

LITERARNA DELAVNICA

2011

# PRE ROJEVANJA



*„Ob branju verzov in povedi v knjigi se je moja  
notranjost krepčala, kot da pijem »nektar,  
eliksir življenja«*

*iz recenzije Martine Počkaj*

# PRE (ROJEVAN) JA

2011

*PESMI IN ŠE KAJ*

*Pesmi, aforizmi in kratke pripovedi so nastale v okviru  
Literarne delavnice Slovenskega združenja za duševno  
zdravje ŠENT*

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Narodna in univerzitetna knjižnica,  
Ljubljana

821.163.6-194

**PRE(ROJEVAN)JA pesmi in še kaj**

[uredil Vladislav Stres].

Ljubljana : ŠENT, 2011

ISBN 978-961-92991-3-5

1. Stres, Vladislav

256769792

Elektronski vir

ISBN 978-961-92991-4-2 (pdf)

1. Stres, Vladislav

256785408

Način dostopa (URL):

<http://www.sent.si/prerojevanja.pdf>

Način dostopa (URL):

[http://stres.a.gape.org/kulturniki/  
prerojevanja.pdf](http://stres.a.gape.org/kulturniki/prerojevanja.pdf)

V letu 2009 je v sklopu literarne delavnice ŠENT izšla knjiga: **Tudi pesem je lahko napitek - na (za) zdravje.** V njej so obdelani ključni pojmi, ki lahko nudijo oporo vsem, ki hočejo priti do notranje urejenosti ter sreče. Pogovorno in nato pesniško z naknadnimi zaključki smo obdelali tematske sklope: Najgloblja želja, Zvezda, ki jo imenujem duša, Darovanje, Do kod delam za druge, Kaj je ljubezen, Rast osebnosti, Kaj je zdravje, Moja hiša, Pomlad, Posedovan - začaran, Volk in ovca, Kako do čudovitosti sveta, Podariti veselje, Moje sveto ime, Priklicevanja, Življenje je cvet, Čudovitost v tebi...

Po 16.6. 2010, torej po poletnih počitnicah sem delavnice poenostavil tako, da smo po začetnem pogovoru le še pisali in nato seveda prebirali ustvarjene pesmi. Par obiskovalcev literarnih delavnic je preko tega napisalo kar samostojne knjige. Izdali smo jih v samozaložbi po 10 izvodov, Martina Počkaj pa je zaradi izjemnih pesniških sposobnosti dobila samostojno knjigo Darovan-je, ki jo dobite tudi v knjižnicah.

V tej knjižici **PRE(ROJEVAN)JA** so objavljene uspešnejše pesmi, pa tudi nekaj proznih sestavkov obiskovalcev, ki niso naredili samostojnih knjig. Pre(rojevan)ja govori o izjemno zanimivih: razmislekih, hrepenenjih in iskanjih, ki smo jih zabeležili med literarnimi delavnicami ŠENTA. Zapisi, ki so jih avtorji želeli podpisati so podpisani, drugi ne. Številne zaradi manjše »dodane vrednosti« niso objavljene. Zanimivo je da pesmi gostov večinoma niso dosegle vitalnih dimenzij stalnejših uporabnikov delavnice.

Naslov, ki ga asociacijsko lahko beremo na več načinov npr. Rojevan v preji, je izbran zaradi sprememb - spoznanj novih dimenzij razmislekov in vizij udeležencev delavnice kot jih nudi poezija preko čutnega, liričnega, inspirativnega uvida.

*mentor: Vladislav Stres*

# SOŽITJE

*Telo je prevozno sredstvo Duše...  
V sožitju podirata rekorde.  
Zmožna sta doseči katerikoli cilj.  
Zmožna sta prodreti tudi  
tam kjer ni vidne poti  
in skupaj graditi gradove,  
ki jih mnogi le sanjajo.  
Če sta le **v sožitju**.*

Zala V. P.

# MOJA POT

*Kaj je pot?  
Kod vodi moja pot?  
Se mar odločiti da, se sploh sme?*

*Sem mar le bilka v vetru?  
Me nosi veter kot pelod?  
Me reka naplavila bo,  
morje utopilo?*

*Trden naj bo moj korak,  
žareč pogled in nasmeh na obrazu.  
Hodim. Hodim naj le po eni poti.  
Po **svoji poti**.*

# LUNA IN SONCE

*Tiho stopam skozi noč,  
le sij svetlobe skozi okno mi naznanja  
prisotnost nemega stvarstva.*

*Počasi in silovito  
dan ogrinja me v plašč živoljenja.  
Pričakuje, da tekam za svetlobo njegovo.*

*Enkrat pokončno, drugič manj hoteno,  
a vedno izmenjaje: **Sonce - Luna.***

*Marija*

## **Kdo sem jaz, da bi sodila**

*kaj je res in kaj ni.*

*Morda je vse le domišljija,*

*ki v glavi se rodi.*

*Ne poslušam več nasvetov.*

*Drugih, kot da sploh več ni.*

*Sama, „srečna“ v svojem svetu,*

*dneve, tedne preždim.*

*Kdaj pa končno se zbudila bom*

*in opazila ves ta svet,*

*ki vrti se dneve, tedne*

*ne zame -*

**ZA NAS VSE.**

*Vesna*

## DVE ISKRI

*Dve iskri sva, jaz in Ti  
kateri ne nehata iskriti.*

*Najina Ljubezen je kot iskra,  
ki vzplamti ko se me s svojimi očmi dotakneš.*

*Le kako bi jaz ali ti iskrila,  
če ne bi drug drugemu darovala,  
saj ti si moj  
in jaz Tvoj **svet darovanja**.*

## OTROK V MENI

*Otrok v meni si želi topel dom,  
tam je veliko veselja in smeha  
in skrbi in nerešljivih problemov.  
Tam so veseli ljudje, ki te imajo radi  
so samo cilji, ki se jih lotimo z igro.  
To je dom kjer se imamo radi.*

