

Liv & sjæl bringer her den sidste af fire artikler i artikelserien DEN PSYKO-SPIRITUELLE VÆRKTØJSKASSE. Ønsker du at fordybe dig i din spirituelle og psykologiske vækst kan du downloade de værktøjer, der hører til denne samt de foregående artikler på www.tobias-skolen.dk. I kølvandet på denne artikel tilbydes 14 af Liv & Sjæls læsere en gratis retrætedag på Tobias-skolen, hvor vi arbejder med stilheden som port til sjælen.



STILHEDEN

– Porten til sjælen

Først når du overgiver dig ind i stilheden, ser du for alvor, hvilken støj du til daglig omgiver dig med og måske er mere afhængig af, end godt er. I selve stilheden bades og næres sjælens frø, og muligheden for at føde noget ægte og værdifuldt bringes til stede. Men skal fødslen fuldbyrdes, må du skabe en sund balance imellem indre og ydre væren – lige dér midt i livet...

Af Lene Ince, Psykoterapeut og leder af Tobias-Skolen

Støj er ikke blot det, vi kan høre med ørerne, men alt hvad der bryder ind i kontakten til vores indre stille rum

En gammel sjæl i et moderne legeme
Menneskers behov for stilhed og indre væren stiger støt i takt med, at samfundet får flere og flere sendeflader og støjkanaler. Kanaler, der er svære at komme helt udenom, medmindre man trækker sig tilbage fra livet som menneske af 2009.

Man kunne jo gå i kloster eller leve tilbage trukket på en stille ø uden strøm og varmt vand...Men måske der findes en gylden middelvej for vores generation af moderne mennesker med sjælelige behov?

Et baggrundstæppe af støj

"Gennem stilhed og meditation er jeg blevet opmærksom på, hvor meget unødvendig støj, der er i min hverdag."

Christina Ejby, 2. års elev på Tobias-skolen

Støj er ikke blot det, vi kan høre med ørerne, men alt hvad der bryder ind i kontakten til vores indre stille rum: Mobilen, der efterhånden er med os som en tro følgesvend, som får lov at afbryde næsten hvad som helst, hvor som helst og når som helst. Pc'en, der tjekkes for indkomne vigtigheder gentagne gange om dagen. Uret og

kalender-deadlines, der hvisker at vi til stadighed må bevæge os fremad. Hjemmekontorets evige "kiggen med over skulderen" samt overflødheds-hornet af medieunderholdning, mad indeholdende (u)passende mængder oppere & downere, pop-up-reklamer og rullende undertekster, der tilsyneladende har fået speciel adgangstilladelse i alle hidtil lukkede rum. Vi multitasker og netværker i et væk, og det er måske ikke så sært, at vores sanselige og mentale indbakke er ved at være fyldt, og at vi indimellem må slå sanserne på pauseskærm og blive fraværende.

Jeg kan helt bogstaveligt mærke, hvordan pulsen stiger ved den blotte beskrivelse af dette baggrundstæppe af stimuli. Et baggrundstæppe, der efterhånden er en helt naturlig del af vores ret så unaturlige livs-set up. Unaturlig, i hvert fald set i forhold til vores helt oprindelige værenskerne og vores basale sjælelige behov for bare at være og udfolde det, som er.

"I stilheden har jeg mødt sider af mig selv, som jeg længe har gemt væk, men som skal tages frem igen og bruges i mit liv."

Inge Lise, 2. års elev på Tobias-Skolen

Vi må sætte stikket i

Ikke så underligt at ordet nærvær i denne tid er lige ved at gå hen og blive en kliché, og at tilbud om re-træter, mindfulness og meditation sætter sig som akavede, men uundværlige frynser på baggrundstæppet. Vi har brug for det! – Nærvær, meditation og for at trække os tilbage. Vi har behov for at stille skoene ærbødigt på baggrundstæppet, sætte stikket tilbage i sjælskontakten og gendanne forbindelsen til den åndelige dimension i os selv. Måske tænde et smukt lys i vores indre kloster.

Men er dette nu blot endnu en opgave til vores propfyldte "multitasker", som vi skal bebyrdes med for at kunne svare spirituelt korrekt når adspurgt: "Ja, jeg mediterer da..." Eller tør vi for alvor lytte indad til den indre stressede stemme samt til den larm, der lyder fra krop og følelser, og tage det store skridt og skifte baggrundstæppet ud med en meditationspude?

Måske behøver vi ikke at vælge helt så drastisk enten/eller, men vi er nødt til at tage nogle bevidste valg og dermed også nogle fravalg. Skridt nummer ét kunne være at gøre sig klart, hvilken daglig støj vi byder os selv, og hvad den gør ved os.



Erkendelsen af hvad dagligdagens støj egentlig gør ved os, får vi først rigtigt, når vi igennem nogle dage har overgivet os til stilheden



“Når jeg kommer fra ‘stilhedens frekvens,’ er jeg nogle gange blevet revet med på ‘støjens frekvens’ og har efterfølgende oplevet frustration, fordi jeg har accepteret noget, som jeg egentlig ikke synes er ok.. Nu formår jeg oftest at blive på ‘stilhedens frekvens’ i mødet med hverdagens støj”

Inge Lise, 2. års elev på Tobias-Skolen

Hvordan ville du have det med 3 dage for dig selv uden pc og mobil? Mærk efter! Hvad ville det gøre for dig at leve uden fjernsyn? – Måske blot en uge? Eller møde op til et retræteophold, aflevere make-up, smykker, ur, telefon og andre personlige identifikationsobjekter. Være med dig selv og vide at du nu trækker stikket ud af dine vanlige kontaktflader og sætter det i sjælkontakten i stedet? For nogen en skræmmende tanke – for andre en længe ventet mulighed.

