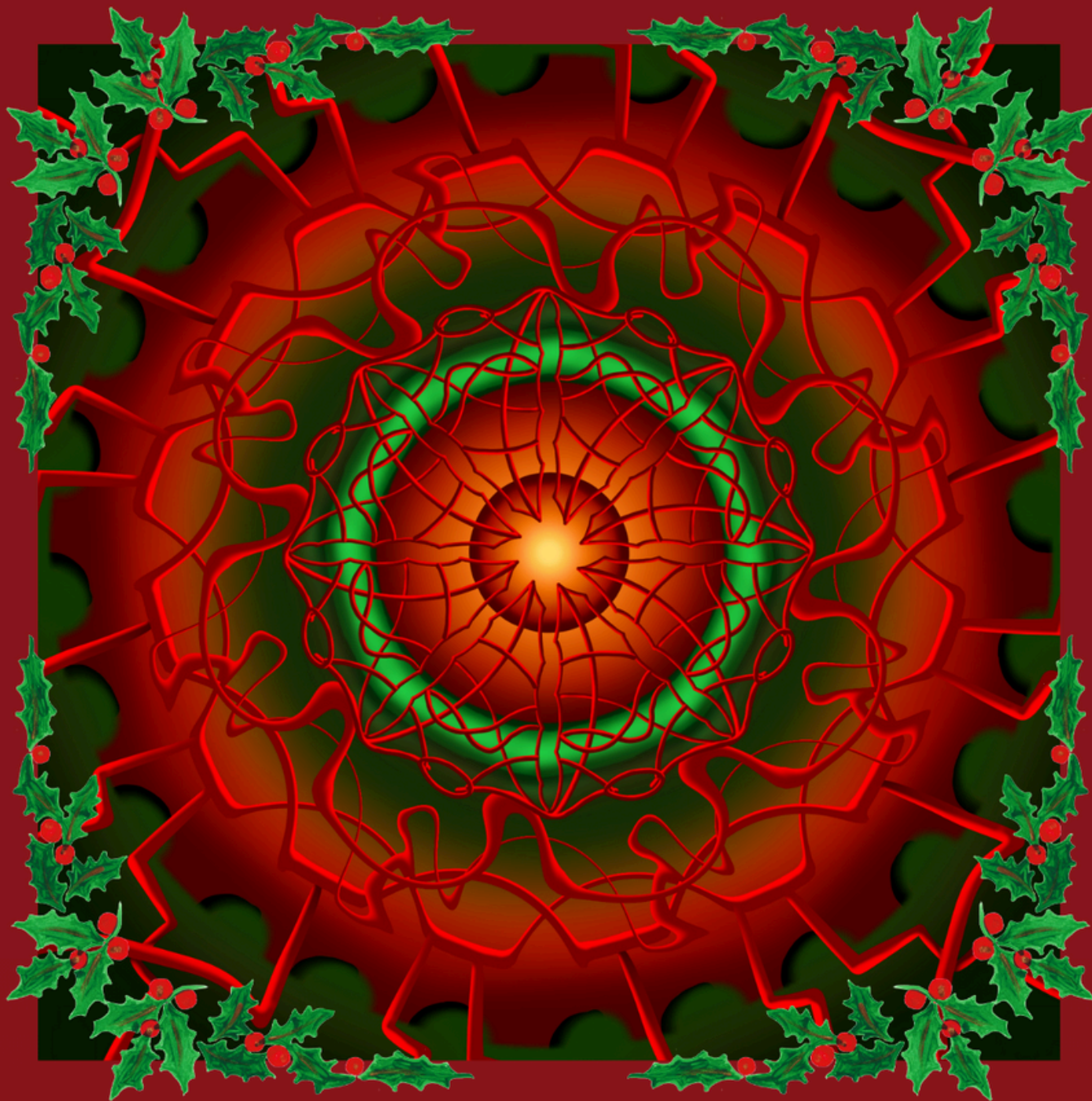




Sinelsro



10

Sindsro

Nat: 30.-31. december

Sindsro er først og fremmest fravær af frygt. Somme tider skal der ikke så meget til for at vække vores frygt. Selv når vi føler os rolige og i balance, kan en sansning - måske en lyd eller en duft - slå os ud af kurs og vække frygten. Gamle traumer og negative tanker stikker deres grimme hoveder frem, måske uden du helt ved hvorfor. Sådanne tunge tanker og følelser er ikke forkerte, men nærmere et vink om, at dine tankemønstre trænger til et eftersyn. Du ER ikke dine tanker og følelser, og det står dig frit for at skifte dem ud. Måske skal du have tålmodighed med dig selv og tage dem ét lag ad gangen - som at skrælle et løg. Lidt efter lidt får du skiftet frekvens til positive følelser af selvtillid, tryghed og indre fred. Og når du har tillid til, at universet altid vil dig det bedste, har du sindsro.

SINDSROEN

Sindsro er en tilstand af indre fred, der skabes, når frygten er fraværende. I vores daglige liv, og især i juletiden, kan det ofte føles som en udfordring at opnå denne ro. Selv når vi ser ud til at være i balance, kan sansninger som lyde eller dufte pludselig vække gamle traumer og negative tanker, der kan slå os ud af kurs. Det er et almindeligt menneskeligt fænomen, der minder os om, at vi alle har vores indre kampe. I juletiden, hvor følelserne er særligt intense, kan det være en værdifuld lektie at lære at finde sindsro midt i kaos.

At konfrontere frygt og negative tanker kan virke som en skræmmende opgave. Men det er vigtigt at huske, at sådanne tanker og følelser ikke er forkerte; de er snarere signaler om, at du har brug for at foretage et eftersyn af dine tankemønstre. Du er ikke dine tanker og følelser, og du har friheden til at ændre dem. Det kræver dog ofte lidt tålmodighed med sig selv. Det er lidt ligesom at skrælle et løg – vi fjerner lag for lag, indtil vi når den indre kerne af ro og klarhed. Dette kan være særligt relevant i juletiden, hvor vi kan opleve et overvældende pres fra forventninger og traditioner.

