



Tekst: Liselotte Ellegård Madsen

Træd ud af indre stress og mærk sjælen!

Vi er mange, der længes efter at leve et liv, hvor vi kan mærke vores dybere formål i vores arbejde og kærlighedsliv. Et liv med plads til sjælens naturlige glæde ved at skabe det, som vi dybt inde føler, vi er kommet for. Men forudsætningen er, at vi kan mærke sjælen, og en af de største forhindringer er indre stress! En tilstand, som vi kan gøre noget ved, når vi erkender den dybt i os selv.

Mange mennesker oplever stress, og at vi lever vores liv i højt tempo. Det er som at stå på en karrusel, der snurrer hurtigere og hurtigere. Nogen holder fast så længe, de har kræfterne, men bliver slynget af som ved en centrifugalkraft, hvis de blot et øjeblik slipper grebet. Vi kalder det »at gå ned med stress« eller endnu værre »at være udrændt«. Begge dele kan forårsage desorienterende, angstfulde og deprimerende tilstande, hvor man har svært ved at komme sig igen. Andre mærker i tide, at karrusellen snurrer for hurtigt og springer selv af i farten.

Uanset hvordan vi kommer ud af ræset, hvad har vi så at sætte i stedet, så vi ikke føler os tvungne til at stå på igen? Det kan være et skræmmende sted at stå, hvor vi ikke føler for vores gamle levemåde, job eller relationer længere. Samtidig kan vi heller ikke helt læne os ind i det nye, fordi det endnu ikke har taget konkret form. Angsten for at miste penge, materiel tryghed, dem vi har været knyttet til eller grebet om

Kontakt til følelserne mindsker stressrelaterede sygdomme

Stressforskning viser, at bevidsthed om egne følelser og evnen til at udtrykke dem, er en vigtig forudsætning for at kunne håndtere stress. Mennesker, som ikke kan identificere egne følelser eller mærke dem, har i forbindelse med stress en større risiko for at udvikle sygdomme. At opleve negative følelser og situationer uden at mærke sig selv, belaster kroppen.

Cand. Psyk. Bobby Zachariae,
»Stresskompetence«.

tilværelsen er dyb. Er vi uansvarlige, hvis vi vælger sjælens svar på, hvad vi skal og en overgang ikke har den store økonomi og sikkerhed?

Indre stress og spirituel udvikling

At vi bliver fanget ind af et højt tempo skyldes ikke den ydre verden, men en indre stress i os selv, som hvert enkelt menneske må erkende og øge bevidstheden om for at blive fri til at vælge.

Om vi er spirituelt søgende og udvikler os eller lever mere traditionelt, så kan vi være ofre for en energi i form af kulturelle og personlige overbevisninger, der vedholdende presser og skubber os væk fra os selv og dermed fra sjælen. Det betyder, at vi også kan komme til at spænde ben for vores egen spirituelle udvikling, så vi slet ikke når frem til det egentlige.

Indre stress handler om vores uro og frygt for ikke at være noget eller falde igennem, hvis vi slapper af og ikke gør noget.

Indre stress dækker derfor over, at vi ikke kan mærke vores egne følelser og derfor heller ikke har den dybere

kontakt indad, som åbner op til sjælen.

Når vi ikke kan mærke vores sande følelser og kender os selv, bliver vi angste og stiller en masse spørgsmål om ydre ting som økonomi, bolig, job og kæresteforhold. Det er vigtigt at forholde sig til de konkrete områder i livet, men vi ved ikke, hvad der er rigtigt for os længere, og hvad vi skal gå efter, når tankerne siger modsatrettede ting til os. Vi bliver forvirrede og handler i blinde, fordi vi tror, det er tankerne er, vi skal regne med, når de i mange situationer, vi er i, kan være lige så omskiftelige som vejret og hober indre stress op i stedet. Vi har brug for at mærke, før vi handler. Så vil alle skræmmende spørgsmål falde til jorden, fordi der fra dybden, er en følelse af vished om, at alt løser sig. Og det er i virkeligheden et meget lille skift i bevidstheden, der skal til, et temposkift indeni, som gør hele forskellen. Men det synes uoverskueligt stort, når vi presser og kæmper for at opnå det.

