



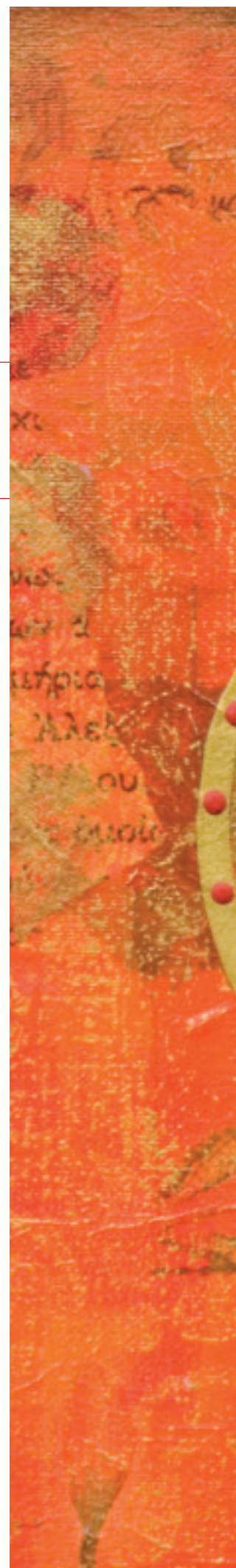
NY ARTIKELSERIE – Liv & Sjæl bringer her den anden af fire artikler i artiklerien DEN PSYKO-SPIRITUELLE VÆRKTØJSKASSE. Hver artikel rummer en spændende indføring i et emne samt helt konkrete værktøjer til din spirituelle og psykologiske vækst. I kølvandet på hver artikel følger et FOREDRAG, der tilbydes gratis til 50 af Liv & Sjæls læsere efter først til mølle princippet!

# DET

## flerdimensionelle menneske og bevidsthedens vej

Når din spiritualitet har slået sunde rødder i hverdagens muld, og du lytter til og forstår ekkoet fra livets udfordringer, så får du øje på, hvordan de problematikker, du møder indeni eller uden for dig selv på et eller andet plan, er genspejlinger af noget i dig. Vi må give spiritualiteten ben at gå på frem for vinger. Bringe tingene ned på jorden og øge bevidstheden om, hvad der sker i vores fysiske krop, vores energikrop, i relationerne, vores psyke og på det sjælelige og spirituelle plan. Her tilbydes du vinkler på samt helt konkrete værktøjer til netop det!

Af Lene Ince, Psykoterapeut og leder af Tobias-Skolen





## Da jorden var flad....

At ændre vores menneskesyn fra det "flade" to-dimensionelle til det mere levende og åbne landskab bestående af flere dimensioner svarer nok nærmest til den bevidsthedsmæssige strækøvelse, det var at skulle acceptere, at jorden var rund og altså ikke flad, som man hidtil havde troet. Det, man til gengæld fik foræret, var en vældig stor sammenhængende verden af muligheder frem for et verdensbillede, der bragte os ud over afgrunden, hvis vi passerede horisontlinjen.

*"Glæde, inspiration og energi er et sted indeni os selv"*

Mange "umuligheder" er siden blevet til muligheder – det, der før var en grænse, har vist sig at blive opløst i kølvandet på kvantefysikerens forskning, der blandt andet viser, at alt er energi, og at energi rejser langt udover enhver horisontlinje, fuldstændig ligeglad med både tid og rum.

Som underviser, spirituel terapeut og holistisk behandler igennem de sidste 20 år glædes jeg ned i hver en celle over denne forskning – også selvom det på ingen måde kan overraske mig eller andre, der i årevis har levet ud fra det holistiske, eller spirituelle menneskesyn.

*"Meningen med livet mærkes når krop, psyke, sjæl og ånd forenes og går i takt"*

## Det flerdimensionelle menneskesyn som værktøj

Det holistiske og spirituelle menneskesyn inviterer os til at forstå de større sammenhænge i små som store oplevelser – og måske netop igennem nærvær at opleve det store i det små. Ved at bruge "Det flerdimensionelle menneskesyn" som værktøj kan vi få hjælp til at se på og forstå, hvad der er årsag, og hvad der er





## GRATIS

**Kom til gratis foredrag  
i Århus d. 25. august.  
"Det flerdimensionelle  
menneske og bevidsthedens vej"**

50 af Liv & Sjæls læsere tilbydes en gratis billet til foredraget "Det flerdimensionelle menneske og bevidsthedens vej" med Lene Ince.

