

TUDI PESEM JE LAHKO NAPITEK - NA (ZA) ZDRAVJE LITERARNA DELAVNICA ŠENT

Vladislav Stres

V literarni skupini ŠENTa skušamo pomagati, tako sebi kot drugim na način, da najdevamo smisle življenja skozi pesmi in kratka razmišljanja.

TAK`LE`MAMO

*Brezbrižnih množica kroji usode nedokončanih poti,
usmerja jih na kriva pota,
za življenje vrata jim zapira.*

*Nebogljenost širi svoje lovke,
razpredene daleč zdaj so naokrog,
le um in trma naše so orožje,
razum pa zvesti spremljevalec usod.*

Le komu naj ubogi človek toži?

Ariana Tekalec Babič

O SOČUTJU IN BREZBRIŽNOSTI

Ali je sočutje vrednota? Ali je prav, da je naše okolje veselo, da je takšno kot v vrtu za katerega poskrbimo tako, da imajo rože dovolj vode in pozornosti za svojo rast? Menim, da je prav, da se zavemo kako soodvisni smo drug od drugega in da moramo zato poskrbeti za drug drugega da imamo pogoje za razvoj. Dom namreč ni samo družina očeta, matere, oz. skrbnika, otrok, ampak je tudi širša, sestavljena iz vezi prijateljstev, znanstev ipd. V končnem smo družina prav vsi v določeni državi, pa tudi širše.

Brezbrižnost je rezilo, ki preseka veliko vezi, uniči številna upanja in onemogoči razvoj. Brezbrižnost je rak rana današnje družbe. Posledice brezbrižnosti so, da smo prav vsi vsaj malce označeni z njo in zato tudi tavamo na nedokončanih poteh, zasedeni in zagledani v to ali ono neumnost. Potem porečemo, če kdo pride mimo: »Moj čas je ena sama osamljenost« in nato pride strah in z njim ptice norosti, ki popadejo vsak najmanjši up...

Te ptice se ne premaga tako, da se z njimi borimo, ampak tako, da zaupamo ljubezni do svojega jaza in do Sveta kot celote. Če smo zavezani notranjemu Jazu in Svetu kot celoti, potem se pričnemo družiti s podobnimi. Osamljenost pričnemo spreminjati z ustvarjanjem družine v širšem pomenu besede.

U V O D

Spoznal sem ljudi, ki potrebujejo duševno zdravje in ravno takšni nudijo iskrenost in izjemno zanimive zaključke – rešitve posameznih problemov na katere lahko naleti prav vsak. Šele v problemih se običajno aktivirajo izjemni potenciali, ki se skrivajo v nas samih. Bil sem zelo presenečen ko sem s strani uporabnikov ŠENTA¹ zvedel za številne modrosti, ki so v knjižici zapisane kot zaključki, aforizmi ali kratka mnenja. Sam sem nudil drug del »zgodbe« z oblikovanjem vprašanj, z ustvarjanjem ustrezne klime za pogovore in moderiranjem besed zaključkov. Redko je prišlo do nesoglasij in prerekanj. Kar z nejevero sem ugotavljal kako hitro smo lahko oblikovali zaključke, s katerimi smo se prav vsi strinjali.

Prav je, da preko knjižice podelimo veselja in spoznanja srečanj tudi z tudi s teboj - bralec.

Delavnice sem pred letom dni začel z vero v zdravilno moč poezije. In lahko rečem, da se je del te vere potrdil. Okrog sebe sem namreč imel nasmejane obraze in ko pogledamo pot nazaj vemo, da smo se tisti, ki smo na delavnicah bili veliko naučili.

Tudi pesem je lahko napitek, toda kakšen? Če so pesmi veselje do življenja ta napitek bralec (poslušalca) okrepi, če pa je razočaranje, lahko poruši še tisto malo kar bralec – poslušalec ima. Pri delavnicah sem se zato posluževal vitalističnih pesmi. Z njimi sem ustvarjal ustrezno vzdušje za razvoj debate... Psihično se začnemo dokončno izgubljati šele, ko izgubimo svojo »orientacijo«. Takrat moramo očistiti svojo sposobnost inspirativnosti

Če hočemo da je oseba stabilna mora biti stabilna tudi na čustvenem področju. Iz pesmi in kratkih proznih sestavkov se lahko marsikaj naučimo saj je literatura lahko ubesedeno čutenje sveta, sočloveka... Takšna literatura je prava luč ujetih v miselne zablode.

¹ ŠENT - Slovensko združenje za duševno zdravje

Nekateri imamo radi pesmi, ki povezujejo, navdihujejo in govorijo o ljubezni, smislu in gradnji lepšega doma ZA VSE. Doma v katerem je na prvem mestu sodelovanje, medsebojna pomoč pri razvoju najglobljšega jaza. Umetnik raziskuje celostno, s tako imenovanim tretjim očesom kot danes rečemo intuiciji. Prav je da daje prednost intuiciji, prav pa je da ne gre v drugo skrajnost in da si dovoli tudi razmišljanje, ki intuiciji večinoma sledi.

ŽIVLJENJE SI ŽELI VEČ ŽIVLJENJA

*Življenje si želi več življenja
zato ustvarilo mnogo je svetov
semen, ki klijejo in rastejo
in ti tam daleč, si SONCE
- te obožuje*

*Življenje si želi več življenja
in zato ga kronaj s svojim več
ponesi plamenico v vsako bilko
da bo še bolj živela*

*Prižigaj SONCA v očeh ...
v sebi
in povsod v tem širnem svetu
Življenje si želi več življenja...
in nasmiha se, ko gleda našo zibel
ZEMLJO.*

Vladislav Stres

Za vsako srečanje sem zato naredil »obsežne« priprave, določil izhodiščno temo, ki se je morala povezovati z predhodno, literarni uvod, morebitni slikovni material, tu in tam pa tudi okrasje npr.: šopek rož, borovnic... Navedeno sem potreboval za ustvarjanje dialoškega vzdušja. Večinoma smo zato prvo stopnico nezaupljivosti hitro prehodili in prešli v i v odprt, iskrev, sodelujoč klepet v katerem so udeleženci predstavljali svoja videnja teme delavnice, nato pa smo jih skušali zapisati. Poseben izziv je bila predstavitev, oziroma branje zapisanega. Po krajšem premoru, ki je bil lahko tudi klepet o slišnem smo oblikovali zaključke – spoznanja srečanja. Številne sem tako, kot večina drugih udeležencev, prepoznal kot učinkovite, poglobljene nasvete za reševanje osebno zahtevnih problemov pred katere nas postavlja življenjska situacija. Zaključki so naše skupno dobro, saj so nastajali v timu. Na njih bodite še posebej pozorni.

Osnovni cilj, ki sem si ga zastavil je bil zelo visok in zato težko dosegljiv - prevrednotenje čustveno vrednostnega oz. konativnega sistema uporabnikov ŠENTA. V središče srečanj nisem postavil ustvarjalnosti uporabnikov ampak revitalizacijo osebnosti - duhovno kondicijo. Zato sem šel v lov za tovrstno vitalistično literaturo, no vsaj namen je bil takšen. Zaradi takšnih in drugačnih okoliščin pa sem se naslonil predvsem na svojo poezijo, kar pa ob obilici knjig, ki sem jih napisal ter vitalističnost, ki je v jedru mojega pisanja ni bilo težko.

