



*Da, Gospodov duh prežema ves svet,
in ker povezuje vse stvarstvo,
ujame vsak glas.
Mdr 1,7*

SKRIVNE ANTENE

*Če v tvojem življenju
ni več sonca,
tedaj poišči zvezdo,
ki jo je Bog prižgal posebej zate.*

*Če si ostal praznih rok,
tedaj vedi,
da Bog od tebe ne zahteva polnih kašč.
Če so duri tvojih bližnjih zapahnjene,
če ti nihče ne odpre,
ko trkaš nanje,
tedaj ne odhajaj z brezmejno
grenkobo v srcu.*

*Bog te ljubi
in bo zate nekje odprl človeško srce,
da ti bo to povedal.
Dež bo ponehal. Mraz bo minil.
V nekem nasmehu in nežni roki
boš začutil pomlad in znova zaživel.*

*Četudi moraš svoje sporočilo
prinesti v puščavo, kjer ni nikogar,
ki bi te slišal, vedi,
da je Bog postavil skrivne antene,
ki ujamejo vsako besedo iz tvojega srca
in jo bodo ponesele
čez vso izsušeno pokrajino
do majhnega koščka zemlje,
kjer se bo rodil nov svet.*

Phil Bosmans: Rad te imam

Vsebina

- Uvod
- Osrednja tema: Pozdrav
- *Utrinek: Pozabila sem*
- Medsebojni odnosi: Zakaj čmrlj lahko leti
Ko nas obvladuje strah
- Odmevi: Poletno potepanje po E7
Romanje v Oglej
- Ustanovitev skupine SRCE Gorenjska
- Vabilo na duhovne vaje
- Koledar prireditev v prihodnjih mesecih
- Vabilo na kostanjev piknik, obiranje oljk
- Za vas smo prebrali: Zaljubljeni v sanje
- Oglasi, obvestila

Uvod

Spet je pred nami eno šolsko leto - za nas SRČKE že šesto po vrsti. Začeli bosta delovati še skupini SRCE Gorenjska in SRCE Maribor. Tudi letos smo pripravili pester program, ponujamo vam vrsto dejavnosti. Kolikor več je članov, toliko več idej se poraja in več različnih dejavnosti lahko izvedemo.

Vsak mesec bomo organizirali izlete in kakor vsako leto bodo tudi tokrat v adventu in postu duhovne vaje ter delavnice za otroke in starše. Pripravljamo svojo spletno stran, kjer boste lahko sledili dogajanju skupin. Na srečanja smo povabili nekaj priznanih strokovnjakov z različnih področij, povezanih s procesom razveze. Največji izziv pa bo organizacija posveta o razvezanih v maju 2009.

Ker je sodelavec zdaj več, se ni bati za upadanje zavzetosti za delo. Prav je tudi, da se nekateri počasi umaknemo in prepustimo delo novim, svežim močem. Upam, da bo pri urejanju glasila prav tako zapihal svež veter in bo le-to lahko postalo še bogatejše. Vsi ste toplo vabljeni, da se aktivno vključite v katero od ponujenih dejavnosti. Skupaj bomo lahko več ustvarili in morda komu tudi tako polepšali siv dan ...

Želim vam obilo veselja ob branju glasila in udeleževanju naših dejavnosti, predvsem pa miru in Božjega blagoslova

»Pozdravljen/-a/-o«, »dobrodošel/-la/-lo« ni le obredni ali konvencionalni pozdrav, ampak odprtost izkušnjam. Za izkušnje sva lahko odprta ali zaprta. Se pustiva prežeti ali ne. Če se pred njimi zapreva in sva napeta, bodo bolj polne konfliktov, težav in bolečin. »Pozdravljen/-a/-o« pomeni sposobnost odpiranja resničnosti. Kdaj postaneva starca? Ko se nisva več sposobna odpreti življenju, ampak živiva vse kakor rutino, otrplost in negibnost, tradicionalizem in utrujenost. Posloviva se od hermetično zaprtega obrambnega gradu.

»Pozdravljen/-a/-o« je sposobnost sprejemanja dogodkov. Dogodke lahko sprejmeva ali pa tudi ne. Zgodijo pa se in so dejstvo. Če se jim odpreva, sva se z resničnostjo sposobna pogovarjati. Ta pogovor se vedno začne s: »Pozdravljen/-a/-o!« Stvarnost prepoznaš in jo pozdraviš. »Pozdravljen/-a/-o« omogoča spremembo. Omogoča, da sva še naprej to, kar sva, le drugače. Ženska in moški se morava nenehno spreminjati, če hočeva biti zvesta sama sebi. Ne gre za spremembo zaradi spremembe, ki jo narekujejo moda, nagon, potrošništvo ali neurejene navezanosti. Življenje je izmenjava z okolico in sprememba od znotraj. Notranja sprememba se kaže v tem, kako različno se odzivamo na vplive od zunaj.

Če se »Pozdravljen/-a/-o« poraja spontano ali pa je stvar odločitve in človekove resnice, pomeni, da nisva programirana. Res je, da je najino življenje prepleteno z različnimi neopaznimi programiranostmi, ki se začnejo že ob rojstvu, se v družini prepletejo in jim izobraževanje dodeli družbeni status. Kultura teži k temu, da naju programira. Vse vrste moči in oblasti težijo k temu, da bi naju programirale. Najina temeljna naloga pa je, da se razprogramirava. Če to hočeva, morava izreči »Pozdravljen/-a/-o« temu, kar je novega. Novost ima lahko obličje stare modrosti. Treba je pozdraviti pričakovanje, začudenje in svobodo. Svobodna sva, da pozdraviva stvarnost, s katero hočeva in izbirava biti v stiku. Svoboda neprogramiranega pozdrava je sposobnost, da se zanimava za to, kar nama pride na pot, pa najsi sva dogodek ali stvar ustvarila sama ali pa so ju drugi.

»Pozdravljen/-a/-o« je novost v zgodovini. »Pozdravljen/-a/-o« je iz želje in spomina zavestno živeta sedanost. »Pozdravljen/-a/-o« je odprtost in presenečenje za bogastvo odnosov, poslušanja, povezovanja in vzajemnosti. Vse to bi šlo anonimno mimo naju, če ne vzklikneva pozdrava. »Pozdravljen/-a/-o« je ustvarjalnost sredi življenjskega procesa. Njegov potek zahteva pozornost na odprto sedanost. »Pozdravljen/-a/-o« nama pomaga, da se učiva izboljšati svojo človeško kakovost.

»Pozdravljen/-a/-o« je lepa in globoka beseda, ker izrazi priznanje, da ne morem vsega nadzorovati sam. Mnogi želijo imeti vse pod nadzorom z uporabo visoke tehnologije, komunikacijskih sredstev, manipulacije množic ali najbližjih ljudi iz svoje okolice. Ko pa izrečeva »dobrodošel«, »pozdravljen/-a/-o«, priznava, da »veliko stvari, ki se bodo v življenju zgodile, ne moreva nadzorovati«, lahko pa nadzorujeva svoj odziv nanje. Lahko jim izrečeva dobrodošlico in jih sprejmeva ali pa ne. Od naju je odvisno, kako se spopadava z resničnostjo. Nimava nadzora nad tem, kdo bo potrkal na najina vrata, lahko pa se odločiva, ali mu bova odprla ali ne, ali bova pogledala, kdo je prišel, ali ne, ali se mu bova nasmehnila ali ne. Ne morem vplivati na to, da me nekdo obišče. Kako pa se bom jaz na to odzval, je zagotovo moja stvar.

