

# PRE ROJEVAN JA II.



LITERARNA DELAVNICA

2012

# PRE (ROJEVAN) JA II.

2012

## 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,  
Narodna in univerzitetna knjižnica,  
Ljubljana

.....

**PRE (ROJEVAN) JA 2 pesmi in še kaj**

[uredil Vladislav Stres].

Ljubljana : ŠENT, 2012

ISBN

Elektronski vir

ISBN ..... (pdf)

.....

Način dostopa (URL):

<http://www.sent.si/prerojevanja2.pdf>

Način dostopa (URL):

[http://stres.a.gape.org/kulturniki/  
prerojevanja2.pdf](http://stres.a.gape.org/kulturniki/prerojevanja2.pdf)

Naslovnica: slika in računal grafika  
Vladislav Stres

Prva knjižica **PRE(ROJEVAN)JA** je bila kot edicija ŠENTa objavljena leta 2011, sedaj pa je pred nami 2. del v katerem so pesmi in krajši prozni razmisleki, ki so nastale po izdaji prve. Obe knjižici sestavljata celoto 3 letnega preseka uspešnejših zapisov, ki so nastali med literarno delavnico ŠENTa udeležencev, 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 tudi v obdobju 2011 in 2012 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*

## **KAKO NE BITI DEL »STROJA«, KI UNIČUJE?**

*Vojne so najlažji način sovraštva  
in nas vprežejo v stroj, ki uničuj vse pred seboj.  
Ta »stroj« ni strpen,  
ta stroj ni mir in ni ljubezen.  
Zato se mu moramo odmakniti.  
tako da najdemo notranji mir.  
Različni smo si ljudje,  
zato bo prej ko slej ta »stroj« izničen.*

*Novak Simon v sodelovanju z mentorjem  
2..2. 2012*

# KAKŠEN JE ČLOVEK, KI JE POVEZAN Z NARAVO?

*Pristen, edinstven in skrben,  
poskrbi za hrano rastlinam,  
za vodo  
vrtnar,  
prijazen do živali.  
In one postanejo prijazne do nas,  
in je kot da smo Raj.  
V njem vadimo intuicijo.  
Kogar imamo radi ga zalivamo z vodo naših čustev.  
Iz globine privore svetloba, kot čipka  
kot videnje.  
in takrat lahko napišemo pesem ali zgodbo.  
Z intuicijo.*

*Valerija Kovačič v sodelovanju z mentorjem  
2.2. 2012*

## O JEZI

*Kdaj smo besni?*

*Ko je napad Hudiča,*

*histerija totalna.*

*Pride jeza,*

*pa tudi sovražstvo.*

*Nemoč.*

*Ko stopiš v tiho cerkev in postojiš*

*se pomakneš v globino cerkve,*

*se umiriš, poklekneš, vstaneš,*

*pomisliš na mučenje sebe, vstaneš.*

*Si pred oltarjem,*

*nič ne slišiš.*

*prebujaš notranji mir.*

*Nič ni.*

*Le mir pred oltarjem.*

*Jezus tam visi.*

*Pomisliš na Boga, svetlobo, pozitivnost.*

*Je pozitivni vidik jeze, žalosti, zamorjenosti,*

*pasivnosti, sadizma, revščine?*

*Valerija Kovačič*

*15.2. 2012*

# **KO SPROSTIM JEZO**

*Jezna sem kakor nevihta,  
ki prihaja in kot dež,  
ki se izlije čez dan.  
A ko spravim jezo blago ven iz sebe,  
se počutim kot Sonce,  
tako lahkotna in polna življenja  
in zaživim na novo.  
Trpljenja in sovraštva v sebi ne čutim več,  
ponovno spet si oddahnem  
in spet počutim se svobodno in umirjeno.*

*Mateja Igličar  
15.2.2012*



## **SEM JEZNA**

*Včasih sem jezna nase.  
Včasih sem jezna na ves svet  
Jezna sem nase, kadar sem lena.  
ne najdem pozitivne jeze znotraj sebe  
O Bog pomagaj mi prebroditi mojo nesproščenost,  
pomagaj mi najti pod do ljudi.  
Tudi na druge ljudi smo lahko jezni,  
a najprej moramo sami razčistiti zakaj.  
Večkrat me moja jeza utesnjuje,  
sploh, če jo prepoznam.*

*Fani Forstnerič  
15.2. 2012*

# VERJAMEM

*Kje i?  
Kdo si?  
Kaj čutiš?*

*Čutim dehtenje Univerzuma.  
Svobodno  
se vrnem v Svet, k Soncu.  
Verjamem v lepoto  
Univerzuma.  
živim na svoj način.  
Se ne predam.  
Sem borbena, grem do konca.  
Večna ideja,  
nasvidenje.  
Zdravo.  
Vprašanje imam: Kako si?  
Si bolan ali si v sožitju z naravo?  
Ali verjameš v pozitivo?  
Ali se zasanjaš v to kar je, kar si?*

*Valerija Kovačič  
29.2. 2012*

## **VERJAMEM 2.**

*Verjamem, da živim  
verjamem v ljubezen.  
Verjamem tudi v hude stvari,  
a jih skušam odgnati.  
Bolezen pride in mine,  
le verjeti je treba v to.  
Vse si želim sprejeti z ljubeznijo.  
Če mi to uspe, mi je lažje pri srcu.  
V svetu je mnogo čudnih stvari, ki niso sad ljubezni,  
ampak sovraštva.  
Če bi vsi gradili na ljubezni, bi bil svet veliko lepši.  
Rada bi verjela v to, a je žal le iluzija.*

*Fani Forstnerič  
29.2. 2012*

*p.s.: Cilj, napisati tudi pesem o iluziji.*

*Mentor V.S.*

# VERJAMEM, POSMEHUJEM SE

*Verjamem v ljubezen,  
verjamem v dobroto v ljudeh.  
Verjamem v boljši jutri in lepšo prihodnost.  
Verjamem, da se dobro z dobrim vrača  
in da se vsako zlo enkrat plača.*

*Posmehujem se  
vsemu kar se mi je življenje grenilo.  
Močnejša sem saj sem šla skozi ogenj.*

*Mina D. (študentka VZŠ)  
29.2. 2012*

*Prisluhnem svojemu notranjemu glasu,  
ki prišel potihno je.*

*Jerneja Igličar  
7.3.2012*

# MOJE SPOROČILO SVETU, SOČLOVEKU

*Sem v sožitju z naravo,  
s svetom, z ljudmi.  
Prisluhnem dobremu človeku,  
ki uči o Bogu.  
Začutim Boga.  
Kako naj Svetu povem, da obstaja?  
Svet se vrti v svojem ritmu.  
Ljudje hitijo sem in tja.  
Ne ujamejo besede dobrega človeka, duhovnika.  
Svet hiti. Povem mu da Bog je.  
Svet zastane.  
Vem da me je slišal.  
Svet.  
Da je na poti h Bogu.*

*Valerija Kovačič  
7.3.2012*

# MIMIKA TELESA

*Premika se telo.  
Poljub laži.  
Poljub veselja.  
Obrat oči, glave  
in vratu,  
rok,  
nog,  
bokov.*

*Ples telesa.*

*Bojan Držan  
7.3.2012*

## **MOJA KRI, MOJE TELO**

*Počutim se dobro, prekraavljeno.  
Telo je prekraavljeno.  
V takem počutju srečam žensko,  
ki mi pošlje Črno.  
Črno.  
Za trenutek to opazim.  
Nato sem zopet prekraavljena in v svetlobi.  
Nato  
vidim ovco,  
v tej temi,  
pri ženski.  
Ovca spominja na Boga.  
Bog blagoslovi  
žensko  
in ustavi temo.*

*Spet sem v Raju.*

*Valerija Kovačič  
14.3.2012*

## MOJE TELO

*Moje telo je kot druga telesa,  
a vendar je to telo samo moje in drugačno.  
Ne vem kako, ne vem zakaj?  
Deluje skladno.  
Srce poganja kri po žilah.  
Pride do vsakega končiča mojega telesa.  
Hvaležni moramo biti, da smo  
kar smo in da gremo naprej,  
čeprav ne vemo kam.  
V tem je čar živoljenja.  
Naj bomo veseli vsakega trenutka,  
ki nam je podarjen.*

*Fani Forstnerič  
14.3.2012*



## MOJE TELO, MOJA KRI

Bil sem na krvodajalski akciji in tam sem dal svojo kri drugemu da bi rešil življenje.

