

NY ARTIKELSERIE – Liv & Sjæl bringer her den første af fire artikler i artikelserien 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!

# PERSONLIGHEDENS & SJÆLENS LIVSPROCES

Hvilke processer udfolder sig egentlig igennem sjælen og personligheden i løbet af vores liv? Og hvordan viser egoet sig i virkeligheden at være den overlevelseshjælper, vi har så hårdt brug for i første halvleg af vores liv - men som vi i anden halvleg må arbejde os ud af, så dens tyngde ikke indskrænker vores livsudfoldelse?

Af Lene Ince, Psykoterapeut og leder af Tobias-Skolen

## Og atter blev der lys...

*Lysen er skarpt på fødestuen og skriget skin-gert fra den lille sjæl, der netop er landet i sin krop. Sjælen er nu ikke længere blot en energetisk bevidsthed i en verden uden fysisk tyngde og begrænsninger. Den virker nu igennem en lille pigekrop, der netop i et smertebevædet fylder sine lunger med luft, for allerførste gang.*

*Alt er nyt! Og dét, hendes lille krop mærker i dette spæde møde med livet, føles koldt og hårdt.*

*Kun moderens varme favn, hendes energi,*

*stemme, samt lyden fra hendes hjerteslag, virker bekendt og beroligende.*

*På personlighedens plan er hun ny på denne scene. Alt opleves for første gang, og hun befinder sig midt i premieren, på sit eget liv.*

## Den evige cyklus – Sjælens teater

Kun sjælen har været her før – temmelig sikkert mange gange. Men dens oplevelser fra tidligere er godt gemt

i kryptiske koder i de permanente le-gemer: Den sjælelige harddisk, som vi med vores almindelige bevidsthed ikke har adgang til. Men som mange – både børn og voksne – alligevel på forskellig vis og med forskellige formål har kunnet hacke sig ind på.

De sjælskvaliteter og den sjælelige bevidsthed, der er optjent gennem tidligere liv, ligger latent tilgængelig for personligheden, klar til at blive udfoldet.



### Fødslens – personlighedens første fingeraftryk

*Allerede inden hun landede i det skarpe lys, har oplevelser fra fostertilværelsen og fødslen sat deres præg på hendes grundproblematikker som menneske.*

*Og Ifølge den esoteriske visdom er det den såkaldte livstråd, der nøje afstemt med den sjælelige bagage og sjælens videre formål, har været med til at tiltrække essensen af de omstændigheder og konstellationer hun er landet i. Derfor må disse tidlige prægninger også være i klar overensstemmelse med de udfordringer, hun netop har brug for, for at kunne udvikle sine personlige styrker og kompetencer.*

*Nu er det så op til hendes vilje og evner at forvalte det.*

Den tjekkisk-amerikanske psykolog Stanislav Grof har i sit arbejde igennem de sidste ca. 40 år været med til at kortlægge, hvordan livet i livmoderen og vores oplevelser igennem de forskellige faser af fødslen præger vores grundstruktur og grundlæggende problematikker som menneske. Vores spæde start som menneske har altså allerede givet os kimen til ”grå hår i hovedet”. Men det er også disse grå hår, der rummer kimen til livsvisdom og styrke!

### Personlighedens teater i spil med sjælen på bagerste række

Og netop der; i øjnene på et gammelt

vist menneske aner vi sjælsbevidstheden. Ligesom vi gør det dybt i øjnene på det lille nyfødte barn.

Noget tyder på, at vi er allermost til stede i vores oprindelige kerne på det tidlige tidspunkt, hvor personlighedens og egoets lag endnu ikke har lagt sig som en buffer imellem os og verden derude.

Og atter når vi senere i livet er parate til at slippe egoet og høste styrken bag det, kan vi opnå samklang og forbindelse til sjælsbevidstheden.

Men hvad er det så, vi laver i ”mellemtiden”? I den periode, hvor sjælen og personligheden - er længst fra hinanden.

### Vi skaber os!

Vi lever, udfordres og modnes i mødet med både kærligheden og smerten i livet – livets yderpunkter og krav til os. Vi skaber os... I mere end én forstand. Skaber en personlighed, der så godt som muligt kan leve op til disse krav. Og vi danner en persona samt et ego, der som en slags sjælens og personlighedens overlevelsesfrakke, kan skjule den, vi i virkeligheden er, af frygt for at blive såret. Et ekstra lag, der kan børstes af igen og tage nogle af de slag og hug, som livet også byder på. En overlevelsesfrakke, der i situationer kan få os til at se større og farligere ud, end vi i virkeligheden er inde bagved.

### Det lille ego, det store ego og personaen

Jung brugte ordet persona om det ansigt, vi viser udadtil, og som i sin helhed udgør en slags ”indordningens dans”.

Det lille barn lærer lynhurtigt, hvad der giver opmærksomhed og anerkendelse, og hvad der ikke gør. Og som ▶

#### Gratis foredrag

#### Gratis foredrag i Århus til 50 af Liv & Sjæls læsere!

Først til mølle....50 af Liv & Sjæls læsere tilbydes en gratis billet til foredraget ”Personlig vækst med bolig i sjælen” med Lene Ince.

