

# SØG STILHEDEN *og find dig selv*

I en verden, hvor de fleste af os er omgivet af så meget støj, at vi knap nok registrerer det, er faren at vi glemmer at mærke og lytte til vores indre. Derfor er stilhed, indre ro og at være bedre til at mærke sig selv i høj kurs i disse dage.

AF CAMILLA LEYLA LIND > FOTO: BO LYNGE

**M**editation og mindfulness er populært som aldrig før, og folk vælger i langt højere grad bevidst stilheden til. De betaler endda også gerne for den og valfarter til DSB's stillekupeer og diverse retræter. I dette nummer trækker vi stikkontakten ud af støjmaskinen og søger helt ind i stilheden. Læs blandt andet, hvad der sker, når en gruppe mennesker afprøver det ordløse samvær og få også hjerneforskerens svar på, hvad der reelt sker, når hjernen er i stilhed.

## STILHEDSPRISEN

Stilhedsprisen 2012 er et initiativ fra foreningen Vi Elsker Stilhed. Prisen blev stiftet til opmuntring og anerkendelse af steder, hvor stilheden kan opleves. De nominerede kandidater udgjorde tilsammen et bredt og varieret katalog over steder og sammenhænge, hvor netop lydbevidsthed gjorde sig gældende. Dømmekomiteen bestod af samtlige af foreningens medlemmer, der hver kunne stemme på deres foretrukne stilhedsfremmende produkt eller sted. Med et stort flertal blev DSB's stillekupe-koncept den overbevisende vinder af prisen. Vil du vide mere, så klik ind på [vielskerstilhed.dk/priser2012](http://vielskerstilhed.dk/priser2012)

## 4 GODE GRUNDE TIL AT SØGE STILHED

- 1** Bor du i byen med meget støj og trafik, er det en lise for sindet at opleve ro og stilhed
- 2** Du kan flygte fra den omgivende støj, men du kan ikke flygte fra støjen i tankerne. Brug derfor stilheden til at gå ind i dig selv, arbejde med dig selv, eksempelvis ved mindfulness
- 3** Alle mennesker har en indre kerne. I gamle dage talte man om sjælen og sjælens tørst, og kontakt med ens eget selv kan kun opnås, når vi søger stilhed
- 4** At turde være sammen med andre i stilhed kan føre til en særlig dyb kontakt og forståelse af både sig selv og andre

*Kilde: Præst og forfatter Peter Værum, som holder foredrag om stilhed og støj samt mindfulness og spirituel udvikling*

At flere og flere bevidst søger stilheden er en slags modtrend til tempo og alt det hurtige. Især bymennesker får konstant deres sanser bombarderet. Derfor søger de det, de ikke naturligt har, nemlig stilheden.