*Počutim se v redu in **v srcu je toplina**.*

*Borut Jelič*

## OTROK V MENI 2

*Počasi rastem in se izpopolnjujem.  
Vsaka nova stvar me preseneti, navduši,  
mi da zagon ali pa me za nekaj trenutkov onesposobi-  
ohromi.*

*Da se otrok v meni razvija potrebuje  
vse to  
vse te nenavadne trenutke  
presenečenja.*

*Mateja Škulj (višja zdr. šola)*

# SREČANJE

*Za en trenutek se ustavi...  
Zazri se v njegove/njene oči.  
Ne, ne poznam te osebe,  
vendar si želim podariti del sebe.  
Nekoliko se obotaoljam...  
Končno!  
Zberem pogum.  
jaz pogledam njega,  
on pogleda mene.  
Da nasmejala sva se.  
Nasmejala iskreno in iz srca.*

*Marina*

# TVOJIH PET MINUT

*Čas vse prehitro beži,  
tako hitro,  
da se sploh ne morem  
ali nočem  
vzeti par trenutkov  
- samo zase.*

*Petra Špec (višja zdr. šola)*

# O DREVESU

Drevo nam daje sadeže, ki jih jemo.

Všeč so nam.

Posledično gredo snovi iz nas spet v drevo.

Pomeni, da smo povezani.

Drevo je zeleno in rjavo, spreminja se kot vreme in Človek.

Ali je to LJUBEZEN? Vsi tako podobni in povezani.

Drevo je simbol življenja, ljubezni, boleznj, simbol smrti in rojstva.

*Primož Kosec*



## AFORIZMI O DREVESU

Drevo je simbol povezovanja z močjo narave.  
Kar ni povezano z močjo narave počasi umira.

Nekateri pravijo da bo Človeštvo uničilo Naravo.  
Jaz menim drugače - Človek sam sebe ne bo uničil, lahko pa ga uniči narava, saj smo vsi odvisni od nje.

Tudi ljudje smo neke vrste drevesa, saj dajemo in jemljemo.

Nič se ne uniči, saj se vse energije pretakajo in spreminjajo oblike.

Drevo je simbol za vir življenja in povezovanja.  
Do vira življenja moramo priti s spoštovanjem.

Drevo zelo veliko daje in malo jemlje.

Drevo je podobno živčevju in žilnemu sistemu,  
ki v nas omogoča pretok vira življenja.

Drevo ima izvir življenja v svojih koreninah,  
Človek pa v svoji Duši, zato mora imeti do svoje Duše ljubeč odnos.

Svojo Dušo moramo torej spoštovati, poslušati in ji omogočiti delovanje. V nasprotnem se duhovno posušimo oziroma umiramo.

## DRUGI ZAKLJUČKI LITERARNE DELAVNICE

Obstaja pomembna razlika med dajati, prejemati  
in razdajati se.

Dajemo tisto kar imamo več, prejemamo tisto kar  
nas dopolnjuje.

Ne dovoli si postati trhlo drevo.

Cilj komunikacije je, da nekaj koristnega damo in  
nekaj pridobimo.

Darila so prava darila, če so dana iz srca, z njimi  
pa ne izsiljujemo, oziroma barantamo.  
Pričakujemo da bodo darila obrodila sadove.

Vedno ohrani jedro zase.

# ZGUBLJENA LJUBEZEN

*Ko sem srečal tebe,  
srečal sem ljubezen.  
V grehu najini Duši sta se združili.*

*V mojem srcu boš za vedno.  
Luč ljubezni do tebe  
nikoli ne bo ugasnila.*

*Zdaj ujet sem v preteklosti,  
ne morem se prebuditi.  
Slika se je ustavila,  
ti pa letaš naokrog, kot golob peklenški.*

*Ko se zbudim  
sam sem v čudovitem jutru.  
Čakam na čas, ko te bom spoznal  
v drugi obliki.  
Zbogom.*

*Borut Kočar*

## **Sem Sonce, ki toploto oddajam in prejemam.**

*S hvaležnostjo ga sprejemem  
in ga z zadovoljstvom v srcu vrnem.  
Šele ko se ta energija združi in poveže  
si lahko rečem: Srečen sem, da si,  
da ste  
in srečen sem, da sem.*

*Vojko Skalar*

## **HVALNICA SONCU**

*Občudujem te Sonce,  
občudujem te,  
- tebe, ki mi toplino daješ  
in ti jo vračam.  
Vedno ti k meni  
in jaz k tebi se obračam.  
Tako ostaneva polna Ti in Jaz.  
In v tem trenutku oba hkrati čutiva,  
da sva drug v drugem našla Raj.*

*Vojko Skalar*

# RAD BI DA ŽIVIŠ

*Rad bi, da živiš  
na trdnih temeljih, ki so v tebi.  
Rad bi, da na novo gradiš,  
tako kot preje,  
sproščeno in umirjeno,  
spet zaživiš.*

*Obdari se z darovi,  
ki so v tebi  
in žerjavico,  
ki želi si spet zatleti,  
pomagaj v velik kres veselja zagoreti.*

*Le če stvarstvo vse, ki te obdaja  
vzljubil boš, kot prej  
se sokov življenja novih boš napil,  
odžejal, umiril.  
In takrat ponosen nate bom  
in ti boš vedel kdo si, kaj hočeš  
in vedi, da si najsvetlejša **zvezda mojega  
skromnega doma.***

*Vojko Skalar  
k literarni delaonici 18. 8 2010  
(naknadni obisk 23.8.2010)*



# SVOJE K SVOJEMU

*Ko zjutraj se zbudim,  
po tebi hrepenim.*

*Pa te ni, še ne.  
Čakam, čakam, zakaj pa ne.*

*Ko zvečer grem spat,  
gre za drugi preobrat.  
Spat ne morem, ker te ni,  
poslušam glasbo, ki gori.  
Gori v meni ljubezen večna.*

