

Sreča enega – kaj lahko naredim zase?

Priprava: Dušica Grgič

16 Obrni se k meni in mi izkaži milost,
ker sem osamljen in nesrečen.
Psalm 25 (24)

Na življenjski poti stojimo sami. Našega življenja ne more živeti nihče drug. Življenjske poti se približujejo in oddaljujejo, križajo in razhajajo z mnogimi drugimi potmi. Prinašajo ljudi, ki jih vzljubimo in v bližini katerih se počutimo srečni in izpolnjeni: naše starše, brate, sestre, življenjske sopotnike, naše otroke, prijatelje in sovražnike! Na ene se navežemo in si jih lastimo. Na njihovo bližino in prisotnost vežemo svojo srečo in jim nalagamo odgovornost zanjo. Ob njihovi prisotnosti se počutimo »popolni, celik«. Drugih bi se želeli znebiti in so nam odveč. Pozabljamo, da sami nimamo nič zasluga za to, da so tukaj ali da odidejo. Pozabljamo, da vsako snidenje s seboj že prinaa tudi slovo.

Vse v življenju ima svoj čas. In vse mine. Zato je tako pomemben ta trenutek tukaj in zdaj! Ni pomembno, kaj se mi dogaja. Pomembno je, kaj naredim s tistim/iz tistega, kar se mi dogaja.

Življenje dobimo v dar. Mnogi ljudje na naši poti so darilo – naš zakonec in otroci, pa tudi tisti, za katere si včasih mislimo, da so »sovražniki«. Poslani so nam, da nam pomagajo spoznati, da v sebi nosimo zaklad in polnost. Včasih je prav zato potrebno, da nekateri odidejo od nas! Nekateri pa moramo zapustiti sami. Gospod ve. Le prisluhni je treba. Tudi otroke dobimo v dar – da jih čuvamo in skrbimo zanje. Da jim pomagamo odkriti, kakšna je njihova pot, ter jih spremljamo in opogumljamo, da hodijo po njej. Ne uporabljamo jih, da bi mi lahko srečni hodili po svoji! Nalogo izpolnimo, ko lahko ljubeče opazujemo, kako hodijo po svoji poti – velikokrat zelo drugačni od tiste, ki smo si jo sami predstavljali ali želeli zanje!

V pravi ljubezni hodimo ob drugem, ne da bi postali odvisni drug od drugega. Težka je pot, na kateri se učimo nenavezanosti in sprejemanja tega, da se poti lahko tudi razidejo. Da se naučimo spoštovati pravico drugih, da z darilom življenja ravnajo po svojem srcu, tako kakor se mi ravnamo po svojem. Težko je sprejeti, ko srci nista (več) uglaseni in ko se začneta odzivati na različne klice. To nas lahko privede v stanje, ki ga pogosto imenujemo kriza. Zanimivo je, da kitajski jezik na primer ne pozna besede »kriza« – pismenka, ki naj bi predstavljala »krizo«, pomeni »priložnost«! V trenutkih krize bi se bilo tega dobro spomniti.

Zorenje in izkušnje nam pomagajo učiti se sprejemati večno resnico, da vse mine. Vse ima svoj začetek, razvoj in konec, ki je začetek nečesa drugega! Gosenica mora umreti, da bi se rodil metulj. Zato zase in za tiste, ki nas obkrožajo, naredimo največ, če lahko iz našega življenja spoznamo, da se posvečamo vsakemu trenutku posebej in se zavedamo, da je življenje kakor peščena ura. Zrno peska ne razmišlja o tistih preostalih zrnih, ki bodo še padla, in tudi ne o tistih, ki so že na drugi strani. Posvečeno je trenutku, ko zdrsne skozi ozki prehod med preteklostjo in prihodnostjo. Med vdihom in izdihom. Med včeraj in jutri. Mi sami pa ga obarvamo – z ljubeznijo, mirom, hvaležnostjo, radostjo ali jezo, očitkom, obžalovanjem, žalostjo ... In kaj si boste izbrali vi?

Svojo dušo sem naravnal k njej (Modrosti)

in v čistosti sem jo našel.

Z njo sem pridobil srce že od začetka,

zato ne bom zapuščen. (Sir, 51,20)

2.del

VSE IMA SVOJ ČAS.
JE ČAS PRAZNOVANJA
IN POČITNIC ...

