

БЕТ КЕМПТОН

автор бестселлера «Wabi Sabi»



ВОЛШЕБНЫЙ НОВЫЙ ГОД

секреты радостных праздников
без суеты и стресса

Хюгге. Уютные книги о счастье

Бет Кемптон

**Волшебный Новый год.
Секреты радостных
праздников без суеты и стресса**

«ЭКСМО»

2019

УДК 379.8
ББК 60.56

Кемптон Б.

Волшебный Новый год. Секреты радостных праздников без суеты и стресса / Б. Кемптон — «Эксмо», 2019 — (Хюгге. Уютные книги о счастье)

ISBN 978-5-04-113938-4

Для кого-то новогодние праздники — это радость предвкушения, для других — огромный стресс, нервотрепка, суета и траты, вышедшие из-под контроля. В своей новой книге автор бестселлера «Wabi Sabi» Бет Кемптон унесет вас прочь из переполненных торговых центров и пригласит посидеть с ней у камина, замедлиться и поразмышлять о том, как провести праздники осознанно, спокойно и приятно. «Волшебный Новый год» поможет снять градус новогоднего напряжения, чуточку расслабиться, впустить в свою жизнь будничное волшебство и научиться получать удовольствие от праздничного сезона. Вместо того чтобы войти в Новый год уставшим, с пустым кошельком и сожаляющим о невыполненных обещаниях, вы начнете январь с драгоценных воспоминаний, чувствуя себя отдохнувшим и вдохновленным.

УДК 379.8
ББК 60.56

ISBN 978-5-04-113938-4

© Кемптон Б., 2019
© Эксмо, 2019

Содержание

От автора	7
Вступление	9
Праздник к нам приходит	10
История начинается	12
Доводы в пользу нового подхода к празднованию Рождества	15
Пара слов о...	16
...религии	16
...географии	16
...рождественском графике	16
Как устроена эта книга	17
Часть I	20
Глава 1	20
Проникнуть в самую суть Рождества	20
Пять историй о Рождестве	21
История № 1	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Бет Кемптон

Волшебный Новый год

Секреты радостных праздников без суеты и стресса

*Моим родителям и братьям – за то, что открыли для меня магию
Рождества*

*Мистеру К., Сиенне и Майе – за то, что не даете этой магии
угаснуть*





От автора

Эта книга не только о Рождестве – она о жизни.

Пусть она станет для вас тихим убежищем от праздничной суеты и научит чтить это особое время года, не жертвуя собственным благополучием и душевным равновесием.

Все истории, советы и идеи здесь объединены общей мыслью: не существует универсального способа празднования Рождества. У этого праздника много лиц, традиций, и каждый отмечает его по-своему.

Это – коллективный портрет человечества, на мгновение замедлившего повседневный бег, чтобы отдать дань почтения и благодарности тем, кого мы любим, тем, кто сегодня не с нами, отметить конец уходящего года, помириться и спокойно переварить горошек, мармелад и приятные воспоминания.

Надеюсь, эта книга напомнит вам о ценности взаимоотношений; о том, где ваше место; о том, как важно внимание к самому себе, забота и умение радоваться маленьким рождественским чудесам.

Небольшое предупреждение: в этой книге вы не найдете четкой инструкции по проведению идеального Рождества. Скорее она вдохновит вас на то, чтобы отказаться от половины задуманного и раскрыться навстречу спонтанности. Она заставит вас усомниться в условностях и традициях, передаваемых из поколения в поколение, и поможет организовать праздник, который будет отвечать именно вашим реальным потребностям и желаниям.

Еще эта книга подтолкнет вас к тому, чтобы посвятить драгоценное время между Новым годом и Рождеством размышлениям и планам на будущее. Надеюсь, что, прочтя ее до конца, вместо того чтобы вступать в январь в состоянии истощения и ступора, вялотекущего неудовлетворения и запоздалого осознания задолженности по кредитной карте, вы шагнете вперед отдохнувшими и полными сил, со свежей мотивацией и надеждой в сердце.

