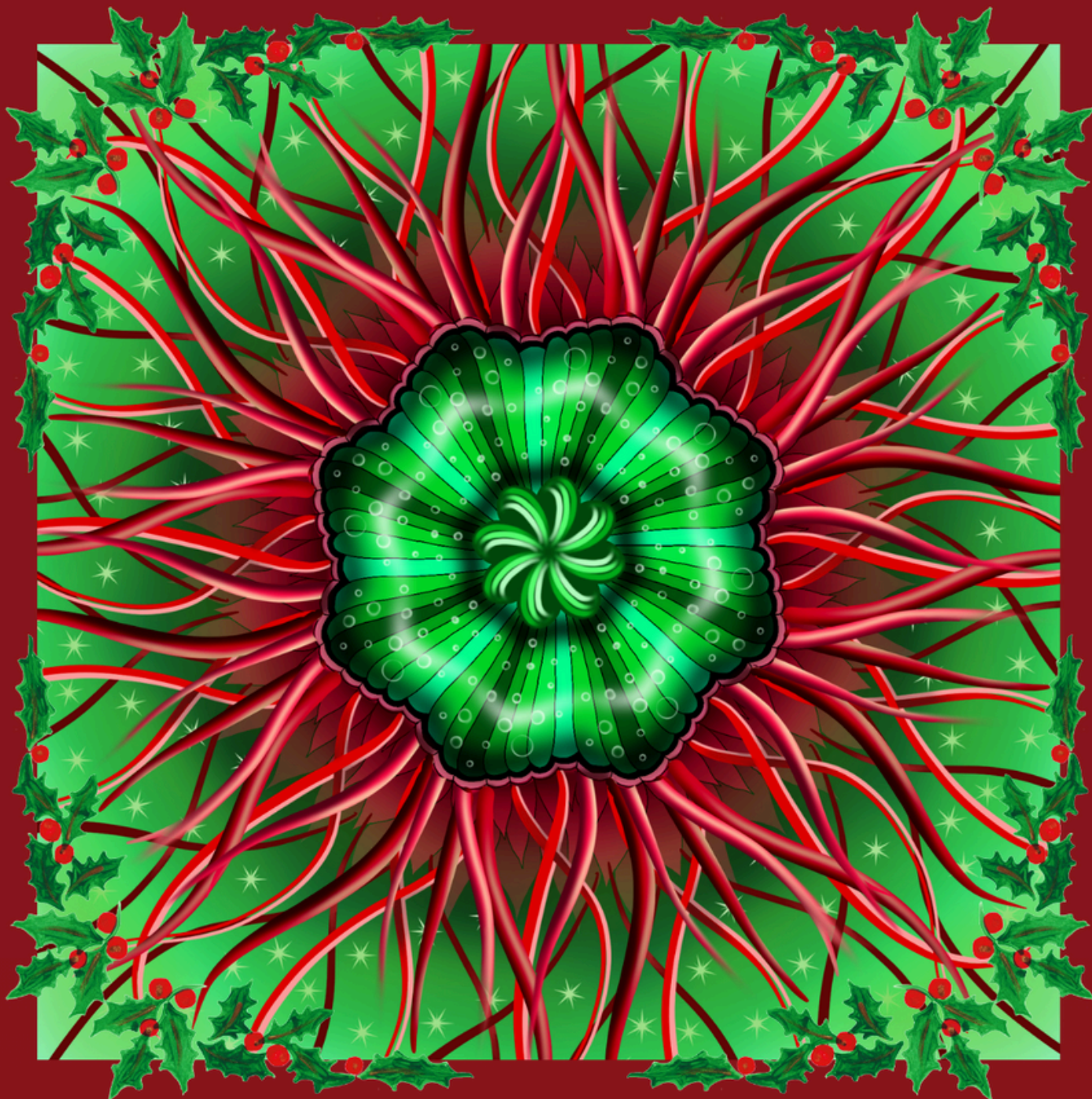




Hjerte



7

Hjerte

Nat: 27.-28. December

Den nye tids energi er hjerteenergien. Hjerteenergien har sæde i hjertechakraet, som forbinder de øvre og nedre chakraer, og også i vores fysiske krop er hjertet og hjernen tæt forbundne. Hjertet er ifølge traditionel kinesisk medicin centret for intelligens, og over halvdelen er det fysiske hjerte består da også af nerveceller, der konstant sender informationer til hjernen. De fleste af os er for meget i vores hoved, vi har tankemylder, og vi tynges af negative følelser. Derfor kan du, når du føler dig presset af ydre omstændigheder, eller blot skal træffe små og store beslutninger i din hverdag, bruge hjertets store kraftpotentiale og bevidst forbinde dig med din hjerteenergi. Læg hænderne på dit hjertechakra og lad dit hjertes kraft og lys opløse tvivl, frygt og angst.

HJERTET

Den nye tids energi er hjerteenergien. Hjerteenergien, der har sin bolig i hjertechakraet, er den kraft, der forbinder os med både vores indre og ydre verden. I denne juletid, hvor lys og kærlighed fylder luften, er det vigtigere end nogensinde at forstå det centrale i vores hjerte, som ikke blot er et organ, men et spirituelt centrum, der forener de øvre og nedre chakraer i vores krop. Hjertet og hjernen er tæt forbundne, hvilket siger meget om den balance, vi skal finde mellem følelser og intellekt.

Ifølge traditionel kinesisk medicin er hjertet ikke blot kilden til vores blodcirkulation, men også et center for intelligens. Over halvdelen af det fysiske hjerte består af nerveceller, der kontinuerligt sender information til hjernen. Denne indbyrdes forbindelse minder os om, at vi ikke kun bør agere ud fra tanker og rationelle overvejelser, men også lytte til de følelser, som hjertet bringer til bordet. I juletiden kan vi ofte blive overvældet af tankemylder og negative følelser, hvilket kan ramme vores hjerte og skabe en kløft mellem vores tanker og følelser.

