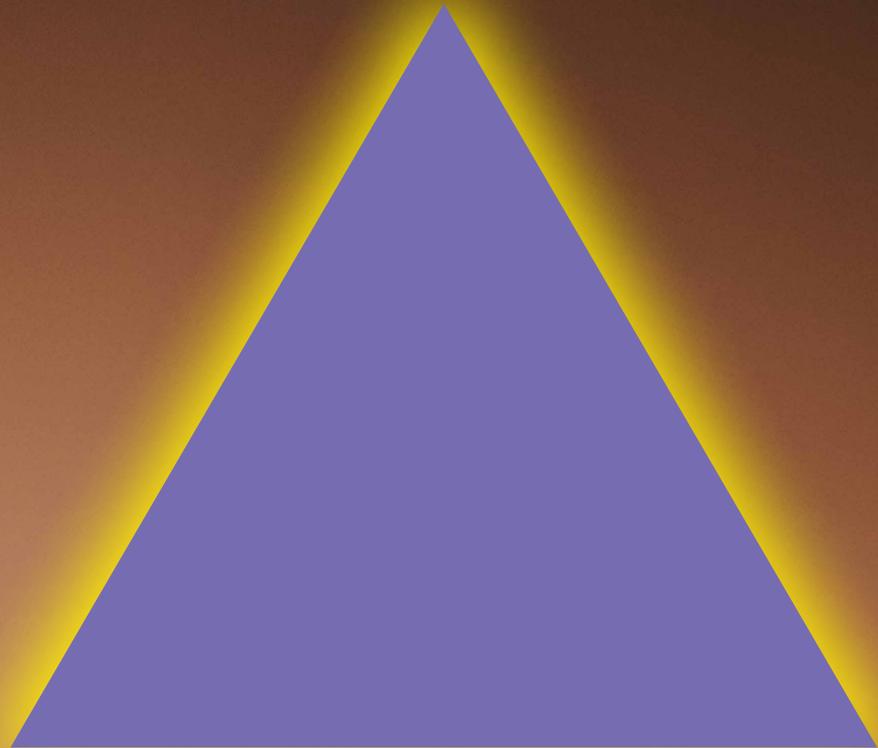
ments de la science moderne, grâce à la puissance du SQ, ils ont obtenu en astronomie ou en physique des résultats étonnants qui s'approchent des découvertes actuelles. La méditation qui se fixe sur la respiration ou sur un objet sert la concentration ; à son tour, celle-ci donne accès, selon la profondeur atteinte, à diverses formes de connaissance. Dans la contemplation qui s'ensuit, forme de regard tranquille, les expériences acquises à l'étape de la concentration se transforment en idées. Pour la philosophie orientale, nous avons tout en nous parce que nous sommes faits de poussière d'étoiles. Au niveau des particules, nous possédons l'énergie originelle et nous sommes constamment connectés à tous les autres champs énergétiques. Dans une contemplation profonde et en état de pleine conscience, le méditant chevronné arrive peu à peu à obtenir des réponses aux grandes questions de notre existence, comme l'origine de l'humanité. En Occident aussi, il existe une tradition de méditation, de rites d'initiation et de contemplation mystique. Avec le siècle des Lumières, cependant, l'attention s'est déplacée progressivement de la communauté ou du clan vers l'individu, de la mystique vers le pouvoir de l'intellect. La prise de conscience que la raison à elle seule ne saurait apporter une réponse aux grandes questions de notre existence a donné naissance à une grande variété de courants philosophiques. La question du sens de la vie, celle de l'existence d'un Dieu créateur ou de la vie après la mort sont toujours là. Sigmund Freud estimait que celui qui s'investit dans la question du sens de la vie est un malade : ce questionnement ne serait que le symptôme d'une libido insatisfaite. Mais pour Viktor Frankl, la question du sens est un signe d'humanité. Lui qui avait survécu à quatre camps de concentration disait que même le « prisonnier le plus misérable » est libre parce qu'il peut se transcender.

Quiconque entreprend de libérer son potentiel, non seulement pour repérer son propre chemin, mais pour le suivre étape par étape et opérer les ajustements nécessaires, reconnaîtra la justesse du message de Frankl : les gens ne sont pas déterminés par les conditions dans lesquelles ils vivent, mais par les décisions qu'ils prennent.