На сайте www.dowhatyouloveforlife.com/course/cc я собрала для вас «Пакет рождественской поддержки», вложив туда множество бонусных инструментов и идей, которые пригодятся вам в это время года.

Пусть эта книга озарит ваш путь сквозь зимнюю мглу и приведет к забытому волшебству этого сезона. Надеюсь, она принесет вам много радости.

Желаю вам спокойного Рождества и счастливого Нового года!

Бет Кемптон

Девон, 2019 г.



Вступление

Самое чудесное время года

Каждый день рассказывай мне сладкие сказки...

Для кого-то новогодние праздники – время сладостного предвкушения, когда можно чуточку расслабиться и получать удовольствие. Бесценное время празднования и семейного единения. Для других – возможность сбежать от повседневной рутины в дни счастливого и беспечного детства. Но многих людей в свете проблем современного мира чужое веселье в преддверии праздника только раздражает.

Как нет двух одинаковых семей, так не существует и одного для всех способа встречать Новый год и Рождество. И все же телевидение, интернет и пресса регулярно транслируют нам картинку идеального праздника. Как следствие, у многих это время ассоциируется с неоправданными ожиданиями и чувством опустошенности.

Правда в том, что наш взгляд на предпраздничную суету с течением жизни меняется – по мере того как образуются и рушатся семьи, уходит прежнее поколение и на смену ему приходит новое. Все мы подходим к этому празднику по-своему, и у каждого – свои представления о том, каким он должен быть.

Все это означает, что Рождество – одновременно самый универсальный и самый индивидуальный праздник. Но, несмотря на внешние различия, всех нас в этот день объединяет одно: нам хочется любви и тепла.

Надеюсь, эта книга поможет вам вновь вспомнить о том, что означает Рождество именно для вас, и пусть оно станет источником чистой и *искренней* радости.

Наш взгляд на предпраздничную суету с течением жизни меняется.

Праздник к нам приходит

Такого у меня в планах не было. Сколько раз я представляла себе наше с Мистером К. первое Рождество после свадьбы, в ожидании первенца, который должен был родиться 11 декабря! Но ни в одной из фантазий я и помыслить не могла, что буду в канун Рождества находиться на тринадцатом этаже роддома, а за окном будет бушевать буря. Дети умеют сделать так, чтобы все тщательно выстроенные планы взрослых пошли кувырком.

А я-то собиралась спокойно родить дома, при свечах, в теплой ванне. Однако с каждым днем, приближавшим рождение нашей дочери, эта идея казалась мне все менее осуществимой, и я чувствовала, как контроль над ситуацией потихоньку ускользает из моих рук. Мощный порыв ветра разметал аккуратную стопку бумаг на прикроватном столике. Я встала, чтобы закрыть окно, но в этот момент коварный ветер начал жадно вырывать страницы из плана родов, унося их в открытое окно вместе с последними крупными фантазиями об идеальном Рождестве.

Унеслась прочь уютная картинка: мы вдвоем с новорожденным ребенком на руках, в мерцающих огоньках елочной гирлянды.

Вслед за ней улетела и другая – мы открываем трогательные подарки для ребенка, попивая глинтвейн.

А потом – и третья: мы с аппетитом поглощаем вкусный рождественский ужин, который умудрились приготовить сами, как по-настоящему многозадачные молодые родители.

Одна за другой испарялись мои мечты: приближалась сорок вторая неделя, на дворе было 23 декабря, и врачи настаивали на искусственной стимуляции родов.

К тому моменту, как на крыльях бури прилетел канун Рождества, я уже лежала в стерильной больничной палате с пакетом чипсов со вкусом барбекю, съедая по одному после каждой схватки. Ни рождественской елки, ни вкусного ужина, ни подарков, ни гостей, ни бокалов с игристым вином. Только я и Мистер К. ...и еще пятнадцать беременных женщин за пластиковыми занавесками, чье присутствие выдавали лишь стоны, тихое перешептывание или редкие душераздирающие крики.

