

LITERARNA DELAVNICA

2011/12

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>

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 življenja.
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 ristem in se izpopolnjujem.
Vsaka nova stvar me preseneti, navduši,
mi da zagon ali pa me za nekaj trenutkov onespособi-
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 peklenski.*

*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 delavnici 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,
čprav 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

Zaprle 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 obotaoljam...
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 začneja 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 groznih 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 nekkih 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 oblačka,
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

*Odprl 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 relationo,
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 privid 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

*»Otrok je univerzalna lastnost
zaradi katere so bitja lepa.«*

Andreja Kunaver

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

OČE

*Darujem se stvarstvu.
Sedim na cvetu lokvanja
in čakam...
Iščem ga... že vse življenje.
Tako medel je spomin Nanj!
Kje je?
Morda v listih bršljana,
morda piš vetra
govori o Njem.
Iščem Njegovo Dušo,
Išče njegov lik.
Vendar – našla ga bom...
pred obličjem svetega Petra
na pragu Nebes.*

31. 8. 2011
Andreja Kunaver

KDO JE NAŠ OČE?

*Jaz vidim svojega biološkega očeta to je moj Oče.
Ampak duhovni oče je eden za nas vse.*

*Oči je eden,
nam najboljše vreden
Ljubezen našega Očeta je do vseh enaka
združi sestro, brata
odpre srca naša.*

*Ni pomembno kako kličemo Očeta:
Buda, Alah, Bog – oče
vse nas ljubi enako
vsi smo njegovi otroci.
Ljubezen nam daje ne da bi jo hotel nazaj.
To je resnična ljubezen katero zelo težko dobimo na
svetu tem.
Verjamem da imamo vsi enakega Očeta.
Vanj je treba verjeti, spoštovati, naučil nas je smisla
življenja in ljubezni.*

*31. 8. 2011
Katerina Kučevar*

KDO JE MOJ OČE

Nekdo, ki je vedno z mano, tudi ko sem sama,
ki me nosi na ramenih, ko mi je najbolj težko.
Nekdo s katerim se lahko pogovarjam v tišini,
ko nikogar ni ob meni
in kadar sem čisto sama, saj mi vedno prisluhne.
Njega vedno lahko prosim za vse, ne glede na
izvedljivost in pot...
Vedno mi lahko pomaga do izvedljivosti cilja.

Nekega dne sem zagledal svoje življenje zarisano
na obzorju. Videl sem stopinje svojega življenja,
ki so poplesavale po sončnem nebu. Na sredini
sem videl dvoje stopinj. Vprašal sem svojega
očeta. Kako to da sedaj vidim dvojno.
»Moj preljubi otrok, nič ne vidiš narobe, to sem
bil jaz, ko sem pomagal hoditi s tabo, ko ti je bilo
težko, a čisto na koncu so bile samo še ene.«
Zopet sem vprašal očeta: »Zakaj so bile zopet
vidne samo stopinje?«! Pa mi je odgovoril:
»Najdražji sin moj, to je bilo takrat, ko sem te
moral nositi ker ti je bilo pretežko, da bi sam
hodil.«

Hvala mojemu očetu, ki sprejema prav vse vere.
Hvaležna sem za vse trenutke na Zemlji, da se
lahko vsak dan kaj novega naučim in delim to
svoje znanje ter seveda tudi ljubezen z ljudmi.

Lanna

BOGINJA KAČ

*»Milina in simbol umirjene žene
mine trenutek, ko vse izbruhne v
vidni simbol.«*

*Razprostremo se roke
razpre se obleka na prsih,
da pokaže se moč golih dojk.
Nič mi ne moreš Kača.
Držim te v svojih trdno stisnjenih pesteh.
Kača tvoj pik ni močnejši od moj lepote,
moje predrznosti.
Rep kače šklepeče medtem, ko valovi ženina obleka
kakor da je iz kačine kože.
Na glavi kraljuje mačka,
mirno,
prede in ne praska.*

8. 9. 2011
Demšar Majda

DVOJNOST

Zakaj nisem človek trdnih načel?
Zakaj nimam v izražanju svojih trdnih načel?
Zakaj sem labilna?

