

Liv & sjæl bringer her den tredje af fire artikler i artikelserien DEN PSYKO-SPIRITUELLE VÆRKTØJSKASSE. Artikelserien rummer en indføring i et spændende emne samt mulighed for at downloade 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!

# TOBIAS TRÆET

– din indre vækst og trivsel!

## Hvis du nu var et træ, hvordan ville du så se ud?

Ville du have en funklende og karismatisk krone, der udtrykker alt, hvad du dybest set er? Ville du være funderet på et stærkt og kraftfuldt rodnet, der søger efter næringsrig jord, efterhånden som dine behov ændres? Ville dine grene være stive og ude af stand til at samarbejde med bevægelserne rundt om dig eller fleksible nok til at svaje og danse i vinden? Uanset dit udgangspunkt er dagen i dag den rette til at pleje dit "træ" og finde næring til at udfolde netop de frø, du blev lagt i vuggen med.

Af Lene Ince, Psykoterapeut og leder af Tobias-Skolen





### Den smukkeste udgave af dig selv

Du blev næppe sat på jorden for at ligne alle de andre træer. Ej heller blev du sat på jorden for kun at udfolde en vis procentdel af dit frøs' potentiale. Det forholder sig nok nærmere således, at du blev sat på jorden for at udfolde alle dine sjælelige og personlige frø og pryde denne verden med lige præcis dit unikke særpræg. Men at blive den smukkeste udgave af os selv kræver, at vi tør bevæge os dybt ind i kernen for at finde det, der virkelig er os – det, der skal udfoldes.

### Tobias-træet – mennesket fra rod til krone

Træet bliver i flere forskellige åndelige og psykologiske traditioner og skoler brugt som symbol på både mennesket og livet. Tobias-skolen har da også sit helt særlige træ, der med sin spirituelle samt psykoterapeutiske vinkel afspejler de forskellige aspekter af menneskets væsen.

### Roden til alt – ondt som sundt

I træets rødder lagres vores oplevelser og livserfaringer. Og ekkoet fra disse oplevelser får stor betydning for, hvordan resten af træet trives. Fra rødderne suges næring - i form af følelser, grundstemninger, og "sjælelige fingeraftryk" - op til stammen, der symboliserer vores fysiske og psykiske fundament i livet. Via stammen fordeles både surt og sødt til træets sidegrene, der omdanner alt stof til enten positive eller negative overbevisninger og leveregler. Dette betyder, at sidegrenene kommer til at fungere enten som et nærende eller som et hæmmende filter for vores livsudfoldelse. Er grenene stivnet i angst, indestængt vrede og gammelt nag, vil vi "holde på os selv" og leve et liv i noget, der kunne komme til at minde om et indre fængsel. Har vi derimod fået bearbejdet oplevelserne i rødderne; transformeret sår til sårbarhed, erfaringer til visdom samt genåbnet hjertet, ja så kan sidegrenene danse i vinden og puste kærligt liv i alle de celler i os, som vi er skabt til at give liv.

Egoets overlevelsesfrakker hæmmer altså med andre ord vores udfoldelsesmuligheder ved at tynde sidegrenene og lukke stammen inde. Og det får betydning for, hvad det er, vi viser vore omgivelser af os selv – ego-båren eller sjælsbåren personlighed ...

### Den guddommelige kerne

Sidegrenene - eller udtrykt fra det ▶

psykologiske plan; vore overbevisninger - har deres udspring centralt placeret nær "hjertet" i træet. Dybt inde i dette center ligger kimen til alt, hvad vi dybest set er; vores iboende guddommelighed - vores sjælkerne. Her lever vores intuition, vores følelse af mening og af at være en betydningsfuld del af noget større. I centret finder vi også vores uudslettelige sjælsvilje, der får mulighed for at manifestere sig i takt med, at vi bearbejder vores personlige blokeringer i rødderne, stammen og sidegrenene og på den måde baner vejen for en uhindret kontakt til kernen. Al gøren og ladden, der ikke udspringer rent fra dette center vil i større eller mindre grad være båret af egoet - vores overlever og beskytter. Dette vil vise sig i vores krone, som er det sted vi udtrykker os i mødet med omgivelserne.