BIRTHE LINDDAL, SOCIOLOG OG FREMTIDSFORSKER

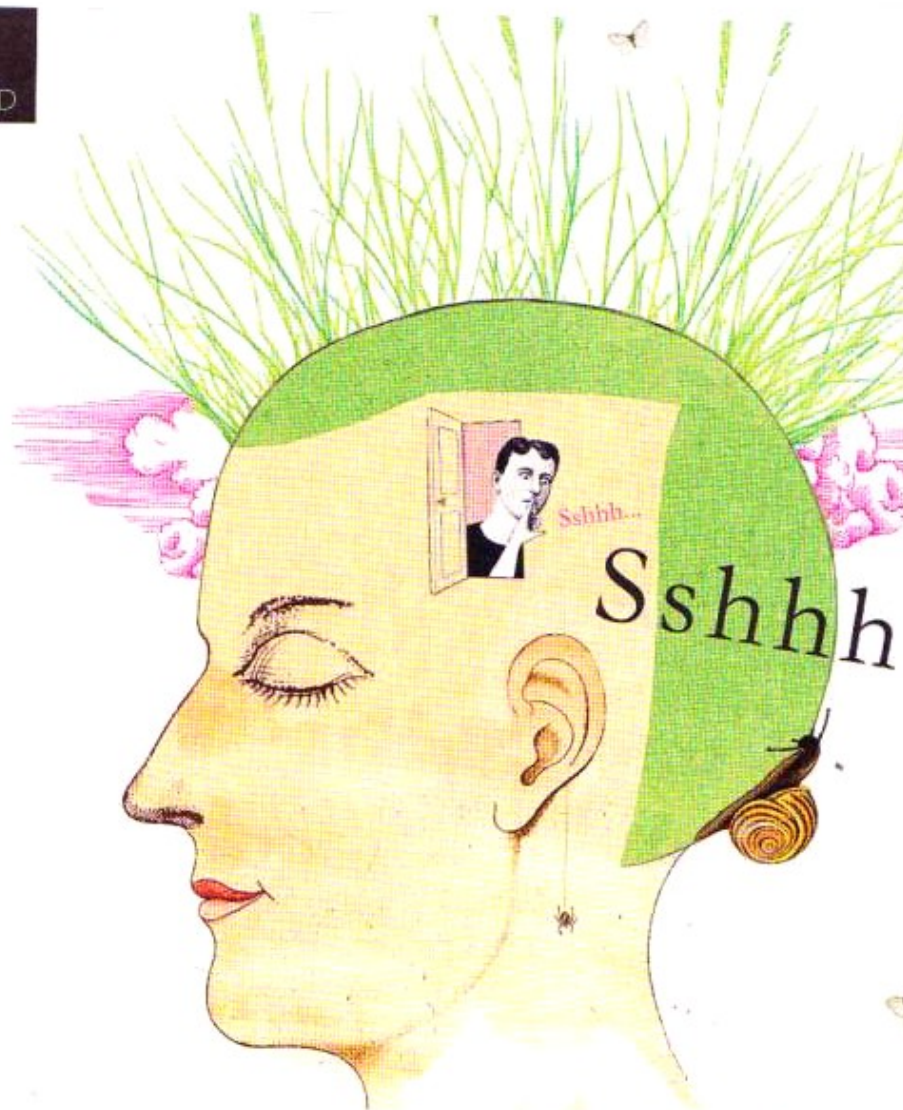






Ifølge hjerneforsker Troels Wesenberg Kjær behøver hjernen egentlig ikke stilhed, den arbejder nemlig hele tiden og kan derfor godt lide at have noget at arbejde med. Men hvad sker der i hjernen, når den udsættes for uønsket støj, og kan den klare et helt liv uden ro?

AF CAMILLA LEYLA LIND  
ILLUSTRATION: RIKKE BISGAARD



# STILHED

## *er hjernens energiboost*

Tænker du nogensinde over, om du giver din hjerne nok ro? De fleste af os vil nok svare, at det er sjældent, at vi egentlig stopper op og overvejer, hvor meget ro vi har givet os selv i løbet af dagen. Lyden fra en mail, der tikker ind, en sms der bimler, toner fra radioen, ukendte stemmer fra tv'et og lyden af den pulserende trafik udenfor er nemlig almindelig støj, som de fleste af os er omgivet af

i størstedelen af døgnet, og som vi ofte ikke registrerer som larm. Anderledes er det med hjernen – den registrerer det nemlig for os og bruger en masse aktivitet og energi på både at modtage informationer og fokusere.

Udsættes hjernen for meget uønsket støj, så frigives binyrebakhormon, der på sigt kan have flere alvorlige konsekvenser.

– Synet og hørelsen optager det meste af hjernens aktivitet. Er du eksempelvis til en fest med mange mennesker, der snakker, så kan du godt lukke af for andre lyde, hvis du er i gang med at føre en samtale. Men bliver dit navn nævnt i støj-



At søge stilhed er jo ikke i sig selv afstressende, det er, hvad du gør i stilheden, der afgør, hvad det har af betydning for dig.

TROELS WESENBERG KJÆR, HJERNEFORSKER



mængden, så vil din hjerne ofte registrere det og føre din opmærksomhed hen på lyden, siger hjerneforsker Troels Wesenberg Kjær, der kalder denne hjernefunktion for cocktail party-effekten.