V mojem življenju ni bilo Človeka, ki bi me moralno podpiral.
Sama sem morala iskati sebe.
Sem se našla?
NE!
Počnem stvari za katere sem bila prepričana, da so nemoralne in neetične.
Obstaja praznina v katero se prikrade neetičnost, negativnost.
... in ko moja Duša postane močna in trdna mi je žal za vsa negativna dejanja, ki sem jih storila.
... in si rečem:
Daj pomiri se, vrzi iz sebe vse negativno in pojdi dalje po poti za katero veš, da je prava in edina.
... in katera izžareva čistost tvoje Duše.

29. 9. 2011
A. K.

ČISTOST

*Vsako jutro me novi dan pozdravi,
pojavi se sij zlatega sonca.
Vstanem in se počutim čisto.
ni strahu, nesigurnosti, stiske.*

*Sem samo jaz, s čistim srcem in duhom,
v svobodi z duhom.
Sečna sem ker živim.
Čutim steber tekoče energije v telesu,
Ki krepča mojo notranjost.
Čisti sveti duh se razoname po telesu.
Jaz sem.
Odprejo se nebesa.*

5. 10. 2011
Valerija Kovačič

ČISTILNA AKCIJA

*V roke vzamem čudežno krpico
in do visokega sijaja zloščim svojo hišo
posesam debele plasti pohlepa
ki je nakopičil vso nepotrebno kramo
drgnem zamaščene packe egoizma
in ko pridem do svojega bistva – do Duše
zadovoljno vzkliknem od vsega sijaja.*

5. 10. 2011
Urša Cerar

NA POTI K SPREMEMBI

*Kako naj pišem, če pa namesto Duše besede v usta mi
polagata nagon in pohlep?*

Kako naj pišem, govorim, če kar naprej kričim?

Ne vem kdo sem...

Povsod sem zraven, a nikjer ne izvem: Kdo sem!

Poslušam radio.

Vsak dan vrtili ista propagandna sporočila.

Gledam televizijo, ki mi meša glavo

s prenatrpano »bljak«komercialo.

Kako naj vem kdo sploh sem

od kod prihajam in kam grem?

Kaj je moj cilj, kakšna bo moja pot?

Je duša moja čista?

Počeno ogledalo ve.

A kaj ko jaz vanj se pogledati bojim.

Raje zatisnem si oči,

raje slišim znani svet.

Pred vrati sem,

a jih nočem odpreti.

Vso to zlaganost že dobro poznam,

Uklonjena sem v borbi s hudičem.

*V sobi čepim, dneve in noči
iščem nekoga, ki bi rešil me skrbi.
Glej, ta nekdo...
pravzaprav sem Jaz
In iz mrtoega takrat povrne lepši,
spremenjen, nasmejan - se moj OBRAZ.*

*Veš angel v meni živi in je vedno živél
morda je le kdaj tu in tam odletel.*

*Vsi potrebujemo angele - v nas žive
ko jih uzremo, odprimo jim vrata v srce.
Varujejo nas in čistijo naše duše.
Zavedeni smo v gledališču sveta.
V sebi kopicimo smetišča.*

5. 10. 2011
Lanna Szani

SMISEL ŽIVLJENJA

*Smisel življenja je za vsakega drugačen
za koga je smisel življenja da jutri ne bo lačen.*

Zakaj smo tukaj

in naša eksistenca je nepovratna turbulenca.

Vprašanj tisoč

a odgovor je en sam.

*Smisel življenja je da je življenje vredno
najbolj pomembno.*

Brez življenja niti vrtnica ne zraste

življenje je neskončno hrepenenje

za nekoga po bogastvu,

za nekoga v bratstvu,

za nekoga smisel življenja je ljubezen

Je res da kdaj človek ne zna ljubiti,

ni toliko vreden, ni pomemben.