A moja kri ni bila čista in je niso sprejeli. S svojo krvjo tako nisem mogel pomagati drugemu Človeku. Moja kri je bila umazana od zdravil katera jemljem. Na krvodajalski akciji nisem povedal, da imam umazano kri. Bilo me je strah in sram kaj bodo rekli zaposleni. Tudi, da obiskujem psihiatra nisem povedal. Žalosten sem ker ne morem pomagati drugim, ki pomoč - kri nujno potrebujejo.

*B. D.*

*14.3.2012*

## **MOJE TELO 2.**

*Moje telo je moja kri,  
je življenje kot rdeča reka, ki po telesu drvi.  
Ranjena sem, zelo me boli.  
To trpljenje kot večno se mi zdi,  
a kri celi rane.*

*Jerneja I.  
14.3.2012*

## **JAZ SEM SEBI UPANJE**

*Nekaj se dogaja v meni.  
Nobena stvar me en razveseli  
V svoji notranjosti moram najti upanje,  
upanje na lepše misli.  
upanje na dobra dela.  
Poiskati prijatelje  
in jim poskusiti dati nekaj lepega.*

*Pomlad je zunaj, narava se prebuja.  
Mi bo narava dala UPANJE  
na preporod,  
na lepše čase,  
da postanem Upanje sama sebi?*

*Fani Forstnerič  
21.3.2012*

## **KDO JE UPANJE**

*Upanje je mati Narava,  
ki seva s svojo svetlobo  
okrog in okrog.  
upanje je prijatelj,  
ki ti priskoči na pomoč,  
ko ti je hudo.  
Prijatelj ti ramo ponudi  
Počutiš se kot doma, na varnem.  
Upanje je imeti takega prijatelja,  
prijatelja iz srca.*

*Srce rodi ljubezen.  
Ljubezen se rodi v tebi - v srcu.  
Srce ima svoj glas – intuicijo,  
ki spregovori, ko je treba izreči  
ali zdraviti.  
Priti do te notranjosti  
je priti do ognjenega upanja.  
Blagoslov.*

*Valerija Kovačič  
21.3.2012*

# DREVO

*Kapljica neslišno zmoči zemljo  
iz katere čisto počasi raste majceno drevo.  
Drevesce milo dviga svoje ročice proti nebu,  
korenine, nožice se krepijo, da nekoč stalo samo bi.*

*A zemlje je le za pest,  
nanj zliva se kanalizacija,  
strupi vsepovsod okrog.  
Stene zamejijo rast,  
še sonca ni v večni senci.*

*V grozi preživetja drevesce odlaga prve liste  
težko kloni, izsušeno,  
ko zagrmi  
za trenutek se predrami.*

*Kapljica.  
Drevesce misel dvigne k nebu  
tiho se zave moči nekje v sebi zakriči.  
Raste, okrnelo odpada proč,  
se razrašča, postaja grobo do ovir.  
Spomin blede.*

*Maša Valentič (Višja zdr. šola)  
28.3.2012*

# **BLAGOSLOV**

*Čiščenje uma, glave z blagoslovom,  
podati spoštovanje sebi in drugim ljudem.  
ljudi vzeti v spoštovanje in mir.  
Mir se razprostre po ljudeh,  
od glave do pet.*

*Mir se razlije po ljudeh,  
v srcu je sedež tega miru.*

*Čutim vzgib v srcu,  
to je ljubezen,  
to je blagoslov.*

*Čutim preliv od glave navzdol  
in prekletstvo se umakne. Konec.*

*Valerija Kovačič  
28.3.2012*

## **BLAGOSLOV 2.**

*Blagoslov je imeti zdravega in srečnega otroka...*

*Blagoslov je tako postati srečen in večen.*

*Blagoslov je biti dober kot kruh*

*in delati dobra dela*

*in srečati nekoga, ki ti je drag in blag...*

*Blagoslov je zame tudi pogovarjati se s sestrično ,*

*bratrancem,*

*imeti žlahto kot jo imam jaz.*

*Naj bo prav vse v naravi blagoslovljeno*

*in kmalu v še lepše prenovljeno.*

*Majda Sušinski*

*28.3.2012*

## **JAZ SEM**

*Jaz sem, zato ker sem,  
zato ker bivam,  
ker mislim, ker čutim  
in v meni bije srce.*

*Poslušam svoje misli,  
ki so vedno glasne,  
ki včasih ne utihnejo,  
čeprav si to želim.*

*V meni Duša včasih joče,  
spet drugič se srčno veseli.  
Včasih mi iz Duše privorejo solze,  
včasih pa se mi veselje zaiskri.*

*Svet okoli mene je včasih trd,  
a moja Duša v meni hrepeni,  
da bi v ta svet prinesla vsaj kanček veselja,  
ljubezni in miru.*

*Danijela Kelava (gostja)  
4. 4. 2012*



# GLOBOČINE MODRINE

*Tam*

*med drevesi, v podrastju, na jasi.*

*Tam*

*ob potoku, pod zvezdami, med rožami  
čaka name globoko in prostrano jezero.*

*Le dotik kapljice na mojih prstih,  
potapljam se v globočino modrine.  
Vse utihne in se ustavi, miruje.*

*Le dotik kapljice na mojih prstih,  
preprosto sem, obstajam, živim.  
V dlani čutim utrip.*

*Tam*

*med drevesi, v podrastju, na jasi.  
začutim lastni vdih,  
ki razvija moj navdih.*

*Maša Valentič (Višja zdr. šola)  
4. 4. 2012*

# **JAZ SEM**

*Je zavedanje, obstajanje.*

*Zavedam se radosti do sebe. Sem modrost.  
Zaupam svojemu Jazu, bistvu, svoji Biti.  
Poslušam intuicijo, srce,  
pridem do miru.*

*Vojna je nasprotna stran in grobost,  
če ne začutim lepote pokrajine...  
Lepota vzcveti, pride do miru,  
do notranjega miru.*

*Opaziš svetlobo v srcu  
in zažari Bit  
od glave do stopal.  
Ožari ogenj. Steber.*

*Jaz sem. Obstajam.*

*Valerija Kovačič  
4. 4. 2012*

# NEKAJ PESMI ANAKREONA

*(priprave na literarno delavnico)*

*Dečko, ti s pogledom déve,  
iščem te, a ni ti mar,  
saj ne slutiš, da zdaj ti si moji duši gospodar!*

*Senca so vsa že siva,  
belina me pokriva.  
Zvenel je coet mladosti,  
majav je zob v starosti.  
Od sladke dobe malo življenja je ostalo.*

*Zato vsak dan vzdihujem,  
pred smrtjo obupujem.  
Je Hades brezno strašno,  
vanj gremo s tožbo glasno.  
Kdor moral je vstopiti, ne more se vrniti!*