Læs mere om aftenens indhold på [www.tobias-skolen.dk](http://www.tobias-skolen.dk)

Du skal tilmelde dig direkte til Lene Ince på telefon 28 45 00 45 eller pr. e-mail: [leneince@tobias-skolen.dk](mailto:leneince@tobias-skolen.dk).

Som adgangsbillet skal du medbringe Tobias-Skolens annonce her fra bladet.

Sted: Institut for dybde-terapi, Kystvejen 5, 1. Sal, 8000 Århus c.

Tid: Tirsdag d. 25. august kl. 19-21

virkning – samt at tænke i ubalancer frem for i diagnoser. Vi hjælpes til at føle ansvarlighed frem for at sidde fast i skyld. Herved kan vi etablere en stærkere fornemmelse af friheden til at vælge, hvordan vi vil forholde os til en bestemt situation i vores liv.

Hvem andre end os selv er det, der bestemmer, om vi vil tage kraften og styrken til os og tage kærligt vare på os selv og vore omgivelser, eller om vi vil lide, i en tilstand af handlingslammelse, meningsløshed og følelsen af at være offer.

Svaret er - for det voksne menneske - simpelt. Men vejen til dette overflødhedshorn af overskud og "spirituel korrekthed" kan være noget ujævn og op ad bakke.

"Spiritualitet er ikke en religion - men en måde at være i verden på"

### Den retfærdige uretfærdighed

Måske er mængden af sten på vores vej uændret livet igennem. Men der er en noget større glæde ved at vende og dreje stenene, hvis vi aner den dybere mening med, at de er der. Og ikke mindst er opmærksomme på at høste de visdomsperler, der ligger gemt under dem.

Vi må som udgangspunkt erkende, at livet ikke har lovet os retfærdighed. At årsagløs glæde er en tilstand, vi selv kan lære at generere. Og at kærligheden bor dybt i vores hjerter, og kun igennem åbenhed kan vi forbinde os til denne livseliksir i os selv og andre.

Der ligger altså en opgave i at løfte- samt en mening gemt under enhver sten vi møder på vores

vej – om den befinder sig i vores krop, vores energi, i vores forhold til andre eller som tunge tanker, fastlåste følelser eller en grundtone af dyb ensomhed eller manglende livslyst. Og vil vi finde glæden og styrken i visdommens perle, må vi igennem dyb accept af "det, der måtte syne uretfærdigt" dykke ned i smerten og der på bunden af livets transformationsstige høste den perle, der ligger og venter på at blive fundet. Denne evne til - med udgangspunkt i accept af det som er - at bearbejde og transformere følelser er det trumfkort, der giver os livsglæde, styrke og visdom, hver eneste gang, vi spiller det ud.

### Trinene på transformationsstigen

Så uanset om det er nat eller dag – om vi er unge eller gamle, tykke eller tynde, befinder vi os altså på et eller andet trin på transformationsstigen. Og legende let er det at befinde sig i den øverste halvdel af stigen: Med en iboende evne til umiddelbart og spontant at møde enhver udfordring med accept og tilgivelse og derfra give mening til oplevelsen og finde retning til vores videre færd.

"Når vi nærer de frø vi blev lagt i vuggen med – viser sjælskvaliteterne sig, som en jordnær manifestation af alt det vi er"

Tilsvarende tungt kan det være ikke at være i stand til at acceptere og tilgive, fordi det bringer os ned i dybet uden lys og gør os apatiske for i sidste instans at fastfryse vores iboende kvaliteter i handlingslammelse. Herfra er det for alvor op ad bakke, og nogle af os vælger indi-

mellem at dulme håbløsheden og smerten i mad, medicin, alkohol, eller hvad der nu virker.

For enden af bakken og under hver en sten ligger dog kimen til det lys og den styrke, der kan opløse mørket og vise os vejen op af stigen igen.

“Vores sjæls sande ansigt viser sig gradvist – I takt med egoets fald”

Blot det at acceptere at livet uomtvisteligt foregår på transformationsstigen, kan give dig overskud og gøre dine skridt mere sikre.

### Værktøjer skal bruges, for at de virker.....

Hvis du har fået lyst til at vide mere eller gerne vil arbejde videre med din egen psykologiske og spirituelle udvikling, er du velkommen til at gå ind på [www.tobias-skolen.dk](http://www.tobias-skolen.dk) for at downloade denne måneds eller sidste måneds værktøjer. Du vil blandt andet kunne finde den fulde version af ”Transformationsstigen” og værktøjet; ”Den flerdimensionelle forståelse af mennesket”. Du er også meget velkommen til denne måneds foredrag om ”Det flerdimensionelle menneske og bevidsthedens vej”.

