

Linda Vera Roethlisberger

DIE REISE ZUR WEISHEIT



TRILOGOS
STIFTUNG

Linda Vera Roethlisberger

Reise zur Weisheit

Glaube, Liebe, Hoffnung – Aufbruch in eine neue Zeit:
das Licht ist in Dir!

Impressum

© Linda Vera Roethlisberger
Trilogos Stiftung (Hrsg.)

Layout und Illustrationen:
AMBERPRESS, Berlin, Gosia Warrink und Katja Koeberlin

1. Auflage 2012, 2. Auflage 2024

Der Gesamterlös dieses vorliegenden Büchleins fließt
zu 100 Prozent in die TRILOGOS Stiftung
www.trilogos.ch



*Wenn ich mit Menschen- und
mit Engelszungen redete,
und hätte der Liebe nicht,
so wäre ich ein tönend Erz
oder eine klingende Schelle.*

*Und wenn ich weissagen könnte
und wüsste alle Geheimnisse
und alle Erkenntnis und hätte
den Glauben, also dass ich
Berge versetze, und hätte der
Liebe nicht, so wäre ich nichts ...*

1 Korinther, 13

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Vom Mythos der Ganzheitlichkeit	12
Das wahre Potenzial des Menschen	22
Die Trilogos Methode	30
Die Autorin	39
Trilogos Stiftung	40
Autodidaktische Lehrbücher »Im Kontakt mit der Inneren Stimme«	42
Wegweiser Buchreihe	48
Weitere Publikationen	50
Trilogos im Internet	51

*Lass ändern, was sich ändern will,
wie das Wasser frage dich:
woher — wohin?*

*Unmögliches will gedacht,
verwirklicht werden.
Neualte Bahnen durch
unwegsame Träume erbaut.*

*Wir suchen und finden Wege,
die zeigen:
Alles fließt zu neuen Ufern.*

Linda Vera

Vorwort

Als im Jahre 1990 das TRILOGOS als Institut für Persönlichkeits- und Bewusstseinsentwicklung entstand, erkannte ich, wie tief verankert der Wunsch in jedem Einzelnen ist, sich weiterzuentwickeln, sein Potenzial zu erkennen und daraus schöpfen zu lernen. Und es ist ein großes Potenzial, das wir Menschen in uns tragen. Die Pyramiden von Gizeh, der Tempel der Artemis in Ephesos und mit ihnen die zahlreichen Weltwunder der Antike bis hin zur Neuzeit entstanden aus der Vision ihrer Baumeister. Seit Urzeiten sind Wissenschaften und Künste ein Spiegel dessen, was der menschliche Geist zu schaffen in der Lage ist. Und es ist nicht allein der Intellekt, der glänzt. Liebe und Mitgefühl erheben den Menschen über seine ichbezogene Welt hinaus und schaffen tagtäglich kleine Wunder. Liebe und Heilung sind unsere wahre Natur – auch wenn sie der Menschheit in Zeiten persönlicher und globaler Krisen abhanden gekommen zu sein scheinen.

Zu Beginn des neuen Jahrtausends erleben wir uns im Epizentrum solcher Krisen. 2012, das Jahr des angeblichen Weltuntergangs, neigt sich dem Ende zu, der Ruf nach einem neuen Bewusstsein wird dringlicher. Doch ist dies tatsächlich eine neue Situation, in der wir uns befinden? Sind wir in Gefahr? Herrschten nicht schon immer Kriege, Katastrophen, Krisen auf unserem Erdball? Spürten nicht schon immer Menschen in sich den Drang, die Stunde eines neuen Bewusstseins einzuläuten und das wahre Potenzial unserer Natur zum Blühen zu bringen – zum Wohle aller?

Die Gesetze der Natur zeigen uns den steten Wechsel von Werden und Vergehen. Eine Zeit des Aufschwungs weicht der Krise; die Krise beginnt sich auf ihrem Höhepunkt aufs Neue zu wandeln, Sicherheit kehrt für eine Weile zurück.

Dieser Rhythmus verleitet uns Menschen dazu, sich treiben zu lassen in den Gezeiten des Weltgeschehens, in der Hoffnung, irgendjemand werde es schon richten, wenn es wieder einmal brenzlich wird ... Zugleich fühlen wir uns machtlos angesichts des herrschenden Unrechts. Uns allen ist bewusst, dass der Hunger auf der Welt lösbar ist – doch nichts geschieht, nach wie vor sterben in jeder Minute unsere Mitmenschen an Unterernährung. In dieser Grauzone aus Hilflosigkeit, Mitleid und Verdrängen geben wir allzu freiwillig die Verantwortung ab an Instanzen und Autoritäten. Und doch haben wir alle Anteil am Zustand unserer Erde, an Aufschwung und Zerfall, an drohenden Krisen: Denn jegliche Veränderung beginnt zuallererst im Innen – in uns. Statt auf das Wunder eines neuen Bewusstseins zu hoffen, das sich quasi von selbst einstellt, können wir heute, hier, jetzt, in ebendiesem Augenblick Verantwortung übernehmen und damit beginnen, uns zu verändern – uns selbst! Wer Gerechtigkeit, Mitgefühl, Frieden und Liebe in sich hat, trägt sie mit sich hinaus in seinen Alltag, in seine Beziehungen, seine Arbeit und somit in die Welt. Wer seine innere Heimat gefunden hat, lässt Ängste hinter sich und wagt es, neue Wege zu gehen. Wer auf seine innere Stimme hört, aus seinem »feu sacré«, seinem Potenzial schöpfen lernt, erlebt inneren Reichtum, wird zum Mit-Schöpfer und Mit-Gestalter seines Lebens und somit zum Träger des Wandels für ein neues Bewusstsein.

Mystiker vergangener Zeiten haben den Menschen Wege aufgezeigt, um inneres Glück zu finden – nicht um das egohafte Verlangen zu befriedigen, sondern in sich selbst, im Sinne des Ganzen Harmonie und Frieden zu verwirklichen. In den Hochkulturen Asiens entstanden vor Jahrtausenden Weisheitslehren, die heute ebenso Gültigkeit haben wie einst. Doch auch der Westen bietet Einweihungs- und Individuationswege, die einem jeden das Werkzeug in

die Hand geben, zu innerem Glück, Freude und Frieden zu gelangen.

Während die östlichen Lebensphilosophien mit verschiedenen Formen der Meditation arbeiten, ist es im Westen neben der Konzentration, der inneren Versenkung und der Kontemplation besonders die Kraft der Imagination, die zum Tragen kommt.