#### DEN MENINGSLØSE STØJ

Men kan hjernen blive mentalt forurenet af støj og lyde, og har den ikke brug for stilhed? Nej, mener hjerneforskeren og forklarer det med, at hjernen hele tiden kører og faktisk godt kan lide at have noget at arbejde med. Alle høreindtryk kommer nemlig ind ad tindingelappen, hvor enkelte toner bliver registreret og sat sammen til ord og meninger i et slags netværk. Får man ikke noget input (lyd), så vil disse netværk stadig stå og arbejde – dog mere frit, fordi de ikke er påvirket af ydre stimuli, men de er altså stadig i gang på samme måde, som når de bliver ramt af lyde. Alligevel kan de lyde, hjernen registrerer, godt forårsage stress:

– Hjernen er så at sige indrettet til at finde mening i vores sanser og derved også i de lydssignaler, den modtager, så når den registrerer noget uønsket eller noget, der ikke har relevans, så kan det virke meget stressende. Den slags uønsket støj påvirker nemlig vores autonome nervesystem. Udsættes hjernen for meget uønsket støj, så frigives binyrebakhormon, der på sigt kan have flere alvorlige konsekvenser. Desuden frigiver hjernen stresshormoner, når vi er stressede, eksempelvis ved at være i meningsløs støj, og det kan efter noget tid nedbryde vores hukommelsescenter.

#### ET RUM TIL AFSLAPNING

Så selvom hjernen rent fysisk ikke behøver stilhed for at fungere optimalt, så er det den

uønskede støj, man skal være opmærksom på. Derfor sørger Troels Wesenberg Kjær selv for at give hovedet ro.

– Det er vigtigt for mig at søge stilheden ved at slukke for mobilen, radioen og fjernsynet, simpelthen for at lade op og bare være. Men det er vigtigt at påpege, at mens stilheden fungerer som et energiboost for nogle, kan det have en helt anden effekt for andre. For at søge stilhed er jo ikke i sig selv afstressende, det er, hvad du gør i stilheden, der afgør, hvad det har af betydning for dig. For nogle mennesker er støjen jo direkte lig med tryghed og der kan det være stilheden, der stresser hjernen. Det er meget individuelt. For mit vedkommende fungerer stilheden som en slags opladning af energi, hvor det er tilladt at lukke ned for alt andet. For langt de fleste mennesker vil stilheden være sund at opsøge i ny og næ, for når vi slapper af, genopbygges vores hjerneceller og nerveforbindelser, og netop sådan et rum til afslapning vil stilheden i højere grad kunne tilbyde. ■

*Troels Wesenberg Kjær er hjerneforsker og overlæge på Neurofysiologisk Klinik på Rigshospitalet.*

#### DE 10 VÆRSTE LYDE:

På universitetet i Newcastle har britiske forskere undersøgt, hvilke lyde menneskehjernen registrerer som de værste. Derfor bad de 13 testpersoner lytte til 74 forskellige lydoptagelser samtidig med, at de fik målt deres hjerneaktivitet af en MRI-scanner. Disse 10 lyde opfattes som de værste:

- 1 Kniv på en flaske
- 2 Gaffel på glas
- 3 Krudt på tavle
- 4 Lineal på en flaske
- 5 Negle på en tavle
- 6 Kvindeskrig
- 7 Vinkelsliber
- 8 Hvinende bremses på en cykel
- 9 Babygråd
- 10 Elektrisk bor

#### DE FIRE BEDSTE LYDE:

- 1 Klapsalver
- 2 Babygrin
- 3 Torden
- 4 Rindende vand

*Kilde: Professor Tim Griffiths, Newcastle University*

Sshhhh...



Sshhh...



# TEMA STILHED



De ti deltagere sidder i en såkaldt dyad og taler ud fra spørgsmålet om, hvad det mulige liv er for den enkelte. Hver især har de cirka tre minutter til at fortælle og mærke, hvilke følelser der kommer til dem. Meningen er, at deltagerne på denne måde opnår kontakt til deres inderste.



# I den STILLE VERDEN

Hvad sker der, når tale afløses af stilhed, og når smalltalk udskiftes med komplet nærvær med ens inderste jeg? Psykologi var med, da en gruppe mennesker brugte en weekend på pause og tog på stilhedsretræte på landet.

