

## 7. a, b, c

RU, 22. 5. 2020

Vsakega izmed nas veže mnogo različnih vezi, tako družinskih kot prijateljskih, službenih ... Po teh vezeh potujejo naše misli in še močneje ustvarjajo povezave med določenimi osebami. Preberite si, kako pomembne so naše misli. In tudi to, da jih sami vodimo, kamor želimo. Ne smemo se kar prepuščati malodušju, ker nam lahko to škodi.

Ko boste prebrali, rešite še osebnostni test, ki vam bo kot ogledalo. V njem boste videli, kakšni ste in kako postati boljši. Ne zato, ker bi bili slabi, ampak zato, da se boste bolje počutili.



### *Misel je energija*

Energija sledi mislim. Kamorkoli usmerimo svoje misli, tja usmerimo svojo energijo. Če so vse naše misli usmerjene k nam samim, potem je vsa naša energija usmerjena proti nam. In če je vsa naša energija usmerjena k nam, potem ni nobenega medsebojnega delovanja z drugimi, s tem, kar je zunaj nas. Potem se počutimo neljubljene, odtujene; počutimo se osamljene, nesrečne.

Če imamo bolečino v fizičnem telesu in usmerjamo svojo pozornost ves čas k njej, bo bolečina ostala in še hujša bo. Ustvarili bomo razdraženost in celotno situacijo poslabšali.

Če usmerimo svojo pozornost k svetu, k potrebam sveta, bo naša energija tekla iz nas v svet. V soočanju s potrebami sveta pozabljamo nase. In ko pozabimo nase, bo naša nesreča, naša bolečina, naša izolacija šla, ker smo ji vzeli pozornost in tako energijo.

Velika skrivnost našega spreminjanja je v preusmeritvi misli od nas samih k potrebam sveta. Bolj ko smo zaposleni s služenjem, bolj zdravi,



WALDORFSKA ŠOLA, KO SPREGOVORI NARAVA

vedri in srečni smo. Čustva, kot so strah, ljubosumje in žalost, izpuhtijo, če ne dobivajo energije. Vsa ta čustva se zadržujejo v nas le zaradi energije, s katero jih hranimo. Najprej jih je potrebno prepoznati, si jih ogledati. To je vse; nič ni treba delati z njimi. Samo oglejte si jih in ne naredite ničesar. Ne identificirajte se z njimi. Samo umaknite svojo pozornost z njih in umrla bodo od stradanja.

BENJAMIN CREME,  
MAITREJEVO POSLANSTVO II  
(PRIREDBA D.V.T.)



OSEBNOSTNI TEST: *Si samozavesten, močan,  
pogumen?*

Reši tale osebnostni test in dobiš boš odgovor. Dobiš boš tudi smernice, kako postati (še) boljši...

1. **Sošolec te pogosto prosi, da ga spustiš v vrsto pred kosilom, tebi to ni prav. Kaj storiš?**
  - a) Skregaš se z njim, češ kako si to predstavlja, da te vedno gnjavi. Zabrusiš mu, naj pride takoj po uri tudi sam v jedilnico, pa bo prišel hitreje na vrsto.
  - b) Spustiš ga, nič ne rečeš, tvoje misli pa so podobne kot v odgovoru a.
  - c) Spustiš ga in si misliš: »Spet nekdo, ki me izkorišča.«
  - d) Malce ga oplaziš s šaljivo domisljico, a ga vseeno spustiš naprej. Čeprav tega ne pokažeš, te le jezi, da nikoli ne pride pravi čas.
  - e) Lepo prijazno mu rečeš, da naj počaka v vrsti, tako kot vsi ostali.
  