»Phantasie ist wichtiger als Wissen, denn Wissen ist begrenzt«, sagte Albert Einstein. In der Tat kann die Kraft der Imagination Berge versetzen und Welten bewegen. Literatur, Kunst, Musik, aber auch die Psychologie, allen voran C.G. Jung, R. Assagioli und Viktor Frankl, haben Wegmarken gesetzt, die den Menschen von der dunklen Nacht der Seele ans Licht geleiten. Phantasie kann, so Immanuel Kant, unser Genius sein: Von tiefer Entspannung mithilfe der Phantasie über geführte Tagtraumtechniken bis hin zur tiefenpsychologischen Arbeit mit den Symbolen der Menschheit, verbunden mit der ureigensten Medialität, erwartet uns ein Füllhorn an Möglichkeiten, um auf unsere Ressourcen aus inter-, intra- und transpersonalen Ebenen zuzugreifen. Ziel ist es, das eigene Leben auf der Basis des gesamten menschlichen Potenzials eigenständig und nachhaltig zu gestalten. Wissen über sich selbst schafft Verständnis, und Verständnis schafft Veränderung.

Der große Maler van Gogh beschrieb die Normalität als Straße, die man gut begehen kann: »Doch es wachsen keine Blumen auf ihr ...« Es ist an der Zeit, aus den Pfaden der Hoffnungslosigkeit auf unserem Planeten blühende Wege zu machen. Alles Wissen, um dem Hunger, den Kriegen, der herrschenden Not ein Ende zu bereiten, liegt in uns. Im Kleinen wie im Größeren. Übernehmen wir Verantwortung!

Das vorliegende Büchlein erläutert die Grundsätze der Trilogos Methode. Wer die Erkenntnisse aus der Arbeit an sich selbst in sein alltägliches Leben einfließen lässt, erlebt, wie die Kraft der Imagination gemeinsam mit der Spiritualität sich heilbringend entfalten und Früchte tragen kann. Die Reise zur Weisheit beginnt mit einem ersten Schritt. Verlassen wir den Hafen der Sicherheit, begeben wir uns in das Reich des Unbekannten und öffnen wir uns den Wundern des Menschseins. Die Hoffnung auf eine bessere, gerechtere Welt, der Glaube an das sich entfaltende Potenzial und die Liebe selbst zeigen uns: Im Schatten wartet das Licht, das unsere Welt in der Welt erhellen kann. Bauen wir Brücken hinein in die Ebenen des Unbewussten und des Transpersonalen, Medialen, zwischen Himmel, Dunst und Regenbogen. Tun wir den ersten Schritt!



1

Mythos der
Ganzheitlichkeit

Helles Licht durchflutet die Gesetze der Natur, Kompliziertes klärt willkürlich sich auf. Gefrorenes, Flüssiges und Gasförmiges werden durchströmt — Vom unsichtbaren Geist in klarer Stunde.

Alle Kraft zum Leben entsteht aus Zeit und Bewegung, verwandelt Totes in Lebendiges, und die Kostbarkeiten des fließenden Lebens werden offenbar. Nicht suchen — wahrnehmen musst du sie.

Im Einfachen hat das Komplizierte wieder Platz, machtvolle Schaffenskraft bewegt die Welt. Alte Erkenntnisse vernetzen sich im Lauf der Spirale Mittels neuem Bewusstsein zum neuen Ganzen — Es werde Licht auf unserer Reise.

Linda Vera

Vom Mythos der Ganzheitlichkeit

Als ich im Sommer 2012 die TRILOGOS Stiftung gründete, geschah dies aus dem Wunsch, eine Forschungs-, Ausbildungs-, Praxis-, Diskussions- und Austauschplattform für all diejenigen zu bieten, die an ganzheitlichen Lebenskonzepten interessiert sind und sich dafür einsetzen wollen, Menschen in ihrem wahren Menschsein zu unterstützen.

Doch was bedeutet Ganzheitlichkeit?

In der heutigen Zeit begegnen wir dem Begriff der Ganzheitlichkeit in den verschiedensten Bereichen. Ganzheitliche Medizin, ganzheitliches Lernen, ganzheitliches Management, ganzheitliche Therapie – die Beispiele sind zahlreich und lassen kaum ein Thema aus. Folgt man den Spuren des Begriffs weit in die Vergangenheit, so begegnet man dem Glauben, dass der Mensch einst ein Ganzes war, das durch Sündenfall oder aber durch höhere Mächte – wie die Götter der Griechen, denen die Menschen zu mächtig wurden – Teilung erfuhr. Letztere Ansicht hat sich bis heute in Strömungen der humanistischen Psychologie erhalten – ausgehend von der Auffassung, der Mensch in sich sei grundsätzlich gut und vollkommen und mit dem Unterschied, dass es nicht die Götter sind, die den Menschen in Geschlechter teilen, sondern höhere Mächte in Gestalt globaler oder gesamtgesellschaftlicher Kräfte. Ganzheitlichkeit beinhaltet die Ganzheit und bezeichnet ein System, das aus Teilen besteht, die sich in wechselseitiger Beziehung zueinander und zur Gesamtheit befinden, wobei die Summe aller Teile qualitativ über deren Quantität hinausgeht.

In der westlichen Hemisphäre erinnert der Begriff der Ganzheit(-lichkeit) an die Einheit von Denken und Fühlen und

stellt somit einen Gegensatz zur rein rationalistischen Schule dar, als deren namhafteste Vertreter Leibniz, Spinoza und Descartes gelten. Immanuel Kant wandte sich gegen die These der Vernunftkenntnis und erinnerte daran, dass es dem Menschen eigen ist, Fragen zu stellen, auf die die reine Vernunft keine Antwort weiß. Wenn aber die theoretische Vernunft, so Kant, nicht das Wesen der Dinge erfassen kann, dann kann der Mensch auch in anderen Kategorien als der Vernunft denken und Gott und die Unsterblichkeit der Seele mit in dieses Denken einbeziehen. »Das Herz hat Gründe, die der Verstand nicht kennt«, meinte auch Blaise Pascal, Vertreter einer Epoche, die an sich um die klare Trennung von Wissen und blindem Glauben bemüht war. Pascal betonte jedoch, dass naturwissenschaftliche Erkenntnis wie auch theologische und philosophische Fragen sich keineswegs ausschließen, sondern einander befruchten. Herz und Verstand sind keineswegs getrennt zu betrachten, sondern in ihrem Zusammenspiel Grundlage jeder Erkenntnis.

Verstand und Gefühl existieren in der Tat nicht unabhängig voneinander, sie sind gleichzeitig in uns vorhanden. Ganzheitlichkeit betrifft aber nicht allein «Herz und Verstand». Im menschlichen Geist ist auch die Spiritualität verankert. Die Suche nach Sinn und Bedeutung des Lebens, die großen Fragen nach dem Grund unserer Existenz bewegen die Menschheit seit Anbeginn. Es sind Fragen, die Wissenschaft, kognitives Denken und Gefühl allein nicht beantworten können.

Woher kommen wir?
Wohin gehen wir?
Warum existieren wir?

Auf unserer Erde entstanden die unterschiedlichsten Religionen, die es sich zum Inhalt gemacht haben, das große

All-Eins, das wir alle mehr oder weniger vage spüren, zu definieren. »Gott oder was immer wir darunter verstehen« ist der Anker einer humanistischen Spiritualität, die uns daran erinnert, dass wir mit allen Wesen in diesem Kosmos verbunden sind, dass wir neben Machtbestreben, Egoismus, Gier, Feindseligkeit auch Liebe, Mitgefühl, Altruismus in uns tragen und in dieser Ganzheitlichkeit über uns hinauswachsen können. Der Mensch ist nicht nur auf sich bedacht, er existiert nicht allein auf der intrapersonalen Ebene, sondern auch inter- und transpersonal. Er ist Intelligenz, Gefühl, Spiritualität in einem und verwoben mit allem, was existiert.