Viktor Frankl je zapisal, da na globlji ravni življenjskega smisla ne more skoraj ničesar nadzorovati, lahko pa nadzoruje smisel smrti. Lahko v vseh okoliščinah izreče dobrodošlico življenju in ga pozdravi, ne glede na to, kaj se zgodi. Besede, ki jih je zapisal Frankl sredi koncentracijskega taborišča Auschwitz, imajo veliko moč duha.

»Dobrodošel« je tudi povabilo k pogovoru s stvarnostjo, ki nas kliče po imenu (Iz 43). Stvarnost lahko zanikava in pobegneva v svoj lastni svet. Lahko pa se ji odpreva in ji izrečeva dobrodošlico. »Pozdravljen/-a/-o« je povabilo, da stvarnosti prisluhneva. Zato omogoča začetek preobrazbe stvarnosti same. »Pozdravljen/-a/-o« je beseda, ki odpira prihodnost, je prag prihodnosti. Reči »Pozdravljen/-a/-o« pomeni verjeti, da se nekdo lahko zgodi v mojem življenju. Pomeni, da sem živ in sposoben sprejemanja.

Čoln, privezan v pristanišču, ne more pozdraviti morja in mu izreči dobrodošlice. Ne more spoznati drugih pristanišč in neznanih obal. Ko pozdraviva, se podava v pustolovščino zapletenega sveta človeških odnosov, vrednot in izkušenj, ki naju bodo zaznamovale. Ko se naučiva pozdravljati, veva, da sva v stiku z okoljem, ki je veliko širše od najinega popka. Omogoča nama videti, da nisva otoka. Naj bova še tako posameznika, obkrožajo naju drugi ljudje, ki zahtevajo odgovor in pozornost. Prva beseda, ki vzpostavi povezavo z drugim, je »Pozdravljen/-a/-o«. Kadar sva jezna, velikokrat mnogim odrečeva pozdrav. Ko nočeva pozdraviti, zanikava

mного več od preprostega pozdrava. Zanimava svojo možnost spoznavanja samega sebe in drugih. Zanimava možnost odpuščanja sebi in drugim. Zanimava možnost globljega dojetja stvarnosti, ki se nama je morda ob prvem stiku zdela krivična in naju je ranila ali prizadela. »Pozdravljen/-a/-o« je povabilo k sobivanju, k sožitju, v pluralizmu in globok odnos.

Ko izrečeva »Pozdravljen/-a/-o«, priznava, da je pred nama še veliko hoje, med katero bova doživljala zmedenost, srečevala druge in jih spraševala za pravo smer ali pa oni naju. V vseh teh trenutkih besedica »Pozdravljen/-a/-o« omogoča stik, spoznavanje, srečanje in morda življenje. Ko rečeva »Pozdravljen/-a/-o«, poveva, da se morava še veliko naučiti. Živiva namreč v svetu nezaupanja in negotovosti. Pozdravljanje pa ustvarja zaupanje in prebujata dobrohotnost; je kakor vrata v miren in nenasilen odnos. S pozdravom izraziva odprtost temu, kar nama bo povedal drugi. Hkrati ga sprejmeva in mu pokaževa svoje čutenje in hotenje. Nekateri nosijo besedico »Pozdravljen/-a/-o« vedno v svojem srcu. Izraža njihovo stalno držo razpoložljivosti in sprejemanja. Če besedo pospremimo še z gesto odprtosti in poslušanja, je most do drugega človeka prijazen odprt in prehod. Včasih se ob poslušanju »pozdrava« v srcu lahko prebudi tudi obrambna drža in se razburkajo strahovi. Če se ne pustiva premagati in zapreti v te strahove, je pozdrav ponujena roka za človeški stik.

Vaja za ponotranjenje pozdrava

1. Sprost se. Zavedaj se svojih telesnih občutij in dihanja.

Dopusti, da se spomniš vseh »pozdravov« iz svoje preteklosti, ki si jih izrekel iz miru, veselja in ustvarjalno.

Opazuj, kako si se ob teh priložnostih odprl izkustvu in tako življenju.

Spomni se najmočnejših dogodkov in stvari, ko ti je uspelo sprejeti stvarnost s pozdravom. Zavedaj se, da si vsaj nekaj teh pozdravov izrekel s srcem, glavo, duhom, življenjem in hvaležnostjo. Vsemu, kar prihaja v tvoje življenje, izreci široko dobrodošlico s »Pozdravljen/-a/-o«.

2. Umiri se in poskrbi za notranje duševno-telesno skladnost. Nato ponavljaj in usvoji znane besede Daga Hammarskjolda: »Za vse pretekle izkušnje hvala in za vse, kar se dogaja, 'pozdravljeno' življenje v zaupanju in miru.« Za vse, kar je bilo: hvala; vsemu, kar bo prišlo: da.

3. Vdihni in ob izdihu povabi svoje telo, naj se sprost. Poskušaj se zavedati, komu ali čemu v svojem življenju nočeš reči ali se izogibaš reči »Pozdravljen/-a/-o«, »dobrodošel/-a/-o«. Opazuj, katere ljudi in izkušnje ignoriraš in jih ne sprejemaš. Kaj bi se zgodilo, če bi tem ljudem in izkušnjam izrekel »Pozdravljen/-a/-o«? Morda se ti odpre popolnoma novo gledišče za tvoje življenje. Če ti srce narekuje, lahko po tem, ko si nekaj časa zrl svoja občutja, misli in slutnje, začneš počasi izgovarjati za vsako od njih »Dobrodošel/-a/-o«, »Pozdravljen/-a/-o« (stvarnosti, osebam, dogodkom).

Vir

Garcia-Monge, Jose Antonio (1997): *Treinta palabras para la madurez*. Desclee De Brouwer, Bilbao.

Utrinek

POZABILA SEM

Zgodba iz knjižice Boža Rustje: Drobne zgodbe za dušo

Mama je poslala hčerko v trgovino in ji strogo zabičala, naj se takoj vrne domov, ko bo nakupila stvari. A več kakor dve uri je ni bilo.

»Kje si bila toliko časa?« se je jezila nanjo zaskrbljena mati.

»Oprosti, mama. Vem, da sem prišla prepozno, toda Jani se je polomila punčka in morala sem se ustaviti, da sem ji pomagala.«

»Rada bi videla, kako si ji ti pomagala?«

In hčerkica ji je v otroški nedolžnosti odgovorila: »Res ji nisem popravila polomljene punčke, a sedla sem k njej in ji pomagala jokati.«

Znamo »pomagati jokati« ljudem in jim biti blizu v njihovi bolečini, preizkušnji? Koliko ljudi se boji stopiti k človeku, ki trpi. »Kaj bomo delali?« rečejo. Nič. Samo stopimo k njim in jim bodimo blizu.

V neki šoli je eden od otrok vedno nosil s seboj dva robčka. Učiteljica ga je nekoč vprašala, čemu.