Pour exploiter son potentiel, il faut cependant une méthode à la fois holistique et applicable au quotidien. La voie du mystique qui se retire du monde et concentre tous ses efforts sur l'acquisition de la vraie connaissance n'est guère à la portée de la plupart des gens. En fait, si vous en avez assez de refaire constamment les mêmes détours et de vous heurter aux mêmes obstacles, et que vous souhaitez agir pour le bien de tous, vous n'avez pas besoin de fuir le monde. Grâce à la puissance de votre spiritualité, de vos sentiments et de vos pensées, vous pouvez trouver les indicateurs du bonheur et de la paix intérieure, et permettre aussi à d'autres d'y avoir part. Deviens toi-même une lumière - la lumière est en chacun de nous!

# 3

## Méthode Trilogos



*Au cœur du monde,  
tu réalises le merveilleux de l'être  
humain*

*Nulle vie ne peut se comparer à  
celle d'autrui, chacune est unique  
et doit être respectée dans son  
déroulement.*

*Les mers s'ouvrent et devant toi  
s'étire le chemin qui mène  
à une conscience nouvelle.*

*Fais confiance à la magie  
de la voix intérieure,  
suis-la de plein gré et le cœur léger.*

*Vis ta mélodie avec confiance et  
modestie, conscient que la Force,  
la grande, te guide et te fait devenir  
de plus en plus humain.*

Linda Vera

## La méthode Trilogos

Le cours autodidacte « Au contact de la voix intérieure » (niveaux 1 à 3) permet d'utiliser la méthode Trilogos de façon autonome sur le plan théorique et sur le plan pratique. Un travail supplémentaire en petit groupe favorise l'intuition, aide à acquérir une meilleure assurance émotionnelle et à faire la différence entre la véritable inspiration et l'imagination.

Les principaux éléments de la méthode Trilogos sont la relaxation profonde, suivie d'un voyage dans l'imaginaire où l'on explore un sujet précis, la connexion avec le SQ, la spiritualité originelle propre à l'être humain.

La relaxation profonde modifie la configuration des ondes cérébrales. Plus le corps se détend, plus l'esprit s'ouvre à l'imaginaire et au langage symbolique qui l'accompagne. Quand vous êtes détendu, vous ne prenez plus en compte les détails quotidiens qui tournent en boucle dans votre tête, les schémas rigides, les idées acquises que veut vous imposer votre conscience diurne. La relaxation aide à développer un état d'esprit contemplatif : passif et réceptif.

Dans les exercices de la méthode Trilogos des facteurs qui sont le fruit de l'entraînement autogène et de l'imagination permettent d'atteindre l'état de relaxation. Celui qui s'exerce, apprend à laisser derrière lui les pensées qui peuvent encore le perturber afin de se concentrer sur les voyages dans l'imaginaire. (voir les QR codes du cours autodidacte 13). Afin de valoriser votre propre spiritualité et de l'intégrer au travail que vous faites sur vous-même, la prochaine étape consiste à vous connecter à votre force créatrice.

La méthode Trilogos est une formation non confessionnelle et chacun décide donc du nom qu'il veut donner à cette puissance créatrice et comment établir la connexion, dans le silence ou la prière. Ainsi le corps s'enfonce en toute confiance dans une relaxation de plus en plus profonde et l'esprit s'ouvre verticalement à une inspiration en harmonie avec la puissance créatrice. Pour la méthode Trilogos cette étape porte le nom de « religio » : on se relie à la confiance originelle, au pouvoir originel de l'amour éternel et de sa lumière, source de protection et de sécurité.

Le compagnon de voyage dans l'imaginaire est le guide spirituel ou la sagesse intérieure personnelle, qui incarne le moi supérieur du pratiquant. Au contact de son moi supérieur, celui-ci reçoit des suggestions, des inspirations symboliques qu'il perçoit intuitivement et qui proviennent des niveaux intra, inter et transpersonnel en fonction du degré de développement de sa conscience. Il est très important de s'ouvrir aux messages symboliques de manière passive-active. Au lieu de forcer un message le pratiquant se laisse inspirer, car il fait confiance, il sait qu'il recevra l'information pertinente correspondant à la situation qui est la sienne dans l'instant. Le timing est bon et important pour lui. Les informations symboliques qui vous parviennent au cours du voyage dans l'imaginaire peuvent être discutées lors d'un dialogue imaginaire avec le guide spirituel et être interprétées après l'exercice grâce à l'intuition. La thématique du voyage s'étend à tous les domaines de la condition humaine et inclut la guérison spirituelle et l'intégration des côtés plus obscurs de la personnalité. Les exercices portent aussi sur des techniques et des phénomènes dits paranormaux tels que la télépathie et la psychométrie, la lecture d'aura, le contact avec les défunts (ou avec des éléments de conscience non incarnés), l'examen de la rétrospection et de la prospection, la réincarnation et le karma, entre autres.

