

KALENDARZ ADWENTOWY CZUŁY DOM EDYCJA 2020

© Marlena Bessman-Paliwoda | @czulydom | www.MamySie.pl

Refleksje do kalendarza są kolejno ponumerowane: 1 to 29.11, 2 to 30.11 itd. Celowo nie zawierają zadań i pytań. Mam nadzieję, że spotkania z tym krótkimi słowami będą dla Ciebie, dla Was kojące. Jeśli masz pytania, wątpliwości, chcesz mi coś napisać w czasie czasu spotkań z kalendarzem, to zapraszam na mój IG @czulydom Tam też będę publikować do niektórych dni rozszerzenie lub inspirację. Serdecznie dziękuję za to wspólne spotkanie w Adwencie :)

-
1. CZUŁY DOM NIE LUBI POŚPIECHU. To, co jest trwałe, dzieje się powoli. To, co wydarza się szybko, szybko też mija i pamięci po tym nie ma. Pośpiech nie niesie błogostawieństwa, mówi afrykańskie przysłowie. Pośpiech gubi domowe łaski, momenty na rozmowę, przytulenie, muśnięcie, spojrzenie. Pośpiech odbiera pokój serca. Czułe domy tracą czas na te „nieistotności”, by ostatecznie wygrywać czułość właśnie.

„Nie spiesz się. Pośpiech nie przyczynia się do skuteczniejszego działania. Wprost przeciwnie. Może spowodować chaos i gonitwę myśli. Spokojnie i rozważnie zrobisz więcej. A twoje serce nie utraci pokoju. Masz dość czasu na wszystko. Zawierz Mi, także w drobiazgach codzienności.”

-
2. CZUŁY DOM JEST W DRODZE. Może się gubić. Najważniejsze, by jako rodzina, mama, mąż obrać cel. Mam cel, który chcę realizować, do którego dążę, mam ideał, coś, co mnie inspiruje, by iść, a nie stanąć gdzieś w polu. Przez większość drogi będziemy z niej zbaczać, gubić ją. Mnie dotyczy to tak samo. Przez to jednak, że mamy cel, wiemy, gdzie jest nasza droga. Możemy na nią wejść ponownie. Nie lamentuj, że się gubisz. Zagubienie to też etap drogi. Potem wejdiesz na drogę, potem znowu się zgubisz. Ważne, że idziesz.

-
3. CZUŁY DOM UCZY SIĘ AKCEPTOWAĆ SIEBIE. I nie jest to wcale łatwe. Akceptować siebie, to jakim domem się jest – głośnym, nieposprzątanym, może spóźnionym z wieloma rzeczami, akceptować siebie jako człowieka – z wadami, słabościami i po prostu całym pakietem ludzkich trudności, nie jest łatwo. Powoli jednak, konsekwentnie, codziennie uśmiechnąć się do swojego domu i samego siebie. To już jak wygrać bitwę.

4. CZUŁE DOMY NIE LUBIĄ NADMIARU. Miej tyle, ile potrzebujesz. Miej to, co wnosi wartość do twojego życia. Ilość rzeczy nie świadczy o twojej zaradności, godności czy wartości. Rzeczy to po prostu rzeczy, które jednak mogą przywiązać cię bardziej do siebie niż do tego, co faktycznie ważne. Ludzie są ważniejsi niż rzeczy.

5. CZUŁY DOM ZBYTNIÓ SIĘ NIE TROSZCZY. Bo zatroskanie odbiera pokój. Bo cały czas wymyślając sobie scenariusz tego zatroskania, gubimy chwilę obecną. „O nic się zbytnio nie troskajcie”. O ubranie, jedzenie, przyszłość, której może nie być.

6. CZUŁY DOM MOŻE BYĆ NIEROZUMIANY. Każdy ma swoje plany, marzenia i w końcu wybory. Ktoś patrząc na twój dom, może dziwić się twoim wyborom. Czasami postukać się w głowę. Czułość, intymność, relacja. To tak często jest ukryte, małe, niedocenione.