Osnovni cilj vsakokratne delavnice je bil (poenostavljeno **rečeno**) **najti recept za ponovno radostno življenje in se usposobiti za lasten preporod.** Med srečanji sem doživel kar nekaj presenečenj, nekatere sem že navedel. Tu bi dodal da me je večkrat osebno vzradostila in presenetila: javno, jasno in odločno povedana odločitev nekaterih uporabnikov, da si želijo živeti in se osebno razvijati. Poudarjanje pomena avtorskega pisanja udeležencev izven delavnice, zato ni bil cilj.²

² Ko sem v letu 2008 urejal knjižico literarnih del uporabnikov ŠENTA sem ugotavljal, da je zapisano večinoma le obnavljanje stanja ujetosti in nemoči. Tudi to dejstvo me je utrdilo v prepričanju da za izvedbo vitalistično orientirane literarne delavnice niso pomembna.

LITERARNE DELAVNICE

NAJGLOBLJA ŽELJA

Ugotovitev želje in prepoznavanje »Kdo sem?« je ključnega pomena za klesanje samopodobe in rast osebnosti.

Prva tema, ki smo jo obravnavali, je bila **NAJGLOBLJA ŽELJA**. Ne moremo je ugotoviti brez meditativnega vpogleda vase. Zato sem poudaril pomen miru, pozitivnega okolja, ki ga potrebujemo, da si lahko uspešno zastavimo vprašanje: Kaj je naša največja želja? Tudi ugotovitve skupine so bile podobne. Da globlje spoznamo sami sebe, potrebujemo mir, pozitivno okolje - toplo domačo osebo, svetlobo, tople barve, čistočo, pozitivno vzdušje, iskrenost... Hlinjena, navidezna prijaznost pa je strup, ki povzroči veliko škode, saj nas zavede. V tem primeru se lahko naslanjamo in zanašamo na popolnoma napačna dejstva. Soočenja z realnostjo so v takšnem primeru lahko zelo travmatična, toda zakaj bi jo sprejeli, saj lahko lažemo tudi samemu sebi. Videz nadomestimo z vsebino. Postanemo načičkana škatla zmehaniziranih samonamembnih nasmehov. Temu sledi nezadovoljstvo in razpadanje osebnosti.

Pri spoznavanju najgloblje želje moramo razlikovati med trenutnimi in trajnejšimi željami. Predpostavke nam lahko onemogočijo spoznati svoje najgloblje želje, zato jih moramo odpraviti. Moramo zbrati pogum, da si zastavimo vprašanje: Kaj si želim? Preden opravimo »ritual« ugotavljanja svoje najgloblje želje, moramo torej zagotoviti pogoje za osebno svobodo. To pa ni ravno lahko, saj smo velikokrat v oblasti nečesa, » začarani«. V debati smo hitro ugotovili, da rešitev na mikro ravni posameznika vpliva na celotno civilizacijo, saj ima tudi civilizacija svojo »najglobljo« željo. In res smo pred tem, da bo civilizacija sprejela skupne vrednote.

*Težave ne pridejo zato, da bi nas zlomile, temveč zato,
da bi nas ojačale.*

Želja se sooča z razočaranji, že ob najmanjših problemih, ki ovirajo njeno uresničenje. Toda našli smo odgovor na to; **Vsaka težava je dobrodošla, če ni tako huda, da te zlomi. Iz težav se učimo.** Če se pri iskanju najgloblje želje ne aktiviramo sami po sebi, nas lahko aktivira nesreča, ki pokaže, kaj smo izgubili.

ZAKLJUČKI

Pri izbiri najgloblje želje je pomembna osebna svoboda.

Brez meditativnega vpogleda vase, ne moremo priti do svoje najgloblje želje.

Pranje možgan (pogosto se dogaja že pri najmlajših), je škodljivo za razvoj posameznika in družbe.

Mlade je treba seznaniti z njihovimi pravicami in dolžnostmi. Razvoj osebne svobode omogoča družina.

Zaradi pretirane obremenjenosti staršev, družina razpada v svojih osnovnih funkcijah.

Prevelik vpliv informacij na vzgojo - odraščanje, človeka odtuji od samega sebe, tako, da lahko postane tarča manipulacij.

Manipulacija namesto sodelovanja, človeka še bolj oddalji od stika s svojo podobo.

Čustveni in razumski del sta na različnih bregovih, prav je, da drug drugemu pomagata najti notranjo podobo. Treba se je ustaviti in pogledati vase. Izstopiti iz stehneziranega pogleda na življenje - življenje je tudi skrivnost.

ZVEZDA, KI JO IMENUJEM DUŠA

Zvezda v tebi gori

*lahko je tvoje oči
lahko je prerok, ki te vodi
v konec noči*

*Kdor ne ljubi sebe
kako naj bi ljubil druge
Kdor ne ljubi svoje zvezde
kako naj bi vedel kaj je dobro in kaj ni*

*Je srečna, igriva
si ljubezni želi
Za njo meja ni
saj le začasno v tebi živi*

*Njeno življenje je prava skrivnost
ljubezen neskončna in polnost*

*Spoštuj jo, naj bo srčika tebe
- središče vseh tvojih ravnanj
Poveže v eno in Svet - v nov DAN*

Vladislav Stres

Drug drugemu moramo pomagati.

Ljudje smo odvisni drug od drugega in od narave. Prav je, da se tega zavedamo. Dolžni smo urediti medsebojne odnose in svoj odnos do narave, čeprav je to zahtevna naloga.

DAROVANJE (gr. AGAPE)

Zgraditi moramo dom v sebi in izven sebe, tako, da združujemo zdravo in pozitivno - tudi to sta bili spoznanji delavnice z naslovom: **SOODVISNOST MED LJUDMI IN NARAVO.**

Novembra 2008 smo obravnavali temo **DAROVANJE** (gr. AGAPE) in skupaj ugotavljali, kako starša (predvsem mati) darujeta življenje otroku. Obenem pa se tudi otroci darujejo svojim staršem. Že s samo prisotnostjo se darujemo soljudem in naravi. Toda tu naletimo na vprašanje, kaj darujemo. Če smo notranje umirjeni, vitalni, lahko darujemo povsem druge kvalitete kot, če smo duševno uničeni. Zato je prav, da poskrbimo za svoje dobro počutje. Postavilo se je tudi vprašanje robotosti. Ugotovili smo, da ni vedno negativna, saj moramo razlikovati med robotostjo in agresivnostjo. Toda dopustna je samo robotost do robotosti same, nikakor pa ne smemo raniti notranje biti sočloveka; je ponižati, manipulirati z njo... Šibkejši moramo zavarovati pred agresivnostjo drugih, robate pa obrusiti. Zanimivo je tudi razmišljanje opazovalca delavnice, študenta višje zdravstvene šole, ki je zapisal:

» Če je darovanje dvosmerna komunikacija, menim, da se v današnjem svetu izgublja. Slednji temelji na individualizmu in enosmerni komunikaciji, kjer si hočejo ljudje zagotoviti stvari le zase, pa čeprav na škodo soljudi. Ta sistem se sedaj sesipa sam vase, v bližnji prihodnosti pa bo nazadoval v razvoju in bomo morali vse obnoviti, ali pa se bo pojavil nov sistem, boljši in bolj pravičen. Začeti je treba na najnižji ravni, človek - človek, ne pa na družbeni ravni. Odgovornost torej ne leži samo na vladi ali kakšni drugi skupini, ampak na vseh nas.