Vprašam se; Katero resnico ne poznam?

Smisel življenja je borba za pravico in resnico.

Življenje je darilo brez konca.

Smisel življenja je neskončna pravljica

katera me pelje da živim naprej.

Želim si odkriti smisel življenja

in verjeti v to da sem POMEMBNA!

5. 10. 2011

Katerina Srebrnič

*V Duhu čutim ljubezen,
je simbol svetega očeta.
Mnogo gorja in skrbi
se tako izbriše – z ljubeznijo očeta.
Ko si omagan, pokličeš očeta,
da ti dvigne glavo, te osvobodi.
Kajti svoboda se pojavlja ob trenutkih,
zatem zapadam v tesnobe.
V utesnjenosti kličem Očeta,
da mi povrne veselje
svobodo.
Iz dneva v dan je manj tesnob,
Iz dneva v dan je zame več svetlob,
čutim Očeta.
Postajam Božji otrok
Gospod Jaz Sem - Ljubezen.
Nebesa se odpro.*

19. 10. 2011

Valerija Kovačič

KAKO VAROVATI NOTRANJOST?

*Notranjost Duše lepo plapolala
pretok energije se prebija po telesu.
Energija teče,
teče
po telesu.*

*Kot steber je od vrha do tal, plapolala
in prebujata Dušo Duha.*

*Duh se zbudi, se zbudi v telesu
s sijočim stebrom
od glave do tal.*

*V kristalni, sončni, beli barvi
se steber prebija po telesu,
od glave do tal.
S seboj prinese mir, veselje, nežnost, ljubezen.*

Steber bele, kristalne, sončne barve

26. 10. 2011
Valerija Kovačič

JABOLKO - SVET

Jabolko je Svet, galaksija, planet.

Svet je naš, je lep.

Svet živi!

Lepo napredujemo v evoluciji v svetu,

ki je nekako tudi naša mati,

kot je mati tudi Zemlja.

Svet, ki ga spaja zanka energije, sevanja.

Energija seva tudi v nas,

seva od glave do pete, seva počez.

Snop energije seva v nas,

navzdol.

Sonce sije in njegova energija

prav tako seva od glave do tal

Energija, ki seva tako počez,

snop je sončeve barve, kristalne, bele.

Steber te energije seva v nas

od glave do tal.

2. 11. 2011

Kovačič Valerija

BOŽJI DAR

*Jabolko je božji dar
ki nas spreminja dan in noč.
S pomočjo božjega daru tudi mi živimo
in se spreminjamo.*

*Ustvarila sta nas Oče in Mati,
to sta Zemlja in Sonce.
S pomočjo sončnih žarkov dobivamo moč in toplino,
Zemlja nam daje hrano in zavetje.*

*S pomočjo vsega tega živimo
in se spreminjamo dan in Noč.*

*Vesel sem da sem nekako otrok Zemlje in Sonca,
ki se poraja Dan in noč.
Živim kakor angel, kot mogočni Bog.
Vesel sem, da živim.*

2. 11. 2011
Kajtazovič Zahid

ČISTA VODA

*Stojim tam, ob steni kjer teče voda
stopim bližje, dvignem roke in voda steče
po meni,
poživljajoče me dviga v Duhu.
Oblita sem z vodo,
ki me čisti..., bogati.
Čutim energijo ljubezni.*

*Čista voda teče po meni navzdol
v sebi čutim čisto vodo.
Ljubkujem čisto vodo v meni.
Na zdravje.
V prsih nekaj se zdrami.
Jaz sem.
Nebesa se odpro.*

*Valerija Kovačič
9.11. 2011*

DARUJEM SVOJEM KRALJU V SEBI?