Pred nami je mesec, ki prinaša Rojstvo in Luč. Prvi prazniki, ki jih preživljate brez partnerja, so najbolj boleči in polni spominov, obžalovanja in izgubljenih iluzij. Tudi za otroke, seveda. Odločiti se morate, ali boste svoje delovanje usmerili na obujanje spominov na čase, ko ste še bili skupaj, in negovali bolečino ali boste sprejeli izziv ter zase in za otroke ta mesec tokrat naredili mesec veselja – na drugačen način.

Odločite se, da se boste v tem mesecu posvetili tudi sebi in se obdarovali. Večkrat. Dogovorite se s sosedo, prijateljico ali sorodniki, da enkrat na teden za kakšno uro popazijo na otroke, in si vzemite čas zase. Pojdite na sprehod, k prijateljici, v kino ali gledališče. Na kavo. Enkrat na teden. Sami. Opazujte svet okoli sebe, naravo, ki se umirja in pripravlja na počitek. Pogovorite se s prijateljico. Pozorno jo poslušajte. Podelite z njo tudi nekaj svojih razmišljanj. Pojdite v knjižnico in prelistajte vse tiste drage revije, ki bi jih radi brali, pa zanje nimate nikoli časa – še manj denarja! Uživate v filmu ali gledališki predstavi. Ne mislite na to, da sedite v gledališču sami – če boste pozorni, boste opazili, da je še nekaj samih okoli vas. Osredotočite se na tisto, kar se dogaja na platnu. Izberite si komedijo ali kakšen veder film! Ostanite doma sami v tišini ali pa si zavrtite

glasbo, ki je že dolgo niste v miru poslušali. Preberite knjigo. Osvobodite se občutka, da se morate vsemu odpovedati in si ne morete (ne smete!) nič privoščiti, da ne bi prikrajšali otrok. Kot samohranilka (samohranilec) ste prevzeli nase naloge za dva, zato imate toliko bolj pravico nagraditi se. Bodite hvaležni, da si čas lahko organizirate po svoje! Izpolnite se z občutkom moči in ponosa, ker ste se odločili razmišljati in ravnati drugače ter zagospodariti nad svojimi mislimi. Opustite vse, kar vas spravlja v žalost ali slabo voljo. Bodite pravi gospodar svojih misli. In dejanj. In kaj se je zgodilo? Ali ste opazili tudi, da je vse to – zastoj? In odvisno je samo od vas.

Naredite ta mesec prazničen tudi otrokom. Najprej tako, da vas bodo videli vedro. Ko zjutraj vstanete in se pogledate v ogledalo, se lahko spačite ali pa nasmehnete sebi in si zaželite lep dan. Otroci bodo opazili spremembo – četudi ne bodo nič rekli. Tudi njim boste polepšali dan, če bodo ob zajtrku gledali mamin nasmejani obraz!

Dogovorite se, da boste ta mesec vsak teden nekaj skupaj naredili ali skupaj kam šli: v živalski vrt, v knjižnico (po videe, ki jih bodo izbrali otroci, a jih boste skupaj z njimi pogledali!), v katerega od muzejev (enkrat na mesec so obiski brezplačni!). V tem mesecu bo veliko prireditev za otroke, ki bodo zastoj. Pozanimajte se o tem!

Ponudite jim, da povabijo svoje prijateljčke za eno popoldne ali za konec tedna na obisk, ali jim omogočite, da oni obiščejo kakšnega prijatelja ali prijateljico. Dovolite jim, da ostanejo čez noč, če si to želijo in če s tem soglašajo starši drugega otroka. Spodbudite jih, da povabijo svoje prijatelje in da jih vse skupaj peljete na kakšno prireditev. Dogovorite se o tem s starši otrok. Hvaležni vam bodo in – drugič bodo povabljeni vaši otroci. Naučiti se moramo obojega: prositi in dajati, ne da bi bili zaprošeni.