*Res, ne maram moža, ki ob polnem kozarcu razklada  
boje, ki solze rode, plete dogodke iz vojn.  
Všech mi je oni, ki zna povezati lepe darove,  
čar Afrodite in muz, sladko veselje budi.*

*Tu je mesec Poseidonov,  
megle polne so vodé,  
po poljanah pa viharji  
mrzli divje se podé.*

*pesmi Anakreona 570 - 485 p.n.š. prevod Jože Mlinarič, 1968*

*O, bokal prinesi, dečko,  
da na dušek ga izpijem.  
Vlij deset kozarcev vode,  
pa dodaj jim pet še vina,  
do vesel, a brez objesti,  
spet lahko ga bom popival!*

*O, prenehajmo zdaj piti  
s krikom, vikom, kakor Skiti  
pa nalivati se z vinom.  
Raje si lepo zapojmo,  
vmes po malem vince pijmo!*

*Glej črna zemlja pije,  
iz nje pijejo drevesa,  
oblake srka morje.  
Iz morja Sonce pije,  
iz Sonca Luna srka,  
pa meni bi branili  
prijatelji, da pijem tudi sam?*

*Eros, v zlatih kodrih bog,  
vrže mi žogo škrlatno v rokó,  
naj se z deklíčem igram, velí mi,  
v pisanih šolnih drobnečim.*

*Ona pa, z lepega Lesba doma,  
moje sirove lase ogleduje,  
ogleduje, me zasmehuje  
srce ji po drugem koprni.*

*Prvo je prevedel Jože Mlinarič, 1968, drugi dve Anton Sovre*

# VODA

*Voda je tudi napitek.  
Vendar kakšna je?  
Bomo res kmalu brez nje?  
Bo več vredna kot nafta?  
Če je to res, potem nam bo gorje!*

*In kaj bomo s svetlobo  
ki k nam prihaja?*

*Ko bo več svetlobe bo več zlobe?  
Kdo bo zadnji, ki se bo smejal,  
ko nam Bog bo več svetlobe dal?*

*Majda Sušinski  
11.4.2012*

## SVETLOBNI NAPITEK

*Vino izpiješ iz kupe do dna.  
Natočiš si še in si ogleduješ gladino,  
zrcalno plast.  
Sveti se, ko zdrkne požirek po grlu.  
Začutiš sijaj  
v prsih.  
Oblikuje se sončni - še večji sijaj.  
Krogla svetlob  
se bohota v prsih.  
Začutiš srce, slišiš intuicijo,  
slišiš glasove angelov.*

*Spustiš se v srce in si miren.*

*Valerija Kovačič  
11.4.2012*

# VINO LJUBEZNI

*Nalij kozarec vina mi,  
o draga,,  
naj mi razveseli srce.  
Naj ljubezen naju razveseljuje,  
naj njena toplina ogreje srce.*

*Opojnejša od vina je ljubezen tvoja,  
z enim pogledom prežarila si mi srce.*

*Opit sem od tvoje lepote,  
tvoje nežnosti in tvoje miline,  
ne od vina.*

*A nalij mi vina draga,  
z njim mi boš nalila ljubezen svojo in milino svojo,  
ki bo vse živoljenje grela  
moje srce.*

*Daniela Kelava  
11.4.2012*

# VODA

*Voda je naša svetost,  
je naše življenje;  
je tekočina, ki skozi naravo drevi  
ali mirno stoji;*

*solza  
ki se izlije  
v obliki  
dežja.*

*Jerneja Igličar  
11.4.2012*



# POSTATI ŽELIM OGENJ

*OGENJ je lepota.  
Ko ga gledam  
je v mojih mislih biser.  
Kako postati OGENJ?*

*Povezana sem z naravo in z OGNJEM.  
Ko ga gledam  
izžge bolezní,  
strah in stres.  
Dom OGNJU je srčnost,  
je srce, ki v prséh greje, žari.*

*Postajam čista...  
Ob OGNJU posušim solzé,  
žalosti in skrbi;  
Ob OGNJU iz prsi!*

*Valerija Kovačič  
18.4. 2012*

# ***KAKO NAJ SVET POSTANE OGNJEN***

Bodimo bolj ognjeni in odprti  
saj se bomo lahko veliko bolje počutili  
in imeli veliko več energije  
za vnaprej!

*Jerneja Igličar*  
18.4. 2012

# HIMNA ZEMLJI

*ZEMLJA.*

*V svojem naročju nosiš  
zametke vsega življenja  
- prisotno v živalih,  
rastlinah  
in ljudeh.*

*In to je največja skrivnost!*

*Mati*

*hraniš,  
vzdržuješ, neguješ  
to življenje.*

*Daješ nam vodo, hrano in bivališče.*

*Toda kaj ti mi vračamo?*

*Vzdržuješ nas, toda kaj dobiš za to?*

*Opozarjaš s potresi, požari,  
s poplavo....*

*Ali nas bo izučilo vse to?*

*Mati, ustvarjena si, da rojevaš novo življenje.*

*Daruješ ga rastlinam, živalim, ljudem...*

*In življenje poraja novo življenje.*

*Ta cikel NARAVE je najčudovitejša skrivnost.*

*Skrivnost življenja.*

*In ta skrivnost je svetost.  
Življenje je svetost,  
nedotakljiva.  
Vse prevečkrat je ta svetost oskrunjena.*

*A svetost življenja je močnejša  
premaguje vse,  
tem bolj  
če je podprta z ljubeznijo.  
In to je ljubezen do življenja,  
to je ljubezen do sebe, do sočloveka,  
do narave,  
do ptic krilatih in mravelj najmanjših,  
do naše matere same - ZEMLJE.*

*Ljubezen je sila življenja,  
vse premaga, vse zmore  
in nikoli ne mine,  
je VEČNA.*

*Daniela Kelava  
25.4.2012*

# ŽIVLJENJE

*ŽIVETI, je živeti življenje.*

*Življenje je živo*

*in zori.*

*Je v različnih oblikah*

*kot so kamenje, živali, rastline, živali in ljudje.*

*Ljudje imajo živo Dušo*

*in zorijo naprej v božje bratstvo.*

*Nato naprej zorijo v podobo Boga.*

*Življenje pride iz srca.*

*To življenje je absolutno.*

*In dozoriš. Postaneš DUH*

*in lebdiš z Bogovi kot ENO.*

*Valerija Kovačič*

*25.4. 2012*

## TRAVNIŠKE ROŽE

*Ko pridejo tisti dnevi,  
ki nikogar ne veselijo,  
srce me na travnik napoti,  
tja kjer tisoč rož cveti.  
Tam spomnim se posebnih dni,  
vseh ljudi,  
vseh reči  
in tudi tistega česar več ni.  
Tam moja Duša nad travnikom leti,  
kot ptica žvrgoli.*

*Ana Gorenc  
9. 5. 2012*

## JAZ SEM ŠOPEK

*Jaz sem šopek travniških rož  
ki na mizi imel jih boš.  
Dehtela bom in cvetela  
samo da boš vesel  
zate bom živela  
tebe rada imela.*

*Irena Gorenc  
9. 5. 2012*

## **SAMOTA**

Velikokrat sem sama. Samota je lahko poljubna. Lahko je ustvarjalna. Ko smo sami se skušamo spomniti lepih spominov preteklosti. Na mizo postavimo šopek dobrih del in vsaka cvetka naj bo en lep spomin ali eno dobro delo.