*Nič ne darujem
iz NIČA sem
Kaj bi darovala, ne vem
Zato se sprašujem kaj sem
in kje je moja DUŠA
Kralj me je zapustil
kraljica mi vlada.*

*Grem se šahovnico
Igra šaha
Kje je matiran kralj?
Šah – mat, šah – šeh – šuh.
Kako nadaljevati partijo šaha
kako premagati kraljico?*

*Kraljica ima vedno prav.
Kralj ji gospoduje.
Jaz pa se vojskujem.
Kako na kakšen način mi to uspeva ne vem.
Mogoče z dobro voljo.
Mogoče s poboljšanjem,
Mogoče z negativnostjo – silo.
Bes, jeza – ne vem.
Kako naprej? Kako najti ogenj hrepenenja?
Nič luči, sama tema.
Le žarek svetlobe kje iz temne sobe.*

*Kako premagati kralja
učenika modrosti
Iščem ogenj SVETEGA DOMA v sebi.
Mogoče poznam še kaj?
Kralj in kraljica
če pride do boja v nas samih
...*

*Andreja
16.11. 2011*

DUŠA JE KOT DRUŽINA

*Duša je kot družina
moramo jo hraniti
negovati, če hočemo,
da bo živila.*

*Duša je kot majceno drevce
katerega moramo zalivati
da vzbrsti in se dvigne.
Duša mora živeti!*

*Ko rečemo potrpi
smo odprli vrata trpljenju, hladu in mrazu
če stopimo v prostor potrpljenja.
Duša je takrat napadena, prične usihati, propadati.
V potrpljenju in veri v boljše
ni hrane za našo Dušo.*

*Andreja Kunaver
16.11. 2011*

KAJ DARUJEM IN KAKO KRALJU - DUŠI?

*Z mislimi se spustim v srce,
Začutim intuicijo
in se umirim, pomirim.
začutim kralja v sebi
in z intuicijo se vprašam;
Kaj naj mu darujem in kako?*

*Umirim se.
Ta mir podarim kralju
lepo, tiho.*

*Zapadem v svetlobo,
V svetlobo srca
oziroma v svetlobo kralja.
Tako mu podarim mir
in tekočo energijo, nežno.*

*Valerija Kovačič
16.11. 2011*

MOJA KRIŽIŠČA

Najtežje v življenju mi je bilo sprejeti,
da se moram ravnati tako kot hočejo drugi.
Odločitve sem mogla sprejeti takšne kakršne sem
spoznala. Nič v življenju pa mi ni bilo tako sveto
kot misli moje mame,
pa tudi od vzgojiteljic in drugih osebnosti
od katerih sem se veliko naučila,
Zato sem jim hvaležna,
še najbolj svoji materi,
da sem v svojem življenju postala močnejša,
vzdržnejša, ustvarjalnejša.

pripis:

Križišč pa se izogibam, pred njimi postanem,
občepim.
toda spoznala sem, da so močnejša od mene;
Če se ne odločiš, te raztrgajo.

Joži

23.11. 2011

Zlo se s slabim vrača,
dobro se iz dobrega plača.

Najprej imej rad sebe
šele potem boš lahko imel rad druge.

V življenju moramo biti oprezni,
da se izognemo napakam.
Opazujmo stanje okolice.
To pa moramo delati trezni, samo tako bomo
postali samostojni.

Vedno ohranjajmo stike z ljudmi, ki nas
dopolnjujejo.
Svojci so nam določeni, prijatelje pa izbiramo
sami.

Čas se spreminja in mi se spreminjamo z njim,
tudi mi spreminjamo ČAS.

Učimo se na svojih napakah in tudi na napakah
drugih.
Učimo se na svojih zmagah, pa tudi na zmagah
drugih.