Skupaj z otroki lahko začnete izdelovati božične čestitke in darilca, načrtujete lahko, kaj boste spekli za praznike. Začnite že teden pred praznovanjem skupaj z otroki peči piškote. Ne morete si misliti, koliko veselja jim bo to prineslo! Še posebno, če se boste vzdržali tarnanja nad kaosom, ki bo po peki ostal v kuhinji. Pokličite roditelja, ki ne živi z otroki, in se dogovorite, kdaj se bo srečal/-a z njimi. Čim natančneje opredelite čas in se držite dogovorjenega. Otroci bodo v velikem pričakovanju. Zavežite se, da boste obljubo izpolnili: imejte v mislih, da imajo radi oba starša in da če živijo pri vas, vi doživite z njimi veliko več nepozabnih trenutkov odrasčanja, ki jih nikoli ne bodo mogli podeliti z drugim od staršev. Toda podprite priložnost, da vsaj nekaj časa lepo preživijo skupaj z njim/njo. Pomagajte otrokom in drugemu roditelju pri izpeljavi srečanja. Vaša beseda spodbude mu/ji bo pomagala lepše preživeti čas z otroki in bo olajšala tudi stisko otrok. Poiščite pomoč na Centru za socialno delo, če sama ne zmoreta oblikovati dogovora. Ne kaznujte otrok zaradi zamer in prizadetosti, ki jih gojite do nekdanjega partnerja. In ne pozabite, da ste ga/jo sami izbrali za očeta/mamo svojih otrok!

Božične in/ali novoletne praznike lahko skupaj z otroki preživite tudi v kakšnem domu duhovnosti. Dom duhovnosti Benedikt v Kančevcih vsako leto prireja praznovanje. Dogovorite se še s kakšno samohranilko. Ena lahko pelje, če ima avto, in prevozne stroške si razdelita. Stroški prebivanja v takšnih domovih so zmerni. Otroci bodo imeli tam družbo in zabavo in tudi vi boste del velike družine. Praznovanje lahko postane nepozabno doživetje, ne le za otroke, tudi za vas!

Stvari niso dobre ali slabe. Mi sami jih naredimo za takšne, ker o njih tako razmišljamo. Zakaj bi nam deževen dan pokvaril načrtovani izlet ali obisk? Tako kakor bi v sončnem dnevu potrebovali sončna očala, v dežju pač potrebujemo škornje in dežnik. In december nas lahko obdari še s snegom ... Otroci utegnejo imeti s tem veselje, še posebno če jim boste dovolili skakati po lužah! In kaj bi se zgodilo, če bi v kakšno stopili tudi vi?

Blagoslovljene praznike vam želim, napolnjene z radostjo in novo lučjo spoznanja.

... JE ČAS ODPUŠČANJA
IN OBDAROVANJA.

3.del

Nasprotje samotnosti ni skupnost, ampak bližina.
(R. Bach)

Mnogi ljudje živijo v tako imenovani popolni, »urejeni« družini, vendar med člani zeva oceanska razdalja in boleča tišina. Fizično, na videz, niso sami. Ko se mi včasih srečujemo z osamljenostjo, jim morda zavidamo. Tudi zato, ker smo naravnani tako, da se ukvarjamo s tistim, kar si mislimo, da nimamo, hkrati pa prav zato spregledamo, kaj vse imamo in nam je v življenju podarjeno! Si želite prisotnosti nekoga, ki mu ni mar za vas, samo zato, da lahko rečete, da »niste sami«? Ali pa ste morda lahko hvaležni za pogum, s katerim se v življenju soočate, ter imate pri tem svobodo in neodvisnost? Osebnostno smo odgovorni in prosto izbiramo, kako se bomo naravnali do ljudi in dogodkov v našem življenju.

Vsakdo izmed nas jih sam obarva in se odloči, ali jih bo imel za »dobre« ali »slabe«, dokler ne spozna, da so stvari v našem življenju »takšne, kakršne so«: niso dobre niti slabe! Sami jih določimo za zaželene ali nezaželene – zato se med seboj tudi razlikujemo: kar nekdo vidi kot krizo, drugi sprejme kot priložnost! Smrt gosenice je rojstvo metulja. Pa tudi: seme mora umreti, da bi skalilo. In kaj je zdaj tukaj tisto, kar je dobro ali slabo?

Ko se boste počutili zapuščene in osamljene, pomislite, koliko v vsakdanjem življenju resnično izkoristimo priložnosti, da bi bili blizu ljudem, ki nas obkrožajo? Ali se posvetimo drug drugemu in prisluhujemo, kar nam pripoveduje drugi? Ste kdaj morda tudi sami okušali, kako je, če te kdo vpraša Kako se imaš?, pa ga vzameš resno in začneš razlagati, kako si. Toda sredi stavka se zaveš, da te ta drugi sploh ne posluša in da te je prekinil, preden ti je uspelo izpovedati del tistega, kar te tare in preplavlja. Ste kdaj zalotili samega sebe, da ste, ob tem, ko ste postavili vljudnostno vprašanje Kako si kaj?, sogovorniku hitro vskočili v besedo in mu začeli razlagati o svojih rečeh, ne da bi prisluhnili njemu? Vsem se nam to dogaja. Živimo drug mimo drugega, zaposleni z lastnim življenjem. Verjamemo, da smo središče sveta, in tako tudi ravnamo – tudi če se tega ne zavedamo. To je v človeški naravi. Vidimo predvsem sebe: »moje« prikrajšanosti, »moja« razočaranja, »moje« bolečine in omejitve, in se s tem poistovetimo. Hkrati se jih oklepamo in kako si jih samo lastimo! Če bi se resnično posvetili drugim, bi vsaj za tisti kratki čas lahko pozabili nase, se predali in posvetili drugemu.