Der Mensch in seiner Ganzheit steht auch im Zentrum des TRILOGOS Konzepts. Die Formel

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

bezeichnet die Synthese aus Intelligenz (IQ), Emotion (EQ) und Spiritualität (SQ). PsyQ steht für die psychospirituelle, integral emergente Intelligenz und damit für das gesamte Bewusstseinsspektrum des Menschen. Wenn IQ, EQ und SQ zusammenwirken, kommt Emergenz zum Tragen: Höhere Seinsstufen entstehen aus niederen durch neu auftauchende Qualitäten. Von Beachtung ist dabei, dass diese Qualitäten durch das Zusammenwirken der einzelnen Elemente entstehen und nicht bereits vorhanden sind: Keines der Elemente für sich genommen hätte die neue Erkenntnis transportieren können, es bedarf des Zusammenwirkens. Geschicktes Vernetzen, kluge Bezüge zum praktischen Alltag – zur eigenen Gesundheit, den Beziehungen, dem Berufsalltag – wollen geschaffen werden. Aus diesem Grund sind die Elemente der trilogischen Methode auch so aufgebaut, dass weder die kognitive Intelligenz noch

das Gefühl, noch die ureigene Spiritualität (persönlicher Glaube, Überzeugungen u. Ä.) auf dem Individuationsweg vernachlässigt werden. Denn:

In einer sich rasch wandelnden Welt sind wir auf ganzheitliche Erkenntnisse angewiesen. Sie sind unser Anker, unsere Integrität. Es bedarf solcher Erkenntnisse, um einen Weg inmitten der Krisen des persönlichen Lebens zu finden. Entscheidungen auf der Basis des Denkens, Fühlens und Glaubens/Vertrauens stehen im Einklang mit der jeweiligen Person und ihrem Umfeld. Und mehr noch: Aus der Selbsterkenntnis erwächst ein Verständnis für den Platz, den der Einzelne in dieser Welt einnimmt, für die Muster und Prägungen, denen ein jeder unterliegt, und somit ein Gefühl für Verantwortung unseren Mitmenschen und der Natur gegenüber. Erkenntnis führt zu innerer, geistig-seelischer Reife. Aus PsyQ wird PsyK, die Kompetenz im Menschsein. Wenn der Mensch sein Potenzial erkennt, daraus schöpfen lernt und die Schatten seiner Persönlichkeit durch konsequente Arbeit am Selbst zum Licht führt, ist er bereit, sein wahres menschliches Erbe anzutreten. Die Verbindung zur geistigen Welt, zwischen höherem und wahren Selbst wird geschaffen und gepflegt, sodass die wahre Lebenskraft immer freier fließen kann und das Selbst in einem neuen Licht erstrahlt. Menschliche Qualitäten wie Empathie, Mitgefühl und Altruismus sind Erscheinungen dieser Emergenz.

Altruismus bezeichnet ein fremddienliches, uneigennütziges oder eben gemeinnütziges Verhalten. Im Tierreich begegnen wir dem Altruismus in unterschiedlichen Formen: der gängigen Forschungsmeinung nach dient er instinkthaf dem Konzept der Arterhaltung. Altruismus gegenüber Nicht-Verwandten oder einer anderen Art wird nach dem gegenwärtigen Stand der Forschung hingegen nur beim Menschen beobachtet. Als solcher erleben wir uns durchaus

von Instinkten getrieben, doch verfügen wir in hohem Maße über die Möglichkeit, unser Verhalten gegenzusteuern. Statt in den Grenzen des Egos zu verharren, sind wir in der Lage, willentlich uneigennützig zu handeln. Mitgefühl und Empathie befähigen uns, über die Linien des eigenen Horizontes hinaus für das Wohl aller zu wirken.

Um aber in der Lage zu sein, anderen zu helfen, sie angemessen zu unterstützen und heilsame Beziehungen mit ihnen einzugehen, braucht es innere Stärke. Wer an sich arbeitet, aus seinem Potenzial schöpfen und verantwortungsbewusst gestalten lernt, kann heller scheinen und anderen ihren Weg in Licht und Dunkel weisen.

Wer das eigene Potenzial erkennt, weiß auch, dass alles zu jedem Zeitpunkt miteinander in Verbindung steht. Mystiker in Asien beschrieben diese Verbundenheit mit dem Kosmos aufgrund intuitiver Beobachtung in verschiedenen Stadien der Versenkung. Schamanen erkannten sie auf ihren Reisen durch die verschiedenen Welten. Wer in der Arbeit an sich selbst seinen EQ mit dem SQ verbindet und sich von transpersonalen Ebenen inspirieren lässt, der erkennt, dass Trennung in diesem aus Energie bestehenden Universum nichts als eine Illusion ist. Denn: Leben ist Energie – und dadurch Beziehung.

Die große Kette des Seins oder »Philosophia perennis«, ein Begriff, der auf ein Werk des im 16. Jahrhundert lebenden italienischen Bischofs Augustinus Steuchus zurückgeht, beschreibt die Erkenntnis, dass gewisse Grundwahrheiten bei den unterschiedlichsten Völkern über alle Zeiten hinweg erkannt wurden. Leibniz verwendete den Ausdruck im Sinne der universellen Geist- und Naturgesetze. Seiner Ansicht nach werden ewige Wahrheiten nicht entwickelt, sondern sie bestehen – und können demzufolge auch

erkannt werden, um seinen Gedanken weiterzuspinnen. Zu diesen ewigen Wahrheiten im trilogischen Sinne gehört die Auffassung, dass das Große Ganze, Gott, die Schöpferkraft oder wie immer wir es nennen wollen, existiert. Es kann nicht im Außen gesucht werden, nur im Innen: Wer sich in einen Zustand der Ganzheit begibt, sich wieder anbindet an die Schöpferkraft, kommt mithilfe seines Potenzials, dank seinem Vorstellungsvermögen, seiner bewussten Wahrnehmung und des Gewährseins auf den Weg der Erkenntnis und erlangt im reflektierenden Austausch mit seiner Welt in der Welt Einsicht in das Wesen dieser und anderer Welten. Er gelangt zu Weisheit und menschlicher Kompetenz, die sich in Mitgefühl und bedingungsloser Liebe äußert und ihn zugleich sein Alltagsleben bewältigen lässt.

Der Glaube an das Gute im Menschen und die Schöpferkraft, die bedingungslose Liebe und die Hoffnung auf eine bessere Welt lassen uns über uns selbst hinauswachsen. Sie befähigen uns, das Leben auf der Basis hoher ethischer Grundsätze mit zu gestalten und auf diese Weise an der Entwicklung einer weiseren Gesellschaft beizutragen. Je tiefer das eigene Potenzial erkannt wird, umso größer ist die Chance, das Leben sinn- und lebenswert zu gestalten und umso höher der Beitrag, den der Einzelne für seine Mitmenschen und die Welt an sich leisten kann, aus innerem Frieden und der Freude heraus.