*God fornøjelse!*

*Lene Ince/Tobias-Skolen*

## De 5 niveauer:



### Spiritualitet og sjæl

Dette er det øverste niveau i vores indre hierarki og udgør sjælskernen; altså vores dybeste bevidsthed. Det er det aspekt i os, som bærer den vilje, der skal lede os mod større og større udfoldelse af den, vi i virkeligheden er. Igennem et åbent hjerte – hvilket kræver bearbejdning af stivnede følelser og ego-baseret identitet – kan vi gøre os mere og mere gennemtrængelige for sjælen og dermed for dens vilje og således leve i samklang med det, der er meningen. Det øverste niveau præger alle nedre niveauer.



### Det psykologiske plan

Tanker og følelser i samspil udgør vores mentale og psykologiske kapacitet. Vi må til stadighed søge at forløse det, som er blokeret, fastlåst, eller som er dannet ud fra frygt og overlevelsesstrategier. Vi må arbejde med vores følelser og tanker for at vende tilbage til en kerne af tryghed og væren, hvorfra vi kan leve fuldt og helt. Visse forskere er blevet opmærksomme på, at når vi formår at være til stede i vore hjerter, bringes hele vores system i samklang. Lige fra den mindste celle i vores krop til vores nervesystem og vores hjerne. Fra denne tilstand af samklang/kohærens er vi i stand til at præge vores omgivelser til samklang også. Koger vi i modsat fald over indvendigt af ubearbejdede følelser og stress, vil vi have tendens til at projicere denne tilstand over på andre – pege fingeren udad – og præge verden omkring os negativt. Flere års forskning i psykoneuroimmunologi slår tilmed fast, at vores tanker og følelser ender i vores krops kemi, der enten skaber sundhed eller ubalancer i kroppen. Således præger det psykologiske niveau altså både vores relationer, vores energi og vores fysiske tilstand.



## De 5 niveauer:



### Det relationelle spejl

Kig på dine relationer og du ser en flig af en sandhed, der handler om dig selv. Ikke sådan, at fordi du møder vold eller dominans i dit liv, så er du selv voldelig. Måske er beskeden netop, at du bør arbejde på at fylde dig selv ud og sætte sundere grænser for at stoppe dominansen uden om dig. At bruge ubalancerne i vores relationer som direkte spejl på, hvad vi selv kan vækste med, er både konfronterende og lærerigt. Men gør vi det, kan vi afbalancere vores eget system, hvilket sætter sit tydelige fingeraftryk på vores relationer til andre.



### Den energetiske dans

Energi bevæger sig imellem mennesker, indeni os og på et hvilket som helst sted i vores univers. Vi er afhængige af livsenergien – pranaen - der kommer primært fra solen, for overhovedet at kunne opretholde livet. Ligesom vi har blodbaner, har vi også energibaner; meridianer. Meridianerne forsyner vores organer og celler med energi. Mange læger har idag taget denne ældgamle viden til sig og benytter i stor stil akupunktur som arbejdsredskab. Vores krop er i virkeligheden energi i fortættet form – en dublet af vores æteriske legeme. Vi udveksler energi med alt andet omkring os, og jo mere balance og flow vi har på de øvre plan i hierarkiet, des sundere og mere energifyldte er vi.



### Den fysiske manifestation

Vores krop er energi i fortættet form. Vi udveksler energi med andre mennesker og er dermed påvirkelige af de omgivelser, vi befinder os i. Vores krop, vores nervesystem, immunforsvar og kroppens kemi er et produkt af vores tanker og følelser, og vores evne – eller mangel på samme – til at hvile i et åbent hjerte, der er gennemtrængeligt for det højeste plan i hierarkiet; nemlig det spirituelle og sjælelige plan. Vi kan således arbejde med vores fysiske symptomer og ubalancer ved at arbejde højere oppe i hierarkiet, men også de fysiske omstændigheder og næringskilder, som vi byder vores krop, vil have stor effekt i forhold til vores fysiske velbefindende.



**Lene Ince** er Krops- & Psykoterapeut og driver til daglig Tobias-Skolen i Århus. Her uddannes Spirituelle Integrative Krops- & Psykoterapeuter.  
[www.tobias-skolen.dk](http://www.tobias-skolen.dk)