Sjælen og »positiv« stress

Det er almindeligt at definere stress som værende enten positiv eller negativ. Positiv stress er, når vi har ressourcerne eller kan skaffe ressourcer til at klare de udfordringer, vi står





overfor. Vi producerer en passende mængde adrenalin, så vi føler handkraft, kreativitet og et vist sus af energi. Negativ stress er derimod en tilstand, hvor vi har været udsat for pres alt for længe, bliver handlingslammede og ikke selv har eller kan finde ressourcerne til at håndtere vores situation.

Hvis vi ikke har kontakt indad, kan også positiv stress få negative konsekvenser for vores helbred og spiritualitet.

Negativ stress synes at være indlysende dårligt for os. Det er til gengæld mindre indlysende, at vi som mennesker sætter dybere spørgsmålstegn ved vores indre tilstand, når det »går meget godt« med det, vi ikke længere brænder for at gøre og være i, eller når det bare går derudad med stor succes, og vi ikke opdager, at en indre stress skubber til os for, at vi skal gøre mere hele tiden.

Hvis vi ikke har kontakt indad, kan også positiv stress få negative konsekvenser for vores helbred og spiritualitet.

Men vi kan lære at stoppe op og lytte til kroppens og sjælens behov for pause og indre hvile. Vi kan lære at tage succes ind på en dybere måde, hvor der ingen stress er og mærke livet i stedet for udelukkende at leve efter krav om gøremål, planer og måltrettet aktivitet.

Dyb hvile er at give plads til sjælen

Hvorfor tager mennesker sig ikke af pause og indre hvile? Fordi vi da kommer i kontakt med smerte, uro, frygt, skyld, tomhed og vage fornemmelser af, at der mangler noget, som vi ikke ved, hvad vi skal stille op med. Prøv selv at lade være med at gøre noget? Hvad sker der, hvis du ikke laver eller tænker på noget, du skal gøre med det samme eller om lidt?

Hvis du føler, der mangler noget i dit liv, så er det på en måde sandt

Erkendelsen her og nu af et indre ubehag eller smertelige fornemmelser er tilstrækkeligt til, at du allerede kan mærke dig selv dybere og derfra kan fordybe dig yderligere og begynde at

løsne op for den indre stress og tvangsmæssige gøren.

Hvis du føler, der mangler noget i dit liv, så er det på en måde sandt. At mærke smerten ved mangel, eller at noget er forkert, er et udtryk for, at du ikke er i kontakt med din sjæl. Dybest set mangler du ikke noget, fordi du er sjæl, men hvis ikke du kan mærke indre fylde, så føles det som mangel, og det giver smerte.

Den indre menneske-smerte har et budskab

At erkende smerten bag den indre stress er det første store skridt mod frigørelse. Så godt som alle mennesker har en smerte indvendigt, og vi er netop også så menneskelige, at vi helst vil løbe væk fra den så længe, det er muligt.

Vi kan nå til at erkende smerten på mange måder, for eksempel ved, at vi ikke kan leve op til samfundets krav eller ved direkte erkendelse af den indre stress, som hele tiden kræver, at vi gør noget ved vores liv og stræber efter mere, samtidig med at det aldrig bringer lykke. Uanset hvordan, vi når til erkendelsen af, at der er en menneske-smerte indeni, så kan vi først begynde en forvandling af vores liv, når vi mærker den i os selv, og den længsel som ligger bag. Erkendelsen af indre smerte og længsel er altså vendepunktet for mennesket. Vi frygter, det er slutningen på alt godt, men det er en ny begyndelse.

Smerten og længslen er det, der får os til at søge efter dybde og sjæl

Smerten og længslen er det, der får os til at søge efter dybde og sjæl. Et af budskaberne bag smerten er: »Se på det, der giver smerte, og kom ind til sjælen!«.

Bliv bevidst om det indvendige, så går du den rigtige vej! Der er også blindgyder i sindet, men så længe du kig-

ger indad og fordyber dig i dit indre, så er du på rette vej. Står du ved en blindgyde og ikke kan komme nogen vegne, kan en vejleder eller terapeut, der arbejder dybt med krop, følelser og bevidsthed, fremskynde din frigørelse betydeligt.

