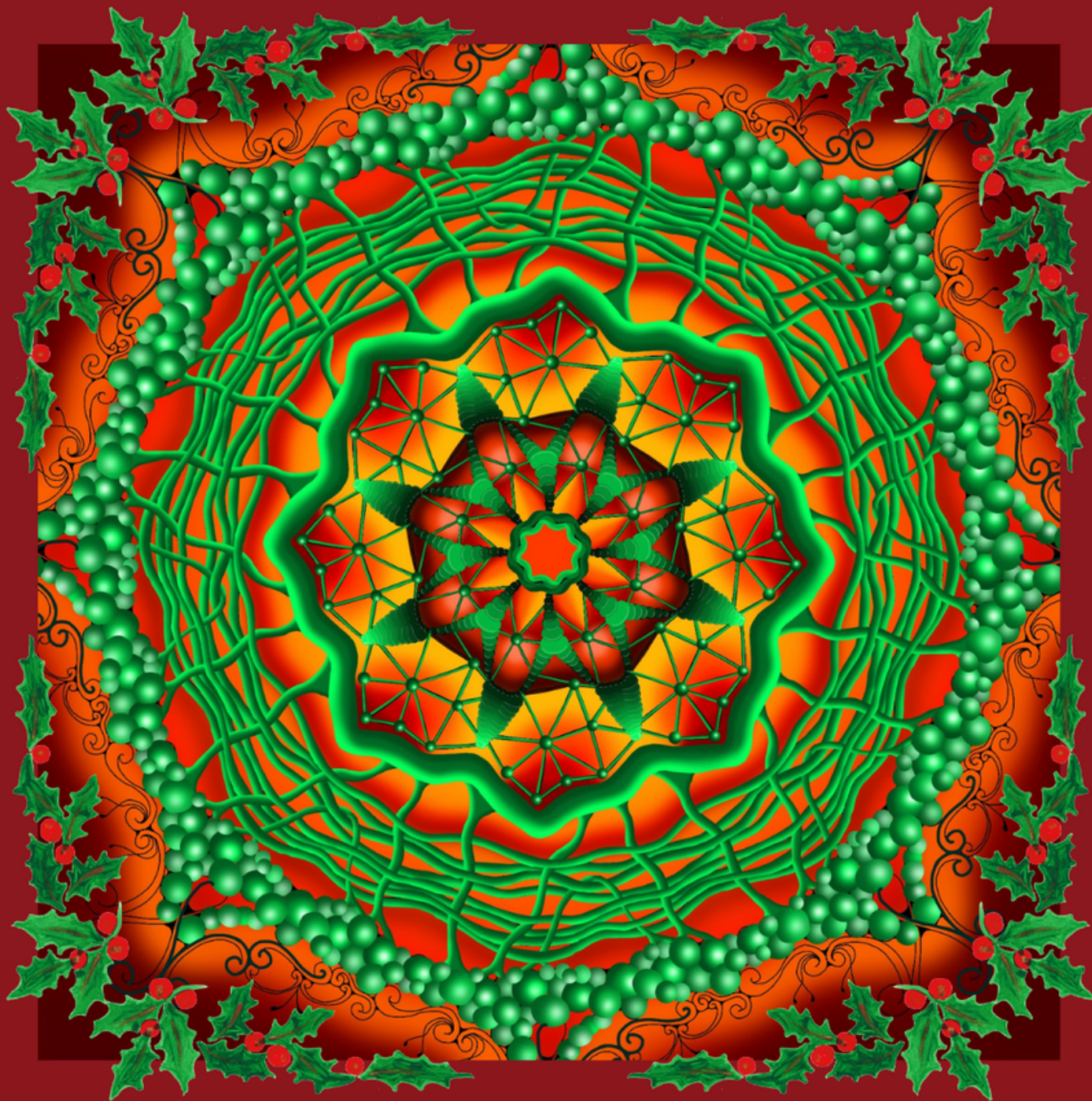




Egenomsorg



4

Egenomsorg

Nat: 24.-25. december

En gylden regel er, at man skal elske sin næste som sig selv. Men rent faktisk skal du elske dig selv, før du kan elske din næste. Og du skal give dig selv omsorg, før du kan give omsorg til andre. Du kan ikke give noget til andre, som du fornægter dig selv. Det er ikke selvisk eller egoistisk at tage vare på sig selv og sine egne behov, tværtimod er det en betingelse for at kunne give til andre. Og omvendt skal du ikke modtage det fra andre, som du bedst kan give til dig selv. Du har fortjent at have det godt ligeså vel som alle andre mennesker. Det indebærer, at du tager vare på dine fysiske, følelsesmæssige, mentale og spirituelle behov. Tænk på dine ønsker og drømme og på det, der begejstrer dig. Din basale egenomsorg skal være på plads, før du kan udvikle dig personligt og spirituelt. Før du kan finde sjælefred og mærke hjerteenergien.

EGENOMSORGEN

Egenomsorg er en grundlæggende nødvendighed for at skabe balance i vores liv og et fyldestgørende forhold til andre. En gylden regel siger, at man skal elske sin næste som sig selv, men virkeligheden er, at du må elske dig selv, før du kan elske din næste. Uden denne fundamentale kærlighed og omsorg for os selv kan vi ikke give ordentlig omsorg til andre. Derfor er det ikke selvisk eller egoistisk at tage vare på sig selv; tværtimod er det en forudsætning for at kunne dele ægte kærlighed og omsorg med dem omkring os.

I juletiden, hvor vi ofte fokuserer på at pleje vores relationer og give til andre, er det meget vigtigt ikke at glemme os selv i processen. Hvis du ignorerer dine egne behov og ønsker, risikerer du at blive udmattet og føle dig utilstrækkelig, når det er tid til at give. Når du ikke nærer dig selv, kan du ikke give det, du har brug for til andre. Julefejringen skal ses som en balance mellem at elske sig selv og dele denne kærlighed med dem, vi holder af.

