5 passi per vivere il vero significato del Natale

A cura di Andrea Segato.

Prenditi un attimo di pausa per scoprire il valore che puoi dare al tuo Natale.

Ogni anno il Natale è un punto di luce. Case, strade e vetrine illuminate ce lo ricordano ma non svelano **ciò che significa**. Per molti è solo un tempo di vacanza, è fare dei regali o attendere di riceverli. Alcune persone potrebbero dire che è la festa per ricordare la nascita di un uomo di nome Gesù Cristo. Per altri il Natale è semplicemente il compleanno di Gesù.

La festa del Natale entrò nel calendario cristiano molto tardi, nel **354 d.C.**, con l'imperatore Costantino. Nei primi secoli, infatti, i cristiani non avevano altra festa che la Pasqua, che veniva chiamata "Giorno del Sole" perché ricordava la resurrezione di Cristo. Il 25 dicembre era il giorno in cui a Roma veniva celebrata la festa del solstizio d'inverno e dell'approssimarsi della primavera. Era una festa caratterizzata da un'incontenibile gioia perché il sole ricominciava a splendere. I cristiani presero questa festa pagana perché consideravano Gesù il sole venuto a visitarci dall'alto, per illuminare quelli che stanno nelle tenebre e nell'ombra di morte.

Ma qual è il valore del Natale?

I riti, che ogni anno compiamo, ce lo spiegano. Il rito veicola dei contenuti ma non è il fine.
Ci scambiamo gli auguri di "Buon Natale" senza sapere spesso cosa ci stiamo augurando. Per questo la festa del Natale può trasformarsi in pura formalità, una semplice e ripetitiva tradizione vissuta in modo superficiale e mondano.

È bene ricordarti e chiarire che **Natale significa "nascita"**. Augurandoci dunque buon Natale ci auguriamo "buona nascita". Ogni giorno dobbiamo ricordare a noi stessi che ci vuole vita per amare la vita.

La molla della vita è caricata di continui cambiamenti. In questo tempo in cui siamo proiettati a realizzarci esternamente è bene accogliere un po' di vuoto, di silenzio. Per **nascere di nuovo**, non si deve fuggire da se stessi, ma accettare cadute e fallimenti. Il nuovo sorge sempre su ciò che siamo stati, anche se di quel passato in alcuni casi restano solo macerie. La vita partorisce di continuo, devi seguirne il ritmo. È un continuo morire di vecchi equilibri, modi di pensare, atteggiamenti, per stimolare mente e cuore a rinascere con nuove scelte, nuove motivazioni, nuovi interessi.

Un altro rito tipico del Natale è il **ritrovarsi in famiglia**, attorno alla tavola, dove ritroviamo i gusti dei cibi delle nostre tradizioni. In famiglia ritroviamo anche il senso e il bisogno di appartenenza che ci aiutano a superare la solitudine. Fare casa è anche la bellezza e la gioia di raccontarsi per condividere le esperienze e il cammino compiuto. Non chiameremo mai casa un ufficio o una scuola perché nelle case non esistono gesti formali, ma solo gesti di familiarità che offrono un clima di comunione e di accoglienza. Essere casa è **avere cuore e mente attenti**, aprire l'anima senza risparmio ai bisogni e alle sofferenze degli uomini, di chi incontri nel tuo cammino e soprattutto di chi ti vive accanto. Sii consapevole di quanto sia stato

importante per te, in certi momenti, l'aiuto degli altri, della tua famiglia, perché forse da solo non ce l'avresti fatta.

Un'altra usanza del Natale è lo **scambio dei doni**. Una via privilegiata per entrare in empatia con le persone che incontri e sono a te care. Quando porti un dono vuoi onorare la persona che lo riceve e l'accoglienza che ti viene offerta. In questo scambio si condivide gioia e, se rifletti, puoi intuire che **possiedi solo ciò che doni, quello che trattieni non lo possiedi ma ti possiede**.

A Natale **addobbiamo di luci le nostre case**, poggiamo candele, punti di luce che toccano l'intimo dell'uomo perché la luce è simbolo di amore e di pace. Tutti abbiamo desiderio di pace. Qualità che tutti possiamo e vogliamo avere come direzione e ritrovare dentro di noi.

Apri il tuo cuore alla vera luce: la luce che può illuminare e trasformare noi stessi se nasce dentro di noi, la luce del bene che vince il male, dell'amore che supera l'odio, della vita che sconfigge la morte.

I primi passi verso la luce

1. Le tenebre non hanno mai vinto la luce; non farti sopraffare da loro perché non sono l'ultima parola, neppure nella prova, nella malattia, nell'ingiustizia.

2. Non procedere a lungo con il cuore turbato o rattristato, c'è il rischio di spegnere la luce dei tuoi occhi perché a prevalere sono il rancore o il giudizio della tua mente.

3. Ritrova in te stesso la bellezza e la gioia della condivisione.

4. Se lavori con umiltà, perseveranza e determinazione per il bene di tutti gli uomini sarà visibile la tua luce e la tua sarà vera accoglienza.

5. Un cuore riconciliato con il suo passato, vive in pace con sé e le altre creature: **è nuova luce**.