DO KOD DELAM ZA DRUGE? KAJ JE LJUBEZEN?

S temo darovanja je povezano tudi vprašanje, **DO KOD DELAM ZA DRUGE**, ki sem mu dodal **podvprašanje Kaj je ljubezen?** Najprej smo si ogledali pripoved - turško modrost, ki se zaključuje z zelo tehtnim nasvetom - postavimo meje drugim in se glasi »Do tu ljubim vladarja, od tu dalje pa svoje življenje.« Nato smo izmenjali mnenja o pripovedki. Po tem sem prebral še pesem Rojstvo sonca, in že so bili ustvarjeni pogoji za samostojno pisanje udeležencev in za kasnejše oblikovanje zaključkov naslovne teme.

ROJSTVO SONCA

*V ta prostor tu med nami
naj vsak daruje košček svoje dobrote
Kot da roža svoj med
ko na soncu razpre cvet
in se medí v pestičih...*

*V ta prostor tu med nami
naj vsak daruje košček svojega duha
da rodi se SONCE*

Vladislav Stres

Ugotovili smo, da je darovanje izjemno pomembno za razvoj osebnosti, saj **kar ustvariš zase, v najglobljem pomenu besede, ustvariš tudi za druge.** Darovanje pa ima tudi svoje zakonitosti in omejitve. Če namreč za drugega storiš nekaj, kar presega tvoje zmožnosti, boš tega, ki ga skušaš obdariti zavedel, obenem pa onemogočil tudi sebe samega. Torej s pretiranim darovanjem lahko dokažemo samo slepo vdanost nekemu, obenem pa, da ne spoštujemo niti sebe, niti tistega, ki ga želimo obdarovati. Če kdo pričakuje od nas več kot zmoremo, je prav, da mu prikažemo realno stanje.

Darovanje je neposredno povezano z ljubeznijo, saj je ljubezen sprejemanje in dajanje svojih dobrin, pozitivne energije za obojestransko osebnostno rast. Posledica ljubezni sta duhovna in gmotna blaginja.

LJUBEZEN JE ENO

Ljubezen je ENA
zato ljubijo vsi

*tako mravlje, kot ptice
kot tudi Ti*

*Le ona išče KOŠČKE SVETA
En je tu - si ti, a drugi morda na drugi strani neba*

*Zato te prosim
išči tudi Ti
svoje in za druge
te koščke zlata*

Vladislav Stres

Marsikaj, kar danes imenujemo ljubezen ni ljubezen, saj je prava ljubezen samo obojestransko dopolnjevanje in mora temeljiti na obojestranskem spoštovanju. Slepa vdanost ni ljubezen, ampak ponižanje svojega bistva pred avtoriteto, ki jo s ponižnostjo zavajamo in slepimo. Pristine - prave avtoritete ne potrebujejo odnosov ponižnosti, saj gradijo svojo avtoriteto na moči argumentov in zglada.

PRISLUHNI BITJU SRCA

*Svet je ljubezen
saj se sestavljajo posamezni koščki
Ljubezen je najbolj čudna stvar tega Sveta
Zato gredo STVARI skozi ogenj
se drobijo tako ali drugače v prvotni pepel
zato, da se med seboj poišče in najde izvorno.
Dopusti drobljenje
dopusti, da se iz pepela postavljajo najmogočnejše zgradbe
Toda risov zunanosti ne občuduj
- prisluhni bitju Srca tega SVETA in bodi z njim eno*

Vladislav Stres

IZ SLUTENJ NEDOLŽNOSTI

*V Zrnu peska videti ves Svet
in Nebo v roži na poljani.
Večni čas imeti v hip ujet
in Neskončnost obdržati v dlani.*

William Blake

Odnosi ljubezni so tudi prijateljstva in občudujoče medosebne zveze nasploh. Ljubezen vpliva na osebnostno rast.

RAST OSEBNOSTI

Na delavnici **RAST OSEBNOSTI** smo prišli do zaključka, da se moramo družiti s pozitivnimi osebami. Za rast osebnosti je značilno, da cenim samega sebe, verjamem vase, sem dragocen(a) sam(a) sebi. Šele, ko cenim samega sebe, preprečim vdor negativnosti; šele ko cenim samega sebe zmorem ceniti tudi druge!

Spodaj je nekaj tekstov, ki so jih na delavnici **RAST OSEBNOSTI** napisali uporabniki:

» Jaz sem že precej trdno izoblikovana osebnost, vendar se v vsakdanjem življenju srečujem s stvarmi, ki zahtevajo od mene prilagajanje in s tem tudi oblikovanje moje osebnosti. Ne morem reči, da moja osebnost vedno raste, velikokrat tudi pade in se izkristalizira v trdnejšo. Tako je zaradi novih težav v mojem življenju vedno prisotna večja ali manjša rast osebnosti. Počutim se kot bojevnica, ki nudi nove izzive svoji osebnosti, hkrati pa sprejema nove izzive življenja.«

Tatjana

» Menim, da delam ravno to, kar je za rast osebnosti pomembno. Prevzemam odgovornost za vsa svoja dejanja in za njihove posledice. Prizadevam si, da ne bi nikogar ranil, saj vem, da ima to usodne posledice zanje in zame. Mi to res uspeva? Menim, da bi dobil popoln odgovor, če bi za mnenje povprašal svoje bližnje.

Vojko

Človeku je potrebno predvsem stalno soočanje z realnostjo. Po svojih lastnih izkušnjah vem, da dobro premišljene stvari potrebujejo svoje udejanjanje v stiku z drugimi ljudmi. Le tako v duši dobim tisto potrditev, ki me pomirja. Brez tega ni koristi. Pomaga mi tudi stalnost in neprestana nadgradnja. Delo in skrb za druge sta osnovnega pomena«.

Marko

SVOJE OČI SPOŠTUJEM

*Svoje OČI SPOŠTUJEM
se grozi odpovedujem*

*Hranim se s SVETLOBO
- radostjo, veseljem in dobroto
In tudi sam bi rad bil hrana drugim*

*Svoje OČI spoštujem
saj so del SVETA
Tudi TI spoštuj svoje
pa bova videla čudovitost OGROMNEGA*

*Svoje OČI spoštujem
Zato jih ljubim, malikujem
In ne pustim se speljati sladkobnim besedam
pred OLTARJEM*

*In prosim razkrij TI mi SVOJE
Dajva jih skupaj
Daj da se GLEDAJO, VIDIJO, ZAPLEŠEJO
in da gradijo tisto VEČ*

Vladislav Stres

KAJ JE ZDRAVJE?