2

Potenzial des Menschen



*Licht im Schatten —
hundertstimmiger Gesang.
Äste und Zweige strecken sich
suchend in die Höhen
Der außerirdischen Unendlichkeit.*

*Bäume der Erleuchtung
säumen dem Achtsamen
den vergänglich irdischen Weg.*

*Götter aus mystischen Welten
lenken den Inspirierten
zu seinem Frieden.*

*Himmel und Erde verbinden sich
In Harmonie zwischen Traum und
Wirklichkeit zum Sein.*

Linda Vera

Das wahre Potenzial des Menschen

Auch wenn es keine direkten Beweise für die Existenz des Unbewussten gibt, beruft sich vor allem die Tiefenpsychologie auf diesen immensen Speicher an Informationen, die von unserem Tagbewusstsein gesammelt und quasi aussortiert wurden. Das Unbewusste bezeichnet die Summe all unserer Eindrücke, Erinnerungen, Vorstellungen, unserer Motive, nicht gelebten Talente und unserer verdrängten Bewusstseinsinhalte, unserer Schattenseiten.

Das Tagbewusstsein selektiert. Mit all den ungezählten Eindrücken, die in jedem Moment auf uns einströmen, wären wir nicht in der Lage zu existieren, gäbe es keine Selektion. Doch diese Selektion unterliegt Prägungen, Glaubenssätzen und Überzeugungen. Wer ist es, der uns sagt, was gut für uns ist? Wer bestimmt über unsere Vorlieben? Wer lässt uns den Fokus auf das richten, was wir letztlich bewusst wahrnehmen und im Gedächtnis behalten?

In Träumen und Phantasie Reisen können wir auf einfache Weise Zugang zu unserem Unbewussten finden. Es bedient sich dabei der Sprache von Symbolen, die wir intuitiv übersetzen lernen können. Wer eine Entscheidung im Leben zu treffen hat und sich dabei sowohl der Informationen seines Tagbewusstseins als auch seines Unbewussten bedienen kann, erweitert die Palette an Möglichkeiten, die ihm zur Verfügung stehen. Er befindet sich in Kontakt mit seiner inneren Weisheit und erkennt, wo in der Vergangenheit Grenzen errichtet wurden, die eine ungehinderte Entfaltung erschweren haben. Auf der Reise zu unserem wahren Selbst erkennen wir die Muster, Glaubenssätze und Überzeugungen, nach denen wir unsere eigene Wirklichkeit zimmern. Erkenntnis aber führt zu Freiheit – denn diese Muster sind veränder-

lich. Wir sind die Mit-Schöpfer und Mit-Gestalter unseres Lebens. Wenn wir aus uns heraus schöpfen lernen, aus dem Speicher unseres Unbewussten, gelingt es uns, unser Leben reichhaltiger zu gestalten. Wenn wir die Muster und Prägungen unserer Kindheit und vielleicht auch früherer Leben zu erkennen lernen, erlangen wir die Freiheit, die gewohnten Pfade zu verlassen. Wenn wir uns selbst schließlich immer besser erkennen, so erkennen wir auch andere immer besser und begegnen ihnen mit Verständnis und Mitgefühl.

Doch es ist nicht allein das Unbewusste, diese intrapersonale Ebene, die unser Potenzial ausmacht.

In den Schlaftempeln der Antike, noch heute zu besichtigen in Epidauros, versetzten die Priesterärzte die Kranken in einen künstlichen Schlaf. Sodann flüsterten sie ihnen durch im Gemäuer verborgene Schalltrichter Suggestionen ein. Die Patienten glaubten, bei diesen Suggestionen handle es sich um Stimmen der Götter. Aus der Erwartung heraus, durch das Wirken einer höheren Macht wieder gesund zu werden, wurde ihre Selbstheilungskraft aktiviert. Schon babylonische Priesterärzte wandten diese Form der Behandlung an – mit Erfolg. Und so gelangte diese Therapieform vom Zweistromland aus nach Ägypten und später nach Griechenland und Rom.

In der heutigen Zeit ist es die Placeboforschung, die die Kraft der Imagination im Bereich der Medizin auf staunenswerte Weise belegt. Angefangen von Scheinmedikamenten bis hin zu Scheinoperationen ist die Selbstheilungskraft, einmal angeregt, offenbar ebenso erfolgreich wie die üblichen medizinisch-therapeutischen Verfahren.

Die Macht der Imagination spielt auch in der Individuation eine übergeordnete Rolle. Die Fähigkeit, sich etwas vorzu-

stellen, Phantasien, Visionen zu erfahren und sich inspirieren zu lassen, ist allen Menschen zu eigen – und sie kann trainiert werden. In der Psychotherapie wird die Imagination im Kataklysmen Bilderleben eingesetzt – und sie findet auch in der Trilogos Methode Anwendung. Wie Forschungen aufzeigen, ist die Macht der Imagination eine Ressource des Menschen, die – wenn sie gezielt eingesetzt und geführt wird – zu erstaunlichen Resultaten nicht nur in der erwähnten Placeboforschung und Psychotherapie, sondern beispielsweise auch im Sport, in der Prüfungsvorbereitung, der Meditation, der Krebstherapie sowie in den Wissenschaften selbst führen kann. Denn: Den Dingen geht der Geist voran. In der Trilogos Methode spielen neben der Imagination auch die Intuition sowie die Inspiration eine tragende Rolle. Die Intuition äußert sich durch ein subjektives Erkennen in Form von Wahrnehmungen und des Gewahrseins von Eingebungen; Inspirationen oder Eingebungen stammen aus intra-, inter und transpersonalen Ebenen. Auch sie zählen zu dem wahren Potenzial des Menschen und dienen als Werkzeuge zur Selbst-Erkenntnis.

Zurück zu unserem Beispiel der antiken Heiltempel. Hierin erkennen wir, dass es neben der Erwartungshaltung, wieder gesund zu werden, vor allem der Glaube an die Götter und ihre wohlwollenden Stimmen ist, der die Selbstheilungskräfte des Kranken anregt. Trilogisch ausgedrückt, wirkt der SQ auf den EQ und IQ – und führt zu Emergenz. Weder der Glaube allein heilt, noch das Gefühl, noch der Gedanke. In ihrer Summe aber geschieht das Wundersame, und der Glaube kann mit einem Mal Berge versetzen.

Auch in der Placeboforschung haben Glaube und Vertrauen Anteil an der Heilung. An die Stelle der göttlichen Stimme sind hier der Glaube an die Wirkung einer Arznei und das Vertrauen in eine medizinische Autorität getreten.

Wir sehen: Der SQ äußert sich auf mannigfache Weise.