2. **Včasih ne razumeš snovi v šoli.**
  - a) Pritožiš se razredniku.
  - b) Jeziš se in vsem razlagaš, kako učitelji slabo razlagajo.
  - c) Ničesar ne rečeš, ampak dobiš si še eno potrdilo o svoji nesposobnosti; smiliš se samemu sebi.
  - d) Veš, da si bistre glave in če ti ne razumeš, tudi sošolci ne razumejo. Zato brez skrbi prosiš učitelja, da snov še enkrat razloži.
  - e) Čeprav tvegaš, da bo kdo od sošolcev kaj pripomnil na račun tvoje inteligence, prosiš, če stvari še enkrat pojasni.
  
3. **Pri gospodinjstvu ti pade krožnik na tla. Sošolka se zareži: »Kakšna neroda!«**
  - a) Zabrusiš ji, naj svoje neumne pripombe zadrži zase.
  - b) Nerodno ti je pred drugimi, a se delaš, kot da ti ni mar. Ob prvi priliki ji vrneš, si misliš.
  - c) Ne razumeš, kako so lahko ljudje tako nesramni in brezobzirni. Misliš si, da se bo podobna krivica gotovo kdaj zgodila tudi njej.
  - d) Takoj ji zabrusiš nazaj eno krepko – k sreči ti to gre dobro od rok.
  - e) Stvari si ne vzameš k srcu in se še sam pošališ na svoj račun.
  
4. **Všeč ti je sošolka, a ti več sošolcev reče, da se raje ne druži z njo, ker je čudna.**
  - a) Upoštevaš mnenje sošolcev, ker res nima smisla, da bi se zapletal z nekom, ki je nepriljubljen. Še tebi se začne zdeti čudna.
  - b) Sošolko še naprej občuduješ in rad bi jo povabil ven, a si ne upaš, da se ne bi norčevali iz tebe.
  - c) Povabiš jo ven z nekoliko slabim občutkom, skrbi te, kaj si vsi ti sošolci zdaj mislijo o tebi. Ob vsaki priložnosti razlagaš, kako krasno dekle je to.
  - d) Zavrneš sošolce, se ponorčuješ iz njihovega mnenja in vseeno greš z njo ven. Res pa je, da te kljub temu ves čas spremlja neprijeten občutek.
  - e) Ne meniš se za pripombe drugih, slediš svojim občutkom in jo povabiš na sladoled.
  
5. **Pri nogometu sošolca zadeneš z žogo in mu poškoduješ roko.**
  - a) Po načelu napad je najboljša obramba skušaš krivdo naprtiti sošolcu, češ da se je sam tako čudno nastavljal. V resnici pa ti je hudo.
  - b) Ni ti vseeno, a se delaš, kot da to ni nič takega in govoriš sošolcem, ki so v skrbeh, naj ne komplicirajo.
  - c) Zelo ti je težko, odhitiš k njemu, ga vprašaš, kako hudo je. Opravičuješ se, nerodno ti je, žal ti je. Vedno, ko ga vidiš, se mu še enkrat opravičiš.
  - d) Greš se opravičiti, žal ti je in malo se bojiš; veš pa, da tebi sošolec verjetno ne bo zameril.
  - e) Hudo ti je, greš se opravičiti. Pomagaš mu, če potrebuje pomoč.



6. Do katerih ljudi si prijazen?
- Do ljudi, ki so ti všeč in ki te sprejemajo, si včasih prijazen, pogosto pa še do teh ne.
  - Do tistih, ki so prijazni s tabo.
  - Do tistih, ki te razumejo, ki jim lahko zaupaš in ki so prijazni s tabo.
  - Priljubljen si, marsikdo ti zavida zaradi tega in večinoma vsi so prijazni s tabo, zato ti največkrat ni težko biti prijazen nazaj.
  - Do vseh. Tudi do tistih, ki pogosto drugače razmišljajo kot ti.
7. Ko vam je učiteljica vrnila kontrolne naloge, opaziš, da ti je napačno seštelala točke - v tvojo škodo.
- Takoj vstaneš in ji začneš razburjeno dopovedovati, da ni pravilno seštelala točk.
  - Ne upaš ničesar reči in raje poveš staršem. Naslednji dan mama kliče v šolo.
  - Vedno se to dogaja ravno meni, si misliš. Učiteljici greš povedat za napako in vse skupaj razložiš še prijateljem in staršem.
  - Čudiš se, kako se je lahko zmotila ravno pri tebi, in ji pokažeš napako.
  - Razumeš, da se napake dogajajo, in ko učiteljica razdeli teste do konca, ji poveš, da se je zmotila.
8. Na cesti te klošar prosi za denar. Kakšne so tvoje misli?
- Naj gre raje delat, sam si je kriv.
  - Zasmili se ti.
  - Hudo ti je in smili se ti; takoj mu daš denar.
  - Smili se ti, ker ti pride na misel, da bi se lahko kaj takega zgodilo tudi tebi.
  - Veš, da bi to lahko bil tudi ti.