Egenomsorg indebærer, at du tager dig af dine fysiske, følelsesmæssige, mentale og spirituelle behov. Hvordan kan du forvente at skabe glæde for andre, hvis du ikke først sørger for din egen trivsel? I de hellige julenætter kan vi tage tid til at reflektere over vores ønsker og drømme, og det, der begejstrer os. Hvad giver dig glæde? Hvad har du brug for? At stille disse spørgsmål til sig selv kan åbne op for nye indsigter og give dig en dybere forbindelse til både dit indre og dem omkring dig.

Det er også vigtigt at erkende, at du ikke skal modtage det fra andre, som du bedst kan give til dig selv. Din egen stemme, dine behov og din egen omsorg handler om at anerkende, at du fortjener at have det godt, ligesom alle andre mennesker. I denne juletid opfordres vi til at være sansefulde både overfor os selv og dem vi elsker. Måske kan det være at finde et øjeblik i stilhed for at praktisere taknemmelighed, eller finde tid til at læse en god bog, der inspirerer dig.

Din basale egenomsorg skal være på plads, før du kan udvikle dig personligt og spirituelt. Det er i denne tilstand af velvære, at vi kan finde sjælefred og mærke hjerteenergien strømme frit. Jo mere du plejer dit eget velvære, desto bedre rustet vil du være til at række ud til andre med åbne arme og et opfyldt hjerte. Som vi nærmer os juletid, kan vi huske på, at denne kærlighed til os selv forstærker vores evne til at elske og gavne andre.

Særligt kan julen minde os om den betingelsesløse omsorg, vi skal have for os selv, før vi kan give til andre. Egenomsorg er ikke blot en luksus, men en nødvendighed for at kunne leve et indholdsrigt liv og skabe dybe forbindelser med dem vi holder af. I de 12 hellige julenætter er der plads til refleksion, til at give os selv lov til at mærke, hvad vi har brug for, og til at genfinde den indre fred, som gør os i stand til at være der for andre. Lad os tage del i selvkærlighed og omsorg i denne tid, så vi kan fylde både vores og andres liv med lys, kærlighed og glæde.



Natten mellem 24.-25. december



- Tanker om dagens tekst



- Indsigter gennem meditation, søvn og drømme



Eigenumsorg