*Vem, da nekoč, pa čeprav ne kmalu  
midva bova srečna,  
pa čeprav v nekem drugem svetu  
- brez ljudi.  
Našla se bova, to čutim in vem.*

22.9.2010  
Bernarda Kunstler

## KAKO NAJTI SEBE V TEM SVETU?

*Najti sebe v tem svetu krutem svetu  
je kakor plezati po tanki vrvi  
in padati po pečini strmi.*

*Pa vendar bi poskusila,  
pa čeprav pri tem nekaj grenkega bi okusila.*

*Da le najdem moč in voljo,  
lasten jaz in tudi dobro željo.*

*Včasih sem, kot mehka trava,  
ki bohota se pred mano.  
Takrat si zaželim, da bila bi konj,  
ki molči, kar jaz ne znam.  
Konj dirja preko gozda, konj misli in razume  
česar jaz včasih ne.*

22.9.2010

Bernarda Kunstler

# UJETOST

*Ujeta sem v OBUP.  
Kako pobegniti iz tega kalupa?  
Počasi trenutek za trenutkom klešem ovoj  
in si ga ogledujem.  
Krotim se, da ne bi prestopila okvirov,  
da bom stopila naprej kot si želim.*

*Demšar Marija*

# ZAKLJUČKI

Greh je ječa Duše.  
Ječa je ujetost med štiri stene, ječa je osamljenost,  
odsotnost ljubezni.

„Proti ognju se lahko boriš z vodo,  
proti vodi se ne moreš boriti z ničemer.“

# JABOLKO

*Kot jabolko sem,  
vsa rdečkasta in rumena,  
z jesenskim soncem obsijana.  
Močna sem in zdrava,  
polna življenja in željna novih spoznanj.  
Mlada sem in lepa,  
čeprav v resnici to je daleč za menoj.  
Lahko razmišljam o lepoti Svetá,  
o Raju na Zemlji, četudi skoraj več ne obstaja.*

*Hodim pogumno po zemlji slovenski,  
ponosna zrem vsem v oči.  
Gledam naravo, ki se bohota v vsej svoji lepoti.  
Gledam reko zeleno, ki teče ob poti.  
Gledam svojega sina, ki moški že postaja.  
Gledam ga in gledam,  
srce od sreče se mi taja.*

6.10.2010  
Bernarda Kunstler

## **Obup, strah in groza.**

*Zapustite moje misli,  
zapustite moje srce,  
zapustite moje telo,  
da lahko spet poletim  
k Soncu in zvezdam naproti.*

*Marina Juvančič*

## **NA KAJ NAJ SE UPREM?**

*Na lepe trenutke v svojem življenju,  
ki mi dajejo upanje, vero in moč,  
da lahko dosežem svoje zelene cilje  
tudi v težkih trenutkih svojega življenja.*

*Marko Gračan*

## **ŽIVLJENJE**

*Življenje je dar, ki ni dan vsakomur.  
Biti živ, pomeni uživati, ljubiti in biti  
ter iz vsakega trenutka potegniti največ.*

*Marina Peternelj*

# LABIRINT

*Stisnjena v kotu ždim in čakam.  
Okoli mene je popolna temá.  
Oči se trudijo poiskati otipljivo točko,  
ki bi me popeljala iz temé.  
Je to svetloba, dobrota ali ljubezen?  
Ali pa je to vse tvoje,  
na kar potrpežljivo čakam.  
Mogoče pa je narobe, ker čakam  
in ne iščem.*

*Ne najdem in ne najdem poti.  
Oči so se navadile temé,  
čuti pa so otopeli.  
Zato še vedno tavam v labirintu,  
željo po svetlobi, dobroti, ljubezni pa sem skrila  
nekam daleč, daleč.*

24.11. 2010  
Marina Juvančič

# SNEŽINKA

TIŠINA.

BREZČASNI PLES.

NEŽEN DOTIK NA OBRAZU.

TOPLOTA SVETLOBE V DALJAVI.

SMEH.

BREZČASNI PLES.

TIŠINA.

NESKONČNOST.

ENOST. POPOLNOST!

01.12.2010

Katarina Jarc (višja zdr. šola)

## SNEŽINKE

*Ko ponoči tavam po zasneženih ulicah  
in mislim, da nikogar in ničesar ni  
se uzrem v nebo.*

*Pustim, da mi na tisoče drobnih pik  
popelje nekam visoko  
tja kjer nekaj in nekdo je.*

*Edina Sitnić*

## SNEŽINKA

*Pozna radosti in veselja,  
polna blišča in igrivosti  
se spušča z Neba.*

*Ne ena, ne dve,  
ampak na tisoče jih je.*

*Te svetle, mehke in žametne,  
kot majhen otrok,  
se razprostirajo okrog nas,  
nas božajo in polnijo.  
To so naše tisočere snežinke.  
Peljejo me nekam visoko.*

*Tatjana Murkovič*

**ENAKOST ENOUMJE,  
ENOSTAVNO, ENOGLASNO,  
ENOREČJE, ENOSTRANSKO,  
ENOKRAKO, ENOSMERNO, ENOCELIČNO,  
ENOČLENO, ENOMODELNO, ENOJAJČNO,  
ENOMESTNO, ENAKONOČJE. ENOOKO,  
ENOPLASTNO, ENODEJANKA**

*Enostavno se je prepusti toku življenja,  
vodil ga je v eno smer.  
Povsod je slišal le enoglasno petje.  
Mislil je da je enak drugim,  
saj so vsi govorili enosložno.  
Na koncu je žalostno spoznal,  
da je enorečje  
le enoumna enodejanka v enakonočju.*

*Marina Juvančič*

# ZGUBLJENA LJUBEZEN

*Ko sem srečal tebe  
srečal sem ljubezen.  
V grehu najini duši sta se zbližali.  
V mojem srcu vedno boš luč ljubezni,  
do tebe nikoli ne bo ugasnila.*

*Zdaj ujet sem v preteklosti,  
ne morem se premakniti.  
Slika se je ustavila*

*Ko pa se zbudim,  
sam sem v prečudovitem jutru,  
čakam na čas, ko spoznal te bom v drugi obliki.  
Zbogom!*

*Borut Kočar*

# ILUZIJA

Zaprl je oči. Svetlo Sonce je na čistem modrem Nebu risalo poti na vse strani neba. Oblaki so se kot zlate kočije vozili sem in tja in stresali roso kot bi bila v Raju.