»Enega, da si obrišem nos, drugega pa imam za brisanje oči tistih, ki jočejo.«

Koliko robčkov nosimo s seboj mi?

Če bi imeli vero kakor gorčično zrno, bi rekli tej gori:
>Prestavi se od tod tja!< in se bo prestavila in
nič vam ne bo nemogoče.«

Mt 17,20

Ali ste pred začetkom šolskega leta in pred vrnitvijo na delovno mesto lahko začutili veselje? (Seveda, če delovno mesto - imate! Zjutraj, ko odhajate na delo, se morda lahko spomnite tudi mnogih, ki zaposlitve nimajo!) Ali ste si na dopustu in počitnicah napolnili baterije z novo energijo ter z radostjo in veseljem odšli prvi dan v službo, šolo? Ne dovolite si, da bi se na toliko lepega, kar ste doživeli v poletnih dneh, takoj zgrnili oblaki!

Stvari, dogodki, obveznosti v vašem življenju so takšni, kakor si mislite, da so! Če si boste že od trenutka, ko odprete oči in vstanete, mislili (in verjeli!): »Uf, kakšen dan je pred menoj! Kaj vse me čaka! Temu sploh ne bom kos!« in podobno - bo vaš dan natančno takšen, kakor si ga boste zjutraj (ali pa ste si ga morda že včeraj?) zamislili. Zapomnite si, da si SAMI izbiramo, kaj si bomo *mislili*. To je ključ za naše *delovanje* in posledično za vse, kar *čutimo* in kako *se počutimo*!

Vse zmorete, če verjamete, da zmorete! Spomnite se čmrlja, ki ne ve, da po vseh zakonih aerodinamike ne more leteti, ker ima premajhna krila in je njegovo telo pretežko, da bi ga takšna krila lahko dvignila. Vendar on tega ne ve (vendar *verjame?!*) - in leti!

Poskušajte se z veseljem pripraviti na vsak naslednji delovni dan in pomagajte tudi otrokom, da se pripravijo na nov šolski dan. Zvečer si skrbno pripravite, kaj boste naslednji dan oblekli. Preglejte, torbico in si uredite vse, kar morate imeti s seboj. Pomagajte otrokom, da preverijo urnike in napolnijo nahrbtnike z vsem potrebnim. Pripravite si že zvečer pogrinjke za zajtrk. Tako vam bo (končno!) morda le uspelo nekaj pozajtrkovati pred odhodom od doma - pa četudi bo to pomenilo, da boste pojedli le jabolko ali popili skodelico čaja. Na štedilniku si pripravite čajnik ali džezvo, tako da boste zjutraj čaj/kavo takoj skuhal in primerno ohlajeno popili, preden odidete od doma. Z družinskimi člani se že zvečer dogovorite, po kakšnem vrstnem redu se boste zvrstili v kopalnici, da se izognete prepiru, nestrpnosti in slabi volji že navsezgodaj. Vstanite 15 minut prej kakor običajno, da boste vse lahko opravili v miru. Upoštevajte, da nekateri družinski člani potrebujejo več časa, da se »zbudijo«, da zjutraj niso ravno zgovorni. Ne mislite si, da so takšni - zaradi vas. In če sodite sami med takšne - to povejte in prosite družinske člane, da to upoštevajo!

Preden zvečer zaspate, pomislite:

»Jutri bo čudovit dan! Vse bom opravil/-a najboljšo, kakor zmorem! Obkrožen/-a bom z ljudmi, ki mi bodo pri mojih nalogah pomagali, in vse bo delovalo v moje dobro. Jutri bo čudovit dan!«

Ko se zbudite, naj bo vaša prva misel:

»Zahvaljujem se za počitek v topli postelji in domu, ki ga imam! Veselim se dneva, ki je pred menoj!« in TAKOJ vstanite, da se boste lahko brez naglice lotili vseh jutranjih opravil. Poslovite se od svojih dragih, zaželite jim lep in uspešen dan ter vedri odidite od doma.

In ne pozabite, da če je konec počitnic in dopusta, ni nujno tudi konec zabave! Načrtujte urice sprostitve, počitka in razvedrila ter jih umestite v svoj tedenski urnik. Naj bo to čas za poslušanje glasbe, ki vam je ljuba, za branje knjige, za sporehod, za igro z otroki ali klepet s prijateljico. Kar koli. Načrtujte in se temu ne odpovejte! In če si želite in verjamete - boste našli čas za to! Kajti čas imamo za vse tisto, čemur damo prednost, kar nam je pomembno. In imamo ga dovolj za vse - če le v to verjamemo!

Torej, kaj ste se odločili, da si boste mislili? Kaj je pomembno (pomembnejše?) v vašem življenju? V kaj ste se odločili, da boste verjeli?

Bogato in vedro jesen vam želim in - da bi zleteli kakor čmrlji!

Iz stare irske molitve

Vzemi si čas za delo,
ki je cena za uspeh.
Vzemi si čas za razmišljanje,
ker je v njem vir moči.
Vzemi si čas za igro,
v njej je skrivnost večne mladosti.
Vzemi si čas za branje,
saj je to temelj modrosti.
Vzemi si čas za ljubeznivost,
ta te bo povedla v srečo.
Vzemi si čas za sanje,
ki te bodo dvignile do zvezd.
Vzemi si čas, da boš ljubil in te
bodo ljubili, saj je oboje prva pravica bogov.
Vzemi si čas in se ozri naokrog.

Prevod iz angleščine D. G.

Medsebojni odnosi: KO NAS OBVLADUJE STRAH

Pripravil: Vili Granda

Povzeto po: <http://www.recovery-after-divorce.com/longtime.htm> (nadaljevanje - III. del)

Nekateri izmed nas pa bomo še kar ždeli tam in ne bomo storili ničesar. Izmišljali si bomo tisoče izgovorov, zakaj se ne moremo sami izvleči, zakaj smo na neki čuden način celo zadovoljni z luknjo, v kateri smo. Toda: ali si lahko glede tega verjamemo?

Največkrat je strah tista moč, ki nas zadržuje v tej luknji, saj konec koncev: naučili smo se preživeti v njej, življenje je postalo znosno in celo varno, nezapleteno ... Če pa bi hoteli stopiti preko, bi morali prevzeti odgovornost za ustvarjanje lastne sreče. Zakaj ne bi preprosto počakali, da nam jo prinesejo drugi?

Kaj nas sploh tako prestraši, da si ne upamo pogledati iz svoje luknje, da ne upamo stopiti na svež zrak, ga vdihniti s polnimi pljuči, se zazreti v toplo sonce, videti življenje okrog sebe, začutiti utrip pravega življenja v ljudeh okrog nas?

Najpogosteje nas ovira prav to, da ne želimo prevzeti odgovornosti sami zase, da si nočemo prizadevati ustvariti si življenje, ki si ga želimo in zaslužimo, da bežimo pred napori, ki bi nam prinesli tako zaželeno srečo.

Bojimo se zapustiti svojo povezavo z bivšim partnerjem, čeprav ga sovražimo, ne znamo si odpustiti in se osvoboditi, da bi lahko znova zaživel, da bi znova vzpostavili razmerje, vredno nas samih.

