



Tillid



2

Tillid

Nat: 22-23 december

Tillid er et af menneskets grundfølelser. Evnen til at føle både selvtillid og tillid til andre grundlægges tidligt i livet i barndommen og cementeres op igennem opvæksten. Men - når vi oplever svigt og traumer, udfordres tilliden. Vi kan miste tilliden til os selv, til andre og til livet generelt. Tillid er et fundamentalt menneskeligt behov, og uden tillid kan vi hverken føle oprigtig juleglæde eller julekærlighed. For at opnå eller genopdage tilliden til din livsproces, skal du vide, at det er muligt at føle tillid og livsglæde uanset de ydre omstændigheder. Og det starter med dig selv. Når du opbygger en sund selvtillid, falder det dig naturligt at have tillid til andre. Du tror igen på, at livet har en mening, og du har tillid til, at du kan løse de udfordringer, du møder på din vej gennem livet.

TILLIDEN

Tillid er en af menneskets grundfølelser, en usynlig kraft, der binder os sammen med os selv, med andre og med livet som helhed. Den bliver grundlagt tidligt i barndommen og cementeres gennem vores oplevelser i opvæksten. Men for mange kan livet også byde på svigt og traumer, der udfordrer denne skrøbelige følelse. Når tilliden vakler, kan den have en dybtgående indvirkning på vores evne til at føle glæde, især i en sæson, der normalt forbindes med kærlighed og samhørighed som julen.

I denne juletid, hvor vi åbner vores hjerter og hjem, er det vigtigt at reflektere over betydningen af tillid. Uden tillid kan vi hverken føle oprigtig juleglæde eller julekærlighed. Det er som at forsøge at holde en fest i et hus uden stærke fundamenter – det vil falde sammen under trykket af livets uundgåelige storme. Juletiden kalder os til at forene os med disse fundamentale følelser, at give os selv lov til at tro på det gode, på hinanden og på livet.

Tillid hænger nøje sammen med det spirituelle. For at genopdage tilliden til din livsproces, må du huske, at det er muligt at føle tillid og livsglæde, uanset hvilke ydre omstændigheder du står overfor. Denne proces starter inden i dig. Det handler om at opbygge en sund selvtillid – en følelse af, at du er værdifuld og i stand til at klare de udfordringer, livet præsenterer. Når vi kan stole på os selv, falder det os naturligt at have tillid til andre og til den større livsrytme.

De 12 hellige julenætter kan ses som en invitation til at arbejde med denne tillid. Hver nat er en tid for refleksion, en mulighed for at undersøge vores indre følelser og opleve den transformation, der kan komme fra et åbent hjerte. Gennem disse nætter kan vi praktisere tillid til os selv, til de mennesker, vi omgiver os med, og til den kærlighed, der er til stede i vores liv. Når vi giver slip på tvivl og usikkerhed, kan vi i højere grad modtage de gaver, juletiden har at byde på.

At finde tillid i vores liv kræver en skabelse af et trygt rum, hvor vi kan vokse og blomstre. Når vi står over for livets udfordringer, kan vi vælge at se dem som muligheder for at styrke vores tillid til os selv og vores evner. Det er her, den spirituelle dimension spiller ind; det handler om at tro på, at der er en dybere mening med vores rejse, selv når det er svært at se. Når vi kan åbne os for denne tillid, bliver det lettere at møde andre med et åbent hjerte og en tro på muligheden for nærhed og forbindelse. Julen er en tid for gavmildhed, for at dele kærlighed og lys med andre. Når vi bygger vores tillid op, skaber vi ikke blot en fast grund for os selv, men vi inviterer også andre ind til at gøre det samme. Det er i denne samhørighed, at vi kan opleve den sande julemagi – en kollektiv følelse af glæde, kærlighed og forbundethed, der transcenderer individuelle udfordringer.

Tillid er en tilstand, vi skal tage aktivt stilling til. Ved at arbejde på vores indre tillid kan vi finde glæden i vores liv og i vores relationer. I de 12 hellige julenætter er der en særlig mulighed for introspektion og vækst. Lad os tage del i denne rejse, acceptere tillidens udfordringer og åbne vores hjerter for den kærlighed, der gør livet værdifuldt.



Natten mellem 22.-23. december



- Tanker om dagens tekst



- Indsigter gennem meditation, søvn og drømme