Droben glasek me je vrnil v resničnost.

Po travi lepši od vsakega smaragda sta tekala bratec in sestra. Njuni lasje lepši od sončnih žarkov, so se lesketali v vetru. Roke sta imela polne marjetic. In ko sta pritekla k meni sem vedela, da je z vsak trenutek z njima najlepši Raj na Svetu.

5.1.2011

*Marina Juvančič*

# PODARITI VESELJE

*Po pravici povedano, nikoli nisem razmišljala o...*

*Za en trenutek se ustavi...  
Zazri se v njegove, njene oči.  
Ne, ne poznam te osebe,  
vendar si želim podariti del sebe.  
Nekoliko se obotačljam...  
Končno! Zberem pogum.  
Jaz pogledam njega,  
on pogleda mene.  
Da nasmejala sva se.  
Nasmejala iskreno in iz srca.*

*Lakosil Anamarija*

# POVEZANOST MED DUŠO IN TELESOM

*Po pravici povedano, nikoli nisem razmišljala o Duši.  
Vedno sem našla množico drugih izrazov  
in še sedaj ne vem ali lahko zamenjajo besedo Duša?  
Srce, razum, modrost... Ne!*

*Vsaka zase je prav gotovo premalo.  
Morda vse skupaj?*

19. 1. 2011  
Marina Juvančič

## O PLAŠČIH LAŽI

Laž je nekaj kar ne sprejemam, pa čeprav naj bi bila dobronamerna. Vendar spoznala sem veliko ljudi in z njimi laži, v katere sami že verjamejo. Da sama več ne verjamem nikomur, ali pa sem pri sklepanju novih poznanstev zelo previdna, saj so me v glavnem laži, pa čeprav dobronamerne, prignale že na sam rob razuma. Preveč sem zaupala vsem, bila sem kot otrok, ki mu je beseda staršev **svéta**.

Preveč sem zaupala vsem in vedno je temu sledila bolečina,  
ki je nočem nikoli več občutiti.  
Ampak kako naj vem, da mi - kdorkoli že je govori resnico ali laž?

26. 1. 2011  
*Damjana Urbas*

# LAGATI

*Lagati je lahko,  
povedati resnico je veliko težje, kot to.*

*Ob laži čutiš nek užitek  
olajšanje, slasti,  
a kmalu se po telesu hlad zgodi.*

*Lepe misli preganja grda misel,  
misl, da je vse slabo,  
a kar povedati imaš, vse se zdi ti LAŽ.*

*Nemiren, nesrečen si,  
le ena rešitev pomiri -  
povedati resnico si srce želi.  
Čast, zaupanje upade,  
a šele ko poveš kar veš, lahko si zopet srečen.*

*Rečeš si - ne bom lagal,  
ne bom drugih prizadel in s tem sebe.  
Raje zvest si bom ostal  
in srečen.*

26. 1. 2011  
Maruša Meglič

# ODVREČI PLAŠČ LAŽI

*Nikoli ni lagal.*

*Besede resnice so boleče rezale v srce.*

*Želja po sreči, pa čeprav lažni, je bila močnejša  
od resnice.*

*Zidala je svoj svet,*

*gradove v oblakih*

*in risala princa na belem konju.*

*Srce se ni hotelo soočiti z resnico.*

*Vendar je globoko v sebi vedela,*

*da gradov v oblakih ni,*

*da princa na belem konju ni,*

*da obstaja le resnica -*

*ki je kruta – boleča,*

*včasih čudovita in srečna.*

***Resnica, samo resnica je večna.***

26. 1. 2011

Marina Juvančič

# ODVREČI PLAŠČ

*Odvreči plašč. Le kam?  
Povsod je polno šare. Le kam?  
V hribe grem in tam poiščem  
hrano zase.  
Tam sem v harmoniji sama s sabo.  
Misli se zbistrijo  
in jasno vidim pot pred sabo.  
Vse je tako lepo – hribi veličastni,  
toplo sonce greje me,  
objeli so me topli žarki.  
Začnem **čutiti samo sebe...***

26. 1. 2011

*Andreja Kunaver*

# PREROJEVANJE

Čutiti sebe?

Ne spominjam se ali sem kdaj pomislila na ta čustva. Še na to besedo ne.

Si egoist! Vidiš samo sebe!

To sem kdaj pa kdaj slišala, pa se mi ni zdelo da to velja zame, še zlasti ne, ker sem večinoma poslušala, da sem živa sociala in da še v tako slabem človeku najdem nekaj dobrega. Čutenja do drugih mi torej ne manjka!

Kaj pa zame?

Je narobe, če si želiš biti urejen, ljubljen in priljubljen? Je to le zunanja podoba, ki v notranjosti skriva nekaj več?!

Tako daleč, da bi čutila samo sebe, pa žal še nisem.

2. 2. 2011

*Marina Juvančič*

## ČUTITI SEBE

Vsak človek začenja čutiti samega sebe, ko prihaja v življenju do nekih ekstremnih situacij. Ko se počuti izjemno slabo zaradi stresa ali izjemno dobro zaradi radosti, ki jih življenje ponuja. Sebe najbolj začutim, ko se zvijam v grozних bolečinah, ki jih zada življenje naenkrat v istem trenutku ali pa ko me prevzame občutek blaženosti, neskončnega ugodja zaradi srečnega spleta okoliščin. Dobro bi bilo, če se človek začuti tudi druge dni, trenutke; saj s tem neguje svojo DUŠO in TELO.