Ветер усилился – он кружил вокруг высотного здания больницы, как верховный злодей, решивший совершить полночный налет. Окна так угрожающе трещали, что казалось, стекла вот-вот вылетят и разобьются о землю. Я сидела на постели, наблюдая за зигзагом на мониторе, и ждала свою малышку. К тому моменту я уже смирилась с тем, что это Рождество для меня будет, мягко говоря, необычным.

Так прошло много часов, и мы наконец перебрались в отдельную палату – предстояла последняя стадия родов. Я стояла у распахнутого окна с видом на побережье Брайтона и старалась сделать глубокий вдох. Казалось, я только и могу контролировать что собственное дыхание.

Передо мной неистово бушевала буря, морская пена сверкала в свете фонарей, освещавших улицы и далекий пирс. Глянув на часы, я вдруг осознала, что приближается полночь. Наша девочка родится в самое Рождество. А гром все гремел.

Краем глаза я уловила вспышку серебристого света. Быть может, всему виной усталость или лекарства, которыми меня накачали, или... Но, наверное, точного ответа я никогда не узнаю. Однако в одном я уверена: в ту ночь мои представления о Рождестве изменились окончательно и бесповоротно. Вскоре родилась Сиенна Мэй – под успокаивающие звуки Шопена. В тот самый момент яркая вспышка молнии прорезала небо, ознаменовав собой приход Рождества и нашей малышки.

В то Рождество я стала мамой. И именно тогда осознала: Рождество никогда не идет по плану.

История начинается

Мне тринадцать лет, и я читаю книгу, которую купила мне мама, решив в кои-то веки снизить до моей просьбы. «Рождество в деревне» – большой том в темно-зеленой твердой обложке с изображениями омелы, ягод плюща, лавровых листьев и тартановых лент. Я и сейчас иногда с приближением зимних праздников достаю эту книгу, забираюсь в кресло и читаю о Рождестве в деревне. Воспоминания тех лет окутаны теплом и покоем, словно пушистым снежным облаком.

Спустя тридцать лет моя мама случайно обнаружила «Рождество в деревне», перебирая коробки на чердаке. Зная, как дорога была мне в детстве эта книга, она прислала ее мне. Едва взяв книгу в руки, я почувствовала, как по спине пробежали мурашки, и вновь ощутила себя подростком, свернувшимся в уютном красном кресле. Книга раскрылась на странице с изображением деревенского дома в сумерках. Крепкие каменные стены под темно-синим небом, яркие огни украшают елку во дворе, свечи на окнах будто бы зовут стайку детишек, собравшихся на крыльце. На них шапки с помпончиками и зимние пальто – словно они только что вернулись с прогулки, где катались на санках.

В этой фотографии для меня был заключен очень глубокий смысл! Это была идеальная картинка взрослой жизни: своя семья, надежный старый дом – место спокойствия и уюта, – комфорт и безопасность. Теперь, спустя три десятилетия, сидя за кухонным столом в сердце нашего дома, которому исполнилось уже пятьсот лет, я размышляю о принятых решениях и жертвах, на которые мне пришлось пойти, чтобы оказаться сейчас за этим столом. Только в этот момент я осознаю, насколько крепкой и мощной все эти годы была моя связь с Рождеством – и этим конкретным образом. Пытаясь описать свой любимый момент праздника, мы нередко говорим об осязаемых аспектах – «тетина жареная картошка» или «мерцающие огоньки на деревьях города». Детали эти, безусловно, важны, но, на мой взгляд, это лишь поверхность, за которой скрывается нечто более глубокое. Многих из нас связывают с этим временем года давние традиции, уходящие в глубь поколений, и нередко наше отношение к нему формируется под влиянием детских воспоминаний. Чувства и образы, возникающие у нас в голове при мысли о Рождестве, зачастую отражают то, что мы сами пережили и о чем втайне мечтали, даже если опыт и мечты не совпадают.