Tema, ki je neposredno povezana z rastjo osebnosti je zdravje. Zato je bila naslednja delavnica narejena na temo **KAJ JE ZDRAVJE?**

MOJA HIŠA

*Kaj si danes storil za svojo HIŠO
si ji umil okna, da boš videl naokrog
si ogrel peč, da bo toplo
si ljubeč, da je v njej polno topline
Kaj storil si zase - za telo v katerem bivaš
si dejal mu dober dan, ljubi moj
z rokami zravnal razkuštrane lase
dejal mu hvala ker lahko v tebi bivam
Kaj storil si za svojo hišo?
Si postal mar cvet čudovitih vonjev*

Vladislav Stres

Ugotovili smo, da je zdravje povezanost tako v sebi kot s Svetom. Bolezen pa je njegovo nasprotje. Tam, kjer smo šibki, nepovezani so možne tudi napake, občutljivi postanemo tudi za fizična obolenja. Bolezen je zrušenost in ranjenost. Nato sem zastavil več podvprašanj: Kaj je lepilo duše? S čim se povežem? Kdo sem? Kako oskrbim svoje duševne rane? Odgovori so se nanašali na ugotovitve prejšnjih delavnic, nov pa je bil: **Z razumevanjem.**

Prehude težave moramo dati v t.im predal, z njimi se bomo ukvarjali, ko bomo dovolj močni, da jih razrešimo, torej, ko pridejo na vrsto. Prav je namreč, da se ne igram z ognjem, ki je prevroč. In prav je, da se rane zacelijo.

POMLAD

Z delavnicami, ki smo jih imeli najprej vsake 14. Dni ob koncu pa vsak teden smo že prebrodili zimski čas. Čas pomladi smo ovekovečili z delavnico z naslovom Pomlad.

Izhodišče pogovora so bile spodnje pesmi:

POLETJE

*Kako sem srečen da živim
kako sem srečen da gorim
da se izliva vsa ta kri
da sem rumen, zelen, rdeč in bel
Kako sem srčen da živim*

*Poletje hodim po sledih tvojih stopinj
s tvojim smehom se smejim
Tvoje predem bele niti
tvoj šepet tako poznam*

DIH POMLADI

*Naj v vetru dih pomladi veje
in naj metulji vstajajo z vonjem rož*

*Naj veje preko tvojih ust, oči in last
in te naj zlati
DÍH POMLADI*

oboje: Vladislav Stres

Med samo debato o pomladi smo prebrali tudi par slovenskih narodnih pesmi na temo pomladi. Ena od teh pesmi pa je bila še posebej zanimiva.

SNOČ' PA DAV'

*Prav na sredi mojga srca,
ena rožica cveti,
če jo ne bom zalivala,
se gotovo posuši.*

*S čim jo bodem zalivala
nimam vinca ne vode*

slovenska narodna, avtor neznan

ZAKLJUČKI

Najprej moramo zaupati sebi samemu, da zmoremo zaupati drugim

.

Goviti prijazen nasmeh svetu že od rojstva naprej.

*Kljub hitremu življenju si moramo vzeti čas - pozornost zase,
za svoje pozitivno okolje.*

Postavili smo si vprašanje **S ČIM BOM ZALIVAL(A) ROŽICO, KI CVETI SREDI MOJEGA SRCA?**

V skupnem razmisleku smo ugotovili, da je prav, da si upamo zapisati, kar nam pride na pamet in prišli bomo do povsem novih spoznanj. To na nas deluje sproščujoče in lažje spoznamo pot razvoja svoje osebnosti. Tudi, če naletimo na ovire in postanemo negotovi, se ne smemo vdajati obupu, saj je Svet tako velik, da lahko vedno najdemo pozitivnosti, oziroma nekaj, kar nas dopolnjuje.

POSEDOVAN – ZAČARAN

Rožica – moja duša pa je lahko začarana ali pa posedovana, zato smo se na naslednji delavnici pogovarjali o temi; **POSEDOVAN – ZAČARAN**. Večkrat tudi sam na sebi opažam, da smo/sem ujetniki številnih odvisnosti. Prav je, da postanejo zmerna, in da nas ne ovirajo. Toda ali so takrat še odvisnosti?

POSEDOVAN - ZAČARAN

*Če hočeš zdravje
moraš piti iz vodnjaka ČISTOSTI
Toda zakaj bi se spremenil
Zakaj bi bil drugačen kot si?
Zakaj bi poslušal nekoga kar nisi?
Zakaj ne bi bil še naprej preklet
zanikrn, otožen z bolečino v svojem srcu?*

*Saj, ko vidiš GOLOBA te stisne v srcu
zato bežiš od njega
in ko si dovolj daleč od idealov
bolečina popusti
Saj si njen ujetnik
POSEDOVAN – ZAČARAN*

Vladislav Stres

*"Jaz delam svoje stvari in ti svoje.
Nisem na svetu, da bi živel po tvojih pričakovanjih
in ti nisi na svetu da bi živel po mojih.
Jaz delam svoje stvari in ti delaš svoje
in čudovito je, če se po naključju najdeva, če ne se ne da pomagati."
Steven Pearl*

Ugotovili smo, da je posedovanje do neke mere naraven proces in del življenja samega. Vedeti moramo, da smo odvisni od narave, od nujnosti prehranjevanja, od nujnosti prejemanja takšne in drugačne topline... Odvisnosti imajo različne oblike in stopnje, lahko smo posedovani od človeka za katerega mislimo, da je naš rešitelj, prijatelj. Toda, če analiziramo odnos in ugotovimo, da je komunikacija izrazito enosmerna, da se vedno samo strinjamo, je nekaj hudo narobe. Opisani odnos je značilen za odnos številnih tako imenovanih gurujev, duhovnih mojstrov do učencev... Seveda tudi obratno ni prav, da od okolice zahtevamo le strinjanja in da ji stalno vsiljujemo svoja videnja. Posedovanje je odvisnost do te mere, da smo sprijaznjeni s svojo vlogo sužnja.

ZAKLJUČKI

Do razpadanja naše osebnosti pride, ko nimamo več radi samega sebe...

Sebe ne smemo imeti radi, če smo: površni, narcisoidni, egoistični.

Odvisnosti so tako del naravnega procesa, ki ni sam po sebi negativen, dokler ne omejuje ali ne zatira temeljnih pravic posameznika. Varovati moramo predvsem razvoj notranjega jaza, oziroma osebnosti, ki mora biti v socialnih okvirih.

Če se želimo znebiti negativnih vidikov odvisnosti, moramo pristati na dejstvo, da so napake in slabosti, ki jih imamo, bremena, ki jih mora nositi vsak sam. Drugi ljudje nam pri premagovanju bremen lahko samo pomagajo s tem, da nam svetujejo in da nam rešitve pomagajo z lastnim zgledom.