Strah pred tem, da bi se dokončno ločili in osvobodili sovraštva, ki nas še vedno veže na bivšega partnerja, nas omejuje. Premagovanje tega strahu bi pomenilo, da so vsi očitki, ki smo jih naslavljali nanj, postali nerealni, da se podirajo kakor hišica iz kart. In to sproža v nas sram in gnus, ne samo do njega, ampak tudi do nas samih. Če se hočemo odreči svojim strahovom, bi morali sami prevzeti odgovornost za svoje življenje, ne bi se mogli več izgovarjati na svojega bivšega partnerja, ki je bil toliko časa najprinočnejši krivec za vse, kar se nam je dogajalo.

Bojimo se odreči svoji jezi, kajti jeza mi daje pravico, da godrnjam ...

Tisto, kar mi je partner storil, je narobe, je nepravilno, ne bi se smelo zgoditi ... Če se otresemo svojih občutkov, bomo ostali nezavarovani pred dogajanjem v preteklosti, naša bolečina ne bo imela več svojega vzroka, morali se bomo spopasti s svojo vlogo v razmerju, s svojim ravnanjem po ločitvi, vse to nas onemogoča, da stopimo preko, da nismo pripravljeni za pogled naprej, da raje ostanemo v svoji luknji, ždimo pri miru in se smilimo sami sebi, namesto da bi stopili odločno in pogumno v novo življenje.

Bojimo se prositi za pomoč, ker čutimo, da je nismo vredni ...

Bojimo se prositi za pomoč, ker nam verjetno ne bo uspelo, ker nikogar ne bo zanimalo, kaj se z mano dogaja, ker nihče ne bo mogel razumeti, kako zelo me je strah prihodnosti ...

Bojimo se, da bi drugi potrdili tisto, kar skrivoma mislimo sami o sebi: da nismo ničesar vredni, če smo ostali brez partnerja, ker smo izgubili status soproge oz. soproga, da smo ostali brez lastne osebnosti, da sploh ne vemo, kdo sploh smo ... Skrivoma mislimo, da nismo dovolj dobri.

Verjetno smo samo izmeček družbe in najverjetneje ...

Ali pa se bojimo odkritja, da smo v resnici nekaj popolnoma drugega, kakor smo prepričani o sebi?

Strah nam polaga beseda v usta: "Boljše se počutimo zdaj, kakor če razmišljamo, kaj vse bi lahko bili, bolje je ostati tukaj in zdaj, na varnem in znanem mestu, kakor pa se še enkrat prebijati skozi negotovo prihodnost!"

Prav zato morda raje izberemo, da ostanemo v svoji luknji.

Strah nam prigovarja: "Pa saj smo vendar že opravili z vsem tem ..."

Čeprav še čutimo jezo, depresijo, željo, da bi se partner vrnil, in se oklepamo sleherne možnosti, ki nam kaže, da bi se preteklost lahko povrnila.

Strah nam govori: "Saj ne potrebujemo pomoči."

Strah nas nagovarja: "Vsi okrog nas nam govorijo, da imamo pravico izživeti svoja čustva, da imamo pravico do depresije in jeze, ker se nam je pred leti zgodila tako strašna stvar, da nas je zapustil partner. Govorijo nam, da smo žrtve tega, kar se nam je zgodilo. Vidite, povsem v redu smo. Imamo pravico, da nam ni treba nič spremeniti, prevzeti odgovornosti za lastno srečo, lahko ostanemo ujeti v svoji nesreči, še naprej lahko vztrajamo v vlogi žrtve ..."

Bojimo se tega, kar v resnici smo.

Kaj bi se vendar zgodilo z nami, če bi očistili vso to čustveno navlako iz naših src in na koncu ugotovili, da smo čudovita človeška bitja?

Strah nam dopoveduje: "Če prosimo za pomoč, bodo drugi mislili, da smo nori, da smo mi tisti, ki smo naredili napako, da smo mi zamočili, da mi nismo delali prav ... Zato je bolje, če ne iščemo prave resnice o samem sebi, bolje, če skrivoma sami pri sebi mislimo, da smo nori, napačni, nepravilni ..."

Strah nas zadržuje pred vsem, kar bi nas nagovorilo, da se lahko oblikujemo v močnejše, bogatejše, polnejše osebnost i...

Kar nenehno si prigovarjamo: "NEPOPOLNI SMO!" Ker globoko v sebi verjamemo, da je to res, se odmaknemo vedno znova, ko nam nekdo ponudi priložnost, da bi bilo naše življenje bolj kakovostno, boljše. Vedno znova uporabljamo ta vzorec, da zaščitimo sami sebe, da se skrijemo pred drugimi, da ne bi zvedeli, kaj globoko v sebi mislimo, doživljamo in čutimo. Naše prepričanje, da smo osramočeni, da smo nepopolni, celo ničvredni, nas ščiti pred odločitvijo, da bi svojo ranjenost pokazali pred terapevtom, svetovalcem, duhovnim voditeljem

...

Namesto tega vlagamo v stvari, ki ohranjajo našo notranjo ranjenost, se umikamo drugim ljudem, jim ne dopustimo blizu, se prepričujemo, da smo drugačni od drugih, pred drugimi igramo, delamo se srečne, nanašamo si najlepše nasmehe, poskušamo jih prepričati, da je z nami vse v redu, samo da drugi ne bi videli v nas tistega, kar v najglobljih in najskrivnejših kotičkih svojih src vidimo mi sami.

Toda takšno igranje nam prinese le začasno olajšanje, lahko nas stane dosti časa in denarja, toda nikoli nam ne povrne našega lastnega spoštovanja in prepričanja, da smo zares dobre osebnosti.

Povsod okrog nas obstajajo najrazličnejše vrste pomoči: svetovalci, terapevti, duhovniki, programi za okrepanje, vsepovsod so na razpolago ljudje, ki nam bodo pomagali pri iskanju tistega najboljšega v nas samih, tistega, kar nam bo lahko pomagalo, dejansko in dolgotrajno, v vsem obdobju našega življenja, za bogato prihodnost do naše smrti!

Toda, kje točno smo zdaj, v kakšnem čustvenem stanju, kakšno je naše najskrivnejše mišljenje o nas samih? Morda v tem trenutku nismo sposobni razumeti, kaj nam lahko resnično pomaga, kaj nam lahko resnično izboljša življenje. Ali pa ni prav to dejstvo, ki bi nas moralo najbolj prestrašiti?

Odmevi:

POLETNO POTEKANJE PO EVROPSKI PEŠPOTI E7 OD JUŽNIH BOHINJSKIH GORA DO ŠKOFJE LOKE

1. dan (piše: Marjana Kos)

Že četrto poletje smo se podali na štiridnevno etapo po evropski pešpoti. Lani smo od mejnega prehoda Robič pri Kobaridu pripotovali do vasice Grant na južnem pobočju Bohinjskih gora. Naš letošnji cilj je bil nadaljevati pot in priti do Starega vrha nad Škofjo Loko.