Именно вспомнив свои детские желания и стремления, мы сможем вновь обрести истинную радость даже в самый суровый час взрослой жизни. В детстве я ждала Рождество, сгорая от нетерпения. Когда студенткой отправилась по обмену в горы, грела руки у капризного электрического камина. В двадцать лет провела этот праздник, загорая в лодке на экваторе. Но самое запоминающееся Рождество я встретила в больнице, когда появилась на свет моя старшая дочь. В тот день я испытала невероятную радость и волнение, напряжение и блаженство, мне было холодно, жарко, грустно и весело, я чувствовала себя любимой и одинокой, была окружена семьей и оторвана от нее расстоянием в тысячи километров, была одинока и замужем, без детей и с детьми. С каждым годом я все отчетливее осознаю, какое наслаждение

мне приносит обычная жизнь. Я узнала, что спокойное Рождество – это хорошее Рождество, за которым следует счастливый Новый год.

Вспомнив свои детские желания и стремления, мы сможем вновь обрести истинную радость даже в самый суровый час взрослой жизни.

В нашей семье все знают о моей любви к Рождеству – уже в октябре меня полушутливо-полусерьезно начинают спрашивать, звучали ли уже в этом году рождественские гимны (как правило, да). Но были и такие периоды, когда волшебство любимого праздника меркло, тускло от агрессивного маркетинга и внушаемой необходимости устраивать пышные приготовления.

Когда появились дети, мы с Мистером К. стали больше задумываться о том, какое Рождество хотели бы вплести в их детские воспоминания и как наполнить этот праздник атмосферой любви, чувством благодарности и положительной энергией. В результате состоялось несколько непростых разговоров, целью которых было избавиться от идеалистической картинки и найти новый способ соблюсти важнейшие традиции наших двух семейств.

Первым шагом было отбросить стереотипы и осмыслить, что по-настоящему для нас означает понятие «Рождество». Затем – сделать так, чтобы наше представление совпало с ожиданиями друзей и близких, с которыми мы будем встречаться в этот период. И еще мы хотели выкроить некоторое время посреди рождественской суеты, когда можно было бы замедлить бег и подготовиться к будущему году.

Этот особый – спокойный – подход к празднованию Рождества и лег в основу книги.

Доводы в пользу нового подхода к празднованию Рождества

Скажу вам по секрету – были моменты, когда, узнав об очередном политическом кризисе, волне преступности или стихийном бедствии, я сама сомневалась: не будет ли чересчур легкомысленно писать книгу о Рождестве? Однако, взглянув на статистику – на зашкаливающие показатели уровня стресса, на то, как обостряются у многих различные психические заболевания в период Рождества, на безумные долги, возникающие вследствие агрессивной коммерции и потери ориентиров, – я поняла, что все очень серьезно. Изменив свое отношение к этому вопросу, мы сможем улучшить качество собственной жизни и настроение в течение всего года.

Рождество – единственный в своем роде и самый популярный праздник в мире. Для многих он настолько важен, что только в Великобритании на подготовку к нему и подарки ежегодно тратится более одиннадцати миллиардов фунтов стерлингов, а в США – немислимая сумма в один триллион долларов. Так что нет ничего удивительного в том, что почти две трети населения земного шара находят праздничный сезон источником неимоверного стресса. В самом деле, согласно недавнему отчету благотворительного фонда душевного здоровья Mind, 11 % людей заявили, что не в состоянии справиться с расходами в рождественский период, а среди тех, кто имеет различные проблемы в области душевного здоровья, этот показатель достигает 31 %. В то же время целых 28 % людей (а среди тех, у кого имеются психические расстройства, их и вовсе 44 %) испытывают давление и стресс в связи с необходимостью организации «идеального» праздника. Доцент Гарвардской медицинской школы Эллен Браатен считает новогодние праздники «одновременно радостным и напряженным периодом». По ее мнению, нашему мозгу необходим дополнительный защитный механизм.