Pot lastnega razvoja mora prehoditi vsak sam. Vsi smo polni miselnih konstruktov, ki so včasih spodbujajo, velikokrat pa ovirajo.

Potrebujemo kulturo, občutek za socialno okolje. Potrebujemo torej drug drugega, saj se zato, ker nihče med nami ni popoln, drug od drugega učimo. To velja tudi za nas, mentorje.

VOLK IN OVCA

*Jabolko je še zeleno
odločiti se mora
Ali je namenjeno sebi ali drugim
Če si namenjeno sebi, potem moraš imeti usta
da ješ sebe
In ko ne ostane več nič, kar bi jedel
Ali boš jedel druge
ali se boš pogrezal v svoje izničenje
in še naprej jedel vse manjšega sebe*

*In kot sestradan VOLK prej ali slej
popadeš druge najbližje
Vse kar se ti kaže kot najbolj okusno
mehko, s sijem v očeh
Zato tako velikokrat vidimo VOLČJO OSEBO, ki ima ob sebi
zvezano OVCO
OVCA kliče na pomoč
s sijem v očeh
tako da gleda vstran
da molči, ko je VOLK – njen gospodar – blizu
Saj se ga boji*

*Ko vidi, da je daleč, takrat joče
in toži, toda še vedno stoji na mestu
saj ne zmore premakniti nog
saj se ne zmore umiriti
Kot da je zvezana z nevidnimi nitmi, ki obvladujejo misli OVCE.
Strah ohromi noge
tisoče sladkobnih besed, kričanja, pomilovanja, nasilnih dejanj
In iz nekoga, ki je ponos, veselje in upanje
človek VOLK naredi LUTKO*

Vladislav Stres

KAKO DO ČUDOVITOSTI SVETA?

Če vidiš, slišiš nekaj lepega za trenutek pozabiš na tegobe, ki jih morebiti imaš in deliš veselje s pesmijo. Pri poslušanju pesmi TAKO ČUDOVIT JE TA SVET (Whot a Wonderful World), ki jo poje Luis Armstrong sem ugotovil da je pesem nekako brezčasna. Kljub temu, da je nastala najmanj pred dvema generacijama je še vedno čudovita in presunljiva. Na podlagi tega sem se odločil. da bo naslednja tema delavnice - **Kako do čudovitosti sveta?** Najprej sem predstavil izhodiščno pesem, ki bi morda lahko bila točneje prevedena. Ampak takšna kot je, je prav dobra.

TAKO ČUDOVIT JE TA SVET

*Vidim čar dreves, cvetic nebroj,
kot da drhte za te, za me
in pomislim tako čudovit je ta svet.
Vidim oblak, prostost neba,
nasmeh tega dne, čarobnost teme
in pomislim tako čudovit je ta svet.
Prelepe kože barve in mavrične oči.
Vsi bratje smo in sestre, enaki ustvarjeni,
da podamo roko, temu, ki čaka na njo.*

Saj je lepo, če ljubimo.

*Slišim jok otrok, ki me uči
da so stvari, ki jih čas pozlati
in pomislim tako čudovit je ta svet
Res je tako, čudovit je ta svet.*

ponarodela, avtor neznan

ZAKLJUČKI

Vsak dan moramo iskati tako v sebi kakor v svetu tisto kar nas dopolnjuje.

In kar prepoznavamo za lepoto.

V Sloveniji ni dovolj razvita kultura sporazumevanja in to dokazuje da v Sloveniji ne poznamo večjih sprehajališč (korza), kjer bi se ljudje srečevali in spoznavali drug drugega.

S spoznanjem soljudi se ustvarja družina v širšem pomenu besede.

Šele ko najdemo čudovitost drug v drugem najdemo ljubezen.

Ljubezen nas pomirja in človeško izpolnjuje.

Ključne ugotovitve pogovora na temo **KAKO DO ČUDOVITOSTI SVETA?** So bile, da **dve nesrečni osamljeni osebi ob srečanju lahko postaneta zaljubljeni in osrečita drug drugo**. Zaljubiti se pa pomeni da ob srečanju drug v drugem opazita čudovitost Sveta.

»Meni se čudovitost Sveta razpira kot cvet vsak dan, ki ga preživim. Čudovito se mi zdi da bližnjim darujem kar imam in da oni darujejo meni. Hvaležen sem življenju za vse, tudi za bolečino, ki me uči, kaj ne smem povzročati drugim. Le tako bomo skupaj še dolgo in se veselili največjega daru sploh – življenja».

Vojko Skalar

Kot prejemniki ljubezni rastemo, kot dajalci pa rastemo skupaj s tistim, ki mu darujemo.

NA KAJ SEM PONOSEN? ZAKAJ SEM SAMEMU SEBI HVALEŽEN?

Na tisto kar darujemo pa smo lahko ponosni, zato je bila naslednja delavnica obravnavala tematiko hvaležnosti samemu sebi oz. ponosa. Naslov NA KAJ SEM PONOSEN? Je že na samem začetku doživel dopolnitev z dopolnilnim vprašanjem - ZAKAJ SEM SAMEMU SEBI HVALEŽEN?

Do realne podobe o samem sebi pridemo z nepristranskim spoznavanjem samega sebe. Egocentrizem je velika slabost številnih. Jaz sem središče, drugo me ne briga, spoštovati so me dolžni drugi. Vsa negativna čustva se bojijo nasmeha. Nasmeh privlači svetlobo in izganja temo.

Vojko Skalar

Zaključki literarne delavnice: NA KAJ SEM PONOSEN oz. ZAKAJ SEM SAMEMU SEBI HVALEŽEN?

ZAKLJUČKI

Če nismo ponosni nase se prostovoljno postavimo v vlogo preproge po kateri nekateri ljudje rade volje hodijo.

Bodimo skromni in zato je prav da smo na nekatera svoja dela ponosni.

Prav je da sem ponosen, tako na svoj prispevek, kot na skupna dela.

Ponos je da se v življenju postavimo za svoj najgloblji notranji JAZ in pri tem vztrajamo.

PODARITI VESELJE

Ko sem ponosen lahko svoje veselje delim z drugimi. Deliti veselje nas osrečuje. Tema naslednjega srečanja je zato bila **PODARITI VESELJE**. Pesmi, ki bi omenjale veselje ni veliko tako smo si za izhodišče ogledali par nasmejanih obrazov. Nastalo je več zanimivih del od kratko eseističnih do aforizmov in pesmi.

Pa si nekatere oglejmo:

»V življenju se mi dogaja, da sem (če ni drugega) prisiljen, da skrbim za dobro voljo drugih. Naj si bo to doma ali službeno, je ta privilegij ključen za moje dobro počutje. Tako mi pravijo izkušnje. Zato se tega oklepam rad, z vso svojo voljo. Pogosto se prisilim, da opazim potrebe svoje okolice. To mi pomaga da prebrodim začetne težave pri stvareh, ki so trenutno pred pragom. Izkušnje so dragocene pa tudi moje počutje v družbi je boljše.«

Marko

»Ponosen sem na to, kar sem v življenju dosegel, na svojo družino, na družbo v kateri živim. Svoje delo vse bolj spoštujem. Pri tem se vsak dan dogajajo velike spremembe, zato potrebujem ponos kot svoje sonce, ki mi kaže pot.« Ali: »Ponosen sem, da imam veliko prijateljev. Da sem to dosegel, sem se zelo trudil. Bolj bi moral biti ponosen nase, na kar prepogosto pozabljam. Ponosen sem na svoje študijske dosežke. Imam posluh za druge.« ipd.

