

NIEDZIELA - wg Słownika Języka Polskiego -: ostatni dzień tygodnia wolny od pracy.

Tak, ja pamiętam ten dzień sprzed lat.

Wtedy nikomu z nas nie śniły się wolne soboty, zakłady pracowały, w soboty do godziny 13-tej a uczniowie chodzili w tym dniu do szkoły. I nadchodził wyczekiwany dzień - niedziela. Dzień, przynoszący odpoczynek,

chwile wytchnienia i trochę czasu dla siebie po pracowitym, 6-cio dniowym tygodniu pracy.

Można było dłużej pospać, coś poczytać, czy porozmawiać z bliskimi.

A dopełnieniem dnia był wspólny, rodzinny obiad.

Dzisiejsza niedziela to dla jednych przerwanie ogniwa ciągłej pracy i pustka, bo niczego nie można załatwić i nic się nie dzieje. Ci ludzie odczuwają wtedy frustracje i odcięcie od świata, bo wkręceni w tryby pracoholizmu nie potrafią się wyłączyć i wyciszyć na ten jeden dzień.

Myślę, że dla większości - na szczęście - jest to wreszcie dzień odpoczynku bez codziennych obowiązków, czas dla siebie, rodziny czy przyjaciół.

Tylko ilu ludzi chce i potrafi ten dzień wykorzystać ? Wycieczki rodzinne udają się nie do parków, nie za miasto na łono natury tylko do śmierdzących supermarketów, na "wytreszczaki" - jak mawiała żona jednego z moich znajomych profesorów - czyli na oglądanie towarów.

Albo i na zakupy, bo przecież jeden dzień bez zakupów grozi śmiercią głodową ?!

Dla tych z Was, dla których niedziela wieje nudą i pustką, a także dla tych trwoniących godziny, zajętych rozmowami telefonicznymi aż do momentu wyładowania kumulatorów, jest to szansa zajęcia się sobą i zrobienia czegoś dla siebie. I tylko dla siebie.

Ogarnijcie spojrzeniem wydarzenia minionych dni, posegregujcie, przemyślcie, i oceńcie je, zanim staniecie na progu nowego tygodnia.

„Umiejętność znoszenia nudy jest niezbędną do szczęśliwego życia” - pisał Bertrand Russell – „wszystkie wielkie dzieła zawierają nudne miejsca a i w życiu wielkich ludzi zdarzają się okresy monotonii i jałowości.”

Nie narzekajcie więc na beznadzieję i pustkę tego dnia, gdyż właśnie on dostarczy Wam może informacji o Waszym duchowym stanie, oraz stanie waszej psychiki. Potraktujcie go jak test, który wam wskaże czego potrzebuje wasze ciało i dusza.

Wyłączcie telefon, telewizor, komputer itp., usiądźcie, i w ciszy wsłuchajcie się głęboko w swe wnętrze, a ono - Wasz najlepszy Przyjaciel - podpowie, jak zachować równowagę wewnętrzną i spokój umysłu na nadchodzące dni, aż....do następnej niedzieli.

Liliana Dusz