

## Om stilhed

Har du prøvet at være stille.  
Sådan HELT stille.

Uden tv.  
Uden radio.  
Uden musik.  
Uden at telefon.  
Uden internet.  
Uden...  
...noget som helst andet end DIG.

I stilheden med dig sker der ting.

Det går op for dig, hvor meget adspredelse du egentligt gør brug af.  
Det går op for dig, hvornår du bruger adspredelsen.  
Det går op for dig, hvad der sker indeni dig, når du ikke har adspredelsen.  
Det går op for dig, at det er svært at være uden adspredelsen.  
Og...mere af samme.

Holder du ud.  
Holder du til at gå igennem stilheden. Så opdager du også alle mulige andre reaktioner inde fra dig.  
Dine følelser.  
Dine tanker.  
ALT kommer frem, når du ikke har adspredelsen til at undgå det.

Holder du ud, er det som katarsis.  
Der bliver mere plads i dig.  
Mere plads til dig.  
For alt det som var overdøvet via adspredelserne – det renses efterhånden ud.

For at få et dybt udbytte af stilheden, skal den nok vare nogle dage.

Har du ikke mulighed for det, så kan kortere perioder også være effektfulde.  
Alene bare af den årsag at det gør at du ikke retter din opmærksomhed så meget udad – men bliver hos dig selv.

Og kombinerer du med meditation....så oplever du at række endnu dybere ind i dig selv.

Du er inviteret ind i stilhed ☺