Svetujem, da vsak učenec svoj odgovor zase tiho prebere (morda celo doma).

*Največkrat odgovor a:*

### ZUNAJ JEZA, ZNOTRAJ PA ...

Nenehno se čutiš ogroženega in prizadetega; ves čas si na preži, kaj kdo misli o tebi, kaj kdo govori o tebi; ves čas se prepiraš, dokazuješ, obtožuješ, prepričuješ, ves čas se bojuješ za svoj prav, ves čas si v borbi. Kako naporno je tvoje početje! Kako naporno je tvoje življenje!

Zakaj pravzaprav? Čemu pravzaprav vse to? To ve le malo ljudi, morda nihče. Še sebi ne priznaš pravega razloga. Ampak v svojem srcu veš...



Strah te je ... Strah te je, da te ljudje ne bi sprejeli, da bi se ti smejali, da bi bili do tebe krivični, da bi mislili, da si reva, da ne boš imel nobenega prijatelja ... Strah te je tudi tega strahu in raje kot da bi si to priznal,

svet in sebe nenehno prepričuješ, kako si pogumen in neustrašen, kako ti ni mar za nikogar in kako se znaš vedno postaviti zase, se kregaš in robantiš in hočeš vedno biti glavni ... Ves čas se boriš s celim svetom!

In vse to z enim samim razlogom: hrepeniš po tem, da bi te ljudje sprejeli, da bi prepoznali tvoje lepe strani, da bi te imeli radi.

Nič ni narobe s to željo, to je pravzaprav želja vsakega človeškega bitja na tem planetu, napačen je le način, s katerim želiš to doseči. Tvoj način ne deluje, kot si verjetno že opazil. Veš, ljudje smo površni, slišimo jezne besede in vidimo jezen obraz, ne vidimo pa globljega vzroka te jeze. Daj okolici možnost, da te spozna, saj te bodo šele potem lahko sprejeli. Povej ljudem, kaj v resnici misliš, kaj v resnici čutiš, česa si želiš ... Ko te prizadene beseda sošolca, povej mu to ... Ko izpadeš neroden, pogumno se nasmej svoji nerodnosti! Ko ti uide groba beseda, reci oprost. Ko ti kdo naredi krivico, vedi, da tega ni storil z namenom, da bi te prizadel, ampak ker je tudi sam le človek, čisto navaden človek, ki dela tudi napake.

Kaj praviš? Se ti zdi težko? Vem, da je, ampak dragi prijatelj, to je edini način, ki deluje dolgo

ročno. Sprememba samega sebe. To zahteva največji pogum! Premagati samega sebe, odpustiti zamero, na grobo besedo odgovoriti prijazno – kakšna moč!