»Vsak dan podarim veselje ljudem, ki jih imam rad.«

Vojko

»Živiš kot otrok in odrasteš kakor človek. Nato živiš kakor človek in daješ ljubezen otroku kakor otrok.«

Zahid

MOJE SVETO IME

Sledila je delavnica MOJE SVETO IME. Sveto ime posameznika ali njegova Duša je osnova zdravja ali duševne bolezni. Duša mora biti umirjena, mora biti varovana, oboževana. In takšni ljudje so samozavestni – so sončni. Izhodišče za pogovor je par pesniških opisov t.im. pogovora z dušo. Po krajšem pogovoru o pomenu notranjega Jaza smo si postavili vprašanje: **KAJ SEM STORIL OZ. BOM STORIL ZA SVOJ NOTRANJI JAZ?** Debata je bila v skladu z zahtevnostjo raznolika. Nato sem prebral pesem Obisk.

OBISK

*Naprej v témi neskončnosti,
neskončnosti, neskončnosti, neskončnosti tebe se zasveti os,
rdeča bil, vklenjena os
in zraste, sili po hrbtenici k čelu,
prepoji té s svojim sijem in očisti.*

Vladislav Stres

Sedaj se je že oblikovalo ustrezno vzdušje da je vsak sam zapisal svoje odgovore, ki smo jih nato prebrali, se pomenili in ob nekaterih zaradi zanimivosti ter spodbud razveselili. Nato pa smo oblikovali zaključke razmišljanj - odgovore: **KAJ SEM STORIL OZ. BOM STORIL ZA SVOJ NOTRANJI JAZ?**

ZAKLJUČKI

Samo človek, ki se ima rad samega sebe, je sposoben imeti rad druge, saj je izkusil bistvo - občutek imeti rad.

Človek mora skrbeti predvsem za svojo notranjost. Če poskrbi za notranjost bo poskrbel tudi za druge na primeren način.

Samospoštovanje omogoči ustrezen odnos do tistega kar nas obdaja.

Samega sebe vzgajam v močnejšo osebo oziroma močnejšega sebe.

Razvoj notranjega Jaza – Duše naj bo naše središče.

Notranji Jaz oblikuje načela po katerih se moramo ravnati.

Manipulacije so možne le z neosveščeno in brezvoljno množico. Ta množica se prepušča navideznim darilom ker je njihov notranji Jaz zatrt oziroma potlačen.

»Za razvoj svojega notranjega Jaza se bom potrudil še bolj kot sem to počel doslej. Samo to me bo izvleklo iz krize in omogočilo tudi drugim, da bodo osebno rasli ob meni in hkrati z mano. V tem delu ne bom popustil do konca. Zame ni nič dragocenejšega od tega.«

Vojko Skalar

ROŽE IN SADEŽI

Zadnja literarna delavnica s ciljem pridobiti duhoven mir in radost preko literature je imela naslov ROŽE IN SADEŽI. Ambientalno vzdušje travnika je pričaral šopek gorskih travniških rož v vazi.

Prebrali smo spodnjo pesem:

DAM – DAJ ROŽ

*Ko gledam rože se nasmehnem
saj pričarajo mi travnik - svojo čudovitost na ustnice.
Ko sem šopek
čutim zven dehtenja
zven življenja neznanega sveta
opoj čebel, let metuljev in DAM - DAJ
Dam ti tisto kar te dopolnjuje
in vzamem tisto kar imaš odveč.*

*A tebi, ki ljubim te nad vse?
Tebi?
S tabo družim se v večnosti.*

Vladislav Stres

In si ogledali par slik slikarja Pierra Marcela:

- sliko človeka, ki razrezan v kolute visi na stebelcih marjetic, ki so kot oblak idealov nad njegovo glavo,
- sliko jaboljka z olupkom v obliki kače ipd.

Nato je bil že trenutek za sproščen pogovor. Med pogovorom sem večkrat pogledal na pripravo. Del vprašanj priprave sem tudi uporabil:

- Odgovorili bomo na vprašanje katere rože nam veliko pomenijo!
- Kako lahko dobimo vase pozitivne učinke rož?

Prav vsi udeleženci so napisali odgovor na vprašanje katera roža mi veliko pomeni. Naslednji cilj je bil napisati pesem o izbrani roži oz. rožah. Nastale so zelo lepe pesmi in zapisi.

DRAGA BOROVNICA

*Draga borovnica
vesel sem, da obstajaš
s svojo lepoto me napajaš
Opajaj dolgo še soljudi
da veseli, polni volje, bodo vsi.*

Vojko Skalar

ZVONČICA

*Zvonijo zvončnice
spomini bežijo
pred našimi ljubeznimi.*

Jožica Vidmar

Pesem zvončnica ima globlji pomen. Svojo slutnjo sem preveril v pogovoru z avtorico. In res v pesmi se skriva nasvet - travmatični spomini bežijo pred ljubeznimi.

POZDRAVLJENA KAMILICA

*Tvoja lepota mi seže do srca.
Tvoj vonj me opaja
tvoj prah me ozdravlja.
Zato tudi pravim – pozdravljena kamilica
Rasteš na polju, razveseljuješ mimoidoče
nasmehnem se ko te vidim
s kakšno lepoto rasteš v sončni svetlobi
Zato pravim
LEPA si, KAMILICA.*

Nataša Merhar

Nato sem zastavil še nekaj dodatnih vprašanj:

- Kako se lahko ogrnemo z duhom rož?
- Ali lahko blagoslovimo prijatelja/ico, ljubljeno osebo z duhom, duhovno opojnostjo rož?

ZAKLJUČKI

Če si zastavimo cilje, ki so previsoki, jih ne dosežemo. Takšni nas lahko razdvojijo ali pa onesrečijo.

Cilji morajo biti realni, do njih pridemo postopoma oziroma po korakih.

Prav je da v naravi hodimo z odprtimi očmi in našli bomo lepote, ki nas bodo izpolnile. Te lepote naj bodo z nami, naj nas duhovno spremljajo.

*Ko želimo nekomu podariti nekaj lepega, je prav da u ponudimo lepoto
narave – rožo.*

*Če smo obdani z duhom prijaznosti in veselja smo obvarovani pred vdorom
hudega.*

Prav je da imamo SONČEK DUŠE in PLAŠČ PRIJAZNOSTI.

PRIKLICEVANJA

*Pridi vame vonj borovnic
čudovitost vašega sveta
Sem človek gozda, sem človek neba, sem človek zvezd
sem človek zemlje
In prav vse naštetu ima prostor v meni
v Telesu mojem
v mojem Duhu
in v moji Pesmi*

Vladislav Stres

ZAKLJUČEK

Delo z uporabniki Slovenskega združenja za duševno zdravje je naporno in ravno zato vodja delavnice v iskanju odgovorov lahko hitro napreduje, z njim pa lahko opazno napredujejo tudi uporabniki delavnic. Oboje se je deloma potrdilo.