Forfatter og foredragsholder Lars Muhl siger, at graden af dybde, vi går ind i vores indre udvikling med er proportional med de højder, som vi kan opnå. Det giver en indsigt i, at jo mere seriøst vi arbejder med os selv indvendigt og øger vores bevidsthed, des mere plads til sjælen, som er kærlighed, glæde, lidenskab og kreativitet.

Bliv bevidst om dine indre overbevisninger, så de ikke styrer dig!

Indre overbevisninger om, at man skal være god nok og tage sig sammen stikker dybt. De er vævet så tæt ind i vores »jeg«, at det kan være vanskeligt at opdage, at det ikke er vores sande selv. Prøv at fordybe dig i at mærke, hvad der ligger bag de mange handlinger, du foretager dig! Hvad er det i dig, der står på spring for chefen, kollegerne, børnene og kæresten? Hvad er det i dig, der får dig til at motionere eller at opretholde en spirituel søgen! Handler



Når vi fokuserer på kroppen, kommer vi ind i nuet.

Grunden til, at der opstår konflikt og stress i os, er, at vores tanker er i fremtiden eller fortiden, mens kroppen altid befinder sig i nuet. Vi får stress, fordi vi reagerer ud fra noget, der ikke er. Hvis vi fokuserer på den indre oplevelse af kroppen, kommer vi ind i nuet, og vi reagerer derfor ikke på vores tanker.

Foredrag ved neurovidenskabelig assistent Susan Østergård, 2006, www.learninglab.dk



det om at leve op til og nå et sted hen? Vi kan gøre de ting, vi gør fra to forskellige niveauer i os; fra »god nok«, som er jegets projekt eller fra sjælen, som er det eneste, der kan fylde os op inde fra.

Hvis vi ser på vores egne indre overbevisninger, så kan vi frigøre os og begynde at leve det liv, vi drømmer om

Hvis vi ser på vores egne indre overbevisninger, så kan vi frigøre os og begynde at leve det liv, vi drømmer om. Vi kan aldrig hvile i jeget, fordi den del, der siger, »du skal være god nok« og som stræber efter mere hele tiden, aldrig bliver tilfreds. Jo før vi gennemskuer det, des før kan vi leve efter vores dybere sandhed.

Lær at skelne dine sande følelser fra emotioner!

At mærke og skelne vores egne følelser og emotioner fra hinanden er en del af vejen til at hele smerten bag indre stress. Når du er emotionel, reagerer du på dine

egne tanker og gamle overbevisninger. At være fanget i det emotionelle gør, at du ikke kan mærke dine sande følelser, som er en mere sand vejviser til sjælen. Du kan genkende det emotionelle ved, at du føler en tvang til at handle på noget, og du reagerer kraftigt og heftigt. Disse tilstande kan brydes eller opløses gennem bevidsthed. Emotioner som vrede, jalousi, had, sårethed, uelskethed falder til ro, når de bliver forstået, og du ser på dem med medfølelse. Kontakten med dine dybere følelser, er kendetegnet ved dyb ro, og at noget føles helt rigtigt at gøre eller ikke gøre.

Der er mange mennesker i vores kultur, der skal lære noget, som umiddelbart er enkelt, nemlig at mærke efter, hvordan vi har det dybere inde

Der er mange mennesker i vores kultur, der skal lære noget, som umiddelbart er enkelt, nemlig at mærke efter, hvordan vi har det dybere inde. Grunden til at noget så enkelt som at føle og mærke ikke

er ligetil for mange mennesker er, at vi er kommet væk fra os selv. Vi måtte ikke føle og reagere, da vi var børn. Men det kan genlæres. Vi kan komme i kontakt med vores følelser igen, så snart vi træffer valget at mærke indad. Den samme vej som fører til sjælen.

Find de øde områder og fremskynd din proces med at finde indre ro!

Hvis døgnnet har for lidt timer til dig, gaber du over mere, end du har plads og energi til. Du vil gøre mere og mere og søge rustilfredsstillelse gennem gøren.