Sooči se. Sam veš, da nisi zadovoljen s sabo. (Če pa si, čez nekaj let zagotovo ne boš več.) Torej bo treba nekaj narediti, treba se bo spremeniti. Vem, da je to zahtevna stvar, ki ne gre od danes na jutri, ampak počasi in postopoma. Vsak večer naredi inventuro. Preleti v mislih svoj dan: »Kolikokrat sem se razjezil, kolikokrat sem bil zoprn, kolikokrat sem kuhal mulo? Osemkrat? Aha, jutri se moram bolj potruditi.« In če se naslednji dan ne razjeziš osemkrat, ampak le šestkrat: »Super! Uspeh! Jutri moram biti še boljši!« In ko ti naslednjič spet ne bo uspelo in se boš razjezil devetkrat, zamahni z roko in si reci spet: »Jutri bom boljši.« In tako naprej. In tako naprej ... Tvoja notranja nastavitvev mora biti vedno: »Hočem več. Hočem biti boljši. Lahko sem boljši, srečnejši ...«

Zagotavljam ti, če se boš odločil in vztrajal, bodo ljudje okoli tebe postali drugačni, naenkrat se boš boljše razumel s starši, z učitelji, sošolci, naenkrat boš opazil, da so ljudje nasploh s tabo bolj prijazni, da ti pravzaprav nihče nič noče, naenkrat boš dobil pravega, ampak res pravega prijatelja ... Dobil boš to, kar si si od nekdaj želel, pa si nisi nikoli upal priznati. Veselo na delo!

#### *Največkrat odgovor b:*

##### **PRIJAZNO, S PRIDIHOM DOLGOČASNOSTI**

Želiš si, da bi te ljudje sprejemali, da bi te spoštovali, da bi se z vsemi razumel ... S temi tvojimi željami ni pravzaprav nič narobe, narobe je le to, za kakšno ceno jih skušaš doseči.

Ne upaš si biti to, kar si, tako zelo si želiš, da bi te imeli radi ... Priznaj si – kolikokrat navzven prijazno kimaš, se vljudno nasmihaš in se ljubeznivo prilagajaš, znotraj pa se jeziš, si prizadet, preračunavaš, kuješ maščevanje ... Kolikokrat se ti zgodi krivica in si tiho, potem pa razlagaš na dolgo in široko vsakomur, ki te je pripravljen poslušati. Kolikokrat si česa želiš in tega ne poveš, znotraj pa si užaljen, kako da ljudje tega sami ne vedo. Toliko narediš, da bi ljudem ugodil, pa se ti še vedno zdi, da ne dobiš dovolj spoštovanja.

Ampak veš, če ljudje tako redko vidijo tvoj pravi obraz, kaj naj spoštujejo? Daj okolici možnost, spoznati te. Povej ljudem, kaj v resnici misliš, kaj

v resnici čutiš, česa si želiš ... Povej, kaj se dogaja v tvoji notranjosti, pokaži svojo prizadetost, jezo, žalost, strah, veselje, snemi vendar že to svojo krinko.

Mislím, da veš, da je to prava smer zate. Torej se potruđi. Treniraj. Kakor športnik trenira vztrajno in dosledno svojo disciplino, tako tudi ti neutrudno treniraj – tvoj trening je povedati to, kar v resnici misliš, čutiš, želiš in ne to, kar misliš, da želijo slišati ljudje okoli tebe. Tvoj trening je ne obrekovati, ne govoriti slabo o drugih ljudeh; če nimaš povedati kaj dobrega, si lahko tudi tiho. Tvoj trening je iskati veselje in srečo odznotraj, v sebi in ne v drugih ljudeh.

Vse to premagovanje samega sebe in prestopanje svojih meja je naporno in zahtevno, včasih peče in boli, ampak nagrade so prelepe. Praznino, ki jo včasih občutiš, bo zamenjalo razumevanje življenja, strah pred neznanim bo zamenjalo veselje pred novim izzivom, nezaupanje v lastno vrednost bo zamenjala vera vase. Težave boš sprejemal z optimizmom, vedel boš, da so gonilna sila tvojega razvoja. Mnenje ljudi te ne bo več v enem hipu dvignilo nad oblake, v drugem pa treščilo na zemljo, vedel boš, da smo vsi na poti učenja, na poti iskanja in odkrivanja skrivnosti življenja. Pa srečno!