И тем не менее ежегодно миллионы людей демонстрируют традиционное отношение к Рождеству, с характерной растущей паникой, за которой у всех следует упадок сил. Многие в это время упускают чрезвычайно важную возможность расслабиться, восстановить силы и почувствовать прилив энергии. А все потому, что в нас прочно засело представление о том, какими Новый год и Рождество должны быть. Но попытки заглушить свои желания, замалчивая их и заливая игристым вином, приводят к тому, что мы из года в год повторяем одни и те же ошибки. Пришло время изменить свое отношение к этому сезону, научиться самим творить волшебство, не жертвуя при этом собственным благополучием, обеспечивая самим себе долгосрочное чувство спокойствия, удовлетворения и приятные воспоминания.

Пара слов о...

...религии

В этой книге я рассказываю о своем опыте в религиозных аспектах празднования Рождества в контексте собственного детства, а также – как мать маленьких детей. С десяти лет я посещала воскресную школу и школу при церкви, а потому для меня религиозная сторона вопроса всегда имела большое значение. Местная церковь была неотделимой частью моего восприятия Рождества – от сценок из Священного Писания до рождественских богослужений с гимнами, адвент-свечей¹ и кристинглов². И все же, хоть Рождество и по сей день ассоциируют с религией, делать это вовсе не обязательно. Более того, почти половина американцев, отмечающих Рождество, даже не считают его религиозным праздником, и хотя его празднуют более 90 % британцев, всего лишь пятая их часть помнит о его религиозных корнях.

Работа над этой книгой дала мне замечательную возможность исследовать традиции – внутрисемейные, общекультурные и те, что объединяют сотни людей, с которыми мне довелось пообщаться в рамках своего исследования. Я услышала множество историй, связанных с Рождеством, от людей разных поколений из тридцати семи стран со всего мира. Атеисты, а также те, кто исповедует одну из мировых религий, и многие из тех, кто еще не определился с конфессией, рассказали мне свои истории. Всех их объединяет одно: глубоко личное отношение к волшебству этой зимней поры.

...географии

Сезонные аспекты этой книги связаны с тем, что в северном полушарии Рождество празднуется зимой – и в это время часто холодно, темно и сыро. Но я также расскажу несколько историй из южного полушария, где Рождество отмечается летом, когда печет жаркое солнце. Где бы вы ни находились, надеюсь, эта книга станет для вас источником утешения и вдохновения, подарит ощущение праздника и плавно погрузит в атмосферу января.

...рождественском графике

В Великобритании Рождество отмечается главным образом 25 декабря. Если в вашей стране это происходит в другой день, просто скорректируйте сроки приготовления.

¹ Адвент (от *лат.* *adventus* – «приход») – четыре недели, предшествующие Рождеству. Адвент-свечи зажигают именно в этот период.

² Кристингл – атрибут Рождества в некоторых странах, в том числе в Великобритании. Это апельсин с красной лентой, на нем крепятся свеча и четыре палочки с угощениями.

Как устроена эта книга

Надеюсь, эта книга поможет освободиться от оков традиций, которые больше не соответствуют вашим ценностям, сохранив только по-настоящему дорогие вам. И еще надеюсь, что она послужит источником вдохновения для организации Рождества по вашим правилам, в соответствии с тем, что для вас важно и что вы любите.

В трех частях этой книги я постаралась охватить весь спектр вопросов, касающихся подготовки, празднования и послепраздничных дней, рассмотрев их во всех подробностях.

В Части I – «Предвкушение» – вы перенесетесь вместе со мной с шумных улиц прямо на мою кухню, где мы за чашечкой горячего шоколада и под треск поленьев в камине вместе разберемся в том, что означает Рождество (глава 1). Затем попытаемся представить, каким оно может быть, и составить план спокойного празднования, полного разных приятных неожиданностей (глава 2). Наконец, повинаясь естественным потокам атмосферы, царящей в это время года, мы позволим положительной энергии насытить наш разум, тело и душу, чтобы было легче пережить зиму (глава 3).