### Kronen på værket

Træets krone udstråler alt det, der foregår længere nede i træet. Livet og sundheden i rødderne, stammen, sidegrenene og kernen vil blive transporteret hele vejen op i træets top og give næring til de tusindvis af blade og frugter, som vi har kim til. Under de mest gunstige forhold vil kronen iklæde sig sin autentiske festdragt og være et direkte udtryk for alt, hvad vi er! Et sandt udtryk for kernen og sjælsviljen - vores lys!

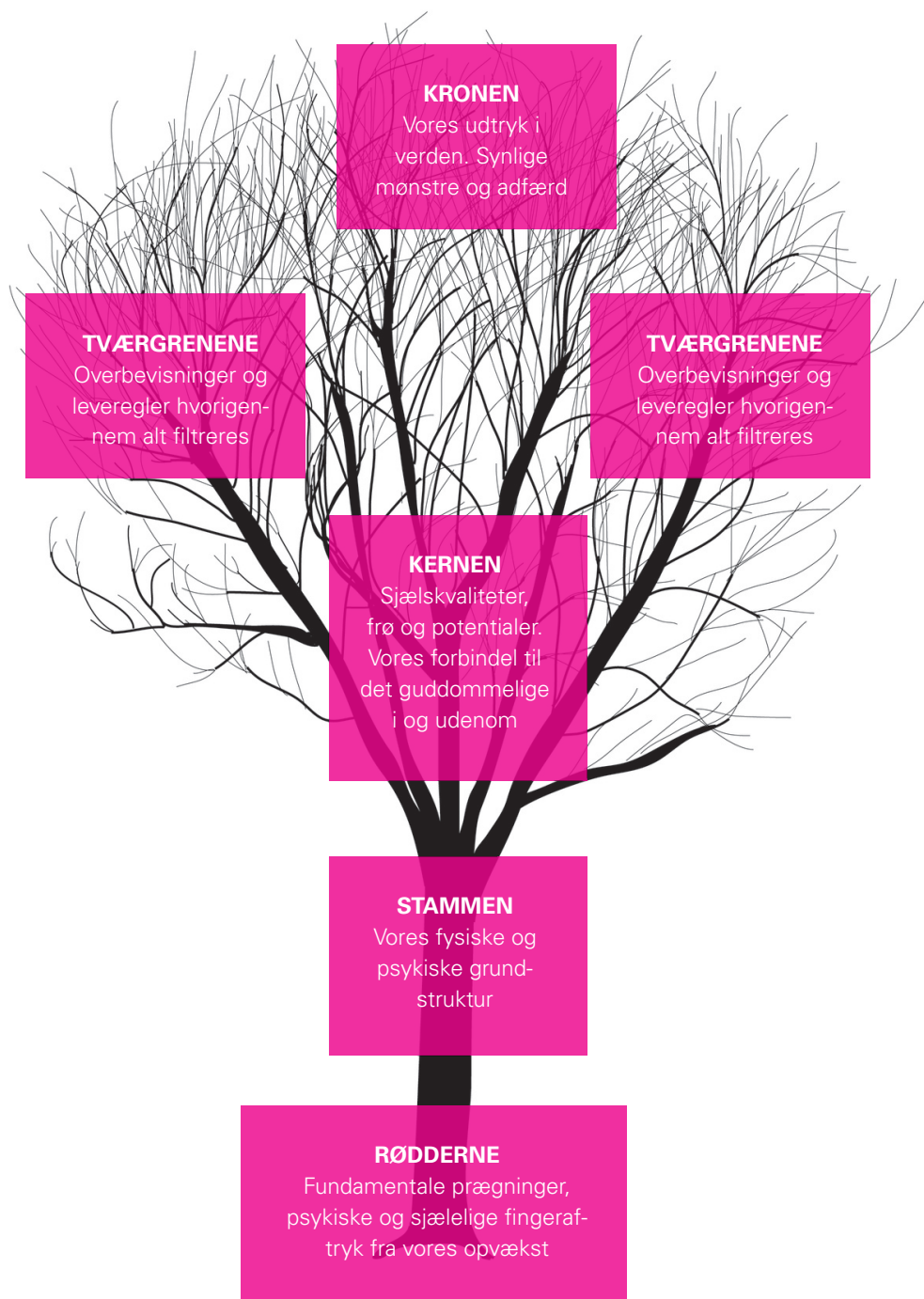
Men vi tør ikke altid skinne vores lys og giver på den måde kronen spændetrøje på.

