

Spotkanie 6

Święta Bożego Narodzenia, czyli Gwiazdor w pandemii.

Podczas dzisiejszego spotkania chcielibyśmy **porozmawiać o świętach** i zwrócić uwagę na ich **magię**. W czasie epidemii nabraliśmy co prawda wprawy w organizowaniu sobie codzienności, lecz święta mają w sobie wymiar wyjątkowy.

Pandemia zabrała nam bezpośrednie życie codzienne, rodzinne, towarzyskie. Staliśmy się bardzo ostrożni. Podobnie może być przy tradycyjnym dzieleniu się opłatkiem. Część obrządków religijnych i świeckich tradycji została ograniczona. Pojawia się pytanie **jak przeżyć te święta**, jak nadać im wymiar magiczny, odłożyć lękliwą refleksję na bok, zanurzyć się w łańcuchach ozdabiających choinkę, w blask świątecznych ozdób i ledowych lampek, z radością przygotowywać makowce i pierniki. Święta bożonarodzeniowe nie mogą odbyć się - mówiąc gwarą poznańską, bez Gwiazdora.

Jak zapewne Państwo pamiętają, w każdym naszym spotkaniu proponowałyśmy ćwiczenie. I tym razem również zapraszamy.

To Ty, jako Gwiazdor przygotowujesz dla siebie i innych Gwiazdkę z prezentami.

Przyjrzyj się, jak wyglądasz jako Gwiazdor.

Jak wygląda twój strój, czy jest bogato ozdobiony, piękny błyszczący szkarłatem, z połyskującą bielą futra, czy może jesteś zabiedzonym, zabieganym Gwiazdorem nie dbającym o swój wygląd. Twoja kurtka jest spłowiała, a futro linieje. W jakim otoczeniu przyjeżdżasz? Czy są to sanie zaprzężone w ręce renifery, czy pieszo? Czy idziesz obładowany prezentami, czy wręcz przeciwnie, masz tylko jakiś przypadkowy drobiazg ukryty w kieszeni kurtki. Ile masz prezentów, ile osób chciałbyś obdarować? Czy uwzględniłeś siebie?

Czy myślisz o prezentach, indywidualnie dostosowanych do obdarowywanych? **Na ile znasz marzenia swoich bliskich**, czy rozmawiasz z nimi jeszcze przed świętami, próbując odgadnąć ich pragnienia, czy wręcz przeciwnie idziesz po najmniejszej linii oporu i pytasz „**Co chciałbyś dostać?**”. Pomyśl o **rodzaju prezentów**, jakie najłatwiej ci wybierać. Oprócz **materialnych** prezentów, o których na pewno pomyślałeś, są jeszcze inne rodzaje podarunków, **zauważanych, lecz często niedocenianych**. Mamy na myśli uważność w czasie rozmowy z bliskimi, bez troskę i radość podczas zabawy z partnerem, dziećmi, wnukami, gotowość do pomocy podczas świątecznych przygotowań, naturalność, spontaniczność, w podążaniu za tym co się dzieje.

Wreszcie na zakończenie zapytaj siebie, **co chciałbyś sobie podarować?** Czy przychodzi ci to z łatwością, czy wręcz przeciwnie?. Może jest tak, że wszystko co dobre masz dla innych, a może odwrotnie?

Na chwilę, w tym przedświątecznym momencie, zostawimy Państwa z tymi pytaniami.

My ze swojej strony, życzymy Państwu w tym czasie niepewności i lęku jutra, świąt spokojnych ze zrelaksowanym umysłem i ciałem, radośnie oddającym się magii Świąt.

Autorki:

mgr Justyna Pach-Kołecka

mgr Lidia Wieczorek-Cuske