Sebe začutim tudi takrat, ko se želim sprostiti, ko si vzamem čas zase, se uležem, zaprem oči in v tišini svojo pozornost usmerjam po telesu; prenašam toplino po telesu z mislimi. Najlepše je, ko začutiš sebe in si rečeš: »To sem jaz!« in si vesel, da si spoznal tisto kar si vedno iskal - **samega sebe.**

2. 2. 2011

*Maruša Meglič*

# DUŠA KOT UJETNIK MISLI

*V Dušo mojo boleče misli so zarite.  
Proi nož – premajhna samostojnost,  
odvisnost od zdravil in tujih pomoči.  
Drugi nož so prekinitve v meni samem,  
toda nož je tak da mi rama, noge, prsti ne delujejo.  
Tretji nož je privezanost na invalidski voziček  
dan in noč,  
zato dviguje se otrplost,  
ki ubija me kot tihi strup,  
peha v kot, v obup - v nesmisel.*

*Nožev nočem več.  
Se jih ne bojim,  
saj kaj lahko sploh še izgubim.  
Raje več bom razgibaval,  
da val življenja ne bo več me premetaval.  
Več bom ljubil – vse kar v telesu je svetló,  
vse kar v telesu je mehko,  
vse kar v telesu sodeluje z mano.*

*Vojko Skalar  
januar 2011*

# ZEMLJA

*Zemlja je kot Človek,  
reke so njene žile,  
gozdovi pljuča  
gore so obline telesa;  
notranjost pa je naš trebuh.*

*Božena Šiško (napisana izven lit. d.)*

## SEM SNEŽINKA...

*Čista, nedotakljiva, minljiva.  
Ne dotikaj se me,  
ker se tedaj spremenim v nič.  
In ni ničesar več...  
ostane le spomin,  
življenja mojega modrina.*

*Andreja Kunaver*

## SNEŽINKE

*Tišina.  
Brezčasni ples.  
Nežen dotik na obrazu.  
Toplota svetlobe v daljavi.  
Smeh.  
Brezčasni ples.  
Tišina.  
Neskončnost.  
Enost. Popolnost.*

*Katarina Jarc (višja zdr. š.)*

## POGOVOR S SABO

Dostikrat sta v meni trčila Duša in Telo, čeprav menim, da se tega niti nisem zavedala. Hitro padam pod vpliv nekoga drugega in nekako se ne znam upreti in do konca speljati tega kar si moja Duša želi. Prehitro se podredim drugi vodji kar me pa spravi v slabo voljo, saj, če se sama ne bom nikoli znala postaviti zase, se ne bo nihče zame. Najbolj me jezi, ko opazim, da me nekdo izkorišča, pa vendar ne storim ničesar, še najbolj pa se bojim, da bi koga prizadela. Tega, da mene drugi brez vsake slabe vesti izkoristijo, pač požrem in že nekako predelam, vedno pa sebi v škodo. Kje je konec tega?

9. 3. 2011

*Damjana Urbas*

# SVOBODA

*Svoboda je kot  
svetloba naše Duše.  
Brez nje se počutimo utesnjene,  
kot zaprti med štiri stene.*

*Jovanović Klavdija (višja zdr. š.)*

Sem v notranjem konfliktu.  
Ločiti bom morala kar je v meni dobrega in kar je  
slabega. Samo tako bom lahko znova zaživela.

16. 3. 2011  
*Andreja*

## NARAVA V MENI

Če vzamem to »naravo v meni« kot svoj korektor, nastane ena velika zmeda. Namreč v meni se prepleta cel kup nekih občutkov, t.j. veselje, sreča, prijateljstvo, zaupanje - dostikrat napačnim ljudem, na kar se pojavi še občutek jeze, besa ob spoznanju, da sem bila spet prevarana in da bi pri svojih petdesetih letih že lahko imela bolj izostren čut, kdo mi hoče dobro in kdo slabo. Nato pride še agresija, ko se vse te jeze ali razočaranja preveč naberejo, vendar nisem nikoli agresivna do drugih bitij ali živali, ampak do sebe. In ta neizmerna ljubezen do živali, ki so že od malega stalno v moji bližini - in niti eno živo bitje (mislím na te ali ostale živali, ki jih poznam) niso bile nikoli agresivne do mene, pravzaprav so bile prav one moje najboljše - vse brez doktoratov in zdravil - zdravnice.

Rada pa bi samo mir v sebi in okoli sebe, pa ga, če sem čisto iskrena ne znam najti.

Saj me umirijo za kratek čas, tudi samo božanje psa ali mačka ali pogovor z nekom, ki mi je blizu. Vendar slej ko prej se zopet od nekod priklati vame nemir, kot da bi bil stalno na preži in kot da bi samo čakal, da se zopet naseli vame.

In to se vleče že več kot trideset let... In kje je konec?

16. 3. 2011

*Damjana Urbas*

## SPRAŠEVANJE SVOJE DUŠE

Sprašujem svojo Dušo, dobim odgovor. Res ga! Vendar ga ne upoštevam, ker se nekako bojim, da bi človeku, za katerega vem, da mi laže ali »me vara« ali da mi kakorkoli škoduje, povedala resnico. Bojim se odgovora, da me nima več rad, ali da me zato ne spoštuje, čeprav to slutim. Ko to pišem se zdim sama sebi trapasta. Res! Vendar, tokrat brez dodanega strahu. Vam resnično zaupam in velikokrat. Kadar se mi kaj ustavi se v mislih dam v vašo družbo. Že samo to me umiri. Pričnem pisati in umirjenost se počasi naseli vame. Martino sem že ob prvem srečanju nekako vzljubila, saj jo dobrotu in prijaznost kar nekako obkrožata. Nekako upam, da bom sčasoma tudi od vas dobila tisto pravo smer, kam se odpraviti po odgovor, ki ga zahteva moja Duša. In tudi kar je najpomembnejše - da ga bom upoštevala.