В Части II – «Празднование» – мы забудем обо всем, кроме того, что связано с Рождеством: от подарков, выбранных и сделанных с умом (глава 4), до праздничных застолий (глава 5). Я расскажу, как научиться излучать спокойствие в это время года, отбросив предрассудки об идеальном празднике; как найти свое место посреди хаоса и уметь абстрагироваться, когда градус напряжения зашкаливает (также глава 5). Затем мы научимся ценить меланхолию – частую спутницу этого времени года, родственницу одиночества, грусти и печали, – и примириться с собственными чувствами, находя при этом место для радости (глава 6).

В Части III – «Воплощение» – мы откроем для себя свежий подход к планированию года, который вдохновит нас на новые свершения и принесет удовлетворение. Рассмотрев множество способов насладиться периодом между Рождеством и Новым годом (глава 7), можно будет поразмыслить над последними днями года уходящего (глава 8). Наконец, я поделюсь с вами полезными инструментами для прогнозирования позитивного будущего и дам совет, как воплотить мечту в реальность – прежде чем вместе пройти через портал Нового года и вступить в мягкий январь (глава 9). У вас будет много времени для того, чтобы все обдумать и рассчитать. Советую вам также делать записи в дневнике или пометки на полях этой книги.

Если вы читаете книгу до праздников, можете не спешить и использовать ее как руководство к действию на весь сезон. Если же она досталась вам как рождественский подарок и вы хотите обратиться к ней главным образом для того, чтобы распланировать будущий год, советую сразу переходить к Части III, сделав для себя пометку в дневнике, чтобы не забыть прочесть оставшиеся части в октябре или ноябре следующего года.

В минуты тревоги и стресса помните: вы в любой момент можете перелистать эту книгу в качестве утешения. Здесь вам рады, и за моим кухонным столом для вас всегда найдется место. Я угощу вас чашкой горячего чая и свежими булочками с корицей у камина с потрескивающими поленьями.

Устраивайтесь поудобнее в кресле и расслабьтесь – ведь впереди праздники!





Часть I

Предвкушение, или Канун Рождества

Глава 1

Пять историй о Рождестве

«Мама, расскажи, как праздновали Рождество в стародавние времена», – попросила малышка, уютно устроившись на диване.

Мама поцеловала ее в золотые кудряшки и начала рассказ – о своем единственном подарке, кукле в коляске с одеяльцем, связанным морщинистыми руками. О том, как позвякивали спицы в свете свечей долгими зимними вечерами. О том, как помешивала деревянной ложкой сливовый пудинг, в фартуке до лодыжек стоя на стуле рядом с матерью. Если загадать желание, пока помешиваешь, оно непременно сбудется.

Теперь, глядя на своего собственного ребенка, чье личико озаряли отблески огня из камина, она вдруг поняла, что совсем об этом забыла – а эта малышка напомнила ей.

Проникнуть в самую суть Рождества

В какой момент вы вдруг останавливаетесь и понимаете, что новогодние праздники уже близко? Когда в меню любимой кофейни появляются напитки с имбирным сиропом? Или когда в придорожных лужах отражаются рождественские огоньки? Когда в воздухе начинает пахнуть корицей и гвоздикой? Или древесным дымом? Или когда лица прохожих озаряются беспричинными улыбками?

У всех у нас свои декабрьские маячки, и когда мы случайно ловим вспышку одного из них, аромат другого, предчувствуем появление третьего, наш мозг складывает эти кусочки мозаики в единое полотно и шепчет нам: «Близится Рождество!»

Но есть одно «но». Когда я слышу слово «Рождество», в моей голове тут же проносится карусель образов. И то же самое происходит в вашей голове, когда вы его слышите. Но это вовсе не означает, что мы с вами смотрим одно и то же «кино». В этом-то и кроется основная сложность, когда мы отмечаем Рождество вместе с другими людьми: каждый из нас ждет от него чего-то своего, часто сам того не осознавая.

Если вам начинает казаться, что Рождество «потеряло всякий смысл», быть может, это оттого, что вы отмечаете его тем способом, который лично вам кажется пустым и тривиальным, и не делаете то, что важно именно для вас. Или же вы, сами того не подозревая, судите чужую манеру празднования через призму собственных убеждений, находя ее неуместной. Подобное несоответствие между желаемым и действительным может стать источником реального стресса и горечи, и именно в этом состоит главное препятствие, которое нам нужно преодолеть, чтобы научиться искренне радоваться Рождеству и относиться к нему спокойнее.