FOTO OG TEKST AF CAMILLA LEYLA LIND

Der er helt stille. Ikke en eneste lyd fra en skrattende motor eller en kimmende telefon er at spore i miles omkreds. Alligevel bobler rummet nærmest af energi og et intenst nærvær. To og to sidder gruppen over for hinanden og skal skiftevis tale om, hvad det mulige liv er for den enkelte. Stedet er Tobias-skolen, der har fokus på spiritualitet og fordybelse. Skolen ligger blandt endeløse marker, fuglekvidder og omgivende ro uden for Randers og skal de næste tre dage danne rammen for den dybe stilhed, som ti mennesker har valgt at udfordre sig selv til at gå ind i. Sammen med en gruppe af komplet fremmede skal de under opholdet være blottet for ord, og ved de såkaldte 'dyads' opnå en dybere kontakt til deres eget indre. En dyad er en tosøhed, hvor man skiftes til at fortælle, hvilke tanker og følelser der lige kommer til én, når et bestemt spørgsmål stilles.

– Det er meget specielt og i virkeligheden utrolig grænseoverskridende. Du skal have øjenkontakt med den person, der sidder over for dig, men du må hverken nikke eller anerkende det, der bliver sagt. Det hænder, at folk også græder meget hjerteskræende, og der er det virkelig svært

bare at sidde og rumme det uden at måtte reagere på det, lyder det fra Mette Bøgelund på 39 år, der til daglig arbejder med HR og rekruttering. Hun er blandt de ti deltagere og er på stilhedsretræte for første gang. Det personlige formål er udover at blive klogere på sig selv også at blive klogere på den nærværende kommunikation

– I mit arbejde rekrutterer jeg mange mennesker. Min største opgave er derfor at være en god menneskekender. Jeg håber, at opholdet giver mig en dybere forståelse af mig selv og for det at kommunikere med andre mennesker. Jeg er af den overbevisning, at det er vigtigt at kunne forholde sig til sig selv og kende sig selv inderst inde for at kunne gøre sig klog på andre mennesker, lyder det fra Mette om sin motivation for at vælge stilheden til.

Og selvom motivationen for at søge stilheden er stærk, er det ikke uden be-

kymringer, at Mette giver sig i kast med det ordløse samvær.

– Det var da ikke uden kriller i maven, at jeg tog af sted hertil. Når man skal gå ind i sig selv på den her måde, er det klart, at man bliver bekymret for, hvad man dog finder derinde i sit inderste. Min største bekymring er, at jeg finder en form for dyb sorg, som ikke er blevet bearbejdet.

## EN STILLE NØDVENDIGHED

Men har vi moderne mennesker overhovedet brug for stilhed? Og hvad sker der

Ved ankomsten skal alle deltagerne aflevere deres ure og mobiler for hverken at lade sig styre eller forstyrre af tid eller input udefra. Rundt i huset er der ingen spejle, for fokus skal udelukkende være på deres indre.

konkret, når du overgiver dig til den? Lene Ince, der er psykoterapeut og leder af Tobias-skolen, er ikke i tvivl om, at stilheden er blevet et nødvendigt middel til mentalt »





at overleve i et samfund, hvor vi konstant er omgivet af støj, og hvor vi som oftest er tilgængelige på flere medier. Hun er derfor overbevist om, at den gamle klostertradition vil vinde mere og mere indpas i fremtiden:

- De støjkanaler, vi efterhånden konstant er omgivet af, bliver sværere og sværere at komme udenom. I gamle dage kunne man jo gå i kloster eller leve tilbage trukket på en stille ø uden strøm og varmt vand – det er langt sværere i vores samfund i dag. Derfor er det heller ikke så

underligt, at ord som mindfulness er blevet et af tidens buzzwords, for folk er begyndt at få øjnene op for, at vi mangler nærvær både til os selv, men også i forhold til den måde vi er sammen med andre mennesker på, siger Lene Ince, der samtidig påpeger, at støj ikke kun er det, vi kan høre med ørerne, men faktisk er alt, hvad der bryder ind i kontakten til vores stille rum, såsom negative tanker.

Derfor oplever Lene, at der er en stigende efterspørgsel for at få sat stilheden i et slags system, hvor du kan vælge

den til og fra, og her er retræterne altså et godt bud.

### ORDABSTINENSER

Men det kræver mod for alvor at turde lytte til den indre stemme og mærke efter, hvordan sindet egentlig har det, hvilket de ti deltagere får lov til at mærke på egen krop og sjæl. Midt i en dyad sidder gruppen meget koncentreret over for hinanden, mens alle tænkelige følelser får frit spil. To hulker hjerteskræende, mens en anden griner højt og en helt tredje sidder uroligt og fortæl-





På retrærens sidste dag skriver deltagerne hver især ja- og nej-breve, der forkaster de negative ting, de er kommet i kontakt med under opholdet, og får deltagerne til at tænke over, hvad de vil sige ja til i deres fremtidige liv. De to breve bliver brændt på bålet som en slags rensende handling.