*Fani Forstnerič*  
9. 5. 2012

## **JAZ SEM ŠOPEK**

*Živim na Koprivniku.  
Tam zjutraj vsak dan vstanem ob sedmih, pojem zajtrk z očetom in s starim očetom,  
nato pa se odpravimo nabirati rožice za zdravilna zelišča po površini neskončnosti travnikov.  
Sonce je takrat že visoko na nebu.  
Travniki so široki in dolgi, tako da s prostim očesom ne vidimo njihovega konca.  
Zvečer vsak izmed nas od utrujenosti kar pade v posteljo.*

*Bojan Dežan*  
9. 5. 2012

## **ROŽE**

Ko sem žalostna si naberem šopek travniških  
rož, ki so moj ponos.

*Rože dajte mi moč  
da moja Duša zacveti.*

*In gledala te bom  
Dan in Noč.*

*Jožefa Vidmar  
9. 5. 2012*



## ŠOPEK II.

*Vsako jutro, ko se začinja novi dan,  
pomislim, kako bom danes,  
v svetu v katerem živim  
in ljudem s katerimi živim,  
prinesla šopek opojno dišečega cvetja.*

*To je cvetje radosti, miru, sreče in ljubezni.  
To cvetje oddaja toplino,  
ki prijetno ogreje človekovo srce.  
To cvetje prinaša mir in blaženi red,  
ki ga svet tako potrebuje.  
Mir pa lahko svetu prinašaš samo, če ga imaš v sebi.  
Ko se srečaš sam s seboj, najdeš mir globoko v sebi.  
Šopek rož naj cveti v našem srcu  
- šopek miru, veselja in ljubezni.*

*Danijela Kelava  
9. 5. 2012*

## **JAZ SEM ŠOPEK III.**

*Jaz sem šopek mojih lepih dogodkov, pohval, ponosa.  
Najbolje vidim s Soncem obsijano.*

*Njegovo žarenje se razprostira okoli.  
Bogato je.  
Mavrica barvito sije.  
Še sem v šopku osebnosti!  
Barvit srednji steber žarenja teče po telesu navzdol.  
Od glave navzdol teče svetli steber.  
Naredi se sij na stopalih.  
Stopim naprej po travi.  
Lesketa se, sije.  
Po travi hodim,  
hodim in vidi se sijaj pri glavi.  
Vidi se svetlost misli.  
Svetloba se širi po telesu.  
Vsa svetla stopim na trato, se gibljem, hodim.  
Pozdravim trato.*

*Valerija Kovačič  
9. 5. 2012*

# DOM

*Moj DOM je ves Svet,  
vsak kotiček kjer se počutim varno in sprejeto,  
moja soba v kateri spim pokrita pod toplo odejo,  
kuhinja kjer zajtrkujem in klepetam z babico.*

*Moj DOM je moje mesto  
in ljudje v njem,  
DOM, ki spi pod vznožjem mogočnega gradu.*

*Hribi, gozdovi,  
gore in doline moje domovine  
so moj mili DOM.  
Očarana sem od njihove lepote.  
Še reke, jezera mi sporočajo,  
da pri njih lahko vedno najdem pókoj  
in mir zavetje in toplino.*

*Cerkev v mojem mestu je moj DOM.  
V njej čutim božjo bližino,  
varnost, ljubezen in toplino.*

*Tudi jaz v samem sebi  
v svojem DUHu  
imam svoj  
DOM.*

*Danijela Kelava  
16. 5. 2012*

## **DOM II.**

*DOM je moje zavetje,  
je moja varnost in toplina  
- v našem DOMu.*

*Veseli in srečni smo, da se lahko smejimo skupaj  
in se med seboj pogovarjamo.*

*O moj DOM, DOMa je najlepše,  
kamorkoli drugam potujem  
se vedno znova se vse raje vračam DOMov.*

*Valerija Kovačič  
9. 5. 2012*

*»Ko jutro se zdani, že po dobrem kruhu zadiši.«*

*Anesa Spekič (študentka VŽŠ)*

## **DOM III.**

DOM je nekaj lepega, nekaj svetega. Ko se rodiš, si v čudovitem objemu mamice. Vse pa čuva oče - DON. DON DUH in MATI SVÉTA sta skupaj en DOM.

Največjo srečo jima prinese sin ali punčka  
Ko sin postane mož, postane BELIN- svečenik, ki varuje skupni DOM. Ko pa punčka postane žena postane MOKOSH - svečenica, ki kot šivilja neumorno, nekje še vedno ŠIVA in je ŽIVA.

*Fani Forstnerič*  
16. 5. 2012

# ZVON

*Ko zjutraj poje ZVON  
v daljavi odzvanja;  
Tu DON moj DUH.  
DONenje prinaša toplino v DOM  
prijaznost, zavetje in miren poklon.*

*Katarina Jaklič (študentka VZŠ)  
16. 5. 2012*

## **DOM IV.**

*Jaz sem DOM v sebi sami.  
vidim dom v srcu in dobroti.  
srce sije, mi daje DOM, pozitivno,  
brez prepirov ali nasilja.*

*JAZ SEM.*

*SEM DOM.*

*V sebi imam svetlobo.*

*Svetloba sije dol po nogah, v tla.*

*Ideje se razbistrijo.*

*SEM DOM,*

*DOM V SEBI.*

*V sebi imam svetlobo.*

*Ta sije kot žarek od glave do stopal.*

*Žarek, ki se zapiči v tla.*

*Dobiš lepo idejo - svetlobo.*

*Valerija Kovačič*

*16. 5. 2012*

# POLJUB

*Sonce se je skrilo  
nam srčke ohladilo.*

*Bo Klara novo sobico dobila,  
kajti kmalu bo na obisk prišla  
mi vsa hrana z vrta bo pošla.*

*Jaz pa vas bom z rožicami obdarila  
tako vam dan bom popestrila  
Še en poljubček naj vam dam  
in povem vam, rada vas imam.*

K.A.  
23. 5. 2012



# SONCE

*Očiščujoč sijaj jutranjega Sonca,  
ki vstaja, nas zbuja v DAN  
v novo ŽIVLJENJE.  
prežari mi obraz,  
mi nariše nasmeh na ustnice,  
prežari v srce  
Moje srce je polno veselja.*

*Postajam ENO z njim,  
Duša se zedini s Soncem  
v en sam neskončni UNIVERZUM.  
Sonse stopi v mojo DUŠO,  
biva v njej,  
jo ogreva, prežarja in razsvetljuje,  
prežene temo sveta izven nas.*

*Ob pogledu na Sonce se zavemo  
da je izvir vsega ŽIVLJENJA.*

*Naj nikoli ne ugasne;  
ta lepota večnosti.*

*Če bo Sonce ugasnilo, se bo spustila temna NOČ  
Če Sonce ugasne v naši DUŠI ugasne veselje do  
ŽIVLJENJA*

*in vsa toplina.*

*Namesto tega nastopi temna NOČ DUHA,  
brezupnost, nemir, nesmisel.*

*Tesnoba, strah in smrt.*

*Sonce RA je večno, je center RAJA,  
izvor svetlobe, ki v RAJU daje življenje rastlinam,  
živalim in človeku.*

*Človek lahko živi v ljubezni do sočloveka in vsega  
živega.*

*V RAJU je Človek bil eno s Soncem, ki mu je dajalo  
moč za življenje,*

*za radost in veselje.*

*Ni bilo temne noči,*

*ta je nastopila šele,*

*ko je človek prekinil svojo vez s Soncem  
izvirom ŽIVLJENJA.*

*Zjutraj, ko je Sonce mlado in se šele zbuja,  
se v tihi molitvi poglobim v svoj notranji mir  
in spustim sončne žarke v svojega DUHA.*

