

# Oczami niewidomego: Atmosfera Świąt Bożego Narodzenia

Data publikacji: 24.12.2018 16:00

Boże Narodzenie to chyba najbardziej inspirujące święta w całym roku. Są pełne uroku, zwłaszcza gdy świat wokół jest biały i zaśnieżony. Dzieci uwielbiają te święta, bo dostają prezenty pod choinkę. Dorośli trochę dogłębniej przeżywają Boże Narodzenie. Obchodzone jest od IV wieku naszej ery. Za dzień Bożego Narodzenia przyjęto dzień 25 grudnia, jako symboliczną datę upamiętniającą narodziny Jezusa. Święto to poprzedza czterotygodniowy okres Adwentu, zakończony Wigilią i mszą odprawianą o północy, czyli Pasterką.



fot.: [arc.ox.pl](http://arc.ox.pl)

Święta, to czas refleksji, pokoju, spotkań z rodziną i przyjaciółmi. Jest to piękna okazja, by w niepamięć odeszły kłótnie i nieporozumienia. Stwórzmy świąteczną atmosferę, by móc je przeżyć w pełni, świadomie i radośnie. Święta Bożego Narodzenia kojarzą się nam ze śpiewem kolęd, zapachem bigosu lub przyprawy do pierników, a może podkradaniem cukierków z choinki? Każdy z nas dostrzega w nich coś innego... Dla jednych są czasem błogiego lenistwa, inni podkreślają ich religijny aspekt. Są tacy, którzy narzekają, że po świętach czują się jeszcze bardziej zmęczeni, niż przed świętami.

Niech te święta nie będą kolejnymi z gatunku „było – minęło”. Sprawmy, żeby wspomnienie o nich przez długie lata rozgrzewało nasze serca. Wprawmy się w odpowiedni nastrój. Pomyślmy „Tak, to czas dla mnie, są święta. Nic i nikt nie zepsuje mi nastroju”. Skupmy się na tym, co tu i teraz, odgońmy natrętne myśli, które psują nam humor. Podczas tych dni znajdź chwilę dla siebie – usiądź wygodnie koło choinki, wypij filiżankę dobrej herbaty lub kawy – wybierz jakiś inny rodzaj niż zwykle, poeksperymentuj. Niech ta chwila sam na sam ze sobą, będzie takim momentem refleksji nad własnym życiem. Postaraj się dostrzec jego dobre strony. Nie myśl o tym, co złe, nie złość się na innych, zapomnij o urazach. Włącz sobie cicho kolędy lub jakąś inną muzykę, która wprawi Cię w nastrój zadumy i wyciszy. Przeżyjmy te święta radośnie – to czas dla Ciebie i Twojej rodziny!

Zapomnijmy podczas tych dni o smutkach, o problemach w pracy, powiedzmy STOP stresowi, który towarzyszy nam na co dzień. Niech te święta staną się taką chwilą oddechu, szansą odbudowania, może gdzieś nadszarpniętych więzi z bliskimi. Skupmy się na rodzinie, na przeżywaniu tego, czym Boże Narodzenie jest dla nas – czy to w wymiarze religijnym, czy rodzinnym – a może jednym i drugim. Sprawmy, by wspomnienie o nich, na zawsze pozostało w pamięci naszej i tych, z którymi je spędzamy.

Andrzej Koenig