Mette Bøgelund er på stilhedsretræte for første gang. Udover at blive klogere på sig selv er håbet, at retræten også sætter fokus på, hvad god kommunikation egentlig er.



ler om en følelse af træthed og irritation, der skyller voldsomt ind over hende. Sidstnævnte er Mette, der rammer en mur, som alle deltager efter sigende når til på et eller andet tidspunkt i deres rejse ind i stilheden

– De fleste når til et punkt, hvor det intense nærvær og rejsen ind i sig selv simpelthen bliver for udmattende. De mister tålmodigheden og kan ikke se pointen, men det er helt naturligt, og som oftest vender det lige pludselig til noget meget positivt. Så mærker de nemlig den energi, som de her dyads også frigiver, siger Lene

Ince, der ved hver retræte er vidne til, hvor svært det er for mange helt at overgive sig til stilheden. En kendsgerning Mette kan ikke genkende til.

– Jeg blev ramt af en følelse af, at jeg bare ville hjem, jeg orkede simpelthen ikke at sidde her mere. Jeg havde dundrende hovedpine og VILLE ikke mærke mere efter inde i mig selv. Det er virkelig intenst at sidde sådan sammen med et fremmed menneske. Jeg kunne næsten ikke holde øjnene åbne. Men da jeg så rejste mig, kunne jeg mærke, hvor frisk jeg pludselig var, og hvor meget »



## LENE INCES DEFINITION AF STØJ OG STILHED

«Støj er ikke et spørgsmål om lyde. Støj er alt, hvad der bryder den indre stilhed, harmoni og balance i dig som menneske. Støj er i sin essens det, der forstyrrer den sande kontakt med din inderste værenskerne. Måske genkender du støj i form af stress, at være online og tilgængelig altid, regulær støj fra tv og andre medier, der kører i baggrunden, mangel på harmoni og ro i dine relationer, indre angst og bekymringstilstande?

Stilhed er ikke et spørgsmål om fravær af lyde. Stilhed er et spørgsmål om at eliminere det, der støjer hos den enkelte. At skabe et rum for ægte og uforstyrret kontakt med din inderste værenskerne – det sjælelige og åndelige i dig. På retræterne på Tobias-Skolen opnås stilheden blandt andet igennem eliminering af vanlig social kontakt – dermed ej heller kontakt til dem derhjemme, fravær af mobiltelefoner, pc'er, bøger, makeup og spejle. I det hele taget støtter og styrker retræteformen den indre, sande kontakt til din værenskerne frem for kontakt til de ydre lag i din personlighed.»

*Lene Ince, psykoterapeut og leder af stilhedsretræterne.*





## Christina Eriksen

ARBEJDSLØS, 31 ÅR

«Det er første gang, jeg er på en retræte. Jeg fik det pludselig sådan, at jeg bare måtte prøve det med stilhed og retræter af. Jeg oplevede, at der hele tiden var nogle mekanismer i gang i mig, når jeg var i stilheden. Jeg blev urolig og utålmodig, og det gjorde mig nysgerrig efter at udfordre mig selv til at gå mere ind i det og lære mig selv dybere og bedre at kende. Oplevelsen har været helt vild, for den har bare gået igennem så mange stadier og følelser. Jeg har følt vrede, frustration, glæde og lettelse, ja faktisk alle følelser. Her er der jo ingen steder at flygte hen, andet end ind i dig selv, og derfor er du tvunget til at mærke og bearbejde alle de følelser, der kommer op i dig. Det at skrælle dine lag af i virkeligheden alt det ligegyldige, og finde frem til din egen kerne og essens, det burde alle prøve.»

Der er fri dans på programmet, og deltagerne giver den gas og slipper al kontrollen for at få frigivet deres inderste energi.

energi jeg havde. Det var virkelig mærkeligt, og min hovedpine var også pist væk.