#### *Največkrat odgovor c:*

##### **UBOGI JAZ**

Vedno se ti dogajajo krivice in vedno se te drži smola. In ljudje te sploh ne razumejo. Kot da si rojen pod nesrečno zvezdo, vedno ti gre vse narobe. Ko ti kaj super uspe in bi zaslužil pohvalo, to vsi kar spregledajo. Ko bi si želel biti najbolj eleganten, se spotakneš in izpadeš štorast. Ko bi rad nekomu svetoval, izgleda, kot da se delaš pametnega... Kar smiliš se že samemu sebi od vseh teh krivic ... Drži?

In potem se trudiš, razlagaš, pojasnjuješ, se opravičuješ, dokazuješ – vse, da bi ljudje končno že doumeli in uvideli, kako krasen, velikodušen in pomemben človek ti v resnici si. Ampak kdove zakaj se to ne zgodi, ljudje te ne razumejo.

Nikoli ne dobiš dovolj spoštovanja. Le zakaj



trudi se in prepoznavaj priložnosti za rast in razvoj. Priznaj ljudem in sebi svoje napake, svoje šibkosti. Priznaj, da sam vsega ne zmoreš, nauči se prositi za pomoč. Tvoji odnosi z ljudmi se bodo poglobili, notranjo praznino, ki jo včasih občutiš, bo zamenjala radost. Srečno pot!

*Največkrat odgovor e:*

#### **LAHKOTNO SAMOZAVESTEN**

Najprej nekaj razčistiva: Si test pošteno reševal? Si pravilno preštel črke? Če si obakrat prikimal, bereš knjigo avtorice, ki te neznan-sko občuduje in se sprašuje: »Kako to, da ti bereš mojo knjigo in ne jaz tvoje?« Škoda, da te ne poznam, z veseljem bi se učila od tebe.

Veš, kaj hočeš, in veš, kako to doseči. Med ljudmi se giblješ lahkotno. Če meniš, da je prav tako, priskočiš na pomoč, če se ti ne zdi v redu, znaš prijazno reči ne. Znaš se pošaliti na svoj račun, znaš se opravičiti, znaš priznati svojo napako, znaš tudi zahtevati. To so tvoje kvalitete. Vem pa, da se ne bi rodil kot človek na tem planetu, če ne bi imel tudi ti svojih šibkosti. Vprašaj svoje srce: kaj je tvoja bolečina, česa ne znaš, česa te je strah? Mislím, da poznaš odgovor. To je to - delaj na tem. Če ga ne poznaš, ne skrbi, dalo ti ga bo življenje. Skozi ljudi, ki jih boš srečeval, in situacije, v katerih se boš znašel.

Hodi skozi življenje z odprtim srcem in z odprtimi očmi. Srečen človek si!



Ljudje ne prepoznajo tvoje dobrote? Preprosto – preveč se trudiš. Primer: Če bi danes popoldne srečala na cesti človeka, ki bi mi hotel dati diamant (ja, čisto pravi diamant!) in bi me silil in dokazoval in na dolgo in široko razlagal in me na vsak način hotel prepričati, naj ga vendar vzamem, saj je to res pravi diamant, izredne kvalitete, neprecenljive vrednosti, estetsko dovršen ..., bi se mi vsa stvar zdela kar nekako sumljiva. Ne vem, če bi ga sploh vzela.

No, in tako je tvoje početje. Ves svet hočeš prepričati o svoji vrednosti in o svojih kvalitetah, svet pa, kot da ne ve, če bi ti verjel ...

Pa še nekaj. Zakaj tako potrebuješ spoštovanje ljudi? Ta tvoja potreba izvira iz dejstva, da sam ne verjameš, da si ga zaslužiš ... in potem misliš, da če bodo to verjeli vsi ostali in te o tem prepričevali, boš lahko verjel tudi ti. Pa ni tako. Če bi se po nekem čudežu le zgodilo in bi jutri postal najbolj občudovana oseba te dežele, bi te to zadovoljilo za nekaj časa, potem pa bi videl, da si ti še vedno isti in da imaš še vedno iste misli v glavi.