Du kan 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).

Hurtig tilmelding anbefales, da der er et begrænset antal pladser. Som adgangsbillet skal du medbringe Tobias-Skolens annonce her fra bladet.

Mandag d. 22. Juni - Institut for dybdeterapi, Kystvejen 5, 1. Sal, 8000 Århus C.

Normal billetpris 100,-.

ethvert andet kærlighedshungrende væsen, finder vi den grimasse, der kan passe i en given sammenhæng. Ikke på en bevidst og beregnende måde, men som en helt naturlig overlevelsesstrategi.

Vi har altså vores lille ego, som vi bruger til at gøre os mindre, end vi er, mindre synlige og dermed mindre udsatte.

Og vi har vores store ego, som vi bruger til at puste os op med, gøre os bedre end andre, kritisere andre og holde dem nede, i et desperat forsøg på at mærke den storhed og det lys i os selv, som vi længes efter, og som brænder stille inde bagved.

Personaen og egoet findes i os, både som et kropspanser; i muskler, fedt og bindevæv og som et karakterpanser; måden vi opfører os på. Og er altså skabt af ren og skær overlevelse samt af angst for at vise det sjælelige lys, vi dybest set er – vores oprindelige kerne.

Som Nelson Mandela engang udtrykte det: "Det er vores lys, ikke vores mørke der skræmmer os mest".

Så imens sjælen holder sig væk fra rampelyset og er på retræte på bageste række i personlighedens teater, så har

vi altså på det personlige plan travlt med at lære.

Og på trods af sjælens tilsyneladende passive rolle så er den altså stadig vores egentlige harddisk. Den der hele tiden kan se meningen med galskaben og formålet med de ting, vi kommer igennem i løbet af vores liv. Den sidder der på bageste række og er fuldstændig tryk, mens vi går på livets scene og sveder i rampelyset med vores kæmpe frakke godt oppe om ørerne.

### En sprække i en stivnet rustning

Og pludselig en dag har vi fået det for varmt. Oplever at vi pakker os ind mere af vane end af behov. Indser at egoet spænder mere ben for os, skaber unødige konflikter og får os til at bevæge os i stivnede og automatiserede cirkler, der minder mere om at overleve end at leve.

Måske opdager vi, at vi med tiden faktisk har lært andre strategier end egoets hidtidige overlevelsesstrategier. Strategier for grænsesætning, behovsopfyldelse og bedre kommunikation. Og vi aner muligheden for at tage endnu mere del i livets glæder

og højdepunkter, når vi i kølvandet på egoets transformation kan komme i kontakt med den visdom og ballast, der ligger gemt et sted i inderlommerne.

### Striber af lys og sjælskontakt

Den del af livsprocessen, hvor vi bearbejder skyggerne og integrerer dem i selvet – vores kerne - kaldte Jung for individuationsprocessen. For nogle af os er dette en ganske fredelig og frivillig proces, der sker som en del af det daglige liv.

Og for andre sker det i kølvandet af, at livet for længe har gjort for ondt, og vi søger derfor professionel hjælp.

Atter andre af os får et af livets kæmpe stenslag og får slået så gevaldigt et hul i egoet, at en transformation nærmest er uundgåelig. Vi bliver så rystet i vores fundament, at vi ikke kan finde tilbage i "de vanlige folder". Striber af lys vil finde sprækkerne i fundamentet, og vi vil se, at der er et dybere sted af væren end det, vi hidtil har kendt.

*Den lille pige er nu 29 år og står midt i sit livs mareridt. Ikke at der ikke har*

## Øg din bevidsthed og selvindsigt

For at øge din bevidsthed og selvindsigt i forhold til de emner, der er berørt her i artiklen, læse følgende bøger:

- Stanislav Grof/Fremtidens Psykologi – Om fosterlivets og fødsels betydning for os
- Søren Hauge/Levende Visdom – om sjælens natur og meget andet relevant
- Tove Hvid/Kroppens fortællinger – om hvordan, de forskellige faser i vores udvikling påvirker os i krop og psyke
- Jim B. Tucker/Børn om livet før livet – En forskers behandling af vidnesbyrd fra mere end tusind børn, der husker deres tidligere liv



Når vi tør overgive os, give slip på stivnetheden, angsten, småligheden eller storhedsvanviddet, så åbner vi muligheden for igen at blive os selv



*været mange udfordringer for. Mange mindre stenslag som de fleste af os kender til. Hun har lært igennem stenslagene men også, indimellem søgt ly i både kropps- og karakterpanser.*

*Dette stenslag føles dog som en ukendt meteorregn, der på et splitsekund lammer hende.*

*Her står hun midt i et inferno af ambulancer, politi og choktilstand. Har få minutter forinden forsøgt at genoplive sin forlovede, der ligger på gulvet og – i modsætning til den lille pige – har trukket vejret for sidste gang.*

*Hans 31-årige liv var slut på det fysiske plan – taget af et menneske, der ikke evnede empati og respekt for andre mennesker og deres liv, og som nu er på flugt i sin overlevelsesfrakke, drevet af personlighedens forsvarsmekanismer.*