N'oublions pas que la psychologie transpersonnelle reconnaît également les états de conscience qui vont au-delà de l'expérience personnelle et qu'elle inclut dans sa conception de l'être humain les expériences spirituelles. L'approche holistique consiste aussi à utiliser comme ressource ce qui reste encore inexplicable. Presque tout le monde a vécu des expériences paranormales. Nos cinq sens ont leurs pendants à des niveaux dont l'existence ne peut encore être prouvée scientifiquement, mais dont on peut certainement faire l'expérience et qui peuvent contribuer à notre intégrité.

L'essentiel, c'est d'appliquer toute son expérience à la vie de tous les jours. Nos maîtres de vie (notre santé, nos contacts et notre métier, notre vocation) sont précisément des champs d'application des connaissances acquises lors de nos voyages dans l'imaginaire. Les connaissances peuvent nous élever, mais seule la mise en œuvre pratique de ce que nous reconnaissons entraîne le changement. Ainsi la vie quotidienne avec ses exigences toujours croissantes devient-elle le partenaire d'entraînement qui permet à chacun de grandir dans son propre contexte.

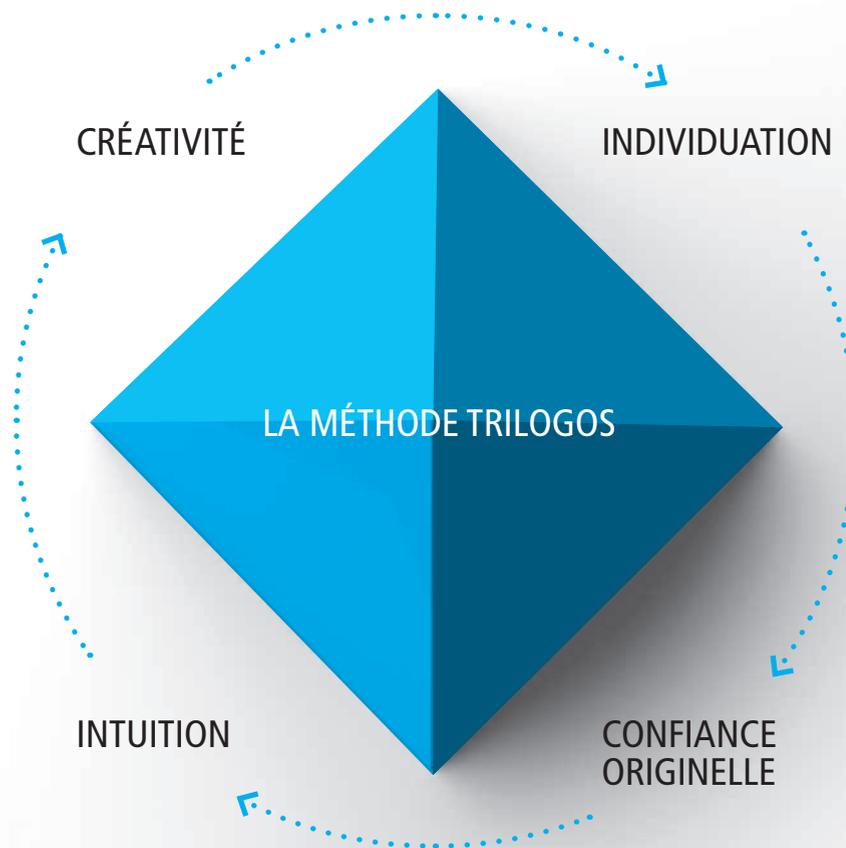
La méthode Trilogos s'est fixé comme objectif l'individuation humaine en fonction d'un but, chaque individu étant responsable de lui-même et de l'ensemble, en fonction de ses capacités. C'est précisément l'alliance SQ-EQ du « je crois , je fais confiance » et du « je ressens » qui vous permet de trouver votre chemin, de contribuer à le façonner et finalement à le suivre. La vraie spiritualité ne se laisse pas enfermer dans l'ego. Lorsque le pouvoir de SQ active EQ et que ce dernier coopère avec IQ, surgit un champ d'action dont les options sont toujours orientées pour le bénéfice de tous.