V Škofji Loki smo se zbrali Albina, Alenka, Branka, Breda, Marjana, Silva, Vilma in Iztok ter se z dvema avtomobiloma odpeljali do Granta. Moji sorodniki so nas pristrčno sprejeli ter nam postregli s kavo in flancati. Še nekaj nasvetov glede poti in že smo stopali po stezi, ki smo jo (sicer z obratne smeri) poznali že od lani. Od prve rdeče-rumene markacije smo pogumno stopali po novi etapi E7. Kar preveč pogumno smo se odločili, da markirano pot zapustimo in jo mahneemo po bližnjici - naša pot se je na vsem lepem kar končala. Po mobitelu smo poprosili moje sorodnike za nasvet in ga tudi dobili. Kaj kmalu smo za seboj zaslišali brnenje mopeda. Človek si ne bi mislil, da se kdo vozi po takih poteh. Pa se je pred nami prikazal nasmejani obraz sorodnika Miha, ki ga je skrbelo, da se ne bi čisto izgubili. Res lep občutek, ko veš, da te na poti spremljajo pomočniki.

Hodili smo po mulatjeri pod vrhovi Rodice, Črne prsti in drugih Bohinjskih gora, ki pa so bili žal ogrnjeni v oblake. Tako smo bili prikrajšani za razglede v bele skale visokogorja, kakršnih smo bili deležni lani. V dolino pa so se nam odpirali pogledi na vasice, raztresene po strmih pobočjih Baške grape. Prepoznali smo Stražišče, kraj duhovnih vaj.

Pot se je vlekla in ramena so nas bolela od težkih nahrbtnikov. Na gozdni jasi smo pomalicali in si malo odpočili, potem pa spet naprej, skozi gozd. Gozd nam je ponudil presenečenje: užitnih gob, kolikor hočeš. Lisičke - tako velike, da smo se spraševali, ali so sploh prave. Kako da jih tod nihče ne nabira? Bržkone jih imajo toliko, da so jih do grla siti. A se je izkazalo, da domačini zavzeto iščejo gobe, ampak očitno ne po evropski pešpoti. Vilmo in Bredo, ki ju je pred nekaj minutami še zelo skrbelo, ali bomo prišli do prenočišča pred nočjo, je popolnoma prevzela nabiralniška strast in ostali sta nekje zadaj. Ko pa je bila platnena vreča polna, je bilo treba nehati. A kam z gobami? Odločili sta se, do poiščeta pot do ceste, »prištopata« do našega prenočišča v Petrovem Brdu in nam pripravita gobji dodatek k večerji. Načrt se jima je izšel.

Mi pa smo hodili in hodili, spoznali zanimivo vasico Bača pri Podbrdu in mimogrede obiskali še dom ostarelih v Petrovem Brdu, kjer so nam prijazne medicinske sestre priskrbele zdravila proti tegobam ene od pohodnic naše ekipe. V varnem zavetju planinskega doma smo posedli okrog mize, s katere sta dišala mineštra in jabolčni zavitek. Prijazni oskrbnik je gobe poparil in obljudil, da nam jih pripravi za zajtrk s svežimi domačimi jajci. Na skupnih ležiščih je bilo nekaj časa še živahno: zmasirali smo si noge in ramena (kar vrtelo se nam je od vonja eteričnega olja masažnega gela) ter »pošili« žulje. Kmalu pa so glasovi potihnilili ...

2. dan (piše: Marjana Kos)

Nov dan nas je pričakal s spremenljivim vremenom. Razveselili so nas trije novi srčki: Helena Š., Miran in Izi, ter se nam pridružili pri zajtrku. Bil je praznik, Marijino vnebovzetje. Vremenska napoved je obetala nevihte že dopoldne, v načrtu naše poti pa je bilo, da se s Petrovega Brda prek Porezna podamo do Davče. Maša v Podbrdu je bila šele ob enajstih, vsi bi se je radi udeležili, ampak potem bi tvegali, da s hojo tisti dan ne bo nič. Kako združiti naši želji po maši in po hoji? Tuhtanje, razpravljanje o možnostih ... Pa smo se odločili: ena skupina je krenila po načrtovani poti, druga pa je počakala na mašo in se po njej z avtomobilom odpeljala v Davčo ter osvojila Porezen z davške smeri. Oboji smo imeli lep dan.

Travnati vrh Porezna, najvišje točke slovenske E7, nas je očaral, prav tako gozdovi in potoki pod njim. Ogleдали smo si tudi Davške slapove. Na klopici pred kapelico smo prebrali dnevna berila in zapeli. Nevihte in ujme, ki so tisti dan in noč pustošile po Sloveniji, so nas obšle. A ko smo mislili, da smo že tik pred ciljem,

Davčo, je začelo pošteno grmeti, padale so debele kaplje in noge so bile že utrujene. Kaj storiti? Po cesti je pripeljal avto. Voznik je kar sam od sebe ustavil: »Kam pa greste?« »V Davčo, v župnišče!« »O, potem ste pa pošteno zašli!« »Kaj pa zdaj?« »Najbolje, da vas jaz odpeljem z avtom.« Kako prijazno! Vendar –kako? Bilo nas je šest in še nahrbtniki. »Ah, saj bo šlo!« je bil prepričan prijazni domačin. Med izvajanjem gimnastičnih figur smo se stlačili v avto. Začuda so se vrata dala zapreti in že smo v rallye slogu drveli po davških ovinkih. Malo je »rajsalo« z dnom po makadamu, a voznika to ni skrbelo. Pripeljal nas je pred vrata župnišča in smejoča gmota teles in nahrbtnihov se je zvalila iz avta. Kakšno doživetje, kakor v starih srednješolskih časih!

Tudi trojici pogumnih deklet, ki so osvojile Porezen z davške smeri, se je uspelo tik pred neurjem vrniti v prenočišče. Pri pripravi tople večerje so me dekleta nekam čudno podila iz kuhinje. Po večerji pa mi je bilo takoj jasno: pripravili so mi presenečenje, kajti Marijin praznik je tudi moj god. Dobila sem čestitko v verzih in veliko veliko sladoleda. Za vse, seveda. Hvala, srčki! Res ste me razveselili.

3. dan (piše: Helena Škrlep)

Bog nam je prizanesel s petkovo nevihto, saj jo je poslal šele pod večer, in sklepali smo, da se bo deževje zavleklo na soboto. Res je bilo jutro še krmežljivo, a dež se je zanesljivo poslavljal. Nekateri so se domenili, da bodo po zajtrku malo pospravili po davškem župnišču, trije šoferji pa so odšli z enim vozilom po avtomobila na Grantu, da bi ju prepeljali bliže Škofje Loke.

Naredili smo kakih 100 km, kar bi bilo po avtocesti v eni uri opravljeno, a mi smo vozili po pobočjih ter ozki in ovinkasti Baški grapi ter se vrnili šele čez dobre tri ure. Na Grantu sta nas pozdravili Marjanina teta in sestrična, kar malce razočarani, da se ni oglasila tudi Marjana. Miran se je presedel v en avtomobil (v tistega z radiem, da je lahko poslušal športna poročila z olimpijskih iger na Kitajskem), Iztok pa v drugega. Z nami je potovala tudi Branka, vsa ožuljena od sposojenih čevljev (doma je potem ugotovila, da je vzela napačne!), in čakala na priložnost, da pride do Škofje Loke in avtobusa. Uspelo ji je dobiti »štop« v Selški dolini in pozno popoldne je sporočila, da je srečno prišla v Belo krajino.