Mystiker im alten Indien widmeten sich der Forschung mittels Meditation. Ohne über auch nur annähernd taugliche Instrumente zu verfügen, erzielten sie mit der Kraft des SQ erstaunliche Ergebnisse etwa auf dem Gebiet der Astronomie und Physik, die gegenwärtigen Erkenntnissen auf verblüffende Weise nahe kommen. Meditation in Form von Konzentration auf den Atem oder ein Objekt dient zur Versenkung, die je nach Tiefe des Geisteszustands unterschiedlichste Formen von Erkenntnissen ermöglicht. In der anschließenden Kontemplation, einer Form des ruhigen Betrachtens, reifen Erfahrungen, die während der Versenkung gemacht wurden, zu Erkenntnissen. Der östlichen Philosophie zufolge tragen wir alles in uns, denn wir bestehen aus Sternenstaub. Auf Partikelebene haben wir die Ursprungsenergie in uns und stehen mit allen anderen Energiefeldern fortwährend in Verbindung. In der tiefen Versenkung und mit geschärfter Achtsamkeit kann ein geübter Meditierender in sich nach und nach Antworten auf die großen Fragen unserer Existenz, wie dem Ursprung der Menschheit, erlangen. Auch im Westen existiert eine Tradition von Meditationen, Einweihungsriten und mystischer Betrachtung. Mit dem Zeitalter der Aufklärung rückte der Fokus von der Gemeinschaft oder Sippe mehr und mehr auf den Einzelnen, von der Mystik hin zur Kraft des Intellekts. Aus der Erkenntnis heraus, dass die Fragen unserer Existenz nicht mit dem Intellekt allein zu beantworten sind, entstanden unterschiedlichste philosophische Strömungen. Die Frage nach dem Sinn des Lebens, der Existenz eines Schöpfergottes, nach einem Weiterleben nach dem Tod aber blieb bis heute bestehen. Sigmund Freud bezeichnete den Menschen, der sich der Frage nach dem Sinn des Lebens widmet, als krank – er gestehe mit dieser Frage schließlich seine unbefriedigte Libido ein. Für Viktor Frankl hingegen ist die Frage nach dem

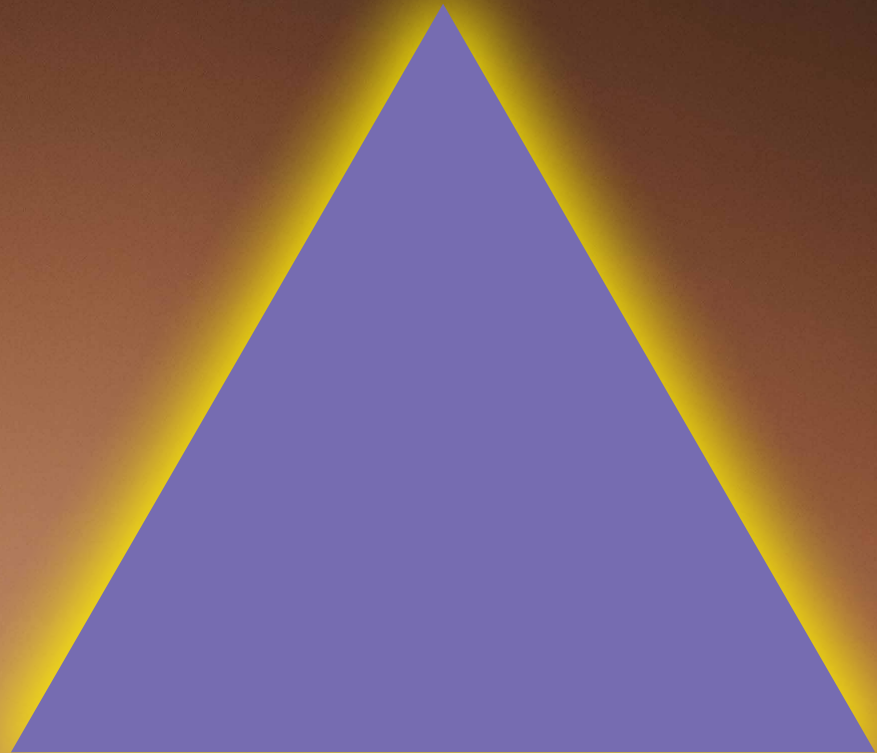
Sinn ein Zeichen des Menschseins. Selbst der «erbärmlichste Gefangene» sei frei, meinte Frankl, der vier Konzentrationslager überlebte: Er könne sich selbst transzendieren.

Wer sich auf den Weg begibt, sein Potenzial zu erschließen, um den eigenen Weg nicht nur zu finden, sondern Schritt für Schritt zu gehen und gegebenenfalls neu zu justieren, erkennt die Wahrheit in Frankls weisen Worten: eben dass der Mensch nicht von den Bedingungen diktiert werde, sondern von den Entscheidungen, die er selber treffe.

Um aber sein Potenzial zu erschließen, bedarf es einer Methode, die sowohl ganzheitlich ausgerichtet ist als auch Anwendung im täglichen Leben findet. Der Weg des Mystikers, der sich zurückzieht von der Welt und alle Bemühungen darauf richtet, wahres Wissen zu erlangen, ist für die meisten Menschen kaum praktikabel. Doch wer auf seinem Lebensweg nicht immer an die gleichen Umwege und Hindernisse geraten will und sich für das Wohl aller einsetzen möchte, muss sich nicht zurückziehen von der Welt. Er kann mit der Kraft seiner Spiritualität, seiner Gefühle und Gedanken die Wegweiser hin zu innerem Glück und Frieden finden und auch andere daran teilhaben lassen. Werde selbst zum Licht – das Licht liegt in jedem von uns!

3

Trilogos Methode



*Von der Welt noch immer umflutet,
erkenntst du das Wunder des
Menschseins.*

*Kein Leben ist mit dem eines andern
zu vergleichen, jedes ist einmalig,
zu achten in seinem Verlauf.*

*Die Meere öffnen sich, und —
vor dir liegt der Pfad zu neuem
Bewusstsein.*

*Vertraue dem Zauber der inneren
Stimme, folge ihr willig und leichten
Sinnes.*

*Zuversichtlich und bescheiden lebe
deine Melodie, im Wissen, dass die
große Kraft dich weiter und weiter —
hin zur Menschwerdung lenkt.*

Linda Vera

Die Trilogos Methode

Die Trilogos Methode kann mithilfe des autodidaktischen Lehrgangs (Stufen 1–3) »Im Kontakt mit der inneren Stimme« eigenständig in Theorie und Praxis erarbeitet werden. Zusätzliche Gruppenarbeit fördert die Intuition und hilft, Gefühlssicherheit zu erlangen und wahre Inspirationen von Einbildungen zu unterscheiden.

Die einzelnen Elemente der Trilogos Methode sind tiefe Entspannung, eine anschließende Phantasiereise, bei der mittels Imagination ein spezielles Thema behandelt wird, sowie die Anbindung an den SQ, die ureigene Spiritualität des Menschen.