Največja ovira na katero sem naletel so bile **igre negativizma** v katere se nisem hotel vplesti, obenem pa sem moral odgovoriti na ključna vprašanja. Druga težava je bila **ignoranca** s strani nekaterih obiskovalcev ŠENTa. Na tovrstne terapije slovenska družba še ni povsem pripravljena. Zahtevati od literature da je zdravilna je dandanes zato smela poteza. Na drugi strani pa **vodja ne sme podcenjevati včasih res izjemnih ter vitalnih misli obiskovalcev ŠENTa**. Osebna razrušenost je posledica pomanjkanja komunikacije tako v sebi samem, kot tudi komunikacije z okoljem. Poslušati svoj notranji jaz in govoriti iz njega brez: cenzure, predsodkov, strahu ter na drugi strani poslušati – empatično - brez predpostavk je osnova komunikacije, ki je za številne uporabnike storitev ŠENTa težko dosegljiva. Knjižica skuša razširiti ideje delavnice in preko tega preseči morebitno neupravičeno gluhost za tovrstno početje.

Posledica vodenja delavnic zame je bila, da se še bolj kot prej zavedam pomena svojega lastnega počutja. Če bi bil v sebi slabovoljen - delavnice ne bi bile uspešne. Bolj kot običajno sem tako iskal razloge za veselje in jih najdeval: v naravi, v družini, pri mentorju Zmagoslavju Hermanu in nekaterim obiskovalcem delavnice.

Ali so bili visoki cilji – duhovno zdravje - doseženi? Deloma temu pritrjujejo sporočila, ki so jih ob koncu delavnice zapisali udeleženci. Iz njih veje sprememba – veselje do življenja. Več uporabnikov se je preko delavnic usposobilo do ravni, da lahko sami vodijo lastne delavnice...

lep dan
želi

Vladislav Stres

MNENJE O LITERARNI DELAVNICI

Vladislav Stres je vodja literarne delavnice na Šentu že dobro leto. Njegov način dela je tak, da z intelektualno zahtevnimi nalogami preverja našo splošno razgledanost. Vodi nas skozi različne kulture, nas uči o njihovih simbolih in, kaj različne podobe ponazarjajo. Svoje delavnice oblikuje kot pogovor o slikovnih podobah, ki jih moramo prepoznavati in združiti z ustreznim besedilom, saj je treba poznati izražanje čustev v različnih kulturnih sredinah. Nobenega posameznika ne ocenjuje, ampak ga spodbuja k samostojnemu razmišljanju, primerni kritičnosti in prizanesljivosti do sebe in drugih ter k pretanjenemu opazovanju sveta, ki nas obkroža. Z izvirno metodo dela skuša izostriti našo sposobnost kritične refleksije sveta v katerem živimo, in sposobnost realnega samoocenjevanja. Njegov odnos do nas uporabnikov, je čustveno topel in prijateljski. Opozarja nas zlasti na pomembnost samospoštovanja in takoj začuti, kdo ima s tem težave. Izhaja iz spoznanja, da druge lahko spoštuje le tisti, ki spoštuje samega sebe, pa tudi drugi bolj spoštujejo takega človeka. O uporabnikih se nikoli ne izraža podcenjevalno, ampak vedno poudarja naše odlike in nam svetuje, na kakšen način naj jih razvijamo in kako naj odpravljamo napake, najpomembnejše pa je tisto, kar si sami mislimo o sebi, saj večkrat pripisujemo mnenju drugih prevelik pomen, s tem pa počasi prenehamo biti samostojni posamezniki. Gre skratka za izvirno obliko realitetne terapije. Slednja je ključnega pomena za vse ljudi z nerealno predstavo o samem sebi in o soljudeh, saj iz slednje izhajajo tudi pričakovanja, ki so bodisi previsoka, ali prenizka. Samopodobo nam skuša dvigniti tudi z branjem svoje poezije, katere glavno sporočilo je, da je spoštovanje samega sebe nujno, saj nam omogoča, da spoštujemo soljudi.

Kdor želi, lahko prebere tudi kakšno svojo pesem.

Menim, da gospod Stres dela odlično in na njegove delavnice rad prihajam. Pomenijo mi zelo veliko in mi zelo pomagajo.

Vojko Skalar

PRILOGE:

LITERARNI PRISPEVKI,

ki so nastali na samih literarnih delavnicah oz. so jim bile

literarne delavnice inspiracija.

POVABILO – MENTOR ZMAGOSLAV HERMAN

ŽIVLJENJE JE CVET

*Življenje so sanje, življenje je cvet,
ki se razpre in nasmeji ves svet.*

*Živim zase, živim da se veselim,
vesela in ponosna, da ljudi osrečim.
ponos je človek, ponos je pot, ki strmi k vrhu
in z bojem išče svoj mir.
Sanje so blizu, včasih jih ni,
hitim v ta svet, kjer s srcem živim.*

Tanja Kotler (p.s.: Pesem, študentke Višje zdravstvene šole je nastala v sklopu delavnice; **Na kaj sem ponosen oz. ponosna?**).

VSE SMEJE SE

*Ko rože zaprejo svoje cvetove
in sonce ne daje več svetlobe
zavem se smejočih oči,
ki gredo mimo mene.
Takrat nasmehnem se še jaz.
Nehote in nezavedno
Sonce prekrije mi obraz.*

*In takrat na poti
nasmeh mi vračajo ljudje;
drevesa, cvetje, ptice
vse smeje se.*

Marija Bergoč (p.s.: študentka Višje zdravstvene šole je nastala v sklopu delavnice; **Podariti veselje**).

ČUDOVITOST V TEBI

*Čudovit si...
...zares čudovit...
Sem že našla smisel?
Si mi že dal upanje?
Kakor veter, ki odnese
vse stran.
Kot da se ni nič zgodilo,
nič spremenilo.
V vrtincu mojih misli
živim za vsak dan.
Vera v sebe mi daje upanje.
A kje si ti?
Te več ni?*

*Pomenil si mi vse.
A vendar moram naprej.
Moram iskati naslednjo stvar,
ki mi bo dala moč...
Takšno, kot si mi jo dal ti!
Hvala ti...
Moram naprej...
...a brez tebe!*

Mateja Denžič (p.s.: študentka Višje zdravstvene šole je nastala v sklopu delavnice; **Kako do čudovitosti Sveta.**)

KRIČIM VPIJEM

*Kričim, vpijem
Končno našla svoje sem veselje.
Ni časa, da grenila svoje bi srce
saj potem duša me začne boleti*

*Smejoč obraz,
iskren objem,
začne se umirjati.
Je mar to obup
Ampak NE!
Srečna sem in svobodna.
S tem srce in razum
strinjata SE!*

I SCREAM I SHOUT

*I scream, I shout
I ve found my joy!
No time top out
My heart, my soul
Begins to sorry.*

*A smiling face
A sweet careose
I start to apce...
Is it distress?
But NO.
My heart, my mind agree,
I m happy and Im FREE.*

Marjana Kristin Kožar (p.s.:Študentka Višje zdravstvene šole je nastala v sklopu delavnice; **Podariti veselje**).

