

Oplev SKØNHEDEN i roen og stilheden

Efter Corona-krisens indtræffen er samfundet gået ned i gear og en stor stilhed har præget samfundet. Og det er ikke nødvendigvis kun en dårlig ting. Det er nemlig i stilhed, at svar, helbredelse og kreativitet kommer til os. Det er i stilhed, at vi forstår, hvem vi er, og hvorfor vi er her. Det er i stilhed, at vi opdager, at hele universet er inden i os.

I stilhed har vi evnen til at lytte til os selv, til andre og til Gud. Det er kun i stilhed, at vi kan kommunikere med vores guddommelige indre væsen, vores højere selv. Det er i stilhed, at vi kan røre det uendeliges intelligens og ved, at vi kan stole på en magt langt større end os selv, der flyder gennem os hvert øjeblik, hver dag. Det er i stilhed, at svar, helbredelse og kreativitet kommer til os. Det er i stilhed, at vi forstår, hvem vi er, og hvorfor vi er her. Det er i stilhed, at vi opdager, at hele universet er inden i os.

VISDOMMEN GENNEM TIDERNE

Ifølge alle religiøse og hellige tekster og bøger er der en fælles tro på, at der er visdom i stilhed. Alle religioner har en praksis om stilhed som en del af deres lære eller skrifter og som en vej til renhed og guddommelighed.

Ifølge den buddhistiske lære siges det, at Buddha forblev tavs, når han blev stillet et spørgsmål, han ikke

mente værdigt til et svar, eller hvis spørgsmålet ikke havde noget rigtigt svar, eller hvis den stillede spørgsmålet ikke havde kapacitet til at forstå svaret.

Mahatma Gandhi mente, at tavshed var en vej til fred og klarhed i sindet, og han tilbragte en dag hver uge i fuldstændig stilhed. Gandhi sagde: "I stilheden finder sjælen stien i et klarere lys, og hvad der er flygtigt og vildledende, opløser sig selv i krystalklarhed."

Da stilhed ikke indeholder nogen doktrin eller overbevisning og ikke kræver nogen forståelse af sprog til at fortolke, er det lettere accepteret og anvendt, når personer af forskellige religiøse og kulturelle baggrunde mødes.

EKSTERN STØJ OG DE SUNDHEDSMÆSSIGE KONSEKVENSER

Videnskabelig forskning viser klart, at støj påvirker menneskers velvære i negativ retning. Kort sagt, støj forårsager stress. Men i modsætning til nogle af de andre problemer

Anerkendte sundhedsmæssige fordele

De beviste sundhedsmæssige fordele ved stilhed er, at det:

- sænker blodtrykket
- reducerer angst
- forøger immunitet
- sænker kortisol og adrenalin
- reducerer smerte
- forøger energi
- forøger koncentrationsevne og mental klarhed
- forøger evnen til at håndtere følelsesmæssige problemer
- forbedrer søvnen
- forbedrer fertilitet

vi står over for, ser støj ud til at blive accepteret af vores samfund nu om dage som et nødvendigt onde.

Støjrelaterede problemer omfatter mavesår, hjerte-kar-sygdom, slagtilfælde, selvmord, nedbrydning af immunsystemet og dårligere indlæringssevne. Støj er også forbundet med en stigning i aggression og et fald i samarbejde.

Undersøgelser har vist, at støj i omgivelserne er forbundet med kortsigtede fysiologiske virkninger, såsom forhøjet blodtryk, øget hjerterefrekvens og hormonelle forstyrrelser, og langsigtede reaktioner, såsom angst og psykologiske forstyrrelser.

Børn repræsenterer en gruppe, der er særligt sårbar over for de sundhedsmæssige virkninger af støj. De har mindre kognitiv kapacitet til at forstå og forudse stressfaktorer og mangler veludviklede håndteringsstrategier.

Fra det øjeblik vi slår øjnene op, til vi falder i søvn, bliver vi desværre bombarderet med ekstern støj. Den er overalt: hjemme, på gaden, i butikkerne, på arbejdet, i restauranter, i skoler og selv i en park eller på stranden. Fra trafik til radioer, tv'er og til hunde, der gør, børn, der råber, og konstant talestrøm, til butikker, caféer og støj genereret fra alle mulige slags teknologier. Vi er konstant overvældet med en verden af kaos, snak, ringen og uorden. Lydene overlapper og overgår hinanden, således at det er umuligt at have et øjeblik med plads for stilhed. Nogle mennesker kan ikke engang sove uden en radio eller et tv i baggrunden.

Vi er blevet så tilvænnede til konstant støj, at stilhed er blevet ubehageligt for mange af os. Det sættes lig med isolation, ensomhed og kedsomhed. Nogle af os ønsker ikke at være med os selv.