### Mødet med omgivelserne

Kronen symboliserer altså vores mønstre på godt og ondt, vores adfærd samt vore synlige symp-

# TOBIAS TRÆET

## Model over mennesket



Det absolut første skridt i at være sin egen gartner indebærer, at vi tager det fulde ansvar for det træ, vi er lige nu.

toimer. Den taler til omverdenen og siger; "kom og ta' mig" eller "kig den anden vej, jeg indeholder intet af værdi" – eller den hvisker nuancer og dobbeltsignaler derimellem. Uanset hvad vi sender ud med vores krone, skaber vi en bevægelse i det ydre, der kommer tilbage som en boomerang og enten nærer vores vækst og trivsel eller det modsatte. Vores "gode og dårlige følelser" opstår dermed ofte i vores kronens møde med andres kroner, og det kan vildlede os til at tro, at det er vores krone, der er forkert.

### Indre- eller ydrestyring

I dette møde står vi vores prøve: Tør vi holde hjertet åbent, så vi stadig kan mærke os selv og vores inderste, eller stivner vore sidegrene og blokerer for forbindelsen til kernen? Svaret på dette spørgsmål finder vi ikke i kronen, men hvor så? Hvor i os – eller i vores træ – afgøres det, hvordan vi tolker og reagerer på de boomeranger, som kommer os lidt for hurtigt og hårdt i møde? Et godt sted at lede vil være i sidegrenene, hvor vi helt bestemt vil kunne finde en overbevisning eller to, der giver brænde til vores bål. Og ofte må vi gå endnu dybere og kigge på rødderne, hvor vi temmelig sikkert vil kunne finde en rod, der trænger til forløsning og hjælp til heling. Om vi kan nå vore rødder selv eller om vi skal alliere os med en "gartner", der med professionelle redskaber og evnen til at se det vi dybest set er og hjælpe os med at udfolde det, må være op til os selv at vurdere.

I hvert fald vil et liv rettet til efter ydre normer få os til at ligne en bonzai-udgave af os selv. Mindre, "pænere" og en kende tilpasset!

### At være din egen gartner

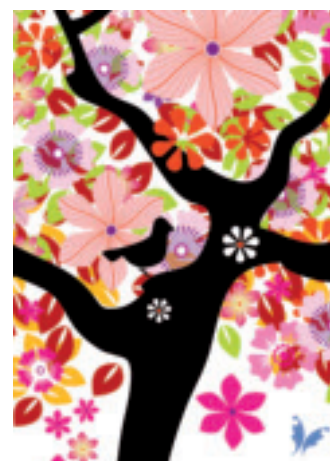
Det absolut første skridt i at være sin egen gartner indebærer, at vi tager det fulde ansvar for det træ, vi er lige nu. At vi slipper alle ønsker om at "noget i vore rødder skulle have været anderledes eller set anderledes ud". At vi møder det, som er, i tillid til, at det på et eller andet plan vil og kan lære os noget – og nære noget i os. Give os næring til vores vækst så vi rustes endnu mere til, uden angst, at kunne møde alverdens efterårsstorme fremover. Som din egen gartner må du altså lede din opmærksomhed derhen i træet, hvor noget er ubearbejdet og stivnet. Samtidig må dit fokus være stabilt rettet mod din oprindelige kerne – måske igennem meditation og øget nærvær - således at du stille og roligt baner vejen for større og større kontakt med det sted i dig selv, hvorfra det er skønnest og allermost meningsfuldt at navigere fra i dit liv.

Tænk sig om vi sammen kunne skabe en tilværelse blandt træer, der tør være alt det, de er!

På [www.Tobias-Skolen.dk](http://www.Tobias-Skolen.dk) finder du denne måneds inspirerende øvelser til netop at pleje dit Tobias-træ.

*Go' fornøjelse*  
Lene Ince & Tobias-Skolen

Gratis foredrag



## GRATIS

Kom til gratis foredrag i Århus torsdag d. 29. oktober.  
"Tobias-træet – din indre vækst og trivsel"

50 af Liv & Sjæls læsere tilbydes gratis entre til foredraget med Lene Ince.

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

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

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

Sted: Institut for dybdeterapi, Kystvejen 5, 1. Sal, 8000 Århus c.

Tid: torsdag d. 29. oktober kl. 19-21

Normal billetpris er kr. 100,-.