23. 3. 2011

*Damjana Urbas*

# LEPOTA JE V NAS

*Lepota je v nas, negujmo jo.  
Lepota okoli nas,  
kot narava, ki se prebuja v pomlad.  
Lepa je naša dežela,  
ki se prebuja v zelenje.  
Potočki žuborijo,  
ptički žorgolijo.  
Modrina neba,  
brez oblčka,  
ko peljem se  
v samo zelenje.*

*Urška Pelcar*

# DOM

Na kateri stopnji nastane iz prostora tvoj DOM? Prostor kamor se z veseljem vračaš, prostor v katerem se počutiš (in tudi si) varno, prostor, ki je tvoje zavetje in v katerem si končno lahko tisti pravi TI, brez strahu, da bi izrekel kaj, ker bi nekoga UŽALIL ALI PRIZADEL ALI PA DA BI TO STORILI DRUGI TEBI.

Dom naj bi bil zavetišče, kamor se lahko umakneš pred svetom in tudi prostor kjer ti sam delaš selekcijo kdo in kdaj bo prišel. Če pa v tem prostoru imenovanem dom živi s tabo nekdo, ki ti pomeni več kot tvoje življenje samo, pa ne vem, kaj bi si človek lahko želel še več, pa naj si bo to otrok, življenjski sopotnik ali zgolj žival, ta prostor postane malodane RAJ.

Kaj bi si Človek sploh želel več, če veš da te doma nekdo čaka, da te je vesel, ko te zagleda, te posluša, svetuje... Ne vem ali obstaja še kaj podobnega?

6. 4. 2011

*Damjana Urbas*

**Dom je toplina**, zavetje vseh nas, v katerega se lahko zatečemo pred svetom. V njem najdemo ljubezen.

*Nina F. (študentka VZŠ)*

**V vesolju je Sonce**, pod Soncem je hiša, dom, prijazen in lep, dom, ki ni slep. Ima svojega otroke – nas. Naš dom je Zemlja.

*Dragana C. (študentka VZŠ)*

## DOM 2

Jasa ob gozdu. Na jasi trdno zgrajena kamnita hiška. Za hiško veliki cvetoči kostanji. Za hiško ograjen, lepo urejen vrt. Ob vznožju jase žuboreč potok, nekaj tolmunov, rib in kamenja. Sonce objema hišo, veter tiho šelesti med listjem, sem pa tja se podijo ptice in pójejo vsaka svojo pesem. Pred hišo pa mama – strelovod, ki preganja nesrečo, toplo ognjišče, ki nudi objem in varnost, obloženo mizo za vse in vsakogar. Veliko srce, polno ljubezni, nežne roke za trdno oporo.

Nad vsem je neizmeren mir in spokojnost, ki jo dopolnjuje radoživ smeh, včasih trmast jok razigranih otrok.

In ob mami oče

Tak je **dom**. So sanje ali resničnost?

6. 4. 2011

*Marina Juvančič*

# KLJUČ

*Odpri si vrata v sveti Hram  
kjer smo tiho in mirno sedeli ter molili.  
V zraku smo čutili dih tvoje blage navzočnosti.  
V božji molitvi smo čutili svoj blagodejni notranji  
mir...  
in naenkrat sem začutila jastreba v sebi,  
ki kljuva v moje srce in trga koščke  
moje skrbno zaklenjene ljubezni.*

*Zbežala sem daleč proč,  
da zopet sestavim mozaik moje notranje  
razdrobljenosti  
v ponovno harmonijo obstajanja,  
da zopet zrastem  
in osebno dozorim.*

13.4. 2011

Andreja Kunaver



# ROJSTNI KRAJ

Prihajam iz vasi pod planoto Nanos. Skozi vas teče glasen potok, kateri me spomni na mladost. Nikdar ne bom pozabila poletnih dni, ko smo jaz Luka, Rok in Urška delali jez. Glavni cilj nam je bil, da se bomo na koncu dneva v njem skopali. Ampak poletne počitnice trajajo dolgo, zato smo poleg jezcu naredili tudi »hišico«, mizo, brunco...

Ljudje velikokrat pozabimo na pomen besed. Tudi jaz sem.

Osebnost zadnjih šest mesecev besede uporabljam le še za pisanje čim krajših in jedrnatih zapisov, danes pa so me na literarni delavnici postavili pred zelo težko nalogo – samostojno napiši nekaj na besedo **roj** oz. njen koren ali končnico.

4.5. 2011

*Meta Božič (višja zdr. šola)*

# MOZAIK LJUBEZNI

*Jastreb prestopil je oviro mojega srca,  
porušil mozaik čustev, ki preplavljajo mi Dušo.  
Klonim pod njegovim težkim bremenom.*

*Sprašujem se kako priti iz dna te neskončne, temne,  
mračne, strašne globeli?  
Kdaj bo razsvetlila dno luč »bledih žarkov«?  
Kdo, če sploh kdo mi bo podal rokó?*

*Počasi sestavljam svoj mozaik, mozaik ljubezni.  
Bil je porušen zaradi njega, ki ga poseblja jastreb.  
Konica njegovega kljuna je grenka, krvava.  
Moje porušeno srce čuti le prazen hlad.  
A rada bi začutila ponovno toplino, veselje, srečo.  
Košček za koščkom pobiram in gradim novo,  
**prenovljeno srce.**  
Čakam ga, čakam, da v meni prebudi čustva  
ljubljenosti,  
da skupaj gradiva mozaik ljubezni, ki bo le najin.  
Nato zaspiva v neskončnem objemu...*