Jaz sicer živim sama in v svoji sobici sem popoln gospodar. Vendar mi to ne zadošča. Vsak dan moram ven iz svoje sobe, da se srečujem še z drugimi ljudmi. Tako grem vsak dan v trgovino in na Šent. Ker v trgovini predvsem kupujem kar rabim za vsakdanje življenje, sem malo v stiku z ljudmi. Mislim pa, da name vpliva tudi prijazen nasmeh prodajalke in dejstvo, da so to meni znani ljudje, ker jih srečujem vsak dan. Tudi na Šentu se vedno razveselim, ko srečam znane obraze obiskovalcev Šenta in seveda tudi naših mentorjev. Na Šentu tečejo razne delavnice, ki krepijo človeške vezi med nami. Tako me srečanje s starimi znanci bogati, veseli in odpira čustva, ki jih gojim do soljudi. Zaradi tega čutim, da bi bila brez Šentovcev še bolj osamljena kakor sem sedaj. Velikokrat se zazrem skozi okno svoje sobe kjer pod njim raste bujen drevored. Opazujem krošnje dreves v različnih letnih časih, kar mi daje upanje da se tudi v življenju lahko vse spreminja kakor vidim to v naravi. Skratka kot pravi stari pregovor: Za dežjem vedno posije Sonce.

Tatjana (Eseistični utrinek uporabnice ŠENTA Tatjane je nastal v sklopu delavnice; **Medsebojna odvisnost med ljudmi in naravo**).

POVABILO - ZMAGOSLAV HERMAN

»Svet okrog mene se nenehno spreminja, vse se spreminja, sama pa sem vedno ista. Na svoji poti, še vedno...« poje Chrissie Hynde svilnato - žametni vokal skupine Pretenders. Mi pa pravimo - vaja dela mojstra! Seveda, v kolikor mojster dela vajo, je polovica poti do uspeha opravljene. Mi se na naših delavnicah družimo in, kot skozi igro, izobražujemo. Ko potrebujemo, se sprostimo, ko smo ustvarjalni razvijamo kreativno izražanje in vse to z domišljijo.

Naša želja je razkriti, kar leži skrito nekje globoko v nas. In to so tudi cilji na naši poti učenja za življenje.

Harmonija energij in odkrito srce v sozvočju z naravo plemenitijo človeka, pravijo modreci! Preverimo to misel na naši poti do dobrega počutja in zadovoljstva.

mentor:

Zmagoslav Herman

SONCE, ZRAK IN VODA - SVOBODA

Sonce oddaja ŽAREČE, SVETLEČE

in odžene slabe misli.

Na soncu ne moremo biti toliko otožni

kot takrat, ko je sivo in deževno.

Na soncu je lahko tudi zelo, zelo vroče in soparno,

ko nas osveži samo še voda.

Kaj pa, ko se skriva izza oblakov in ga potrebujemo?

Takrat ga najdemo kot spomin, kot doživetje v srcih.

Sonce je, pravijo modri ljudje, najboljšo zdravilo

proti tesnobi, stresu in depresiji!

Odženimo slabe misli s »SONČNO terapijo«.

Ko zadiham s polnimi pljuči, se počutim svoboden.

Pod svobodnim Soncem, seveda!

Sveži zrak širi pljuča in daje življenje.

Veter potepuh pa je prinašalec novic

in oznanja spremembe.

Po dežju je ozračje čisto in sveže in se lažje diha.

Dežne kapljice bobnajo po strehi, žabe v daljavi.

Sozvočje plesa zraka, vode ter sproščujoče reganje iz žabje perspektive!

V bližini slišim tihe simfonije, čirikanja čričkov

in ptičjega žvrgolenja

doživljam kot veselje in lepoto.

In kar se je zgodilo včeraj

a je še vedno tu – danes.

Čeprav Luna kot da je ni,

čeprav v daljavi sliši se grmenje in vidim blisk!

Viharnik groženj in temin odhaja proč

zapušča nas v harmoniji in umirjenosti.

V tišini se prebuja novo jutro.

Zmagoslav Herman

TUDI PESEM JE LAHKO NAPITEK - NA (ZA) ZDRAVJE

LITERARNA DELAVNICA ŠENT

KAZALO

TAK`LE `MAMO.....	3
O SOČUTJU IN BREZBRIŽNOSTI	4
ŽIVLJENJE SI ŽELI VEČ ŽIVLJENJA	6
LITERARNE DELAVNICE.....	8
NAJGLOBLJA ŽELJA	8
ZVEZDA, KI JO IMENUJEM DUŠA	10
DAROVANJE (gr. AGAPE)	11
DO KOD DELAM ZA DRUGE? KAJ JE LJUBEZEN?	12
ROJSTVO SONCA	12
LJUBEZEN JE ENO	13
PRISLUHNI BITJU SRCA	14
RAST OSEBNOSTI.....	15
SVOJE OČI SPOŠTUJEM.....	16
KAJ JE ZDRAVJE?.....	17
MOJA HIŠA	17
POMLAD	18
POLETJE	18
DIH POMLADI	18
SNOČ' PA DAV'	19

POSEDOVAN – ZAČARAN	20
POSEDOVAN - ZAČARAN	20
VOLK IN OVCA	22
KAKO DO ČUDOVIKOSTI SVETA?	23
TAKO ČUDOVIK JE TA SVET.....	23
NA KAJ SEM PONOSEN? ZAKAJ SEM SAMEMU SEBI HVALEŽEN?	25
PODARITI VESELJE	26
MOJE SVETO IME	27
OBISK.....	27
ROŽE IN SADEŽI	29
DAM – DAI ROŽ.....	29
DRAGA BOROVIKICA	30
ZVONČICA.....	30
PRIKLICEVANJA.....	32
Z A K L J U Č E K	33
MNENJE O LITERARNI DELAVNICI	34
ŽIVLJENJE JE CVET	36
VSE SMEJE SE.....	36
ČUDOVIKOST V TEBI	37
KRIČIM VPIJEM	38
I SCREAM I SHOUT.....	38
POVABILO - ZMAGOSLAV HERMAN	40
SONCE, ZRAK IN VODA - SVOBODA.....	41
PRILOGE: LITERARNI PRISPEVKI UDELEŽENCEV DELAVNICE 31 - 34	
..... Napaka! Zaznamek ni definiran.	

POVABILO ZMAGOSLAVA HERMANA 35 - 36 **Napaka! Zaznamek ni definiran.**

TUDI PESEM JE LAHKO NAPITEK - NA (ZA) ZDRAVJE

LETO IZDAJE: 2009

ŠT. IZVODOV: 120

UREDIL: Vladislav Stres

IZDAJATELJ: ŠENT - Slovensko združenje za duševno zdravje,

Cigaletova ulica 5, 1000 Ljubljana