STØJEN INDEFRA

Foruden den eksterne støj er der den konstante støj indeni: den uophørlige snak om fortidens fortrydelser, bekymringer og angst for fremtiden. Vi afspiller gentagne gange en mental optagelse af situationer, begivenheder og mennesker, og hvordan disse påvirker og smerter os; irritationer, frustrationer, harme og vrede i livet. Vi er plaget af vores indre støj, vores frygt, bekymringer, ønsker og håb. Det har vist sig, at vi har adskillige tusinde tanker om dagen – hvor i dette stormløb har du tid til stilhed? Selv søvnen er forstyrret af støjen indefra.

At stilne støjen indeni kan være endnu sværere end at stilne den eksterne støj og kan kun virkelig opnås med meditation og bøn. Frihed begynder, når vi er i stand til at overgå tanke-trafikken og begynde at flytte vores identitet til det stille vidne, der ikke er bundet i tid eller rum. Dette indre stille vidne observerer alle tankerne, følelserne, fornemmelserne og erfaringerne, som udfolder sig i vore liv, uden at blive fanget af historierne, gentagne tanke-løkker og reaktionsbetingelser, der holder vores sind i trældom.

Det er i den meditative tilstand, at du kan åbne døren til domænet af stilhed og potentialet til virkelig, dyb helbredelse og forvandle dit liv og dig selv. Det er interessant at bemærke, at ofte, når folk begynder at praktisere meditation, stille bøn eller andre metoder til at stilne og berolige sindet, kan de opleve en følelse af ubehag, rastløshed eller endda ophidselse. Vi har brugt så lang tid med så meget sensorisk og mental stimulation, at det kan være svært i første omgang at sidde eller gå alene og lydløst.

DE SUNDHEDSMÆSSIGE FORDELE VED STILHED

Forskning, for det meste udført om virkningerne af meditation og stille bøn, viser, at stilhed ikke kun er til gavn for din fysiske, mentale og følelsesmæssige sundhed, men afgørende.

Personer, der mediterer eller beder jævnlige, har vist sig at høste en række betydelige sundhedsmæssige fordele, fra lavere blodtryk til stærkere immunsystem og fertilitet. Neurologiske billedstudier tyder på, at den normale hviletilstand for hjernen er en tavs strøm af tanker, billeder og erindringer, der ikke er fremkaldt af sansindtryk eller forsætligt ræsonnement, men dukker spontant op indefra.

I udlandet indarbejder flere og flere skoler nu stilletider i de daglige tidsplaner for studerende. Det har haft en stor indflydelse på de studerendes indlæring og adfærd med rapporter om, at "det beroliger, fokuserer og opliver eleverne". Stilhed plejede at have negative og tvingende aspekter i skoler, men bliver nu brugt som et positivt pædagogisk redskab. Nogle skoler tilbyder endda rum for religiøs praksis eller bygninger, hvor børn kan gå hen for at være stille og tavse som et genoprettende værktøj.

Når du forbinder dig med naturen i stilhed, begynder du



processen med helbredelse og afbalancering af alle kropslige systemer, fra det hormonale til det neurologiske, hvilket vil gavne dig følelsesmæssigt og mentalt, hvilket giver en generel følelse af velvære.

STYRKEN VED STILHED

Den styrke, der kommer fra øjeblikke med stilhed og ro samt tider tilbragt alene i naturen – øjeblikke, hvor dit sind bliver fri for det konstante stormløb af tanker – er dybt helbredende på mange niveauer. At være helt i nuet, fri fra gårsdagens fortrydelser og morgendagens bekymringer, er, når du bliver ét med universet og dets alvidende magt.

Uanset om det er i forhold til stilhed for eftertænkning som bøn, stille tilbedelsesritualer eller meditationer fra en religion, relaterer beskrivelser af stilhed ofte til den åndelige oplysning, indre vækst og forbindelse med det guddommelige.

Mærk den helbredelse, der kommer fra stilhed og ensomhed; bare dig, din vejtrækning og storslåede Moder Jord. Ingen mennesker, ingen støj, ingen telefoner, ingen angst, ingen stress, ingen andre end dig og dit sande indre selv og universet, der støtter dig i fuldstændig fred.

Din daglige stilhed

Her er nogle måder at finde stilhed i din hverdag:

- Gå en tidlig morgentur
- Nyd en kop af din favoritte på egen hånd i dit favoritrum eller favoritplads
- Sluk telefonen og lad den gå på voicemail for en stund, sluk for din computer, tv og radio
- Sid på sandet og se havet, indånd samtidig med bølgerne og lugt havet
- Nyd en massage eller spa-behandling
- Tag et beroligende aromatisk bad med duftende stearinlys
- Sid stille og se solopgangen eller solnedgangen
- Stir på stjernerne, før du trækker dig tilbage og går i seng
- Sid stille og roligt i en kirke eller tempel og bed
- Klap din kat eller hund og se dens fredelige ansigt
- Slap af foran en ild med et blødt tæppe
- Sid i parken på græsset mod et træ og træk vejret
- Visualiser dig selv på en smuk bjergvandretur, gå gennem blomsterbede og svøm i krystallklare vandfald og vandløb