*Zvečer ob zatonu Sonca pa se DUŠA umakne v svoj  
počitek*

*in se pripravi na nov DAN.*

*Danijela Kelava*

*23. 5. 2012*

## **SONCE II.**

*Odpravim se ven  
zagledam lepe sončne žarke,  
ki se odbijajo od rahlo valovitega morja.  
Hodim ob morju,  
lasje mi rahlo plapolajo  
v vetru in vročem Soncu.  
Čutim veselje, radost  
in nov začetek življenja.  
svetloba Sonca  
daje  
pozitivno  
V meni zopet prebuja srce.*

*Jerneja Igličar  
23.5. 2012*

## **SONCE III.**

*Zbudim se v Soncu.*

*vesela,*

*saj mi daje veselje do življenja.*

*Sonce je v nas.*

*Širimo ga še med druge ljudi,*

*da razveseli nas jutranja zarja.*

*Mlado jutro, začetek novega življenja.*

*Hvala ti Sonce .*

*Daruješ nam hrano.*

*vesta ohranja tvoj ogenj, ko ne stojim pred teboj.*

*Vesta zvesta morali in vrednotam tega Sveta.*

*Zvečer ob zatonu Sonca*

*smo nasičeni s svetlobo celega dne*

*hrane od Sonca ne bo več,*

*zato gremo k nočnemu počitku.*

*Fani Forstnerič*

*23.5. 2012*

# SONČNA PESEM

*Sonce sveti čez dan.  
Vstane, gre čez nebo.  
Do zatona.*

*In tako sije na polja,  
da hrano.*

*Vsa hrana za nas je iz Sonca,  
Sonce nas hrani s svojo svetlobo.  
V hrani njegova je luč.  
Tudi mi smo iz hrane Sonca.  
Smo od Boga.  
Bog nas hrani s svojim srcem.*

*Če se prepustiš Soncu, da ter hrani,  
prepustiš se Bogu.  
Naj te hrani.  
S svetlobo srca  
z Duhom v srcu.*

*Valerija Kovačič  
23.5. 2012*

## **SONCE IV.**

*Sonce je nekaj najmilejšega,  
sije in seje  
nad nas zlato svojih žarkov.  
Veseli smo,  
njegova svetloba je zdravilna.  
Čutim njegovo energijo.  
Pogreje mi telo.*

*Vidim svetlobo v telesu mojem.  
notranja energija se vzdrami  
in zasije od glave do stopal.  
Pomislim na lepo misel.  
Uresniči se,  
steče od glave do stopal.*

*Valerija Kovačič  
6.6. 2012*

# LJUBEZEN

Ljubiti, to naj bi bilo osnovno vodilo življenja.  
Brez ljubezni ni življenja. Kjer je ljubezen, tam je sreča, radost in veselje.

V ljubezni najde Človek samega sebe in razume, da je ljubezen edini pravi smisel življenja.

Rojeni smo zato, da ljubimo.

Potrebujemo ljubezen ker ta daje rast našemu življenju.

Ljubimo druge, pa tudi sami želimo biti ljubljeni. dajemo ljubezen in jo želimo prejemati.

Ljubiti pomeni podariti samega sebe drugemu in ga sprejemati.

ljubezen pa nikoli ne priklene drugega nase.

Ljubezen se veseli svobode bližnjega, veselja in radosti.

*Danijela Kelava*

13.6.2012

## **PREPLET LJUBEZNI**

*Ljubezen je lepa, ljubezen je ena.  
Pridejo otroci in ljubezen se podeseteri.  
Imam dva otroka in vsak mi pomeni neverjeten dar.  
Še lepše bo, ko bom babica.  
Tega se neverjetno veselim.*

*Biti mati je božji dar.  
Biti mati je neverjetna skrb,  
je lepota,  
je skrivnost.  
Srečna sem ker sem MATI.*

*Fani Forstnerič  
13.6. 2012*



## **PREPLET LJUBEZNI II.**

*Lepota ljubezni,  
preplet energije,  
svetloba.  
Telo se zdrami.  
zavibrira  
od glave do stopal.  
V glavi ni razmišljanj  
je preplet misli,  
ki jih urejaš, dokler ni prazna.  
Takrat se nad glavo pojavi  
- MALO SONCE.*

*Valerija Kovačič  
13.6. 2012*

## VENCI SLAVE

*Vsi venci beli  
samo moj zeleni.  
Zalivam ga z vodo,  
zato je zelen.  
Rože zelene in bele  
so spletene v beli in zeleni venec.*

*Bojan Dežan  
20. 6. 2012*

## VENCI SLAVE II.

*Ko nas ljudje počastijo,  
slavijo,  
rečejo, da smo VENCI SLAVE.  
Tu je pesem doma  
po njih nas častijo  
Pridemo do sebe samega,  
verjamemo v Svet, v ljubezen, v lepoto.  
Klešemo podobe lepote božje  
pojemo o ljubezni božji  
pišemo o Bogu, da ga ljubimo.  
Boga častimo  
s svojim najlepšim v nas.  
Delo njegovo v naravi spoštujemo.  
- pridemo do sebe samega.*

*Valerija Kovačič  
20.6. 2012*

## VENCI SLAVE III.

*Zaupam v ljubezen  
in v upanje.  
Drobne stvari me osrečijo,  
dajo mi napitek  
za naprej..*

*Jerneja Igličar  
20.6. 2012*

# MOJA SREDNJA POT

*Grem po poti  
da bi prišla do ŽIVLJENJA  
Padam, se ponovno pobiram  
na trdna, otipljiva TLA.  
Ne pretiravam,  
srednja pot je najboljša izbira.*

*Jerneja Igličar  
27.6. 2012*

## **SREDNJA POT**

*Smo med Zemljo in Soncem  
živimo v miru in ljubezni  
dokler nismo razočarani  
šele takrat spoznamo,  
da je naš svet krut, neprijazen.  
Postane nas strah,  
zatečemo se v naš notranji svet  
hlastamo za tistim kar nam je ostalo,  
in to je prijateljstvo, ki ga gojimo do soljudi,  
ki so nam blizu.  
Gorje, če ostanemo na tem svetu sami,  
tedaj se oklenemo vsake rešilne bilke  
Strahotno nas je strah. Strah prihodnosti.  
A ta strah moramo premagati  
misliti na kaj lepega, prijaznega.  
Spoznati nekaj novega!?*

*Fani Forstnerič  
27.6. 2012*

## REZILO SREDNJE POTI

*Iščem svojo pot življenja v tem Svetu,  
za katerega se zdi,  
da je že zdavnaj pozabil  
na vekomaj veljavne vrednote: dobrega, miru,  
zdrave zmernosti in uravnovešenosti,  
predosem pa na vrednoto LJUBEZNI.*

*Vsega je preveč,  
hrup okoli mene,  
navidezno smejanje in prešernost,  
pretiravanje v vsem.  
Človek kje si?  
Kakor da se bojiš srečati s tišino?  
Se bojiš srečanja s svojim Duhom,  
z najglobljim bistvom Sebe samega?  
Se bojiš, da boš tam odkril le laž in prevaro  
namesto dobrote?  
Zato velikokrat bežiš v laži,  
bežiš pred samim seboj  
ker si ne upaš pogledati resnico, v oči.  
Človek, se nočeš spraviti sam s seboj?*

*Kaj je treba - da bredemo tako daleč,  
da se tik nad prepadom  
našega obstoja Družbe kot celote  
zavemo.*

*Moramo se STREZNITI, ustaviti,  
razmisliti kam.*

*Kaj želimo?*

*Odločiti se moramo: Poguba ali življenje!?*

*Upam, da se odločimo za življenje.*

*Streznimo se, zaživimo po nekdanjih vrednotah,  
bodimo človeku Človek,  
prižgimo v svojih srcih plamen božje ljubezni.*

*Danijela Kelava*

*27.6.2012*



## REZILO ZRESNI

Sin me je pocukal za rokav in mi povedal: »Peljal bom svoje dekle k moji materi!«

Začutila sem bolečino v srcu v Duši, saj z materjo ne marava.