Les chercheurs de l'Antiquité se sont lancés vers de nouveaux horizons même si leurs yeux leur faisaient croire qu'ils

se trouvaient au bord du gouffre, à l'extrémité du disque terrestre. Ayez le courage, vous aussi, de prendre la route pour vous lancer à la découverte de votre plénitude. Explorez les frontières de la science, non pas pour créer des preuves, mais pour laisser s'épanouir vos talents. Allez au fond de vous-même, dépassez-vous ! Notre monde a besoin de personnes qui sont prêtes à se lancer dans l'aventure du « devenir humain ». Tout est en vous. Allumez l'étincelle de votre « feu sacré » et laissez la lumière de la connaissance resplendir à travers vos actions.

# COMPÉTENCE HUMAINE –

$$IQ+EQ+SQ=PSYQ$$



*Dans le silence, j'ai le mal du pays :  
un nulle part vacillant me dissout  
L'angoisse m'étreint et me laisse va-  
cillant*

*Je grandis, je mûris dans ce silence  
quand des questions surgissent  
de l'épaisseur de la nuit obscure :*

*je viens d'où ?  
je suis qui ?  
je vais où ?*

*Je me remets dans la plénitude du  
silence.*

*Voilà qui me ramène à la maison,  
à moi-même,, à ce que je suis.  
telle une bulle de savon emportée  
par le vent,*

*Assis auprès des bouleaux blancs  
Je revis dans mon foyer spirituel*

Linda Vera

## L'auteure



Née à Berne en 1956, Linda Vera Roethlisberger a travaillé comme enseignante de 1976 à 1989 après avoir obtenu son diplôme de l'École normale supérieure de Berne. En 1981/82, elle suit des cours de peinture à l'Académie Port-Royal à Paris et étudie le français à la Sorbonne. Une expérience clé lui fait emprun-

ter un nouveau chemin de vie en 1984.

Elle explore, forme et développe ses compétences médiumniques auprès de Silvia Wallimann en Suisse, du professeur Milan Ryzl (ÉtatsUnis )et de Gordon Higginson en Grande-Bretagne. Son grand intérêt pour la philosophie, la psychologie, la pédagogie et les parasciences la pousse à aider les autres de manière holistique et à mettre au point une approche qui permet à toute personne intéressée de développer fondamentalement le PsyQ au moyen d'un cursus approprié.

Fruit d'une autoanalyse rigoureuse, d'une formation continue dans le domaine thérapeutique et de la collaboration avec une grande variété de personnes issues des domaines des sciences naturelles, des sciences humaines et des parasciences, sa vocation devient son emploi en 1986 : elle est conseillère, artiste et enseignante.

En 1990, elle fonde TRILOGOS à Küsnacht près de Zurich, un institut idéologiquement indépendant voué à la formation de la personnalité et de la conscience. On y élabore une

approche pédagogique complète pour le développement et l'épanouissement des facultés psychologiques et spirituelles. Pendant 22 ans, Linda Vera Roethlisberger développe et enseigne la méthode Trilogos en théorie et en pratique. À l'été 2012, elle crée la Fondation TRILOGOS.

## La Fondation TRILOGOS

Linda Vera Roethlisberger a fondé la Fondation Trilogos à but non lucratif, consciente que l'éducation et le développement personnel de l'individu jouent non seulement un rôle central dans son bien-être, mais contribuent également au développement futur de la société. La Fondation TRILOGOS veut être une plateforme de recherche, de formation, de pratique et d'échange pour les personnes intéressées par le holisme et les nouveaux concepts de vie qui nous soutiennent dans notre humanité.