„DZISIAJ, JAK NIGDY WCZEŚNIEJ, POTRZEBUJEMY REWOLUCJI CZUŁOŚCI.
TO NAS OCALI”
Papież Franciszek

7. CZUŁE DOMY PIEŁĘGNUJĄ PRZYJAŹNIE. Nie możesz być samotną wyspą. Przyjaciele są ważni. Potrzebujesz kogoś, kto cię po prostu wysłucha, i kogo ty wysłuchasz.

8. CZUŁY DOM NIE JEST IDEALNY. To dobra wiadomość. Możemy być po prostu sobą. Rozlać mleko. Rozsypać cukier. Palnąć coś na ważnej rozmowie. Reakcje z innymi szybko pokazują, że długo już nie będziemy myśleć też o sobie jako ideałach. A dzieci już szczególnie wypunktują nam nasze wady. Na całe szczęście dla nas.

9. CZUŁY DOM WIE, ŻE NIE MOŻE WSZYSTKIEGO. Doba to zawsze będą tylko 24 godziny. Nie możesz przekroczyć czasu. Nie jesteś ponad czasem. Nie dokonasz wszystkiego. Musisz wybierać.

10. CZUŁY DOM MA SWOJE TRADYCJE. Nie musi być to zaraz coś wielkiego. Mogą to być małe głupotki, jak herbata owocowa do każdego śniadania. Coś, co nas wszystkich łączy i spaja. Coś, co jest nasze wspólne i odróżnia nas od innych. A może to być i poważna sprawa jakaś.
Ważne, by scalała.

WIĘCEJ NA IG @CZULYDOM

11. CZUŁE DOPY SZUKAJĄ WE WSZYSTKIM DOBRA. Małych choćby iskierek. Gdzieś zawsze się ukrywa. Małe i trudne do wychwycenia. Gdzieś się tli nieśmiało i delikatnie.

12. CZUŁY DOM NIE ODCINA SIĘ OD ŚWIATA. Choć tak może czasami byłoby łatwiej. Wznieść mur, odgradzić się i mieć święty spokój. Ale Czuły Dom nie lubi murów. Przeciwnie lubi łączyć.

13. CZUŁE DOPY ZNAJĄ SWOJĄ WARTOŚĆ. A na pewno ją poznają i pozostają sobie samemu wierne. Możesz nie być domem czy człowiekiem bogatym, elokwentnym, (...) – tu wpisz własne wyobrażenie wartości. Zawsze masz wartość. Jesteś dobry.

14. CZUŁY DOM ODRZUCA SKRĘPOWANIE. I w końcu pokonuje zdystansowanie, próby ucieczki i schowania się. By pokazać czułość, dać ciepłe uczucie drugiemu odsłania się swoje serce. Nie da się skryć za skrępowaniem. Niech to, co zbliży do innych cię nie krępuje.
Odsłoń serce.

15. CZUŁE DOMY SĄ ODWAŻNE. Bo życie to nie jest jakieś *pitu pitu*. Bycie tu i teraz jest trudne. Pochłania dużo energii, ale i nakierowania swojej uwagi na to, co tu jest i teraz jest. A to wymaga odwagi – bo to walka pełen upadków. Ciągłe uciekamy. Bądź jednak odważny, drogi przyjacielu. Życie to pole. Na tym polu są i zboża, i chwasty. I jakkolwiek będziesz się starać pokonywać chwasty, one i tak będą rosły. Ale dalej bądź odważny, drogi przyjacielu.

16. CZUŁE DOMY SĄ OTWARTE NA LUDZI. Żeby otworzyć jednak drzwi domu, w którym się mieszka, trzeba otworzyć serce na to, że ktoś jest inny. Nie będziemy mieć zawsze ostatniego zdania, nie w każdej dyskusji będziemy mogli się wypowiedzieć (czy każdy wie wszystko?). Otworzyć serce na drugiego to też często rezygnacja z własnej wygody. **Ktoś potrzebuje czułości twojego domu.**

17. CZUŁY DOM REZYGNUJE Z WYGODY. Nie każdej i nie zawsze, jednak droga do postawionego celu nie odbywa się w kapciach na kanapie. Tak często rezygnujesz, że momentami się już wahasz, czy nie lepiej to zostawić.