In der tiefen Entspannung ändert sich das Muster der Gehirnwellen. Während der Körper sich mehr und mehr entspannt, öffnet sich der Geist der Imagination und der damit einhergehenden symbolhaften Sprache. Wer entspannt ist, hält nicht fest – an Alltagsgegebenheiten etwa, die unaufhörlich im Kopf kreisen, an starren Mustern, an Ideen, die das Wachbewusstsein durchsetzen will. Entspannung verhilft zu einer betrachtenden Geisteshaltung, ein passiver, empfangsbereiter Zustand etabliert sich. In den Übungen der Trilogos Methode dienen Elemente des Autogenen Trainings und der Imagination zum Erreichen des Entspannungszustands. Gedanken, die vielleicht noch stören, lernt der Übende hinter sich zu lassen, um sich ganz auf die Phantasiereisen (s. CDs im autodidaktischer Lehrgang 1–3) einlassen zu können.

Um die eigene Spiritualität zu würdigen und mit in die Arbeit am Selbst einfließen zu lassen, findet als nächster Schritt die Anbindung an die Schöpferkraft statt. Die Trilogos Methode ist ein überkonfessioneller Lehrgang, und als solcher bleibt es

jedem selbst überlassen, wie er diese Schöpferkraft benennt und seine Anbindung vollzieht, sei es in der Stille oder im Gebet. Auf diese Weise sinkt der Körper vertrauensvoll in eine noch tiefere Entspannung, und der Geist öffnet sich vertikal für Inspirationen, die im Einklang mit der Schöpferkraft stehen. In der Trilogos Methode wird dieser Schritt auch als Religio bezeichnet, die Wiederanbindung an das Urvertrauen, die Urkraft der ewigen Liebe und ihres Lichts, die zugleich Schutz und Geborgenheit gewährt.

Begleiter auf den Phantasie Reisen ist der geistige Helfer oder die persönliche innere Weisheit, der oder die das höhere Selbst des Übenden verkörpert. Im Kontakt mit seinem höheren Selbst werden dem Übenden Eingebungen, Inspirationen symbolhaft zuteil, die intuitiv wahrgenommen werden und aus intra-, inter- sowie transpersonalen Ebenen stammen – je nach Entwicklungsstufe des jeweiligen Bewusstseins. Von großer Bedeutung ist das Sichöffnen für die symbolhaften Botschaften auf passivaktive Wahrnehmungsweise. Statt willentlich eine Botschaft zu erzwingen, lässt der Übende sich inspirieren in dem Vertrauen, dass ihm das an Information zuteil wird, was zum jeweiligen Zeitpunkt richtig und wichtig für ihn ist. Die symbolhaften Informationen, die einem während der Phantasie Reise zuteil werden, können im Zwiegespräch mit dem geistigen Helfer erörtert und im Anschluss an die Übung mithilfe der Intuition ausgedeutet werden. Die Thematik der Phantasie Reisen bewegt sich in alle Gebiete des Menschseins und schließt spirituelle Heilung und die Integration von Schattenseiten der Persönlichkeit mit ein. In die Übungen werden zudem sogenannte paranormale Erscheinungen und Techniken wie zum Beispiel die Telepathie und Psychometrie (Gegenstandlesen), Auralesen, der Kontakt mit Verstorbenen (oder nicht inkarnierten Bewusstseinsteilern), Auseinandersetzung mit dem Blick zurück und nach vorne, Reinkarnation, Karma u.Ä. mit

eingebunden. Erinnern wir uns, dass auch die Transpersonale Psychologie Bewusstseinszustände jenseits der personalen Erfahrung würdigt und in ihr Konzept vom Menschen spirituelle Erfahrungen mit einbezieht. Ganzheitlichkeit heißt auch, noch nicht Erklärbares mit als Ressource zu nutzen. Fast jeder Mensch hat bereits paranormale Erfahrungen gemacht. Unsere fünf Sinne haben ihre Entsprechungen auf Ebenen, die wissenschaftlich nicht beweisbar sein mögen, aber durchaus erlebbar sind und zu unserer Ganzwerdung beitragen.

Zentral ist die Anwendung der gesammelten Erfahrungen im Alltag. Unsere Lebensschullehrer – insbesondere die Gesundheit, unsere Beziehungen und unser Beruf, unsere Berufung – sind Anwendungsfelder der Erkenntnisse, die während der Phantasie Reisen gewonnen werden. Erkenntnisse können uns erheben – doch allein die praktische Umsetzung des Erkannten führt zu Veränderung. Das tägliche Leben mit seinen stetig wachsenden Anforderungen wird auf diese Weise zu einem Sparringpartner, an dem jeder Einzelne seinen Umständen entsprechend wachsen kann.

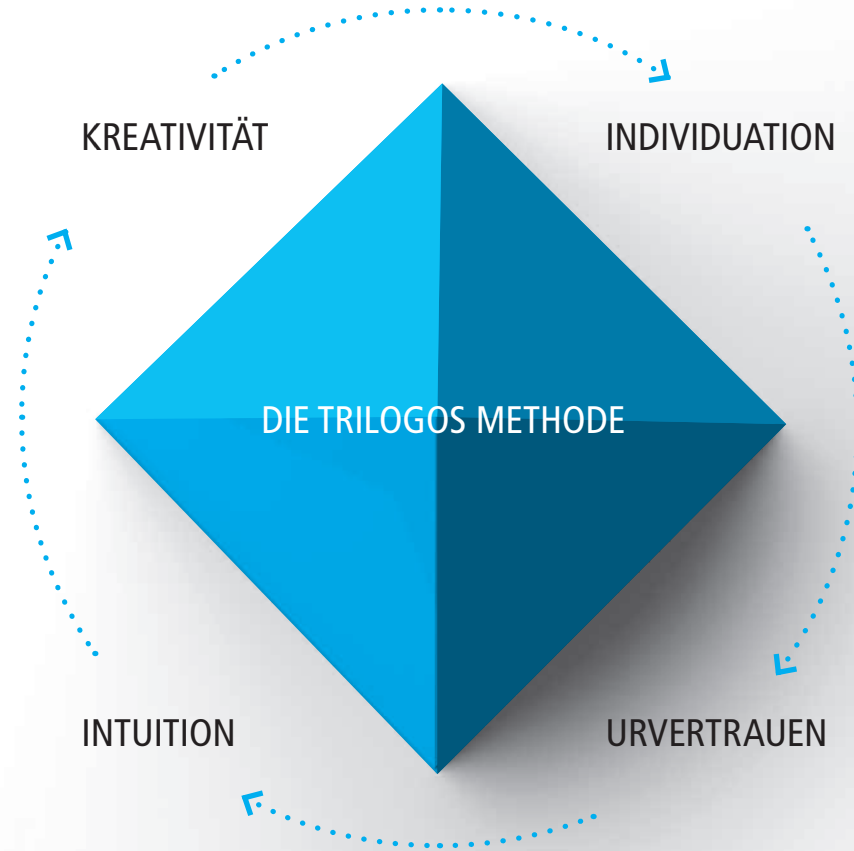
Die Trilogos Methode hat sich die Individuation des Menschen zum Ziel gesetzt – in Verantwortung des Einzelnen für das Ganze, jeder und jede seinen Anlagen gemäß. Gerade die Verbindung von SQ und EQ, von »Ich glaube und vertraue« mit »Ich fühle«, befähigt dazu, den eigenen Weg zu finden, mit zu gestalten und schlussendlich auch zu gehen. Wahre Spiritualität verfängt sich nicht im Gewebe des Egos. Wenn die Kraft des SQ den EQ aktiviert und dieser mit dem IQ kooperiert, entsteht ein Handlungsspielraum, dessen Optionen immer zum Wohle aller ausgerichtet sind.