Ind i stilheden

Erkendelsen af hvad dagligdagens støj egentlig gør ved os, får vi først rigtigt, når vi igennem nogle dage har overgivet os til stilheden – og specielt i mødet med den støjende verden igen. Men vi kan også sørge for dagligt at søge stilheden. På Tobias-skolen mediterer eleverne hver dag for netop, at

Mulighed for gratis workshop

Mandag d. 18. januar 2010
 “Stilheden – Porten til sjælen”
 14 af Liv & Sjæls læsere tilbydes denne workshop med Psykoterapeut Lene Ince, gratis.

Du kan tilmelde dig direkte på telefon 28 45 00 45 eller pr. e-mail: leneince@tobias-skolen.dk. Sted: Tobias-Skolen. Skæring Hedevej 444, 8250 Egå
 Normal pris er kr. 900,-.

sætte stikket i og give ord, tanker og handlinger udspring et dybere sted fra i sig selv. Selv dét kan være en udfordring, fordi vi åbner for muligheden for at kunne høre den indre støj nøjagtig i det øjeblik, hvor vi lukker ned for den ydre.

“Stilheden er en klog og fornuftig lytten til mit indre. En lytten til den vise stemme inden i mig”

Berit Overvad, 2. års elev Tobias-Skolen

At forstå den indre larm

Men nøjagtig som muslingens smukke perle skabes ud af en irritation fra et sandkorn, ligger perlen også og venter på os, når ekkoet fra den indre støj har lagt sig. Men først må vi igennem det:

Kroppen kan larme, gøre ondt eller falde i søvn, følelserne og utålmodigheden kan blande sig og forstyrre forehavendet, ofte akkompagneret af en brølende indre kommentatorboks



af tanker og stemmer, der vil det, de plejer. Ingen har lovet os, at vejen fra ydre støj til indre stilhed og væren var kort og direkte, men når først, vi har lært at disidentificere os fra kroppen, følelserne og tankerne og hvile et dybere og blødere sted indeni, kan vi iagttage og måske forstå de "personlige indvendinger" fra dette sted i os selv. I så fald er vi allerede her blevet en perle rigere, og efterhånden bliver der mere og mere stille.

Hvad vokser ud af stilheden?

"Vejen ind i stilheden har været en smuk proces. Det er i hjertets stilhed, jeg "ser" mine gaver. I stilheden lærer jeg at være den, jeg dybest set er."

*Maibritt Lillethourp Nielsen,
2. års elev på Tobias-Skolen.*

Og er det så blot stilhed for behagets skyld, vi søger, eller kan vi faktisk opnå noget med det? Adskillige undersøgelser af effekten på meditation tyder på, at stilheden er fuld af rigdomme både på det fysiske, følelsesmæssige og mentale plan: Stressniveauet falder, hvilket kan afsløres konkret via fysiske målinger, søvnen kan blive bedre, vores evne til koncentration og fokus forbedres osv. osv.

Men også på det åndelige plan opnår vi altså en dyb kontakt til det, der er

os. Det viser sig blandt andet som en større centrering og "vågen tilstedeværelse" i livet, vækkelse og udfoldelse af kreative evner samt en styrket intuitiv intelligens.

På de retræter og internatmoduler, som Tobias-skolen afholder, bruger vi også det at plante et frø i stilheden. Det betyder, at vi bevidst retter opmærksomheden mod et specifikt fokus over længere tid. Eksempelvis; "Hvem er jeg?" - "Hvad er mit hjertes vej?" - "Hvad skal jeg give slip på i mit liv?" etc. På den måde gives næring til, at et specifikt frø kan spire og vise sig som en sjælens blomst i form af ord, billeder og tilskyndelser i vores indre. Netop, når vi er forankret i vores stille indre, udspringer disse tilskyndelser. Ikke fra en egoets stemme, der runger; "nu skal jeg altså også snart...", men fra vores oprindelige natur, sjælen. Tilskyndelserne er altså i samklang med den, vi dybest set er og afspejler således det, vi skal udfolde i vores liv. Vi har en oplagt mulighed for igennem stilheden at føde mere og mere af den, vi er skabt til at være. Vi kan sørge for en stille stund i meditation hver dag, blive os selv med den årlige retræte, og vi kan skrue ned for den ydre støj. At finde balancepunktet mellem stilhed og støj samt indre og ydre liv og væren er en opgave, som kun vi selv kan finde svaret på.

"Vejen ind i stilheden har været en sjælsåbner for mig. Jeg ved nu, hvem jeg er, og kan bedre høre min sjæls kalden."

Ulla de Blanck, 2. års elev på Tobias-skolen

Værktøjer til stille væren

På www.Tobias-Skolen.dk finder du denne måneds inspirerende øvelser til netop at søge dit balancepunkt og din indre stille væren. Ydermere har du som en af Liv & Sjæls læsere mulighed for at deltage i en workshop på Tobias-Skolen – ganske gratis! Temaet for workshoppen er netop "Stilheden – Porten til sjælen". Stilhed og guidede meditationer er nogle af ingredienserne på dagen.

"Det er i det lille øjeblik, hvor jeg overgiver mig til stilheden, at jeg kan høre sjælens kærlige stemme – og intet bliver helt det samme igen!"

Lene Ince & Tobias-Skolen

Lene Ince er Krops- & Psykoterapeut samt leder af Tobias-Skolen, der ligger nord for Århus. Her uddanner hun sammen med et team af fremragende undervisere, Spirituelle Integrative Krops- & Psykoterapeuter.

Se mere på www.tobias-skolen.dk