18. CZUŁE DOMY SIĘ NIE PODDAJĄ. I nie jest wcale tak, że nie chcą. Często chcą już się poddać w walce o relacje, o swoje wartości, czują, że nie mają siły. Odpoczywają, pytają, szukają, zwalniają tempo, ale nie poddają się. Nie poddawaj się, gdy coś jest dla ciebie faktycznie ważne.

19. CZUŁE DOMY ROZWÓJ WIDZĄ W MIŁOŚCI. Rozwój to nie jest doskonałość czy pusta perfekcja. Doskonałości nie osiągniemy sami z siebie. Nasz rozwój może być widziany i oceniany przez pryzmat tego, czy bardziej kochamy i czy bardziej siebie dajemy kochać.

20. CZUŁY DOM JEST DOBREJ MYŚLI. Zaufaj. Możesz wybrać sobie worek myśli: tych dobrych i tych, które cię obciążają. Które wybierzesz? Za każdym razem pytaj siebie, który worek chcesz wziąć.

Pracuj powoli z myślami.

21. CZUŁY DOM UCZY SIĘ ODPOCZYWAĆ. Uczy się nie robić nic, co da się odhaczyć, by biec dalej. Odpoczynek nie jest zasługą czy jakimkolwiek przywilejem.

To higiena życia. To jak mycie rąk po pracy.

22. CZUŁY DOM NIE MUSI BYĆ PERFEKCYJNIE POSPRZĄTANY. W nim to człowiek ma być kochany, a nie perfekcja. Dom to gwar, nieład, hałas, radość, gwar, śmiech. Porządek jest ważny, ale nie najważniejszy. Ludzie są ważniejsi od porządku, choć dobrze jak w im żyją. (Ps. Bałagan nie świadczy o twojej wartości, napisała Kasia Marcinkowska (@ubogacona)).

23. CZUŁY DOM JEST PROSTY. Nie udziwnia, nie kalkuje życia innych. Poznaje siebie coraz bardziej i stara siebie wyrażać poprzez dom – relacje, bycie, styl. Czuły dom jest prawdziwy. Nie zakłada masek.

24. CZUŁY DOM UCZY SIĘ ODPUSZCZAĆ. Najłatwiej rezygnujemy z tego, co jest najważniejsze i istotne. Błahostki łatwiej wpisać w tabelki kalendarza. A jak wpisać czułość w planer? Jak wpisać pokój serca? Jak wpisać tam intymność? By umieć to wpisać w serce, Czuły Dom odpuszcza to, co nieistotne, co nie jest na jego drodze do celu.

25. CZUŁY DOM UCZY SIĘ ZAWIERZENIA. Kim jestem, aby mieć władzę nad wydarzeniami czy nawet swoim życiem? Mam wpływ na niewielką przestrzeń, która mnie dotyczy. Resztę mogę zawierzyć. I już się nie martwić. Po prostu żyć. Bo jestem powierzony w tym zawierzeniu.

26. PIERWSZY CZUŁY DOM. Czy widzisz Stajenkę? To jest właśnie pierwszy Czuły Dom. W tym Domu zawiera się wszystko. Ten dom nie ma za wiele, a ma wszystko. Nie wie, co dalej, ale żyje tu i teraz. To dom Boga. Małego i bezbronniego, którego Mama tuli do policzka. Ciebie Bóg także pragnie utulić, ofiarując ci swoją czułość.

BÓG JEST CZUŁY. Życzymy Ci, abyś doświadczał_a czułości Boga. On naprawdę jest **czuły, łagodny i dobry**. Dla Ciebie. Dziś narodził się dla Ciebie. Właśnie taki.

Marlena i Łukasz Paliwodowie