Trije vozniki pa smo se iz Selške doline povzpeli na parkirišče gostišča pod smučiščem na Starem vrhu in se z Marjaninim vozilom vrnili v Davčo, kjer so nas že nestrpno čakali drugi pohodniki. Okrog pol treh šele smo se odpravili proti Blegošu v povsem jasnem, toplim popoldnevu. Med potjo smo spet nabirali gobe, pasli smo se po borovnicah in brusnicah. Na enem od razpotij s prekrasnim pogledom nazaj na Porezen in Spodnje Bohinjske gore smo malicali, potem pa prebrali dnevna berila in evangelij ter zapeli Stvarniku.

Pod večer smo prispeli v obnovljeno kočjo pod Blegošem. Trije smo se v poslavljačem se dnevu odpravili na vrh in doživeli prelep sončni zahod, hkrati pa vzhod polne lune v vsem njenem sijaju, z razkošnim razgledom vsenaokrog (žal so visoke gore ostale v oblakih) in prebujajočimi se lučkami v dolini. Nismo pa čakali na napovedani lunin mrk. Tega si je hotela ogledati naslednja trojica, a jih je zajela megla in so se hitro vrnili – v udobne, čiste postelje blegoške kočje.



4. dan (piše: Iztok Klančar)

Ko se srčki zbudijo v lepo nedeljsko jutro z rahlo meglo, ki se dviga nad Blegošem, se po dobrem zajtrku - tudi tokrat z jurčki in jajčki, začinjemo s prelepim dosežkom olimpijskega strelca Debevca (v koči so imeli televizor) - podajo na pot zadnjega dne. Vodila nas je čez vrh Blegoša. Pri bunkerju smo postali, še v megli, in se odločili zbrano prebrati dnevna berila in evangelij. Tudi zapeli smo.

Nato smo se odpravili proti Srednjemu in Malemu vrhu - na zemljevidu nekaj centimetrov, zares pa precej napornih ur. Ta del poti se nam je najbolj vlekel, gor in dol in spet gor, precejšnji vzponi ... Na vso srečo smo se prej na lepi jasi odpočili in pomalicali zadnje zaloge, veliko pa smo si dali opraviti tudi s svojo postavitvijo v obliki srca za simbolni posnetek naše skupine.

Grebenska pot nas je sicer poplačala z lepim razgledom v Selško dolino. Poskušali smo prepoznati vasice in rečice in tekmovali smo, kdo bo z razgledišča ugledal več cerkvic. Pogled nas je povsem začaral, a v koči na smučišču Stari vrh je že prihajala Helena R. z napovedanim bučnim zavitkom. Spustili smo se po strmem travniku ter navsezadnje ugledali parkirišče in kočjo. Kako lepo se je bilo usesti in prigrizniti! Hvala, Helena R., za tvojo pozornost in požrtvovalnost, predvsem ker si odpeljala Marjano nazaj v Davčo po njen avto.

Toplo smo se poslovili in si obljubili, da se v septembru srečamo pri Alenki na Dolenjskem in pogledamo, kaj je ostalo od pohoda v fotografskem spominu. In tako smo tudi storili. Komaj pa čakamo na nadaljevanje poti po E7. Se bo to zgodilo še letos?

Odmevi :

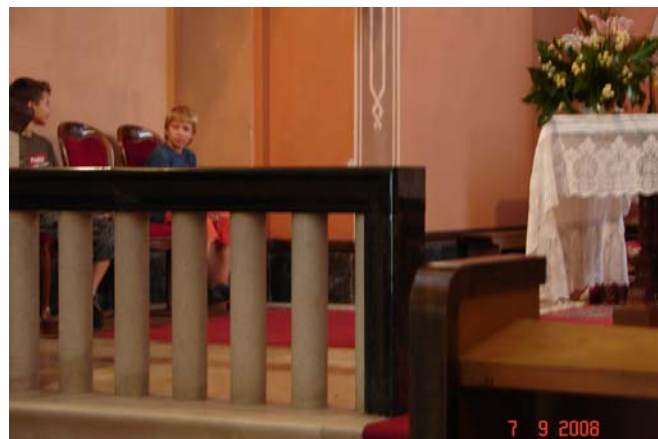
Zapisala: Marina GRUDEN

OGLEJ

Oglejte si slike in preberite članek. Ha, ha, ha ... No, še malce obnove za tiste, ki niste šli z nami na super izlet po poti zgodovine zamejskih Slovencev v Italiji.

Odhod je bil za 21 članov iz Ljubljane z dobro vzmetenim avtobusom ☺. Peljali smo se mimo Fernetičev in prvi postanek je bil svetišče na Monte Gris, kjer smo se najprej razveselili pogleda na morje, sredozemske klime in zelenja. Razgled na Trst in njegov zaliv je bil veličasten. Še Piran smo lahko zaznali tam naprej, ves v meglicah. Monte Gris naj bi bila predvsem oaza molitve, milosti in odpuščanja za vse, ki iščejo duhovne obnove in miru. Letos je tam organizirano »čudežno romanje« z nošenjem slike Matere Božje, simbol in klic k enotnosti narodov. Notranjost svetišča je velikanska, oltar se kar skriva v veličastni višini. Meni se je zdelo mogočno, a hladno, nekako tuje in nezbrano sem se počutila. Tudi druge cerkve, ki smo jih obiskali, so delovale hladno in opozarjale, kako sama sem v svoji notranjosti. Kako potrebna je duhovna prenova in predvsem stopnja više, ki bi mi dajala večji mir.

V Štivanu je daroval sv. mašo p. Vili. Andraž je prvič ministriral - tako mu je bilo všeč, da se mu je vseskozi smejalo. Mogoče ga bo zamikalo še kdaj. Ponosna mama. V Štivanu imajo dve cerkvi. Bili smo v novejši, kjer mašujejo v slovenskem jeziku. Starejšo pa obnavljajo in je blizu izvira Timave, kjer smo imeli zasluženo malico iz nahrbtnikov. To razpotegnjeno naselje je na slovenskem etničnem ozemlju v občini Devin-Nabrežina ob cesti Trst-Monfalcone (Tržič). Štivan je dobil ime po cerkvi sv. Janeza Krstnika, razvil pa se je v okolici benediktinskega samostana, ki je bil prvi tak samostan v oglejskem patriarhatu in naša naslednja postaja.



Med vožnjo smo zagledali ostanke rimskega foruma, najdbe rimskih stanovanjskih objektov z ohranjenimi mozaiki. Ob cesti smo videli še velik rimski nagrobni mavzolej, ki ga izkopavanja in ostanke epitafov uvrščajo v obdobje cesarja Avgusta. Ohranjena je tudi bazilika v zaselku Monastero. Po njem smo se sprehodili in uživali pri gledanju ostankov obokov, izklesanih oken in zanimivih podob iz takratnega življenja. Občudovali smo razsežnost pristaniških in obrambnih objektov vzdolž starega toka reke Natisone - Torre. Od velikega rečnega pristanišča, ki ga je dal razširiti cesar Klavdij (41-45 n. št.), je ohranjen zahodni del obale s 400 m dolgim obrežjem v dveh nivojih in s privezi. Po nasipu poteka arheološka pot, poleg pa teče danes Natissa (Nadiža).

