



Free!



9

Fred

Nat: 29.-30. December

Det kan være svært at finde ind til julefreden i en stresset hverdag i en ydre verden præget af kaos. Derfor er du nødt til at starte med freden i din indre verden. Fred er mange ting og ikke kun vigtig ved juletid, men den starter med dig selv, med din egen indre fred. Du kan være i fred med dig selv og din krop, dvs. med din krops udseende og dit helbred. Du kan være i fred med dit sind og dets tanker og arbejde bevidst med tankens kraft. Du kan være i fred med dine følelser og tilgive dig selv, når du mærker din egen negativitet og måske bliver vred eller trist. Du kan være i fred med dine medmennesker og tilgive dem, når og hvis de sårer dig. Sjælefreden sætter ind, når du har sluttet fred med dig selv, og først derefter er du i stand til at slutte fred med dine medmennesker og verden omkring dig.

FREDEN

I en hektisk hverdag præget af kaos kan det være en udfordring at finde ind til julefreden. Men julen er ikke blot en tid for gaver og festligheder; det er også en periode, der inviterer os til at finde den indre fred. For at opnå denne fred er det afgørende at starte indad med vores egen indre verden. Fred er mange ting og strækker sig langt ud over blot juletiden; det er en livsstil, der begynder med os selv og vores valg.

At finde fred med dig selv betyder at acceptere din krop, dit sind og dine følelser. Det kan også involvere at acceptere dit helbred og give slip på de strenge forventninger, vi ofte sætter for os selv. I juletiden, når vi står over for sociale arrangementer og sammenkomster, kan vi blive bedt om at se på vores krop og selvtillid. At være i fred med dit udseende kræver en proces af selvaccept og kærlighed, hvor du tillader dig selv at være, som du er.

Det handler også om at være i fred med dit sind og dets tanker. Tankens kraft er fantastisk, men den kan også føre til overbelastning, særligt i juletiden, hvor vi ofte har mange opgaver og forpligtelser. At arbejde bevidst med at lytte til og styre dine tanker kan hjælpe med at skabe en indre ro, der er nødvendig for at finde julefreden. I stedet for at lade tankerne styre dig, kan du praktisere mindfulness eller meditation for at give dig selv et frirum, hvor du kan finde klarhed.

Fred indebærer også at være i fred med dine følelser. Når du mærker negativitet, vrede eller tristhed, er det vigtigt at tilgive dig selv og give plads til disse emotionelle oplevelser. I juletiden kan vi være hårde i vores følelsesmæssige reaktioner på grund af forventninger eller minder fra tidligere år. At anerkende og acceptere disse følelser som en del af den menneskelige oplevelse kan hjælpe os med at finde indre fred.

For at opleve sjælefreden må vi også finde fred i vores relationer med andre. At tilgive dem, der har såret os, giver os ikke blot indre ro, men åbner også op for dybere forbindelser. Som vi nærmer os juletiden, bliver den en perfekt lejlighed til at reflektere over, hvordan vi kan styrke vores relationer gennem tilgivelse og accept. Når du først har sluttet fred med dig selv, vil det være lettere at slutte fred med dine medmennesker og verden omkring dig.

De 12 hellige julenætter opfordrer os til at sørge for, at vi giver os selv tid til indre refleksion og fred. Disse nætter kan være en invitation til at skabe rum til at lytte til dig selv, tilgive gamle traumer og finde den ro, der er nødvendig for at nyde juletiden i fulde drag.

Fred er en rejse, der begynder med dig. I denne juletid, hvor vi reflekterer over vores liv og de forbindelser, vi har, lad os stræbe efter at finde fred indeni, så denne fred kan blomstre udenfor. Når vi giver os selv lov til at finde indre ro, kan vi bringe denne gave til dem, vi holder af, og skabe et varmt og kærligt rum i vores liv. Lad os tage de stille øjeblikke i de hellige julenætter til os, så vi kan opdage den fred, der allerede findes i vores hjerter, og som beriger både os selv og vores relationer.



Natten mellem 29.-30. december



- Tanker om dagens tekst



- Indsigter gennem meditation, søvn og drømme