Tjaša B. 20.4. 2011

Primer simbolnega in literarnega izhodišča za literarno delavnico: Biti ptica

## NAŠEMU SINU

*Ko sem še majhen deček bil,  
sem v srcu tiho željo odkril.*

*Kot ptič bi rad peruti imel,  
da med oblake bi poletel.*

*Bi gledal gozdove, polja, vasi  
in čudovite zemeljske stvari.*

*Minka Juvančič*



# HARMONIJA

*Nasmehi, sončni dnevi, pravi prijatelji,  
besede fanta in odlična družba  
so moja harmonija,  
ki me dopolnjuje  
in naredi mojo notranjost urejeno.*

*Sabina S. (višja zdr. šola)*

# ROJ

*Ta Svet res ni ustvarjen zame,  
- je vse kar nisem.  
Vse kar nisem jaz je relativno,  
je Vsemirje stvarstva.  
To mi je tuje.*

*Jaz in moja Bit sva v harmoniji  
sama s sabo.  
Vse ostalo je balast  
in mi je tuje,  
nekaj kar ni zame.*

*Opajam se z eliksirjem  
samo mojega duhovnega razmišljanja, obstajanja.  
Vem, da sem na pravi poti,  
ker vem kdo sem,  
ker vem kaj hočem!  
Zeus moj bog.*

*4.5. 2011  
Andreja Kunaver*

pripis Vladislav Stres – mentor:  
Včasih se moramo pogledati v ogledalu, da  
vidimo obratno podobo, da vidimo kaj ni res.  
Pesem bi tako lahko pela: Ta Svet je ustvarjen  
tudi zame...

## ROJ 2

*Rojstvo novega življenja je čudovita stvar, dogaja se vsak dan.*

*Je čas za nova upanja, je čas za praznovanje, je čas novih izkušenj.*

*Ni težko novo življenje spočeti,  
težje ga je »krojiti« in urojiti.*

*Anja Bačič (višja zdr. šola)*

*Šele ko smo sproščeni, srečni, ko lebdimo v sreči  
smo sposobni odkleniti vrata ljubezni.*

*Andreja*

# VIDETI

*Videti Dušo, trpeti  
ker jo želite s svojim srcem objeti.  
Videti žalost, ki v srcu igra,  
a nasmeška vam pričarati ne zna.*

*Videti ptico, ki svobodno leti,  
da košček vaše sreče malce zažari.*

*Videti plamen, ki v peči gori,  
a se vam zdi, da za vas sreče  
v tem življenju ni.*

*Videti polje, ki cveti  
vam pričara le misel o ljubezni, ki veni.*

*Videti sonce žareče, je za vas  
le še en privoid sreče.*

*Maja Dvoršak (višja zdr. šola)*

## U-VIDET-i

*Dragi, božanstvo moje.*

*Tebe samo vidim  
ker kot boginja Atena vse okoli sebe predvidim.  
Tuja pa mi je previdnost.  
Poskušala postati bom vidna.  
Dioniz, božanstvo moje  
je vsevid,  
zato ga bom poprosila za uvid.*

*Hodim po tem svetu kot boginja Gea.  
Ni mi znana  
meja te neizmerne lepote,  
narave in njenega barvitega morja čustev.  
Zato sem le **drobcena dežna kaplja**,  
ki nosi jo veter.  
V vetru jo ponese  
v globino  
**Srca.***

*Andreja Kunaver  
18.5. 2011*

# SVETI VID

*Nisem verna, vsaj ne tako kot nekateri to razumejo.  
Kaj je »vid« sem zvedela šele takrat,  
ko sem videla, da moj sin ne vidi,  
oziroma je videl zelo slabo.  
Sedaj vidi mnogo, mnogo bolje.  
Zakaj?  
Zato ker sem videla in našla vse poti za njegov vid.  
**Njegove oči in njegovo srce vidijo mene.***

18.5. 2011

Marina Juvančič

# RADOSTNO ŽIVIM

*Bil sem. Očitno!  
Bil je. Tako je!*

*Sem. Očitno!  
Le bil je!*

*Sem, kar sem – zame in druge!*

*Bom? Verjetno!*

*Prav za vse to **radostno živim ZDAJ!***

8. 6. 2011  
*Cvetko Tovornik*

# MUMIJA

Mumija je ovita v povoje, prepojena s preparati,  
obdana z lesom, zemljo...

Tudi človeška Duša je kdaj ujeta v pajčevine.

Vendar veter življenja omogoči, da zaživi  
svobodno - Duša se prerodi.

# POPOTNIK V PUŠČAVI

*Divji orkan dviga drobni prah v puščavi,  
zažre se v utrujene oči popotnika.*

*Na razbrazdanem, od sonca ožganem čelu  
lijejo potne srage proti zemlji*

*Še malo pa se v daljavi zaiskri zelena reka.*

*Popotnik oživi, pospeši svoj korak,  
za trenutek sede na obrežje.*

*Trudno glavo dvigne proti zahajajočemu Soncu,  
se nato odžeja*

*in na prepotenih krpah  
srečen, kakor ubit **zaspi**.*

15. 6. 2011

Martina Počkaj

# ZAVEZANOST NJEJ

*Ona me je opredelila,  
Ona me je ustvarila,  
Ona me opredeljeno usmerja,  
Ona je moja želja,  
Ona sem Jaz,  
Jaz sem **Ona**.*

*On me je opredelil,  
On me je ustvaril,  
On me opredeljeno usmerja,  
On je moja želja,  
On sem Jaz,  
Jaz sem **On**.*

6. 7. 2011  
Cvetko Tovornik

# RADOST ŽIVLJENJA

*Kot mehko testo  
vzhajajočega kruha  
je moje srce.*

*Veter poboža moje telo.  
Misli moje kot ptice svobodne  
na krošnjah dreves pri vseh meni dragih,  
se za hip ustavijo.*

*Sonce prižge se v mojih očeh,  
ko zaslišim v daljavi prešeren otroški smeh.*

*Radujem se vsakega dne,  
ko v prsih dekliških začutim  
kako hitro je v žensko zraslo  
moje malo bitjece.*