Poskušajte večkrat dati drugim, kar si želite, da bi prejeli sami. Pokličite znanca ali prijateljico, s katerima se že dolgo niste videli ali srečali. Povejte jima, da ste se ju spomnili. Povabite ju v galerijo ali na sprehod. Povejte jima za dobro knjigo, ki ste jo prebrali. Telefonirajte jima, ko gledate kakšno oddajo po televiziji in vas je prešinilo, da bi morda tudi njiju veselilo pogledati jo. Opozorite ju na kak članek v časopisu. Razveselite ljudi, ki jih poznate, tako kakor si želite, da bi drugi razveselili vas. Vendar ne pričakujte nič za povračilo! Nagrada vrline je vrlina sama! Naredite vse to preprosto zato, ker ne morete drugače! Lilija je lepa in dehti za vse. Tudi za tiste, ki jo spregledajo in ne zaznajo njenega opojnega vonja. Takšna je, ker je to preprosto v njeni naravi. Sonce sije in nas greje, če smo hvaležni ali ne. In sije na vse – brez razlike ...

Eno najlepših zadoščenj v življenju je, da nihče ne more iskreno pomagati sočloveku, ne da bi s tem pomagal sebi, je zapisal Emerson. Zato tudi velja resnica, da Boga srečamo lahko šele, ko se odpovemo sebi. Ko nase in na svoje težave pozabimo ter se posvetimo drugim. Ne le svojim otrokom, če živijo z nami, temveč tudi znancem, sodelavcem, sorodnikom in prijateljem, če jih imamo ... Mimoidočemu, ki nas kaj vpraša, prodajalki v trgovini, vozniku avtobusa ... Le če se urimo v tem, da smo zbrani v trenutku življenja, ki je tukaj in zdaj, in ne dovolimo mislim, da nas zadržujejo v preteklosti ali prenesejo v negotovo prihodnost – resnično živimo, sicer vedno znova zamudimo sedanji trenutek, ki edini je!

Zazrite se vase in si iskreno odgovorite, ali si ne prizadevate tisočkrat na dan biti »Napoleon« in delati več stvari hkrati: pogovarjate se po telefonu, poslušate hkrati radio (ali gledate TV) in pospravljate po hodniku postaji in razmišljate, kaj se je dogajalo v službi ali kaj boste delali, ko pridete domov ... Pri nobeni od omenjenih stvari niste zraven – saj so naši možgani ustvarjeni tako, da smo naenkrat lahko navzoči samo pri eni stvari. Ko se naučimo disciplinirati svoj um (sebe) na tak način, se v teh trenutkih zbranosti lahko zavemo božjega delovanja in poglobimo zavest o tem, da nikoli nismo sami!

Neka zgodba pripoveduje o učencih, ki sta se hvalila z modrostjo in veščinami vsak svojega učitelja. Prvi je rekel: »Moj učitelj se lahko spremeni v kakršno koli cvetlico ali žival! Kaj zna pa tvoj učitelj?« Pa je odgovoril drugi: »Moj učitelj pa jé, kadar jé, spi, kadar spi, in hodi, kadar hodi!« Kako preprosto! boste pomislili. Kar poskušajte.

Od jutri bom žalosten, od jutri.
Danes pa bom zadovoljen:
čemu bi bil žalosten, čemu?
Zakaj piha tako močan veter?
Zakaj bi se danes vznemirjal zaradi jutri?
Morda bo jutrišnji dan dober in jasen.
Morda bo jutri sijalo sonce.
Nobenega razloga za žalost ne bo.
Od jutri bom žalosten, od jutri.
Danes, danes pa bom zadovoljen;
Na vsak grenak dan pa bom rekel:
Jutri bom žalosten.
Ne danes.

Pesem je leta 1941 napisal neznan fant v nekem getovskem taborišču.