[\*\*www.trilogos.ch\*\*](http://www.trilogos.ch)

---

Vous trouverez d'autres publications en allemand et en anglais de Linda Vera Roethlisberger sur:

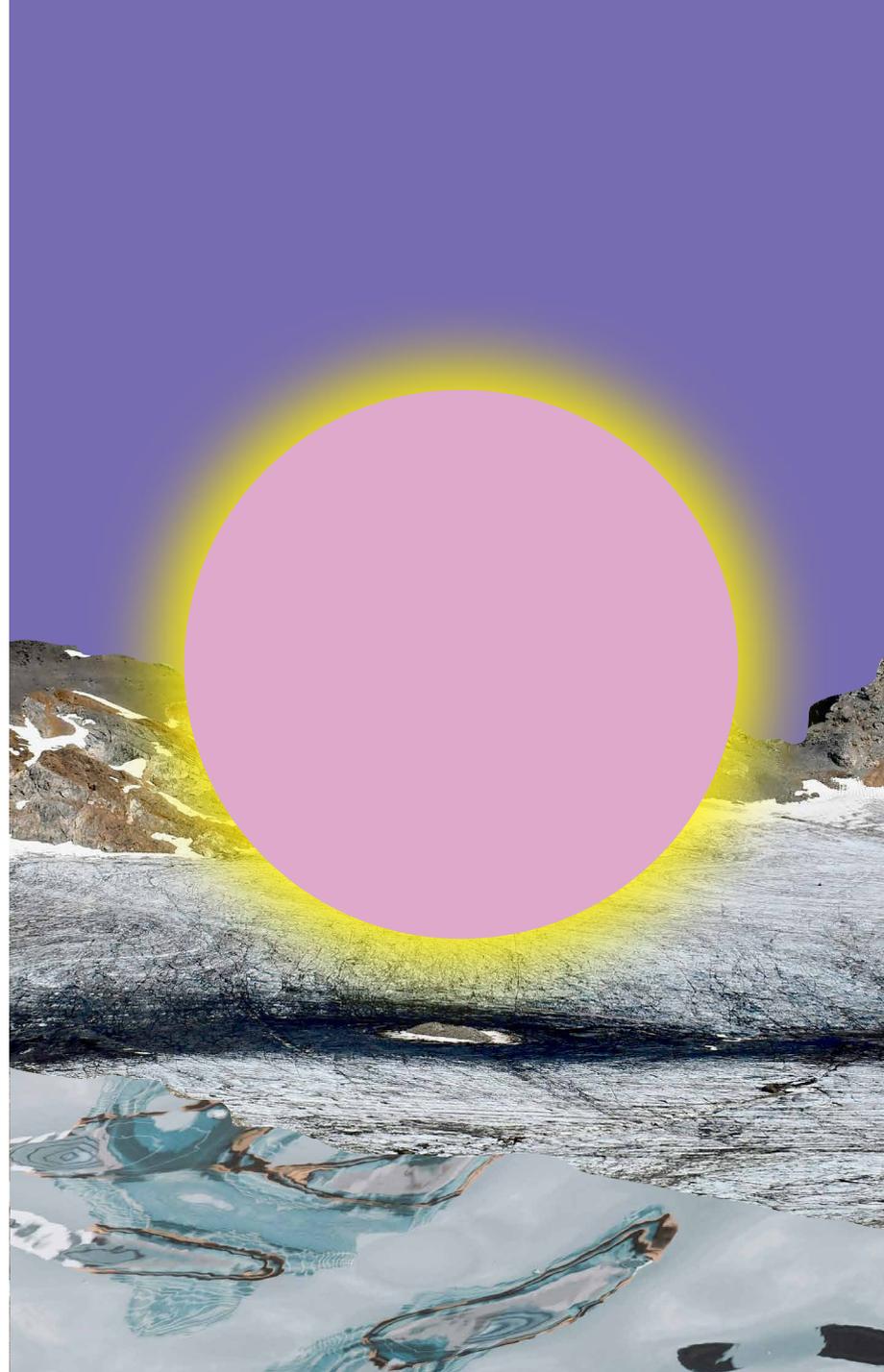
[\*\*www.trilogos.ch/de/publikationen\*\*](http://www.trilogos.ch/de/publikationen)

---

et

[\*\*www.trilogos.com/publications\*\*](http://www.trilogos.com/publications)

---





[www.trilogos.ch](http://www.trilogos.ch) / [www.trilogos.com](http://www.trilogos.com)