Prøv at tage et sted hen uden mobil, tv og internetforbindelse

Prøv at tage et sted hen uden mobil, tv og internetforbindelse. Skær alt væk, som opholder dig og binder din opmærksomhed og bevidsthed. Et sted hvor du ikke er tilgængelig for andre og kun har medbragt et par af de vigtigste ting, du ønsker at fokusere på og fordybe dig med.



At besøge et forholdsvis øde sted kan hjælpe dig i kontakt med dig selv. Det vil kaste lys på alt det overflødige, der bliver fyldt på til daglig. Det er ikke nødvendigt at tage nogen steder hen for at føle ødehed, det er for nogen blot en stærkere måde at foretage et skift i bevidstheden, som støtter vejen til ro indeni. Det kan være, du er i stand til at finde det øde og at være utilgængelig derhjemme. Du kan slukke de fleste lyde, kommunikationsmidler og sætte dig ned alene. Den øde tilstand findes i dig selv, men den kan være nemmere at finde, når du er omgivet af natur, øde strækninger og stilhed.

Pauser og fordybelse i hverdagen giver plads til sjælen

Indbyg pauser i dagen, hvor du ikke skal præstere! Giv virkeligt plads og rum til dig selv og slip kravet om præstationer! Du kan holde ved brystkassen og blive mere rolig indeni af denne fysiske berøring. Giv dig tid. Du skal ikke andet end bare ligge eller sidde og gøre ingenting. At gøre dette i en periode er rigeligt til, at der begynder at ske forandringer, da det er meget provokerende for jeget. De tanker og overbevisninger, der dukker frem, som forstyrrer dig vil måske drive dig væk fra at gøre ingenting. Men hvis du ser på disse med tanker, som et forsvar, der gerne må være der, så kan du lade det være og fortsætte fordybelsen.

Giv virkeligt plads og rum til dig selv og slip kravet om præstationer

Når du er parat til at fordybe dig yderligere, så mærk dig selv dybt inde i kroppen bag brystet. Gå på en let måde dybere og dybere ind. Uden tvang eller krav om bestemte resultater. Hvis du slapper meget af, kan du mærke et rum åbne sig og sjælen bevægelse og stille glæde.

Bevar kontakten med dig selv, når du oplever succes og stor aktivitet!

Bliv stille og tag det dybt ind, som sker for dig! Tag dig tid! Tillad at mærke, at du nu høster frugterne af dit arbejde! Når du mærker det dybt, kommer du naturligt ind i taknemmelighed og får en følelse af at være til stede i livet på en meget nærende måde. Du undgår samtidig, at der skal bestemte, vellykkede ting i det ydre til, for at du har det godt og mærker kærlighed indeni. Du bevarer din balance og dit sunde helbred. Du glædes dybere og roligere over den enorme energi, der arbejder for og igennem dig i dit liv. Det er som med havet. Det er både sjovt, spændende og energifuldt, når der er store bølger. I roligt og blikstille vand kan vi til gengæld blive mere eftertænksomme og dybe. Havet er ikke forkert, fordi det både er aktivt og roligt. Det samme med dig, du er ikke forkert,

fordi du følger bevægelsen fra stor aktivitet til dyb ro.

Kuren mod indre stress

Kuren mod indre stress er ikke rettet mod funktionsduelighed og konkret arbejdsliv, som traditionel behandling er. At være god nok til at gøre vores pligter og tjene samfundet er ikke målet i sig selv.

At arbejde, skabe og være i nærende relationer er en naturlig følge af at blive fri af indre stress.

At arbejde, skabe og være i nærende relationer er en naturlig følge af at blive fri af indre stress.

Kuren er at fordybe sig i sig selv og være i livet uden krav om resultater, hvilket er en dybt spirituel proces. Vi skal stadig tage os af situationer på det konkrete plan og tillade jeget at være der. Det er vigtigt. Vi kan ikke komme ind i nuet og mærke sjælen, hvis ikke vi tillader jeget at være der.

Hvis vi sørger for at være i kontakt med os selv og øge vores bevidsthed om vores indre, vil vi kunne træde ud af indre stress og mærke sjælen fylde.



Liselotte Ellegård Madsen
Terapeut, Vejleder, Underviser og
Cand.Pæd.Psyk.Stud.
www.liselotteellegaard.dk