



# Den Larmmende Stilhed

Erik Ansvang



VisdomsNettet  
[www.visdomsnettet.dk](http://www.visdomsnettet.dk)

# DEN LARMENDE STILHED

Erik Ansvang



VidsomsNettet  
[www.vidsomsnettet.dk](http://www.vidsomsnettet.dk)

# Den larmende stilhed

Af Erik Ansvang



## **Støj, støj, støj**

Man ser det overalt. Højtsnakkende mennesker med mobiltelefonen presset mod øret – stående, gående, løbende, cyklende, i bussen, i metroen, i toget, i restauranten, i butikkerne – ja endog bag rattet i bilen. Når en tanke dukker op i bevidstheden, skal den omgående omsættes til en telefonsamtale – alt for ofte en snak om ingenting. Eller man ser mennesker gå rundt og nikke i takt til den musik, der hamrer toner og hårde rytmer ind i bevidstheden via hovedtelefonerne. Når startnøglen drejes i bilen, starter både bilen og bilradioen med et brøl, og så fyldes kabinen med basrytmens øredøvende dunk-dunk-dunk. Det er umuligt at høre, hvad man selv tænker. På Tv-kanalerne kan man ikke skifte til næste udsendelse eller fortælle om vejrudsigten uden akkompagnement af et inferno af pling-plang-dyt-båt fanfarer eller andre ulyde i baggrunden. Og når reklamerne kommer på skærmen, drejes der op for volumen for at fange seernes opmærksomhed – for de skulle nødtigt komme til at tænke på noget andet.

## **Den skræmmende stilhed**

I nutiden opleves længerevarende stilhed som noget ubehageligt – som noget skræmmende. Årsagen er, at stilheden tvinger et menneske til at lytte til sine egne tanker. Man konfronteres med sin egen indre dialog, og den er ude af kontrol. Stilheden medfører, at man hvirvles ind i minder, dagdrømme, melodier, følelser eller tanker, der kører i ring. Og når man konstaterer, at man ikke kan stoppe tankestrømmen, tænder man omgående for radioen eller Tv – eller ringer til en eller anden. Støjen stopper den indre dialog ved at drukne den. Ubevidst gentages denne flugt hver eneste dag. Man undgår problemet ved konstant at fylde bevidstheden med støj. *"Frygt for stilhed er tegn på et svagt sind"*, siger Annie Besant i *A Study in Consciousness*.



Men det er ikke det hele. I stilheden opdager man noget, som man flygter fra – nemlig at man ikke ved, hvordan man skal beskæftige tankerne i stedet for at fortrænge dem. Musik i hovedtelefonerne er naturligvis også en form for beskæftigelse. Så giver man tankesindet noget, det kan beskæftige sig med. Et talkshow giver også noget at tænke over – men *passivt*. En bog er mental beskæftigelse. Det samme er Tv.



### **Flugten fra sig selv**

Men hvad er det, man bliver opmærksom på, når man oplever stilhed? *Det er mangel på formål!* Stilheden stiller faktisk et spørgsmål: "Hvad er det du flygter fra?" Så længe spørgsmålet ikke konfronteres og besvares, bliver det måske den dybere årsag til depression og angst? Det er tankevækkende, at når mennesker går på pension, ønsker mange hurtigt at vende tilbage til jobbet – ikke fordi de er motiveret af ønsket om at tjene deres medmennesker, men fordi de keder sig. Det er også tankevækkende, at mange mennesker mener, at et job, hvor der ikke er travlt, er ubehageligt. "Det er meget bedre, når vi har travlt," siger de. "Tiden går hurtigere!" Tiden går selvfølgelig ikke hurtigere. Men man bliver mindre bevidst om, hvad tiden bruges til. *Mindre bevidst!*

Ønsket om at undgå oplevelsen af tid minder mistænkeligt meget om ønsket om at undgå stilhed. Det afslører, at der mangler et formål udover formålet med selve jobbet. Sørg for at

have travlt, for så går dagen hurtigere – og *det samme gør livet*. Et job overdøver et fysisk problem. Støjen fra hovedtelefonerne og mobilsnakken overdøver et mentalt problem.



### **Afhængighed**

Der er en uhyggelig sammenhæng mellem afhængighed af narkotika – og frygt for stilhed – frygt for ensomhed – frygt for fritid – osv. Alt stammer fra ønsket om at undgå den "den larmende stilhed". Når vanerne tager over, mister andre interesser deres betydning, men man kalder det alligevel "et normalt liv." Der er kun én vej til erkendelse af denne afhængighed – at afskære sig selv fra den vanemæssige adfærd. Vil det give abstinenser at slukke for mobiltelefonen – at undlade at fylde bevidstheden med musik – eller lade fantasien skabe de indre billeder i stedet for Tv'et – f.eks. i 3-6 måneder? Hvem tør afprøve reaktionen på længerevarende stilhed?

Det meste af livet har man undgået at konfrontere dette problem. Ubevidst naturligvis. Man har systematisk sørget for ikke at blive afskåret fra sine flugtveje. Man har gjort sine selvvalgte forstyrrelser til vaner.

### **Formålet med livet**

Hvis man kunne acceptere idéen om, at der inde i ethvert menneske findes et højere selv – en sjæl – og dermed acceptere idéen om menneskets indre guddommelighed, vil det ikke være vanskeligt at acceptere idéen om, at livet har et formål – at der findes en guddommelig plan. Kan det tænkes, at mennesket er en celle i en større enhed, der kaldes



menneskeheden, som er en del af et endnu større væsen, der kaldes planeten? Hvis det er tilfældet, er menneskets formål – cellen i organismen – at fungere som en del af et organ, som er nødvendig for organismens helhed og sundhed. Men celler i en organisme kan være konstruktive eller destruktive i forhold til helheden. Der er derfor grund til at spørge sig selv, om man opfører sig som sunde celler eller som kræftceller.

Hvad med meditation? Meditation kan betragtes som et job. I meditation forsøger man at række indad mod det guddommelige formål. Hvis sindet er tilstrækkelig roligt, viljen er stærk nok og kærligheden omfattende nok, vil man kunne fornemme dette formål. Men det kræver mod til at gå ind i tomrummet – ind i stilheden!

*“Ingenting er mere levende end stilhed!*

Osho





**VidsomsNettet**  
[www.vidsomsnettet.dk](http://www.vidsomsnettet.dk)