



Stilleed



11

Stilhed

Nat: 31. december- 1. januar

Der er så meget larm i vores moderne verden, at mange os aldrig er helt i stilhed. I den ydre verden larmer trafik, elektronik og menneskene omkring os, og i den indre verden larmer vores tanker om alt det, vi skal nå og opnå. Aldrig tidligere har vores verden været så fuld af larm og travlhed. Mange mennesker er så uvante med stilhed, at de ikke kan udholde den, selv når de er alene, og bevidst tænder for den elektroniske underholdning for at aflede sig fra tanker og følelser. Det kan være svært at være i stilhed, hvis man ikke har fred i sjælen. Tillad dig selv at holde pause, at synke ind i stilheden og bare være. At gå ind i dit eget stille rum betyder ikke, at du fralægger dig ansvar eller ikke er engageret. Stilhed er nærmere en betingelse for, at du kan mærke hjerteenergien, og at din kreativitet kan få lov til at udfolde sig, så du kan gå igennem dine livsprocesser på bedst mulig vis.

STILHEDEN

I vores moderne verden er der en overflod af larm, der gør det svært at finde stilhed. Trafik, elektronik og trængsel omfavner os fra alle sider, og samtidig kan vores indre verden også være præget af støj fra tankerne – alt det, vi skal nå og opnå. Aldrig før har vi været så omringet af distraktioner og hastighed. Mange mennesker er så uvante med stilhed, at de, når de står over for den, føler en trang til at tænde for elektroniske medier som en flugt fra de tanker og følelser, der dukker op. I juletiden, hvor vi ofte fyldes med refleksion og introspektion, kan det dog vise sig at være særlig vigtigt at finde stilhedens fred.

At være i stilhed kan være en udfordrende opgave, især hvis der ikke er fred i sjælen. Men når vi tillader os selv at holde pause og synke ind i stilheden, åbner vi for en dybere forbindelse til os selv. Det er vigtigt at forstå, at det at gå ind i sit eget stille rum ikke er det samme som at fralægge sig ansvar. Stilhed er en betingelse for, at vi kan mærke hjerteenergien og lade vores indre kreativitet blomstre. Uden denne ro kan det være svært at navigere gennem livets mange processer og de beslutninger, vi skal træffe.

De 12 hellige julenætter tilbyder os en perfekt mulighed for at søge stilheden. I en tid, hvor der på overfladen er så meget aktivitet, giver disse nætter os muligheden for at trække os tilbage og reflektere over vores liv. Det er en tid til at lytte til os selv, til at genopdage vores indre ønsker og behov og at finde klarhed i de tanker, der ofte oversvømmer os. Ved at lytte til stilhedens visdom kan vi finde svarene på de spørgsmål, vi bærer indeni.

Stilhed skaber også rum for mindfulness, hvilket hjælper os med at være til stede i nuet. Det er i denne tilstand af nærvær, at vi bedst kan opleve de små ting, der giver os glæde og tilfredshed. At dykke ned i stilheden kan åbne op for dybe indsigter, som kan føre til nye kreative idéer og løsninger. I juletiden, hvor traditioner og menneskelige relationer står i fokus, er det i stilheden, at vi kan finde de dybere lag af mening og kærlighed i vores relationer.

Ægte stilhed inviterer os til at give slip på det ydre pres og mærke ind i vores indre univers. Det kan skabe plads til at rumme vores følelser, uanset om de er glædelige eller svære. Når vi tillader os selv at være i stilhed, kan vi finde det, der virkelig er vigtigt for os, og det sætter os i stand til at handle med større integritet og formål.

Stilhed er en gave, vi kan give os selv i denne juletid. Når vi skaber plads til stilhed i vores liv, åbner vi døren til et dybere kendskab til os selv og de relationer, vi værdsætter. I de stille stunder, der tilbydes i de hellige julenætter, kan vi finde kraften til at sætte vores intentioner for det kommende år og lade vores hjerte styre vores vej. Ved at værdsætte stilheden kan vi udvide vores forståelse af verden og skabe et liv, der er præget af mening, kærlighed og kreativitet. Lad os tage tid til at synke ind i stilheden og lade den forme vores juletid.



Natten mellem 31. december- 1. januar



- Tanker om dagens tekst



- Indsigter gennem meditation, søvn og drømme