Fani Forstnerič.
23.11. 2011

MOJA KRIŽIŠČA

Zrelost, okus jagode spremlja po smrti.
za duhovnost je pravilno čutiti.
Narava te uči. Imamo jo za mamó.
iz gnezda nas mati porine, da poletimo.
preživljali smo grozne stvari, da bi se spoznali,
za naš jaz, da poletimo.
Pomagamo si tako, da postanemo JAZ SEM
Zrelost, resnost se porodita v notranjem JAZU.
Živiš v harmoniji s samim seboj.
Križa, če nimaš pregleda nad situacijami.
Opazovati – tega se moramo naučiti.
trezno pomislimo na notranjo urejenost.
Aktivirajmo notranjost.
Sence spremenimo v sončni žarek.
posvetimo se Bogu, kot otrok.
Ljubimo, globoko ljubimo, sijemo iz srca.
vsak je vsakemu Zrcalo.

Valerija Kovačič
23.11. 2011

RAVNOTEŽJE

*Ravnotežje med levo in desno stranjo
zagotavlja norček.*

*Norček, ki odpre roke, te objame
te poboža po glavi.*

*Po glavi dol začne teči energija.
Teče dol do stopal.*

*Stojim skupaj s petami v ravnovesju
z levo in desno nogo.*

*Lepa energija teče dol po nogah.
Po levi in desni.*

*Zazibljem se naprej in nazaj
kot bi stala na krogli.*

*Lepa, bela, sončne barve
- energija teče.*

Ljubimo to energijo.

Sijemo iz SRCA.

*pride BOG v temnem ogrinjalu,
ki se razsvetli zaradi te energije iz SRCA.*

Valerija Kovačič

30.11. 2011

VRVOHODEC

*Vedno se bori za ravnotežje.
Hoče biti siguren.
Tudi jaz se borim za ravnotežje.
Iščem notranjo tehtnico.
Včasih mi uspe,
včasih pa me odpihne daleč stran.*

*Če se zelo trudim obdržati ravnotežje,
se zgodi, da ga popolnoma zgubim.
Plavam v temi ali drovim med oblake.
takrat je težka pot nazaj v ravnovesje.
Izgubim stik z realnostjo.
Težko se je ujeti, a se vendarle da.
Skrivnostnega aduta za to pa najbrž ne bom nikoli
spoznala.
Je kot da bežim pred samo seboj?*

*Fani Forstnerič.
30.11. 2011*

ČE BI NAŠEL POT

*Imamo tisoč poti v življenju, a le ena je mogoče tista,
ki je prava.*

Najti jo je zelo težko.

Težko jo je spoznati, težko je po njej hoditi.

*Tudi, če skrenemo od nje levo ali desno
vedno glejmo naprej.*

*Toda pri tem je najbolj bistveno da živimo
ta trenutek, tukaj in zdaj!*

V življenju pride do neuspeha.

To nas ne sme povoziti.

*Z dvignjeno glavo in z odločnostjo
se skušamo spopasti z neuspehom.*

*Tudi to je pomembna pot
v našem vsakdanjem boju za uspeh
- za pravo pot.*

Fani Forstnerič.

7.12. 2011

ČE BI NAŠEL POT

*Če bi našel pot do lepote,
do spoštovanja, do Sveta
ljubil bi svet majhnosti.*

*Svoje korenine poganjamo iz rok in nog.
Poganjamo korenine proti življenju.
Smo v ravnovesju.
To je umetnost življenja.*

*Sama pot želi, da se izpopolnujemo.
Vidimo, da smo nekaj razvili.
Održemo težke probleme.
Speljimo to zadevo!
Naredimo to.
Sicer padeš dol.*

*Ne žaluj! Reši problem!
Oglej si ga, razmisli o njem! Reši ga!
Izpluj iz problema navzgor,
v ljubezen, v nebesa.*

*Valerija Kovačič
7.12. 2011*

ČE BI NAŠEL POT

Če bi našel pot, bi šel po njej.

Že vem - tja grem!

Ne tja! Sem!

To je to.

Zdaj sem tu,

a ne vem,

a si res to želim.

Ko dosežem - ne vem,

ali sem iskal ravno to.

Vendar takšna je moja pot.