### DEN ENERGIFULDE STILHED

At være på stilhedsretræte er ikke kun lig med konstant stilhed – stilheden skal nærmere betragtes i den åndelige forstand, hvor der er rum til at søge dybt ind i sjælen. Derfor er der i løbet af opholdet også øvelser i at frigive energi inderst inde, og det foregår ved, at der bliver sat høj musik på, som folk så skal danse vildt og ukontrolleret til.

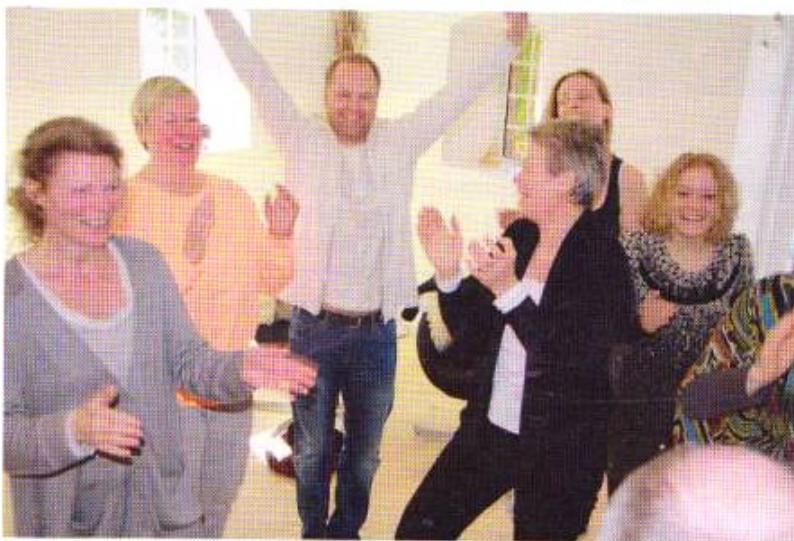
– Hold nu op det er bare sjovt. Jeg kom et kort øjeblik til at stoppe op midt i min egen dans og kigge rundt, og det var enestående at se folk bare give den gas. De

dansede for sig selv og for deres egen energi. Jeg tror, det er noget af det mest livsbekræftende og fantastiske, jeg har oplevet, udbryder Mette

Ved ankomsten skal alle deltagerne aflevere deres ure og mobiltelefoner for hverken at lade sig styre eller forstyrre af tid eller input udefra. Rundt i huset er der ingen spejle, for fokus skal udelukkende være på deres indre. Derfor er de sociale spilleregler med at smile, nikke og anerkende de andre deltagere med et stille 'godmorgen' eller 'godnat' ikke tilladt eller i hvert fald ikke påkrævet, hvilket for mange er en stor udfordring og kontrast til dagligdagen med fokus på at kunne fungere socialt, netværke



Stilhed er ikke kun ensbetydende med fravær af lyd – til Sanne Salomonsens *In a New York Minute* danser gruppen stille med hinanden.





og smalltalke. Det er her sat helt ud af spil. Selv når deltagerne skal spise, er det i komplet stilhed, hvilket betyder, at de er fuldt til stede i måltidet.

– At have fokus på at smage maden og ikke at småsludre med en anden, mens jeg spiser – det har virkelig overrasket mig. Det er, som om mine sanser er blevet skærpet, og jeg smager maden og mærker den meget mere, når jeg spiser i stilhed. Jeg er overbevist om, at hvis jeg sad og spiste sådan her derhjemme hver dag, uden input fra radio, fjernsyn eller andet, så ville jeg spise meget mindre, fordi jeg mærker og smager meget mere, siger Mette

### ET SJÆLE-FOKUS

Retrætens fokus er på sjælen, hvilket vil sige, at alle som udgangspunkt er der for deres egen skyld og for at arbejde med sig selv, også selvom de stille interagerer med de andre deltagere. Mens et stykke musik bliver spillet på anlægget, skiftes deltagerne i løbet af opholdet til at give hinanden massage. Og det er ikke kun grænseoverskridende for nogle, men ender også med at røre noget uventet i Mette

– Det var en meget speciel oplevelse, der fik tårene til at trille ned ad kinderne på mig. Det kom meget bag på mig, at jeg kunne blive så rørt. Og selvom det lyder meget grænseoverskridende at græde og vise sårbarhed blandt komplet fremmede, så er det utroligt, hvor hurtigt der er blevet skabt en tryghed blandt os deltagere, hvor det er o.k. at græde, grine eller ligefrem at hulke. Om det skyldes, jeg er single og nogle gange savner en partner, at jeg blev så berørt, ved jeg ikke. Måske det bare var den her intense stemning i rummet, der påvirkede mig ved berøringen, lyder det fra Mette, der i løbet af de tre dages ophold får arbejdet med sit mod til at vise sin egen sårbarhed.