6. 7. 2011  
Martina Počkaj

# KAZALO

SOŽITJE  
MOJA POT  
LUNA IN SONCE  
Kdo sem jaz, da bi sodila  
DVE ISKRI  
OTROK V MENI  
OTROK V MENI 2  
SREČANJE  
TVOJIH PET MINUT  
O DREVESU  
AFORIZMI O DREVESU  
DRUGI ZAKLJUČKI LITERARNE DELAVNICE  
ZGUBLJENA LJUBEZEN  
Sem Sonce, ki toploto oddajam in prejemam  
HVALNICA SONCU  
RAD BI DA ŽIVIŠ  
SVOJE K SVOJEMU  
KAKO NAJTI SEBE V TEM SVETU?  
UJETOST  
ZAKLJUČKI  
JABOLKO  
SNEŽINKA  
Obup, strah in groza  
LABIRINT SNEŽINKA  
ENAKOST ENOUMJE,  
ZGUBLJENA LJUBEZEN  
ILUZIJA  
POVEZANOST MED DUŠO IN TELESOM  
O PLAŠČIH LAŽI  
LAGATI  
ODVREČI PLAŠČ LAŽI  
ODVREČI PLAŠČ  
PREROJEVANJE  
ČUTITI SEBE  
DUŠA KOT UJETNIK MISLI  
ZEMLJA  
SEM SNEŽINKA...  
SVOBODA

NARAVA V MENI  
SPRAŠEVANJE SVOJE DUŠE  
LEPOTA JE V NAS  
DOM  
KLJUČ  
ROJSTNI KRAJ  
MOZAIK LJUBEZNI  
HARMONIJA  
ROJ  
ROJ 2  
VIDETI  
U-VID-ETI  
SVETI VID  
RADOSTNO ŽIVIM  
MUMIJA  
POPOTNIK V PUŠČAVI  
RADOST ŽIVLJENJA  
ZAVEZANOSTR NJEJ

KAZALO  
O ZDRUŽENJU ŠENT

# O ZDRUŽENJU ŠENT

*ŠENT - Slovensko združenje za duševno zdravje je neprofitna, nevladna, prostovoljna organizacija, ki je namenjena posameznikom s težavami v duševnem zdravju in tistim, ki se znajdejo v trenutni duševni stiski, njihovim svojcem, strokovnjakom s tega področja ter vsem ostalim, ki jih zanima področje duševnega zdravja. Združenje je bilo ustanovljeno leta 1993.*

## **Poslanstvo združenja:**

*Združenje deluje v javnem interesu na področjih socialnega varstva, zdravstva, izobraževanja, zaposlovanja in drugih področjih, ki so v skladu s cilji delovanja društva. Ima status humanitarne organizacije pri Ministrstvu za delo, družino in socialne zadeve na podlagi humanitarne dejavnosti, ki jo opravlja pretežno na področju socialnega varstva.*

## **Programi in dejavnosti združenja so namenjeni:**

- *psihosocialni rehabilitaciji oseb s težavami v duševnem zdravju in težje zaposljivih oseb,*
- *izboljšanju njihovega socialnega položaja,*
- *ustvarjanju možnosti za njihovo čim bolj kakovostno in samostojno življenje,*
- *krepitevi njihove moči pri skrbi zase.*

## ŠENT-OVI PROGRAMI

Glavna naloga združenja je razvijanje in izvajanje programov psihosocialne rehabilitacije oseb s težavami v duševnem zdravju, ki potekajo v ŠENT-ovih centrih za duševno zdravje v skupnosti (CDZS) in so prisotni v skoraj vseh slovenskih regijah. **Poglavitni cilji programov** so kakovostno in samostojno življenje oseb s težavami v duševnem zdravju, delovanje v smeri preprečevanja predsodkov in stigme do duševne bolezni ter poudarjanje pozitivnega duševnega zdravja in skrb za preventivo. Programe izvajajo strokovni delavci, laični sodelavci in prostovoljci.

### Programi psihosocialne rehabilitacije:

- dnevni centri,
- stanovanjske skupine,
- zaposlovanje.

### Ostali ŠENT-ovi programi:

- zagovorništvo in varovanje človekovih pravic ,
- destigmatizacija, informiranje in odnosi z javnostmi, izobraževalni programi ter založniška dejavnost,
- mreženje – povezovanje s sorodnimi organizacijami doma in v tujini,
- projektno in raziskovalno delo (na nacionalnem in mednarodnem nivoju).

# PRE(ROJEVAN)JA

## **Izdajatelj:**

**ŠENT**, *Slovensko združenje za duševno zdravje*

Sedež in uprava združenja ŠENT:

*Cigaletova ulica 5*

*1000 Ljubljana*

*tel.: 01/23 078 30*

*e-pošta: info@sent.si*

*spletna stran: <http://www.sent.si>*

*Predsednik: mag. Edo P. Belak*

*Zakoniti zastopnik: mag. Nace Kovač*

**Uredil: Vladislav Stres**

*<http://stres.a.gape.org/>*

Izvodov: 50

## O KNJIGI PRE (ROJEVAN) JA

*Ugotovila sem, da je v ljudeh, kateri so vse to spravili iz sebe, bogastvo katero sije iz vsake besede, ki so jih njihove misli prenesle v verze, razmišljanja in nova spoznanja.*

*Naj le povem eno samo svoje spoznanje, ki se mi je ob prebiranju utrnilo:*

*Od rojstva pa do konca življenja je mnogo »trenutkov«. V naših Dušah in mislih se porajajo tako hrepenenje po ljubezni, toplini, prijateljstvu, včasih tudi obup, kot tudi sovraštvo, ki rodi nasilje...*

**NAŠE DUŠE SO UJETNIKI NAŠIH MISLI.**

*Martina Počkaj*

**ŠENT** - Slovensko združenje za duševno zdravje