Размышляя об этом, я невольно задумалась о том, какие из символов Рождества несут универсальный характер и могут по-настоящему служить для нас отправной точкой. С этим вопросом я обратилась к коллективному разуму своего онлайн-сообщества и получила сотни восторженных ответов со всего света. К своему удивлению, я обнаружила, что среди всех предложенных вариантов не было ни одного стереотипного рождественского атрибута, который

подходил бы абсолютно каждому. Не все ставят елки, поют рождественские песни, не все ждут снега и готовят индейку, не все дарят подарки или встречаются с друзьями.

И все же мне было совершенно ясно, что есть некий общий диапазон ощущений, с которым каждого из нас связывает хотя бы одно воспоминание. Рождественские образы, звуки, запахи, вкусы и текстуры проникают в сердце и формируют представления о том, каким должен быть этот праздник.

В ходе своих изысканий я также обнаружила, что корни наших традиций уходят далеко в легенды и сказания, и в настоящий момент установить, как праздновали Рождество на заре веков, очень и очень непросто. История самого знаменитого праздника переполнена таким количеством противоречий, предположений и неподдающихся проверке утверждений, что докопаться до истины подчас – непосильная задача.

Даже период празднования Рождества – предмет дискуссий. У некоторых оно начинается с зажигания первой свечи Адвента (за четыре воскресенья до Рождества) и длится вплоть до Двенадцатой ночи (5 января), кануна Богоявления. У других – начинается с зимнего солнцестояния (между 20 и 23 декабря, в зависимости от года) и, по традиции Йоля, заканчивается в первых числах января. У третьих рождественский период знаменуется распродажами «черной пятницы» после Дня благодарения (то есть в четвертый четверг ноября), а заканчивается падением на диван посреди обрывков оберточной бумаги в рождественский день. А кто-то и вовсе умудряется уложиться в три дня – полные суеты и излишеств – начиная от кануна Рождества и заканчивая днем получения подарков, когда не нужно идти на работу.

Как у каждой снежинки – своя форма, так у каждого из нас – свое Рождество.

Продолжительность празднования Рождества, как и рождественское меню, декорации и развлечения, зависит от семейных традиций и поколения – так же как энергия, которой каждый из нас наполняет эти аспекты. Кто-то получает удовольствие от предрождественской кутерьмы и переполоха, других же раздражает растиражированность и агрессивный маркетинг, и они предпочитают более спокойное времяпрепровождение.

Пообщавшись с людьми с совершенно разным прошлым, всех возрастов и профессий, я усвоила одну простую истину: как у каждой снежинки – своя форма, так у каждого из нас – свое Рождество. У каждого – своя тщательно продуманная концепция, сформировавшаяся по мере того, как Рождество путешествовало сквозь время и пространство под влиянием телевидения и соцсетей, семейных традиций и кулинарных предпочтений. Как нет двух семей, где бы Рождество праздновали одинаково, так и невозможно год за годом отмечать его совершенно без изменений. В этом месте нужно сделать паузу и во всех подробностях рассмотреть этот сложный и прекрасный процесс.

Пять историй о Рождестве

Опрос, который я провела среди участников своего онлайн-сообщества на тему Рождества, всколыхнул целую снежную бурю воспоминаний и убеждений. Но когда эта буря понемногу улеглась, стали проступать очертания четкой схемы. Все участники так или иначе находили себя в одной из пяти наиболее популярных историй о Рождестве. Это притчи о вере, волшебстве, связи, изобилии и наследии, передаваемые из поколения в поколение. Найдя в какой-либо из этих историй общие черты с нашим собственным сценарием празднования, мы сможем лучше понять, что значит Рождество именно для нас в определенный момент жизни. Они служат для того, чтобы разобраться, что нас напрягает, а что – радует; понять наши собственные, сокровенные и глубоко укоренившиеся убеждения и решить, каких из них придерживаться, а от каких лучше избавиться.