Katedrala oglejskih patriarhov s svojo veličastnostjo obvladuje okolico, ob njej pa se dviga prav tako mogočen zvonik. Posvečena je Devici Mariji ter sv. Mohorju in Fortunatu. Freske so delo bizantinskih umetnikov. V kripti izkopavanj pa smo si ogledali ostanke mozaičnega tlaka, tolčene gline povezovalne dvorane in tlak služnih prostorov. Po mnenju nekaterih izvedencev je bila južna dvorana prostor za poučevanje pripravnikov na krst, medtem ko je bila severna namenjena opravljanju službe Božje. Povezovalna dvorana je bila nekdanj slačilnica (pred krstom, pred vstopom v vodo), pa tudi prostor, v katerem so podeljevali zakrament sv. birme



Zgodovina teh krajev je izredno obsežna in zanimiva, nam pa jo je podrobneje predstavil g. Peter Vencelj. Natrosil nam je tudi nekaj legend, ki so tem prostorom dodale svoj čar. Ves čas pa je bila možnost dodatnega stika in pogovora s člani skupine Srce. Trenta je naredila svoje in samo še bolj sem poglobila osebne stike z ljudmi, ki so se duhovno dvignili in razmišljajo podobno kakor jaz. Spet se je potrdilo, da je vse v pozitivnem razmišljanju: sprejeti svet optimistično, vse, kar se zgodi, nam je namenjeno in sprejmimo to z razširjenimi rokami. Če bomo v vsaki stvari iskali pozitivno, nas bo to krepilo in potrjevalo našo pot.



USTANOVITEV NOVE SKUPINE SRCE ZA OBMOČJE GORENJSKE

ZAČELA BO DELOVATI skupina SRCE GORENJSKA

v ponedeljek, 6. 10. 2008, ob 19.00 pri Svetem Duhu pri Škofji Loki.
Srečanja bodo sledila vsak prvi ponedeljek v mesecu.

Zaželene prijave: 031/236-729

Voditeljci: s. Meta Potočnik in Metoda Gradišek.

DUHOVNE VAJE

SKUPINA SRCE VABI na DUHOVNE VAJE ZA LOČENE IN RAZVEZANE S POSEBNIM PROGRAMOM ZA OTROKE

Kdaj: petek, 5. 12. 2008, ob 20:00 do 7. 12. 2008 po kosilu

Kje: v Ilirski Bistrici pri sestrah notredamkah

Vodi: p. Viljem Lovše DJ; s seboj prinesite Sveto pismo, zvezek in pisalo.

Program za otroke: s. Martina Radež in ga. Davorina Petrinja.

Prijave sprejema: Helena Reščič, 041 664-842; helena.rescic@kks-kamnik.si

Koledar prireditev v oktobru in novembru 2008

SEMINARJI DKPS:

🚩 Spodbujanje razvoja samozavesti in samospoštovanja. **Vodi:** mag. Silvo Šinkovec.

Prijave: DKPS, 01/43-83-987, dkps.seminarji@gmail.com. **Kotizacija:** 105,00 EUR.

Samoplačniki: 70,00 EUR. **Izvedba:** Ljubljana, Sv. Jožef. **Datumi srečanj:** ponedeljek, 17.00-18.45;

6. 10. '08, 20. 10. '08, 3. 11. '08, 17. 11. '08, 1. 12. '08, 5. 1. '09, 19. 1. '09, 2. 2. '09. **Prijave:** do 24. 9. 2008.

Seminar opozarja na ključno pomembnost samospoštovanja pri učiteljih, starših in otrocih. S predavanji in vajami osvetli povezanost med osebnostjo, vedenjem in učno (ne)uspešnostjo.

✚ Osebni dnevnik. **Vodi:** mag. Silvo Šinkovec. **Prijave:** DKPS, 01/43-83-987, dkps.seminarji@gmail.com.
Kotizacija: **185,00 EUR**. **Samoplačniki:** **115,00 EUR**. Kraj: Ljubljana, Sv. Jožef. **1. izvedba:** 1. del: 17.- 19. 10. 2008, 2. del: 14.-16. 11. 2008. **Prijave:** do 8. 10. 2008.

Življenje je svojevrstna avantura. Vrniti se v preteklost pomaga povezati pretekle izkušnje med seboj in poiskati njihov pomen. Sprava s preteklostjo deluje terapevtsko. Ko dobro poznamo preteklost, si lažje postavimo nove življenjske cilje, prebujamo ustvarjalnost in iščemo prava področja svojega razvoja. Udeleženci se naučijo uporabljati metodo zapisovanja in svoj dnevnik uporabljati za osebno rast.

✚ **Dan osebnega dnevnika** je namenjen vsem, ki so že bili na 1. in 2. delu seminarja.
Vodi: mag. Silvo Šinkovec. **Prijave:** DKPS, 01/43-83-987, dkps.seminarji@gmail.com. Kotizacija: **28,00 EUR**.
1. izvedba: Ljubljana, 25. 10. 2008. **Prijave:** do 15. 10. 2008.

✚ Skupina MANDALA prireja redna srečanja Plesi v krogu v LJUBLJANI, ki bodo vsak 1. in 3. petek v mesecu od 19.00-21.00 na OŠ Mirana Jarca, Ipavčeva 1, Ljubljana. Letošnji program bodo popestrili s plesi miru in glasbenimi točkami (ansambel MANDALA, duet Vesna in Marijan). **PROGRAM SREČANJ za leto 2008:** 3. oktober NAJLEPŠI PLESI PRETEKLE SEZONE; 17. oktober GRŠKI VEČER; 7. november: običajno srečanje, 21. november večer IZRAELSKIH in klezmer PLESOV, 5. december: MIKLAVŽEV VEČER, 19. december Plesi po željah.

Cena za prvo tromesečje (oktober, november, december) je 40 €, za partnerja ali otroka 20 €, za posamezen obisk 12 €, prvi obisk za novince 4 €.

SKUPINA SRCE VABI

NA KOSTANJEV PIKNIK

v nedeljo, 5. oktobra 2008.

Zbornno mesto je ob **13.30** pri Avtošoli na Ježici.

Kdor zmore, lahko kaj speče ali prispeva kakšno osvežilno pijačo.
Za kosanč bo poskrbel Tomaž.

Podrobnosti in prijave: Tomaž Rozman, tel. 041 647 212

Vabilo k obiranju oljk

Pridruži se srčkom na dnevih obiranja oljk v slovenski Istri
(Okrepčevalnica Truške, Turistične sobe in apartma Kozlovič in Oljarna Hrvatin)
v soboto, 18. oktobra 2008.

Zberemo se pri **Sv. Jožefu v Ljubljani ob 7.15**, da se ustrezno posedemo v avte,
ozioroma v **Oljarni Hrvatin v Kopru ob 8.30**.

Za **15 evrov** si bomo: ogledali oljarno in nasad, nabirali oljke, dobili malico in se udeležili piknika.
Predvideni konec ob 16h (plačate v Kopru).

Prijavite se Iztoku Klančarju v ponedeljek, 22. 9., na srečanju
ali do vključno 30. 9. 2008 po tel. **051 41 99 27**.

Za vas smo prebrali:

Sanja Rozman: ZALJUBLJENI V SANJE

Pripravil: Vili Granda

Založba Mladinska knjiga, 2006, 486 str.