Die Forscher der Antike brachen auf zu neuen Horizonten, obgleich das Auge ihnen den Rand der Erd-Scheibe

vorgaukelte. Machen auch Sie sich mutig auf den Weg, um Ihre Ganzheitlichkeit zu entdecken. Erforschen Sie die Randgebiete der Wissenschaften, nicht um Beweise zu schaffen, sondern um Ihre Talente zum Blühen zu bringen. Gehen Sie in sich – und wachsen Sie über sich selbst hinaus! Unsere Welt braucht Menschen, die bereit sind, sich auf das Abenteuer Menschwerdung einzulassen. Alles ist in Ihnen. Entzünden Sie den Funken Ihres »feu sacré« und lassen Sie das Licht der Erkenntnis durch Ihre Taten scheinen.

Kompetenz im Mensch-Sein –

IQ+EQ+SQ=PSYQ



*In der Stille fühle ich Heimweh —
aus zitterndem Nirgends zergehend,
und mit innerer Leere ängstlich
erfüllt.*

*An dieser verlassenen Stille wachse
und reife ich — wenn aus
dickschwarzer Nacht mir Fragen
träumen empor:*

Woher komme ich?

Wer bin ich?

Wohin will ich?

*In der erfüllten Stille genese ich.
Es trägt mich heim, wie verwehte
Seifenblasen, zu mir selbst,
zu dem was ich bin.*

*Neben birkenweißen Weltenbäumen
genieße ich meine seelisch-geistige
Heimat.*

Linda Vera

Die Autorin



Linda Vera Roethlisberger, 1956 in Bern geboren, arbeitete nach ihrem Abschluss an der Pädagogischen Hochschule in Bern als Lehrerin. Nach einem Schlüsselerebnis erforschte, schulte und entwickelte sie ihre medialen Fähigkeiten, wie unter anderem das Aurasehen und die Wahrnehmung von Erinnerungen an

»Verstorbene«. Ihr großes Interesse an Philosophie, Psychologie, Pädagogik und Grenzwissenschaften ließ in ihr den Wunsch wachsen, anderen Menschen ganzheitlich zu helfen sowie ein Konzept zu entwickeln, das allen Interessierten eine grundlegende Entfaltung des PsyQ durch einen schulischen Lehrgang ermöglicht.

Aus der konsequenten Selbstanalyse, Weiterbildungen im therapeutischen Bereich und in Zusammenarbeit mit den unterschiedlichsten Menschen aus naturwissenschaftlichen, geisteswissenschaftlichen und grenzwissenschaftlichen Bereichen wurde aus ihrer Berufung 1986 ihr jetziger Beruf als Beraterin, Künstlerin und Lehrerin.

1990 gründete sie in Küsnacht bei Zürich das TRILOGOS, ein weltanschaulich unabhängiges Institut für Persönlichkeits- und Bewusstseinschulung. Ein komplettes Ausbildungskonzept für die Entfaltung und Schulung der seelisch-geistigen Anlagen entstand: Aufbau und Vermittlung der Trilogos Methode in Theorie und Praxis während 22 Jahren. Im Sommer 2012 errichtete sie die TRILOGOS Stiftung.

TRILOGOS Stiftung

Linda Vera Roethlisberger gründete die gemeinnützige Trilogos Stiftung aus der Erkenntnis heraus, dass die Persönlichkeitsbildung und -entwicklung des Einzelnen nicht nur eine zentrale Rolle für dessen Wohlbefinden hat, sondern darüber hinaus zur gesellschaftlichen Weiterentwicklung beiträgt. Die TRILOGOS Stiftung will eine Forschungs-, Ausbildungs-, Praxis- und Austauschplattform für Menschen sein, die an Ganzheitlichkeit und neuen Lebenskonzepten interessiert sind – die Menschen im Menschsein unterstützen.

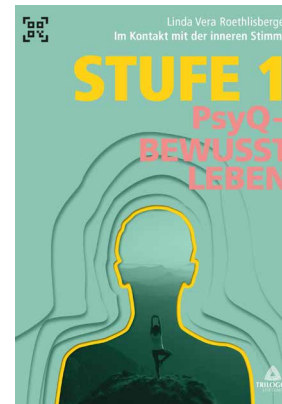
www.trilogos.ch



Im Kontakt mit der inneren Stimme — ein autodidaktischer Lehrgang Stufen 1–3, PsyQ®Training für Persönlichkeits- und Bewusstseins- bildung

Zu unserer Persönlichkeit gehören Glauben (SQ), Emotionalität (EQ) und Denken (IQ). Gemäß unserer subjektiven Kernüberzeugungen ordnen wir gemachte Erfahrungen ein.

Die Wahrnehmung der Wirklichkeit ist einzigartig und spannt einen Gefühlsbogen von existentiellen Ängsten bis hin zu Grundvertrauen. Die Sehnsucht nach Gelassenheit bestimmt und begleitet unsere Entwicklung über die Lebensspanne.



Mit der Trilogos-PsyQ-Methode steht ein Schulungs- und Erfahrungsprogramm zur Verfügung, das mit der expliziten Anbindung an SQ arbeitet. Mittels der Symbolsprache kann Weisheit oder psychospirituelle Intelligenz (PsyQ) in der Tiefe unseres Seins entdeckt werden. Die trilogische Dreiheit von Intuition, Inspiration und Imagination als psychodynamische Kraft dient als Werkzeug. Es gilt, diese zu erkennen und über Handlungen (PsyK) in unseren Alltag mit seinen vielfältigsten Beziehungen zu integrieren.

Besonders der Bezug zur eigenen Gesundheit, den eigenen Beziehungen und dem eigenen Beruf(ung) rückt in ein neues Licht: Hilfe zur Selbsthilfe – ein seelisch-geistiges Fitnessprogramm und somit regelmäßige Selbsteinschätzung im Spiegel des Anderen wird zum Ziel – und damit ein sinn- und werterfülltes Leben des Einzelnen für das Ganze in Frieden und Freude.