*Želim si nekaj trajnega, stabilnega, kakovostnega,
da bom koristen sebi in drugim.*

Da, to, to je to!

Nekaj naravnost, ne levo, ne desno

- naravnost, to je prava pot!

Že vem, po njej grem,

vendar kam?

Saj sploh ne vem

kje bom končal.

O ti pot, pelji me tja

kjer mi bo resnično lepo.

Marjan Grabnar

7.12. 2011

ODGOVORNOST DO SVETA

*Če bi bila smet,
ne bi bila nikoli v smeteh.*

*Če bi bila Sonce
bi sijala srečo za vse ljudi,
če bi jo znala.*

*Če bi bila Luna
bi molila za mir, ljubezen, pravičnost, iskrenost na
Svetu.*

*Če bi imela čisto vest
bi molila Boga, da me odreši greha.*

*Jožefa
14.12. 2011*

ODGOVORNOST

Svet je lep, če jaz vidim lepega!
Če želim videti svet, moram lepoto najti v sebi.
lepota pa je notranji mir, pravičnost, ljubezen
do sebe in do okolice.
Za lepoto sem odgovorna tukaj in zdaj!
Obdajajo me lepe stvari, tople misli, prijatelji.

Fani Forstnerič
14.12. 2011

GLOBINA IN KITI

*Kraljestvo voda in kiti.
Globina Duše. Na srečo.
Potovanje Duše v globino
v katero sije Sonce.
Klepet Duše s Soncem.
Sončna energija sije v Dušo.
Božja energija sije v Duha
in toplota iz nas.
Modrost, stabilnost in harmonija sijejo iz nas.
Spomniš se živeti.
Postaneš otrok pri Bogu Očetu
prerojevaš se v globini s pomočjo Boga.
Ožarjen.*

*Valerija Kovačič
11.1. 2012*

MOJE SKRITE ŽELJE

*Moja želja je spoznati Svet,
da, rad bi videl še druge kulture
in spoznal vere
okusil naravne znamenitosti.
Rad bi postal tudi DJ,
to je želja še iz mojega otroštva,
in rad bi imel posel, ki me veseli.
Potovati, potovati.
Zato pa zaenkrat ne vidim še nobene priložnosti.*

*Simon N.
18.1. 2012*

ŽELIM

*Želim, da bi letela kot ptica svobodna,
brez problemov, brez strahu in brez skrbi,
da bi našla tisto nekaj, po čemer srce moje hrepeni,
da bi bila mavrica, stkana iz mojih želja.*

*Želim, da ne bi človek ravnal s prelepo materjo Zemljo
kot zadnji biring
da ne bi bila gnevna do človeka na svoji površini
O da bi Jaz in mati Zemlja našli svoj lastni več.*

*Fani Forstnerič
18.1. 2012*

NAJ BO ZEMLJA ŠE BOLJ ŽIVA

*Zemlja v ravnovesju, sožitju,
čudovita, raznolika, božanska.
Tudi mi smo zapleteni, raznoliki,
božanski, razvijamo se v božansko.
To seže v globino nas.
Smo edinstveni, soodvisni drug od drugega,
pa vendar razvijamo božansko v nas.
Energija vzplamti v prsih, se poveča
- ven.*

*Kaj ljudje zmoremo? Nemogoče!
Človek je božansko bitje,
nekaj ga žene, ni strahu.
Želja obvladati se, uresničiti cilj.
Da živimo naravno omogoči Bog.*

*Valerija Kovačič
18.1. 2012*

KDO SEM?

*Angeli gledajo na nas.
na nas mogočna bitja
z milijoni celic.
Smo v velikem svetu.
Vsak, kot da je VSE.*

Je vsak posameznik Vesolje?