Når vi føler os presset af ydre omstændigheder, kan det at forbinde sig med hjerteenergien være en kraftfuld vej til at finde ro og klarhed. Ved at lægge hænderne på hjertechakraet og tage et øjeblik til at lukke øjnene, kan vi fornemme hjertets store kraftpotentiale. Forestil dig, at dit hjerte udstråler lys, der opløser tvivl, frygt og angst – en lysende energi, der fylder hele din krop og rummer dig med en følelse af fred. Denne praksis kan være særlig gavnlig i juletiden, når vi står over for beslutninger og valg, der involverer familierelationer, gaver og sociale arrangementer.

De 12 hellige julenætter udgør en perfekt ramme for at praktisere denne indre forbindelse. I denne stille tid kan vi bruge hjerteenergien til at reflektere over vores intentioner og drømme for det kommende år. Hvordan ønsker vi at leve vores liv? Hvilke forbindelser vil vi styrke? Når vi åbner os for hjerteenergien, lærer vi at stole på, at hjertet har sin egen visdom, som kan guide os gennem livets udfordringer.

At praktisere hjerteenergien kræver ikke kun bevidsthed, men også vilje til at give slip. Dette kan være en invitation til at frigøre de negative følelser, der tynger os, og genopbygge vores indre lys. Juletiden opfordrer os til at dele vores hjerter med dem omkring os – at give kærlighed og lys til hinanden. Når vi åbner vores hjerter, skaber vi også et fællesskab, hvor vi kan støtte hinanden i at finde vores egen vej til glæde og fred.

Hjertet og hjerteenergien minder os om, at i denne tid, hvor vi fejrer kærlighed og samhørighed, er vores hjerter nøglen til at leve et autentisk liv. Gennem hjerteenergien kan vi finde indre fred og skabe en dybere forbindelse til os selv og til andre. I de 12 hellige julenætter kan vi lade vores hjerter være vores kompas og følge dets lys. Lad os tage os tid til at forbinde os med vores hjerte, for når vi gør det, kan vi opleve den sande magi, der findes i både vores eget liv og de liv, vi berører.



Natten mellem 27.-28. december



- Tanker om dagens tekst



- Indsigter gennem meditation, søvn og drømme