Trpela sem.

Naslednji dan sem v bolečini začela pospravljati stanovanje, saj mora biti čisto, saj mi bo sin morda kdaj pripeljal vnuke na obisk. V svoji preizkušnji sem se zresnila in delala.

Potem pa sem sina poklicala in dejala: »Dekle lahko pripelješ tudi k meni na obisk!«

Odgovoril mi je: »Ravno ta vikend sva se razšla!«

*Mateja Tavčar*

27.6.2012

## **SREDNJA POT II.**

*je pot skozi OGENJ ŽIVLJENJA.*

*Zresnimo se  
trezno postopajmo.  
Takrat se barve mavrice zalesketajo,  
metulji barviti poletijo naokoli.  
zdrami se  
prebudi  
naša resnost.  
Stopimo na pot življenja  
Smeh iz globine srca nas bo peljal  
kar sam.  
Stojimo, lebdimo.  
Nekaj nas poteguje naprej  
- niti življenja.  
kot marionete smo vpeti v vrvi.  
Zdramimo se.  
odvržemo niti.  
vstanemo  
Stopimo naprej,  
trezni, neprizanesljivi do laži  
v čisti svetlobi, ki je okrog nas  
smo v energiji BOGA LJUBEZNI  
- v RESNOSTI.*

*Valerija Kovačič  
27.6. 2012*

## MOJ OGENJ V TELESU

*Tu in tam začutiti ogenj v sebi  
takrat sem sposobna narediti vse.  
Tako veliko!*

*Da, zase običajno ne naredim NIČ.  
V vsakdanu svojo Dušo siromašim,  
a se kljub temu čedalje bolj zavedam, da je to vzrok  
moje bolezni.*

*Pozabim na svojo Dušo,  
svoj nemočni JAZ pa ohranim.  
Samozavesti jaza sledi strah,  
strah zaradi ljudi, strah zaradi življenja.*

*Nisem več posoda svoje Duše,*

*Hrepenim po prijateljih.  
Ko pa jih izgubim,  
izgubim samozavest  
in se preprosto razblinjam.*

4.7.2012

Fani Forstnerič

# OGENJ V TELESU

(OGNJENO JAGNJE)

*Človek, Duša, Duh  
in telo.*

**ČLOVEK JE DUŠA, KI ŽIVI V TELESU.**

*Telo brez nje ne bi imelo življenja  
in ne bi bilo več Človek.*

*Duh daje življenje vsemu,  
kot sila ognja in kot najgloblje bistvo človeka.*

*Duh je nevidni Človek, ki živi v notranjosti fizičnega  
telesa.*

*Duše si nihče ne more predstavljati  
niti kakšna je niti kako izgleda.*

*Izraža se skozi vidno fizično telo.*

*Duša - prevzvišena skrivnost,  
ne moremo je opisati z besedami.*

*Je sveta, je najgloblja skrivnost vsakega Človeka  
in prebiva v templju, ki je naše telo.*

*Duša vodi in usmerja Človeka skozi življenje.*

*Duša – ogenj, ki plamti v meni.*

*Ta ogenj v meni raznema ljubezen, veselje  
in toplino,*

*daje mi moč za življenje  
in energijo.*

*Danijela Kelava  
4.7.2012*

# **OGENJ V TELESU ČLOVEKA**

*(OGNJENO JAGNJE)*

*Ogenj plamti v prsih,  
čutiš, opaziš ogenj kot palico.  
Ta »palica« se podaljša, postane tenka kot trak,  
ki zaplamti do stopal.  
V prsih – IA – je ogenj,  
ki se razširi po rokah  
po dlani kjer tvori kroglo.  
Krogla na dlani vzplamti do glave  
in do druge dlani,  
gre v prsni koš.*

*Božja narava človeka se prebuja  
Narava v naravi.*

*Vidim jaso  
drevje.  
Tu zajaham konja  
da odjezdim v svobodo.*

*Valerija Kovačič  
4.7. 2012*

Pozimi grem ob jezero in opazujem zamrznjeno površino. Voda me pomirja.

*Mateja Tavčar*  
27.6.2012

Jagnje je belo, kot smo beli, skoraj nedožni tudi Slovenci.

*Majda Sušinski*  
27.6.2012

## **VODA IZPOD SKALCE**

Svet je zmes vode, zraka in svobode.  
Vsako rojstvo je povezano z vodo in je troedino  
- voda, kri, duh – vir spoznanja.  
Vse to velja za vse ljudi in za vsa živa bitja.

*Fani Forstnerič*  
27.6.2012

# PROSTRANSTVA

*Biti ljubljen, biti sprejet, biti ponosen.  
Biti »fit«.*

*Bog je ljubil Človeka tako močno  
da ga kleše in kruši njegove grehe.  
Je milostljiv, dobrotljiv do dobrega v Človeku.  
Je vsemogočen.  
Človeka ljubi vedno v celoti.  
Bog izničuje grehe navadnih smrtnikov.  
Ljubezen je temeljna vrlina tega sveta  
je potrpežljiva, dobrotljiva, vsemogočna.  
Bog je ljubezen.*

*Bojan Dežan  
18.7. 2012*

# ŽIVLJENJE

*Kaj sije na nas?  
Sončni žarki se vijejo  
dol na Zemljo,  
na nas  
in s seboj prinašajo  
življenje.  
Sije nam iz prsi  
po celem telesu.  
Trdni smo  
kot drevo.  
Trdni.  
Energija teče  
od glave do stopal.  
Kot drevo smo  
- DREVO ŽIVLJENJA.*

18.7.2012  
Valerija Kovačič



# MOZAIK ŽIVLJENJA

*Življenje je kakor drevo,  
ki raste sredi Edenskega vrta  
- drevo življenja, ki ga je zasadil Bog.  
Iz njega izžareva polnost vsega,  
radost, mir in ljubezen;  
upanje veselje sreča.  
Njegovi sadovi dajejo človeku polnost življenja.  
To so rajski sadovi,  
dani od Boga  
Človeku v blagor in srečo.*

11.7.2012

Danijela Kelava

# **SVOBODA**

*Svoboda.*

*Po njej hrepeni vsako Človeško srce.  
Svoboda je Človeku podarjena,  
je dar od Boga, neprecenljiv dar.*

*Vsak človek ima pravico do svobode,  
da lahko živi svoje življenje svobodno  
kot ptica , ki leta  
svobodno pod sinjim nebom.*

*Vsakdo svobodno razpolaga s svojim življenjem.  
Odločitve, ki jih sprejemamo vsak dan,  
vsak trenutek,  
oblikujejo smer in usodo našega življenja.  
Te odločitve so lahko dobre ali slabe.*

*Prinašajo lahko srečo, mir in radost,  
slabe odločitve pa prinašajo nesrečo, obup in žalost.*

*Človek ima v sebi dovolj moči,  
da lahko sprejema dobre odločitve,  
ki bodo vodile v njegovo osebno srečo in zadovoljstvo  
ter srečo drugih ljudi okoli njega,  
njegovih bližnjih.*

*Svoboda je zato tudi odgovornost!*

25.7.2012

Danijela Kelava

# PRAVICA DO SVOBODE

*Razmišljam o sončnem žarku,  
o Soncu zgoraj na Nebu.  
Svobodne misli so to.  
Svoboda.*