– Jeg har altid været et meget blufærdigt menneske og aldrig været den, der har haft det nemt ved at sætte mig ned og græde sammen med andre, men det er virkelig en grænse, der er blevet rykket ved her. Jeg har lært, at sårbarhed er en naturlig og vigtig del af det at være menneske

Læs meget mere om kommende retræter for par og for enkelt individer på [www.tobias-skolen-dk](http://www.tobias-skolen-dk) eller ring til skolen på tlf: 28450045

Det er som om mine sanser er blevet skærpet og jeg smager maden og mærker den meget mere, når jeg spiser i stilhed.

### UD AF ROEN

Mens bålet knitrer, og solen står højt på himlen, giver deltagerne sig én efter én til at smide breve ind på ilden. Det er ja-/nej-breve, der indeholder både de positive indsigter, deltagerne tager med sig hjem, og de negative, som de forkaster i deres fremtidige liv. Det er stilhedens sidste dag. Snart skal de alle vende tilbage til deres vante dagligdag og atter koble sig til hverdagens støj. Den stille frekvens skal igen udskiftes, og det kan blive overvældende for nogle af deltagerne.

– I løbet af opholdet bliver deltagerne ramt af erkendelsen af, hvad dagligdagens støj egentlig gør ved dem. Den erkendelse opnås kun, når du omgiver dig med stilheden over et par dage, og når du igen bliver mødt af støjen, siger Lene Ince, der derfor også anbefaler deltagerne at vende tilbage til støjen stille og roligt.

Mette har indset, at stilhed er noget, hun skal prioritere i sin dagligdag

– Selvom jeg bor alene og jo ikke har børn, der render rundt og larmer, så har jeg i løbet af de her dage indset, at jeg også har brug for et rum, hvor jeg kan gå ind i mig selv og virkelig mærke, hvordan jeg har det uden at være stimuleret af tv, mobil eller andet. Især den her måde, jeg har været sammen med fremmede mennesker på, har overrasket mig og givet mig indsigt i, hvad den gode kommunikation egentlig er. Bare at få lov til at tale og virkelig blive lyttet til af et andet menneske, der ikke afbryder, kommer med gode råd eller anerkender det, jeg siger, men virkelig bare RUMMER det, det er utroligt, så givende det er. Det vil jeg helt sikkert tage med mig hjem, siger Mette, der vil anbefale venner og kollegaer at give stilheden en chance. ■

*TOBIAS-SKOLEN udbyder en 4-årig uddannelse til Spirituel Integrativ Krops- og Psykoterapeut og tilbyder stilhedsretræter flere omgange om året. Se mere på [tobias-skolen.dk](http://tobias-skolen.dk).*



### Jens Figgo Rasmussen

FREELANCEKONSULENT, 57 ÅR

–Jeg har været på stilhedsretræter to gange før. Min interesse startede, da jeg mødte min kæreste for fem år siden. Inden da havde jeg brugt spirituelle indgange, men aldrig rigtigt arbejdet med det. Det er svært at sætte ord på, hvad opholdene decideret giver mig – jeg ser det mere som en sammenhængende proces i min personlige udvikling. Det unikke ved de her retræter er den koncentration, som stilheden giver. Det er meget særligt og svært at få på samme måde i dit hverdagsliv. Jeg tror virkelig, at det er meget sundt for mig at give mig selv den her plads til bare at være i mig. For hver gang jeg er på de her ophold, kan jeg mærke, at min åbenhed over for mit inderste bliver større og større. Det kan klart anbefales. \*

### Retræter på Tobias-Skolen 2013 26.-30 juni

”Porten til sjælen—hvem er du?”

31. juli-4. aug. Parretræte

”Porten til sjælen—hvad er kærlighed?”

27.-29. december Nytårsretræte

”Porten til sjælen—hvad er livet?”