*Angeli skrbijo za nas,
da se odločamo za svetlobo,
da ne zakrknemo v obup.
Angeli tako zdravijo našega duha.
Smo na poti v svetlobo modrosti,
v mogočnem Svetu,
prerojevanja
čudovitosti
razširjanja čutnih zaznav.*

*Valerija Kovačič v sodelovanju z mentorjem
25.1. 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 priore svetloba, kot čipka
kot videnje.
in takrat lahko napišemo pesem ali zgodbo.
Z intuicijo.*

*Valerija Kovačič v sodelovanju z mentorjem
2.2. 2012*

KAZALO

SOŽITJE	5
MOJA POT	5
LUNA IN SONCE	6
Kdo sem jaz, da bi sodila	7
DVE ISKRI	8
OTROK V MENI	8
OTROK V MENI 2	9
SREČANJE	10
TVOJIH PET MINUT	10
O DREVESU	11
AFORIZMI O DREVESU	12
DRUGI ZAKLJUČKI LITERARNE DELAVNICE	13
ZGUBLJENA LJUBEZEN	14
Sem Sonce, ki toploto oddajam in prejemam	15
HVALNICA SONCU	15
RAD BI DA ŽIVIŠ	16
SVOJE K SVOJEMU	18
KAKO NAJTI SEBE V TEM SVETU?	19
UJETOST	20
ZAKLJUČKI	20
JABOLKO	21
Obup, strah in groza	22
NA KAJ NAJ SE UPREM?	22
ŽIVLJENJE	22
Marina PeternejLABIRINT	22
SNEŽINKA	24
SNEŽINKE	25
SNEŽINKA	25
ENAKOST ENOUMJE,	26
ZGUBLJENA LJUBEZEN	27
ILUZIJA	28
PODARITI VESELJE	29

POVEZANOST MED DUŠO IN TELESOM	30
O PLAŠČIH LAŽI.....	31
LAGATI.....	32
ODVREČI PLAŠČ LAŽI	33
ODVREČI PLAŠČ.....	34
PREROJEVANJE.....	35
ČUTITI SEBE	36
DUŠA KOT UJETNIK MISLI.....	37
ZEMLJA.....	38
SEM SNEŽINKA.....	39
SNEŽINKE.....	39
POGOVOR S SABO.....	40
SVOBODA	41
NARAVA V MENI	42
SPRAŠEVANJE SVOJE DUŠE	44
LEPOTA JE V NAS.....	45
DOM.....	46
DOM 2	48
KLJUČ.....	49
ROJSTNI KRAJ	50
MOZAIK LJUBEZNI	51
NAŠEMU SINU	52
HARMONIJA	53
ROJ	54
ROJ 2	55
VIDETI.....	56
RADOSTNO ŽIVIM	59
»Otrok je univerzalna lastnost zaradi katere so bitja lepa.«59	
ZAVEZANOST NJEJ.....	60
OČE.....	61
KDO JE NAŠ OČE?.....	62
KDO JE MOJ OČE	63
BOGINJA KAČ.....	64
DVOJNOST.....	65
ČISTOST	66
ČISTILNA AKCIJA.....	67

NA POTI K SPREMEMBI	68
SMISEL ŽIVLJENJA.....	70
KAKO VAROVATI NOTRANJOST?	72
JABOLKO - SVET.....	73
BOŽJI DAR.....	74
ČISTA VODA.....	75
MOJA KRIŽIŠČA	80
Zlo se s slabim vrača.....	81
MOJA KRIŽIŠČA	82
RAVNOTEŽJE	83
VRVOHODEC	84
ČE BI NAŠEL POT	85
ČE BI NAŠEL POT	86
ČE BI NAŠEL POT	87
ODGOVORNOST	89
GLOBINA IN KITI	90
MOJE SKRITE ŽELJE.....	91
ŽELIM	92
NAJ BO ZEMLJA ŠE BOLJ ŽIVA	93
KDO SEM?	94
KAKŠEN JE ČLOVEK, KI JE POVEZAN Z NARAVO?	95
O ZDRUŽENJU ŠENT	99

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
Razširjena elektronska izdaja

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/kulturniki/kulturniki_index.htm

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