Monografija o odvisnosti od odnosov, ki izvirno opiše nastanek, potek in zdravljenje odvisnosti od odnosov, prepletena z resničnimi zgodbami ljudi, ki so se pri avtorici zdravili zaradi te odvisnosti.

Odlomki

»Knjigo posvečam vsem, ki so mi kdaj dovolili priti dovolj blizu, da sem lahko zaznala božansko iskrico v njih in se zavedla, da takšna iskra tli tudi v meni!«

»Verjamem, da je človekova temeljna alternativa izbor med življenjem in smrtjo.«

»Verjamem, da nič ne more rešiti svojega bližnjega tako, da izbira namesto njega.«

»Kljub temu da sem dobro vedela, da so sanje samo miselna igrice in se nisem nikoli spozabila, da bi izdala svoje najbolj skrite misli, so imele zame sanje kvalitetno resničnost. Imele so moč, da pomirijo moje strahove in potrdijo mene samo: »Dobra sil!«

»Zdaj smo v obdobju, ki mu pogosto pravijo New Age ali nova doba, kar številni ljudje razumejo kot vračanje k duhovnim vrednotam kot protiutež materialističnega zahodnjaškega gledanja na svet ...

Vrednote, ki jih zajema New Age, niso samo po sebi nič bolj duhovne kot te iz stare dobe. Lahko so še bolj nevarne, ker se predstavljajo, da so pristna duhovnost, pa so lahko vse drugo!«

Dr. Sanja Rozman je gonilna sila društva Sprememba v srcu, nevladne organizacije za boj z odvisnostmi vseh vrst, primarno pa od človeških odnosov. Je tudi tista slovenska psihoterapevtka, ki je bila nekoč pacientka dr. Ruglja, pozneje pa se je posvetila globljemu preučevanju njegovih metod. Javnosti je dala doslej štiri pomembne in pretresljive knjige o odvisnostih vseh sort, s katerimi se srečujemo v sodobnem času. Sanje o rdečem oblaku, Sprememba v srcu, Zaljubljeni v sanje in Peklenska gugalnica so knjige, ki pričajo o njenih osebnih izkušnjah in so lahko opora tistim, ki iščejo pot iz odvisnosti.

MOJE MNENJE O KNJIGI

Knjigo sem prebral v obdobju, ko še nisem poznal mehanizmov, ki so pripeljali do zloma mojega zakona. Takrat sem že vedel nekaj o odvisnostih in njihovih negativnih posledicah na posameznika, vendar teorije še nisem znal uskladiti s prakso, ki se mi je dogajala. Nekako sem bil podoben noju, ki pred nevarnostjo skrije glavo v pesek in se dela, da nevarnosti ni.

Knjiga je napisana zelo jasno, deloma skoraj neusmiljeno in kruto ... Občasno padajo težke besede; toda ves čas je v ozadju tudi zarja upanja - in zato je knjiga zavita v duha optimizma: z osebno razvojem in dvigom lastne osebnosti na fizičnem, intelektualnem, čustvenem in duhovnem področju lahko stopimo prek ovir, ki jih postavljajo pred nas odvisnosti in zasvojenosti.

Prvi korak je v osebni odločitvi!

Drugi korak je v postavitvi ciljev, ki jih moramo spoštovati, ker smo si jih sami postavili.

In vsi naslednji koraki so v vztrajanju, da bomo osebno rasli!

Preprosto!?

Zelo iskreno in nedvoumno!

Ni važno, kaj drugi mislijo o meni, važno je, kaj sem jaz sam pripravljen narediti iz sebe! Odločitev, da postanem ODGOVOREN za svojo lastno usodo, da nisem več žrtev okoliščin in odločitev drugih ljudi, ampak postanem ustvarjalec lastnega življenja!

Tako preprosto je to!

Pozneje sem imel priložnost poslušati pogovor s Sanjo Rozman na Dragi mladih v letu 2007. Tudi v pogovoru je bila iskrena, preprosta in odločna. Do sebe in do drugih.

In v tem je pogosto zanka: Ali smo sposobni biti iskreni in povsem pošteni do samega sebe!?

Če je odgovor pozitiven, bomo zase naredili vse, da bi nam uspelo, dvignili bomo lastno raven sposobnosti na fizičnem (telovadba, hoja v hribe, tek ...), intelektualnem (študij, branje ...), čustvenem (soočenje s samim seboj in drugimi, pogum za iskreno intimnost in zdravo navezanost ...) in duhovnem (moj odnos do Boga, do stvarstva ...) področju.

Ja, delati je treba! Samo od sebe ne pride nič!

In če boste prebrali to knjigo, boste morda spoznali, da je tudi v vsakem izmed nas kakšen zametek odvisnosti in zasvojenosti; in ko bomo to spoznali in si to priznali, bomo v polnosti začutili, da smo le ljudje, s svojimi željami in potrebami, pa tudi z neuspehi in omejitvami.

In kakor je rekel nekoč p. Vili: preko dneva se nam zgodi 90 % dobrih stvari in le 10 % slabih. Toda mi dopustimo, da nam teh 10 % slabih stvari kroji naše počutje in zaznamuje naš dan. Stran vržemo tistih 90 % dobrega in »v vato zavijemo« tistih 10 % slabega ter ga nalagamo v sebi, prenašamo ga hote ali nehote na druge - dejavno se ukvarjamo s slabim, namesto z dobrim!

Ja, v knjigi je dosti napisano o slabem. Pa se vedno znova dotakne tudi dobrega! In zato jo je vredno prebrati!

Oglasi, obvestila

- **Prihodnje srečanje** skupine Srce v tem šolskem letu bo v ponedeljek, 27. 10. 2008, naslednja srečanja pa: 29. novembra, 22. decembra., 26. januarja 2009, 23. februarja., 23. marca., 20. aprila, 25. maja in 22. junija 2009.
- Na voljo je še nekaj **majic večjih konfekcijskih števil** z emblemom skupine SRCE po ceni 8 €.
- **Prostovoljne prispevke** lahko oddaste na vsakem srečanju skupine SRCE **ge. Cvetki Videnič**. Če vam bolj ustreza, jih lahko nakažete na transakcijski račun Rezidence sv. Jožefa, št. 02014-0253671357, s pripisom: za skupino SRCE (darovi za Duhovno središče, Nova Ljubljanska banka, d. d., podružnica Moste).

POMOČ:

Svetovalnica za pomoč ljudem v stiski

V DSJ - ZSI je začela delovati **svetovalnica za pomoč ljudem v stiski**, v kateri strokovnjaki pomagajo v osebnih stiskah, pri težavah v odnosih, pri vzgoji in partnerstvu, razvezanim in glede oseb s posebnimi potrebami.

Informacije in naročanje: vsak delovni dan med 13. in 14. uro po tel. 01/2322-077.

* * *

- **Vsa glasila skupine SRCE so na voljo na spletni strani jezuitov:** <http://jezuiti.rkc.si/?q=node/view/40>. Tudi sicer ste vabljeni, da obiščete to stran, saj so na njej sveži podatki o dogodkih, duhovnih vajah ...
- Vsi bralci glasila SRCE ste nagovorjeni, da ga popestrite in obogatite s svojim prispevkom. Pošljite ga po e-pošti: helena.rescic@kks-kamnik.si, ali na naslov: Helena Reščič, Ljubljanska 21e, 1241 Kamnik.