Как у каждой снежинки – своя форма, так у каждого из нас – свое Рождество.



Более того, взгляд на Рождество через призму этих пяти притч поможет лучше понять друг друга – а это, в свою очередь, окажет огромное положительное воздействие на наше отношение к празднику в целом. Разобравшись в том, что важнее всего для нас и наших близких, мы сможем лучше организовать этот день, подготовиться духовно и морально к тому, чтобы он прошел безмятежно и принес бы всем только приятные эмоции.

Итак, раскроем наш разум, запасемся любопытством и окунемся в атмосферу пяти историй о Рождестве.

Примечание: в конце каждой истории я попрошу вас подумать о том, насколько она близка именно вам и как затронутый в ней аспект влияет на ваше восприятие Рождества. Некоторые из них живо отзовутся в вас, другие же оставят равнодушными. Будьте честны сами с собой, напишите то, что действительно чувствуете. Правильных и неправильных ответов не существует – ведь у каждого свое Рождество.

История № 1

О вере

Библейская история о Рождестве – та самая, которой посвящаются службы в соборах, церквях и часовнях по всему миру и в постановке которой каждый год участвуют миллионы детишек в шапочках из фольги, – пожалуй, по праву может считаться архетипом рождественской Истории о вере. В ней – масса знакомых всем подробностей: переполненный постоянный двор; младенец в яслях, завернутый в пеленки; яркая звезда в небе. При ближайшем рассмотрении это фантастическое, мощное повествование о мечтах и интуиции, алчности и страхе, щедрости и чуде, целеустремленности и радости.

Ниже я кратко изложу содержание этой истории, упустив некоторые подробности. Прошу простить, если та версия, которую вы знаете, немного отличается от приведенной здесь.

Давным-давно (где-то два тысячелетия назад) далеко-далеко (в Иудее, к западу от Мертвого моря) послал Бог ангела (Гавриила) к молодой женщине по имени Мария. Она жила в городе Назарет и была помолвлена с плотником по имени Иосиф. Гавриил сказал Марии, что она скоро понесет от Святого духа и родит на свет мальчика – сына Божьего. Она должна назвать его Иисус (кто-то утверждает, что это означает «Спаситель»).

В то время Иудея входила в состав Римской империи, и император Август приказал провести перепись населения, чтобы убедиться, что все жители исправно платят налоги. Итак, Марии и Иосифу пришлось ехать в его родной город Вифлеем.

Когда они наконец доехали, то оказалось, что все гостиницы заняты. Они стучали во все двери, но отовсюду их прогоняли. Один хозяин постоянного двора сжалился над ними и предложил переночевать у себя в хлеву. Путь был таким долгим и трудным, что они с радостью согласились переночевать в теплых загонках для животных. Там и родился Иисус. Его завернули в пеленки и уложили в ясли с сеном.

На холмах близ Вифлеема группе пастухов явились ангелы и велели им сообщить всем благую весть: в ту ночь родился Сын Божий. Пастухи отправились к Иисусу, а потом рассказали всем о том, что видели. В этот самый момент на небе зажглась яркая звезда. Ее увидели издали три Мудреца, которые прочли в древних писаниях, что яркая звезда загорится на небе, когда родится великий царь. Они решили следовать за звездой и воздать царю почести.

По пути они встретили Ирода – царя Иудеи – и сообщили ему о своей миссии. Ирод велел им продолжать путь, а затем вернуться к нему и все рассказать, чтобы он мог лично воздать почести Иисусу. Разумеется, на самом деле он задумал другое: он хотел уничтожить эту новую угрозу своей власти.

Мудрецы наконец дошли до хлева и поклонились младенцу, принесли ему дары – золото, ладан и мирт. Устав от долгого пути, они остановились в Вифлееме, где одному из них приснился сон, остерегавший их от

возвращения к Ироду. Все трое, повинаясь сну, пошли другим путем, на восток, и вернулись домой.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.