*Tam stojim, v miru, v parku.  
Milina dreves me razbremeni.  
Sem kot svetlobna puščica.  
Na park sije Sonce.  
Lepo je.  
Svetloba je povesod,  
tudi v senci dreves.  
Gledam oblake, pljujejo mimo  
in ptice, ki me preletavajo.  
Svobodna sem.*

25.7.2012  
Valerija Kovačič

*p.s.:  
vodja literarnih delavnic 11.7., 18.7. in 25.7.12 Martina Počkaj*

# KRI ŽIVLJENJA

*Trojstvo božje je za slaviti  
- je oče naš v vsem:  
Oče, Sin in Sveti Duh,  
je življenje - kri življenja.*

*Kri bogati telo,  
Duh Sveti bogati Duha v nas.*

*Tako izpolnjena se povzpnem na Goro  
kjer vidim gorsko rožo  
na planjavi  
začutim zrak planjave,  
začutim to svobodo.  
Ne utrgam rože,  
pustim jo, da raste naprej,  
začutim hvaležni utrinek bivanja.*

*Začutim energijo tu na Gori  
in jo širim z meditacijo.  
Ogledujem skale  
in tudi njih zmeditiram  
kot moč kristalov,  
ki lahko misli in čutenja pomnožijo.*

*Valerija Kovačič  
22.8. 2012*

# LJUBITI SVOJO DUŠO

*Novo jutro! Zavem se da je treba ljubiti svojo Dušo, jo  
negovati, spoštovati. To je samo dobro.  
Zaviti svojo Dušo v šal,  
šal različnih barv.  
V mavrico zavita Duša je prav prijetna stvar.  
Ljubim svojo Dušo.*

*Bojan Dežan  
29.8. 2012*

## **LJUBITI SVOJO DUŠO II.**

*Moja Duša je v meni,  
stremi k dobremu.  
Se kesa svojih slabosti,  
se veseli svojih dosežkov.  
Bog je nad nami vsemi.*

*Vsak Človek mora imeti najprej rad samega sebe,  
potem vse kar ga obdaja.  
Lahko se pokesam svojih slabosti.  
A nad nami je nekaj kar nas bo nekoč spremenilo v  
prah  
in iz tega prahu bo zraslo - NOVO ŽIVLJENJE.*

*Fani Frostnerič  
22.8. 2012*

## **LJUBITI SVOJO DUŠO II.**

*Lepota je, ta Duša  
pronica globoko v nas  
in nosi silno lepoto.  
Duša odkriva kraljevskost.  
Ljubim jo.  
Zaradi vsega lepega,  
ki nam daje.  
Sega v globino našo  
in se razcveta v radost.  
Čutim drhtenje njenega veselja  
zlije se dol po telesu, po nogah.  
Čutim svetlobo.  
Ljubim svojo Dušo  
in lepoto in strast, ki ju širi  
po telesu.*

*Valerija Kovačič  
22.8. 2012*

# CELOTA

*Vesolje je eno in edino  
Babilona sta dva  
Bog nad njima je eden  
vlada v enem babilonskem stolpu.  
V Babilonu je vse povezano  
Vse je ROM in REM  
pa tudi KAIN in ABEL sta v babilonskem stolpu.  
KAIN predstavlja enost celovitost  
ABEL pa negacijo beline.  
O čudoviti babilonski stolp  
daj bogu tisto kar bo v prid celemu svetu  
- LJUBEZEN in MIR!*

*Fani Forstnerič  
22.8. 2012*



# **SPOSOBNOST**

*Je ljubiti bližnjega,  
je povezati svet v celoto,  
je čistost misli.  
Urejamo svoje misli,  
pustimo da gredo mimo,  
opazujemo jih,  
jih spravimo v neko celoto.  
Človek si ogleduje svoje misli  
in pride do ničnosti misli  
Brez misli - do čistosti.*

*Sposoben biti čist,  
brez misli.*

*Valerija Kovačič  
5.9. 2012*

# PLAŠČ ZA DUŠO

*Plašč te greje  
in te ščiti.  
Ne vdaj se v Usodo  
- nisi bolan.  
Bolnega so te naredili  
saj si slepo verjel.  
Bodi zdrav.  
Si kot roža na vrtu,  
objemi svoje Drevo življenja.  
da ti da pogum  
da ti da voljo do lepega  
da do zdravega življenja.  
Drevo bo počasi strohnelo.  
Verjetno te takrat ne bo več.  
ostala pa bo Duša v tvojem plašču.*

*Fani Frostnerič  
12.9. 2012*

# PLAŠČ

*iz prijateljev si stkem  
iz topline prijateljstva.*

*Začutim toplino v prsih,  
razširi se po telesu  
v glavi miruje toplina,  
ki je svetloba,  
miruje in me bogati.*

*Opazujem misli v glavi.  
Hitijo.  
Plašč topline jih redči.*

*Svetloba se spusti po telesu.  
Plašč topline tudi tu čisti.*

*Svetloba sem.  
Svobodna sem.*

*Valerija Kovačič  
12.9. 2012*

# PLAŠČ

*Oblečem se v plašč ljubezni  
pozitivnih ljudi  
kateri me spoštujejo  
ljubijo in me imajo radi.  
Spoštujemo drug drugega  
se ljubimo in se imamo radi.*

*Bojan Držan  
12.9. 2012*

# PLAŠČ LJUBEZNI

*Pod plaščem za dva  
tam je prava igra  
In ko je toplota na višku  
pride do ploda,  
ki po devetih mesecih hoda matere  
pride med nas.*

*O kako dobi mati čist obraz.  
Zato vsi, ko vam je hudo  
pod plašč ljubezni za dva,  
ki naj ne bo brez ploda.*

*Majda Sušinski  
12.9. 2012*

## MOJE MESTO

*Moje mesto spi,  
le tu in tam luč gori.  
klošarica brska ob točni uri  
po smeteh.  
Mar ni to naš vseh greh!  
Enim je dovoljeno preveč  
drugim pa spet nič!  
Mar nas res pobira »hudič«?  
Da bomo hlapci še naprej.  
Dragi Bog nebeški,  
od blizu si poglej  
Planika v gorah veni  
ubogi revež se zase in za otroka svojega boji.  
Do kdaj bo še tako?  
Sicer pa je Cankar rekel: Tožbe nikar,  
saj bo Človek brez fraka vladar.  
Kaj pa do takrat?  
Bomo vsi otroci, ki se bomo igrali,  
brez da bi nam kaj dali?  
Mar je revež kriv, ker bi tudi sam bogat rad bil.  
Človek spametuj se  
da ne bo vseh prijela foušija, pohlep in laž.  
Sicer pa je tudi res,  
da je vsak svoje sreče kovač,  
pa če je tudi berač.*

*Majda Sušinski  
18.9. 2012*

# ODGRINJANJE PLAŠČA LAŽI

*Svoje lastno živoljenje nosimo s seboj  
kot potujoča kočija.  
V sebi nosimo tudi majhnega otročička.  
Kaj delamo z njim?*

*Fani Frostnerič  
19.9. 2012*

# **ODGRINJANJE PLAŠČEV LAŽI - SPOŠTOVANJE**

*Je prijateljstvo globoko.  
Ko nekomu poveš, da ga spoštuješ  
- to je igrivost  
- cenjenje.*

*V srcu zaigra spoštovanje.  
Zavibrira v srcu.  
kot harfa, ko se jo dotaknejo prsti rok.  
Spoštovanje je poštenost  
saj v srcu ni laži.*

*Odgrnem plašč laži  
in z veseljem povem  
svojemu prijatelju,  
da ga spoštujem.  
Z veseljem in  
z ljubeznijo.*

*Valerija Kovačič  
19.9. 2012*



## OBJEM

*Objemi samega sebe  
in začutimo svojo notranjo energijo.  
energijo lahko ob tem deliš z drugimi.  
najbolj sem srečna, ko začutim objem svojih lastnih  
otrok.*

*Veliko mi pomeni tudi objem pravega prijatelja,  
topla beseda tolažbe.*

*Želim si zdravoja, a je pri meni tako vztrajno  
pojavljanje bolezni.*

*Fani Frostnerič  
3.10. 2012*

Najlepši objem je, ko to storijo dobri ljudje.