Im Kontakt mit der inneren Stimme

Buchreihe



BUCH 1

ISBN Softcover:
978-3-384-09083-6

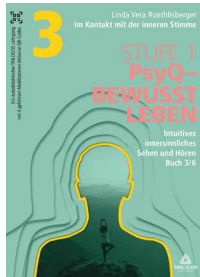
ISBN E-Book:
978-3-384-09084-3



BUCH 2

ISBN Softcover:
978-3-384-16668-5

ISBN E-Book:
978-3-384-16669-2



BUCH 3

ISBN Softcover:
978-3-384-16670-8

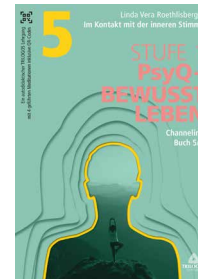
ISBN E-Book:
978-3-384-16671-5



BUCH 4

ISBN Softcover:
978-3-384-16672-2

ISBN E-Book:
978-3-384-16673-9



BUCH 5

ISBN Softcover:
978-3-384-16674-6

ISBN E-Book:
978-3-384-16675-3

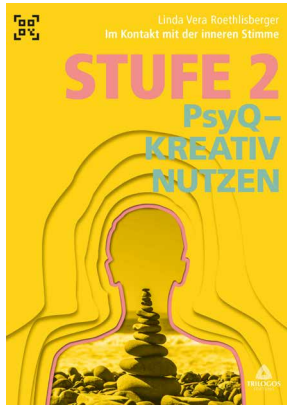


BUCH 6

ISBN Softcover:
978-3-384-16676-0

ISBN E-Book:
978-3-384-16677-7

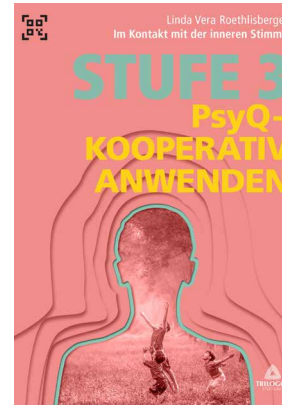
Verlag tredition



Jeder Mensch birgt in sich die Ressourcen, um ein glückliches und sinnerfülltes Leben zu führen. Der Speicher des Unbewussten, eine empathische Beziehung zu anderen Menschen sowie der Umwelt und nicht zuletzt die Anbindung an transpersonale Ebenen bilden das Potenzial jedes Einzelnen. Die Trilogos Methode beinhaltet Techni-

ken der Tiefenentspannung, der Meditation, der geführten Phantasie Reisen und bindet darüber hinaus auch den SQ, die Spiritualität des Menschen, in Kooperation mit dem EQ, den Gefühlen, mit ein, um das feu sacré sowie dieses Potenzial zu erschließen.

Im Zentrum der Stufe 2 dieses autodidaktischen Lehrgangs steht die kreative Nutzung dieses Potenzials und somit die Entwicklung des PsyQ in Richtung PsyK, der Kompetenz im Menschsein ...



Der Mensch ist ein soziales Wesen: In den Beziehungen zu anderen und seiner Umwelt erfährt er die ganze Skala an Gefühlen von Liebe bis hin zu Hass (EQ), im Austausch mit anderen die kreative wie auch zerstörerische Kraft des Verstandes (IQ), und in der universellen Verbundenheit die ureigenste Spiritualität (SQ).

Wer ganzheitlich mit den Werkzeugen der Trilogos-PsyQ-Methode an sich arbeitet, entwickelt ein tieferes Verständnis für sich selbst und dadurch für seine Mitmenschen. Er lernt, sein wahres Potenzial auf der Basis seines Intellekts, seiner Gefühle und seiner Spiritualität als Ressource zu entdecken, daraus zu schöpfen und sich darüber hinausgehend zu entfalten.

Entsprechend befassen sich die 6 Lektionen dieses autodidaktischen Lehrgangs der Stufe 3 mit den Glaubenssätzen, Prägungen und Mustern des Einzelnen, mit Urteilen, Vorurteilen und Wertungen, der Persönlichkeits-, Bewusstseins- und Wissensbildung und somit dem Gewissen des Menschen. Begleitet von dem Dreigestirn Glaube-Liebe-Hoffnung gestaltet sich der Weg vom Individuum zur Integration und Kooperation: zum wahren Mit-Menschen, dem Hoffnungsträger für ein friedvolles Miteinander in gegenseitigem Respekt und kooperativer, heilender Hinwendung.

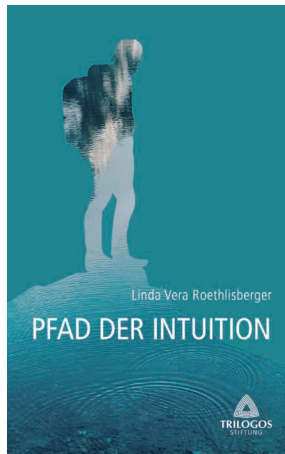
Die Wegweiser-Buchreihe



DEM URVERTRAUEN AUF DER SPUR

Was ist Vertrauen –
Selbstvertrauen, Urvertrauen?
Wo stehe ich persönlich
mit meinem Vertrauen?
Wie steht es um meine
Ängste, um meine Grund-
ängste?

ISBN Hardcover:
978-3-347-21688-4
Verlag tredition



PFAD DER INTUITION

Was genau ist Intuition?
Wo und wozu brauche
ich Intuition in meinem
Alltagsleben? Wie lebe ich
Intuition?

ISBN Hardcover:
978-3-347-26967-5
Verlag tredition



INDIVIDUATION – UNTER- WEGS ZU SICH SELBST UND DARÜBER HINAUS

Welche Hilfe kann ich auf
meinem oft herausfordern-
den, schwierigen Weg
zu mir selber brauchen?
Wie finde ich heraus, was
es als nächsten Schritt zu tun
oder zu lassen gilt?
Wie kann ich meiner Wahr-
nehmung, Gefühlssicherheit
oder Intuition vertrauen, wie
kann ich sie überprüfen?

ISBN Hardcover:
978-3-347-26972-9
Verlag tredition



KREATIVITÄT – KRAFT DER VERÄNDERUNG

Kreativität: ein oft verwen-
deter Begriff. Was hat dieser
mit mir persönlich zu tun?
Wie agiere und reagiere ich
in schwierigen Situationen?
Wie gehe ich mit unerwarteten
Herausforderungen um?

ISBN Hardcover:
978-3-347-26976-7
Verlag tredition



**DER SINNLICHE DRAHT
ZUR GEISTIGEN WELT
Wie Sie Ihre medialen
Anlagen entfalten**

8. Auflage 2023
Verlag tredition

ISBN Softcover:
978-3-347-68614-4

ISBN E-Book:
978-3-347-68615-1

**Weitere Publikationen von Linda Vera Roethlisberger
finden Sie auf:**

www.trilogos.ch/de/publikationen

Das TRILOGOS im Internet

www.trilogos.ch
www.trilogos.com (Englisch)

Die TRILOGOS Stiftung:

www.trilogos.ch/de/stiftung

Die Methode:

www.trilogos.ch/de/methode

Die wissenschaftlich-empirische Evaluation der Methode:

www.trilogos.ch/de/basic/universität-wien-psychologische-fakultät-2014-2016

Autodidaktisches Lernen:

www.trilogos.ch/de/training/lernen

Kostenloser Download:

www.trilogos.ch/de/training/lernen

**Veranstaltungen und Kurse in der Schweiz und
in Deutschland:**

www.trilogos.ch/agenda



www.trilogos.ch