*Hendes forlovede er atter en sjælsbevidsthed, der ligeså langsomt trækker sig tilbage til et sted uden fysisk tyngde.*

*Tilbage står hun... Med en overlevelsesfrakke, der normalt er lun at gemme sig i, men som ingen effekt har lige nu. Den er flået af og hendes fundamentale tillid til livet siver ud, imens flere års angst og sorg strømmer ind.*

Disse livets tunge skyts får os ofte til midlertidigt at lukke af i hjertet. Og enten kan vi dø åndeligt og menneskeligt her, eller vi kan række ud, endnu højere og dybere, for at få hjælp og støtte til at komme videre. For kun til lyden af et åbent og bankende hjerte kan vi finde takten i livet igen.

### Personlig vækst med bolig i sjælen

Når vi tør overgive os, give slip på stivnetheden, angsten, småligheden eller storhedsvanviddet, så åbner vi muligheden for igen at blive os selv.

Tage os selv hjem med alle de nyfundne dybder og smukke kvaliteter, der bor i os.

Vi åbner muligheden for igen at blive os selv i bevægelse, og i samklang med livets mange facetter, nuancer og muligheder. Vi kan begynde at skabe en bedre balance mellem væren og gøren. Mellem stilhed og støj. Mellem indeni og udenfor.

Målet er at være en sjæl i en sund og stærk krop – i et følelseslegeme, der får sin næring fra et accepterende og ufordømmende hjerte – og et tanke-sind, der lever i samklang med hjertets rytme og intelligens, og som er forløst fra stivnet vanetænkning.

### Accept og vækstmuligheder

Dette betyder ikke et liv med færre udfordringer end hidtil, eller et passivt liv, hvor vi blot ser til og accepte-

vidste du at...



Forskning viser, at vi ved at oparbejde en værenstilstand i hjertet skaber samklang imellem hjertet og hjernen og nervesystem, og derfra ud i samtlige celler i kroppen. Jo mere samklang, des skarpere er det lys og den energi, vi sender ud, og jo stærkere kan vi påvirke andre mennesker til samklang. Læs mere om den nyeste forskning på [www.Heartmath.com](http://www.Heartmath.com)

rer i hjertelig resignation.

Tværtimod! Vi *forsøger* at møde udfordringerne aktivt, men uden at tage egoets overlevelsesfrakke på. Uden at gå i forsvar eller til angreb.

Og når jeg sætter streg under forsøger, så er det for at være realistisk. Jeg tror ikke, jeg endnu har mødt det menneske, der kan sige sig fri for at have overlevelsesfrakken hængende bagerst i skabet – og som ikke engang imellem kommer til at tage den frem.

### Bevidsthed, bevidsthed, og gode værktøjer!

At leve med primær bolig i sjælen kræver stort engagement og vilje. Det kræver arbejde både på personlighedens plan og på det sjælelige plan. På det personlige plan handler det om at blive forløst og skabe vækst. På det sjælelige plan handler det om at skabe forbindelse fra personligheden og dybt ind i sjælens vilje.

For mig er meditation et uundgåeligt redskab i denne proces. Et redskab med mange former og muligheder alt afhængig af, hvilken form der tjener os bedst. Vi kan lave gående meditation, vi kan sidde stille, lave yogamediation, eller hvad der passer til vores temperament. Meditative øvelser kan skærpe vores forbindelse til intuitionen og

sjælskernen, ligesom samklang mellem hjertet og resten af os kan styrkes.

På samme måde kan forskellige krops- og psykoterapeutiske terapiformer hjælpe os til at forløse egoet og transformere det stivnede i os til styrke og visdom.

Vejen til vores dybeste kerne bliver således lidt efter lidt blotlagt, og vi kan mere og mere leve et liv i samklang med vores dybeste væsen og med lyskeglen rettet mod livsopgaven.

Hvis du har ladet dig inspirere i dit arbejde med din proces, kan du få gavn af at bruge denne måneds værktøjer, ligesom du er velkommen til at komme til denne måneds foredrag om emnet.

Du ønskes klarhed på din rejse.  
Lene Ince/Tobias-Skolen



**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)

denne måneds værktøjer



downloades på  
[www.tobias-skolen.dk](http://www.tobias-skolen.dk)

Denne måneds værktøjer består blandt andet af en skøn "Sjælevandring": En gående meditation, som kan skærpe din oplevelse af og forbindelsen til din sjælskerne. Sjælevandringen kan supplere din sædvanlige meditationspraksis eller være et rigtig godt alternativ, hvis du finder det svært at sidde stille ned og meditere. Ligesom de andre værktøjer og meditationer kan du downloade Sjælevandringen fra Tobias-skolens hjemmeside. Ligeledes ligger der en øvelse, som kan hjælpe dig til at filtrere dig ud af egoets favntag i en bestemt situation og hjælpe dig til at vende tilbage til det åbne hjerte og sjælsperspektivet. Øvelsen kan laves alene eller med en partner.