*Majda Sušinski  
3.10. 2012*

## O LJUBEZNI

*Jaz povedala sem ti  
kaj meni lepo se zdi  
- ljubezenski opoj  
zame najboljši je razvoj.  
Čustev mojih ti ne slutiš  
vse slabo v sebi čutiš.  
Med nama nič več ni vezi  
saj ne maram več skrbi.  
Le ljubezen materinska šteje,  
tu zame ni nobene meje.*

*Otroka, mati ljubeča sem za Vaju,  
zato nič ostalo ni za naju.  
Otroka moja Vidva sta edina.  
Ljubezen materinska večna je,  
s tem igrati se ne sme.  
Zato objemam Vaju iz srca,  
mama nima več moža.*

*Le za Vaju večno bom žarela,  
ljubezen moja je tako hotela.  
Še poljubček Vama dam  
in povem,  
da Vaju rada imam.*

*Andreja Kunaver  
3.10.2012*

# OBJEM LJUBEZNI

*Pred sabo te zagledam  
nežno te objamem,  
začutim toplino po celem telesu  
in začnem močno drhteti.  
Je to iskrena ljubezen,  
ki požene kri po žilah?*

*Jerneja Igličar  
3. 10. 2012*

## **OBJEM II.**

*Želim si te čutiti.  
ne me v TEMI brez čustev pustiti!  
Želim si dotika,  
a me STRAH zbada in pika.  
Želim človeške si bližine,  
a me je STRAH, da mine.  
BOJIM se, da bom razočarana  
in z vsemi žabami zamazana.  
Po ljubezni hrepenim,  
a v prvem stiku ONEMIM.  
STRAH me je življenja  
in z vsem tem povezanega trpljenja.*

*Petra Kožuh  
3. 10. 2012*

## **SPOMIN OBJEMA**

*Objem je vse kar sem ti dala  
kaj več tudi nisem znala.  
Želela sem si še kaj več,  
a ta čas žal sedaj je preč.  
Večkrat spomnim se na ta objem  
saj zame bil je kot zasvojen  
Odkar srce svoje sem ti dala  
se nazaj vrniti nisem znala.*

*Om  
Blagor  
Jezus  
Elektrika  
Mravljinci*

*Lanna Szomi  
3. 10. 2012*

## **KAJ MI POMAGA**

*Objem okrog drevesa  
Bo boljše tako  
Jutro lažje vstane  
Edina prava reč  
Morje, kaj z valovi počneš*

## **OBJEM POTREBUJE**

*Obrambni sistem  
Borbo žioljenja  
Jesen je hladna  
Energija gre naprej  
Moč v meni zagori  
ki jo vžge nedolžni objem*

*Lanna Szomi  
3. 10. 2012*

# KAZALO

|   |     |
|---|-----|
| KAKO NE BITI DEL »STROJA«, KI UNIČUJE? .....    | 5   |
| KAKŠEN JE ČLOVEK, KI JE POVEZAN Z NARAVO? ..... | 6   |
| O JEZI.....                                     | 7   |
| KO SPROSTIM JEZO .....                          | 8   |
| GLOBOČINE MODRINE .....                         | 25  |
| JAZ SEM .....                                   | 26  |
| NEKAJ PESMI ANAKREONA .....                     | 27  |
| VODA.....                                       | 29  |
| SVETLOBNI NAPITEK .....                         | 30  |
| VINO LJUBEZNI .....                             | 31  |
| VODA.....                                       | 32  |
| POSTATI ŽELIM OGENJ .....                       | 33  |
| HIMNA ZEMLJI .....                              | 35  |
| ŽIVLJENJE .....                                 | 37  |
| TRAVNIŠKE ROŽE.....                             | 38  |
| JAZ SEM ŠOPEK .....                             | 38  |
| SAMOTA.....                                     | 39  |
| JAZ SEM ŠOPEK .....                             | 39  |
| ROŽE.....                                       | 99  |
| ŠOPEK II.....                                   | 101 |
| JAZ SEM ŠOPEK III. ....                         | 102 |
| DOM.....  | 103 |
| DOM II.....                                     | 44  |
| DOM III.....                                    | 106 |
| ZVON.....                                       | 107 |
| DOM IV.....                                     | 108 |
| POLJUB.....                                     | 109 |
| SONCE .....                                     | 110 |
| SONCE II. ....                                  | 112 |
| SONCE III. ....                                 | 113 |
| SONČNA PESEM .....                              | 114 |
| SONCE IV.....                                   | 115 |
| LJUBEZEN .....                                  | 116 |
| PREPLET LJUBEZNI.....                           | 117 |
| PREPLET LJUBEZNI II.....                        | 118 |
| VENCI SLAVE .....                               | 119 |
| VENCI SLAVE II.....                             | 120 |

|   |     |
|---|-----|
| VENCI SLAVE III.....                        | 121 |
| MOJA SREDNJA POT.....                       | 122 |
| SREDNJA POT.....                            | 123 |
| REZILO SREDNJE POTI.....                    | 124 |
| REZILO ZRESNI.....                          | 126 |
| SREDNJA POT II. ....                        | 127 |
| MOJ OGENJ V TELESU .....                    | 128 |
| OGENJ V TELESU .....                        | 129 |
| OGENJ V TELESU ČLOVEKA.....                 | 130 |
| VODA IZPOD SKALCE .....                     | 132 |
| PROSTRANSTVA .....                          | 133 |
| ŽIVLJENJE .....                             | 134 |
| MOZAIK ŽIVLJENJA .....                      | 135 |
| SVOBODA .....                               | 136 |
| PRAVICA DO SVOBODE .....                    | 75  |
| KRI ŽIVLJENJA.....                          | 138 |
| LJUBITI SVOJO DUŠO.....                     | 139 |
| LJUBITI SVOJO DUŠO II.....                  | 140 |
| LJUBITI SVOJO DUŠO II.....                  | 141 |
| CELOTA.....                                 | 142 |
| SPOSOBNOST .....                            | 143 |
| PLAŠČ ZA DUŠO.....                          | 144 |
| PLAŠČ .....                                 | 145 |
| PLAŠČ .....                                 | 146 |
| PLAŠČ LJUBEZNI .....                        | 147 |
| MOJE MESTO .....                            | 148 |
| ODGRINJANJE PLAŠČA LAŽI.....                | 87  |
| ODGRINJANJE PLAŠČEV LAŽI - SPOŠTOVANJE..... | 151 |
| OBJEM.....                                  | 152 |
| O LJUBEZNI.....                             | 153 |
| OBJEM LJUBEZNI .....                        | 154 |
| OBJEM II. ....                              | 155 |
| SPOMIN OBJEMA .....                         | 156 |
| KAJ MI POMAGA .....                         | 157 |
| OBJEM POTREBUJE .....                       | 157 |
| O ZDRUŽENJU ŠENT .....                      | 162 |



# 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, krepitvi 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](mailto: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/kulturniki/kulturniki\\_index.htm](http://stres.a.gape.org/kulturniki/kulturniki_index.htm)*