Som vi nærmer os de 12 hellige julenætter, kan vi bruge denne tid på at reflektere over vores indre liv. Hvad vækker frygt i os? Hvad ligger begravet under overfladen? At tage disse spørgsmål op kan føre til dybere selvforståelse og hjælpe os med at slippe det, der ikke længere tjener os. Det vigtigste er at give os selv tilladelse til at føle og erkende forskellige emotioner. Når vi anerkender vores indre tilstande, åbner vi døren til positive følelser som selvtillid, tryghed og indre fred.

Det kræver ofte en vilje til at stole på, at universet altid har vores bedste i sinde. Når vi begynder at have tillid til den større plan, finder vi en dybere sindsro. I juletiden, hvor mange af os er omgivet af familie og venner, kan vi også finde støtte i fællesskabet. At dele vores bekymringer og frygt med dem, vi er tæt på, kan lette byrden og bringe mere lys ind i vores liv. I værdsættelsen af det nærvær og den kærlighed, der omgiver os, kan vi lettere finde ind til den fred, der bor i os.

Sindsro er en gave, vi kan give os selv, både i juletiden, men også en gave der er brugbar i vores hverdag. Når vi lærer at skrælle lagene af frygt og negative tanker væk, finder vi vejen til indre fred. Lad os tage de stille øjeblikke, som de 12 hellige julenætter tilbyder, til at lytte til os selv og komme i kontakt med den tryghed, vi bærer inde i os. Ved at anerkende, at vi har evnen til at ændre vores tankemønstre, kan vi skabe en varm og fredfyldt juletid, der ikke blot beriger os, men også dem omkring os. Lad os sammen finde sindsro og dele den med verden.



Natten mellem 30.-31. december



- Tanker om dagens tekst



- Indsigter gennem meditation, søvn og drømme