Nehaj prepričevati ljudi. Nehaj se truditi. Bodi naraven. Bodi to, kar si. Človek si, enkratno in neponovljivo bitje, s potenciali, da dosežeš zvezde! Kako, se sprašuješ?

Opazuj se. Po čem hrepeniš? Česa si želiš? Sledi svojim sanjam ... Spoznaj, kje si močan, katere so tvoje kvalitete, bodi hvaležen zanje ter jih neguj in razvijaj. Če si dober v slikanju na svilo, slikaj na svilo! Če obožuješ kuhanje, kuhaj! Če znaš poslušati ljudi in jim pomagati, jih poslušaj in jim pomagaj. Razumeš? Razvijaj svoje sposobnosti, svoje talente, svoje kvalitete. To je le en del. Spoznati moraš tudi, kje so tvoje slabosti; potem pa se sooči z njimi in jih skušaj premagati. Če imaš tremo govoriti pred ljudmi, govori pred ljudmi! Če ne znaš biti iskren, vadi iskrenost! Če se ne znaš notranje umiriti, se uči umirjanja! Hodi v naravo, uči se biti srečen ob travah in drevesih ...

In videl boš – površno in kratkotrajno srečo, ki jo včasih le dobiš preko ljudi, bo zamenjala modrost in razumevanje življenja. Tvoji odnosi z ljudmi bodo postali iskreni in globoki, takšni bodo tudi tvoji prijatelji. Prechal se boš istovetiti s problemi, prechal se boš istovetiti s pohvalami. Težave boš premagoval z optimizmom, ker boš vedel, da so gonilo tvojega napredka. Srečno!

*Največkrat odgovor d:*

## **SAMOZAVESTEN S SVOJIMI TEŽAVAMI**

Imaš kar nekaj kvalitet, med njimi skoraj obvezno sposobnosti – najbrž si sposoben učenc, morda dober športnik, morda uspešen kje drugje ... Deluješ samozavestno in sproščeno. Zara-



di vsega tega te ljudje občudujejo. Priljubljen si, mnogi si želijo tvoje pozornosti, tvoje družbe. Mnogi se s tabo tudi primerjajo in ti zavidajo. Izgleda torej, da si zadovoljen in srečen človek. Imaš to, kar si drugi tako silno želijo – uspešen in priljubljen si. Koliko tvojih vrstnikov bi dušo prodalo za to.

A le ti poznaš resnico, ki je skrita očem. Priznanje ljudi je na nek način sladko, a ta sladkost je kratkega trajanja. Prazna je, ne prinaša ti sreče. Veš, da od tega ne pride mir, ne pride veselje.

Veš tudi, kolikokrat so navidez prijazne besede lažne in neiskrene. Veš, da si ljudje večkrat iz preračunljivosti želijo tvoje pozornosti. Veš, kako težko je najti res dobrega prijatelja, čeprav ti jih navzven ne manjka ... Čutiš zavist mnogih, boli te njihovo obrekovanje. Mnogokrat se počutiš ogroženega in osamljenega, ker se bojiš pokazati svoja čustva. Svojo ranljivost skrivaš za navidezno samozavestjo. Strah te je priznati, da si tudi ti samo človek s svojimi napakami. Tvoji odnosi z ljudmi so večkrat površni in plitvi; to te boli.

Česa se moraš naučiti? Razvijaj talente, ki so ti dani. Bodi discipliniran in dosleden v tem, hkrati pa se zavedaj, da ti samo talenti ne bodo prinesli sreče. To je prva naloga. Čaka te še ena, ki je težja. Postati moraš tudi notranje močan in stabilen, tako da te ne bo bolclla kritika, upravičena ali ne ... Razviti moraš večje spoštovanje do ljudi, naučiti se moraš iskrenega prijateljstva, odkritega pogovora. Naučiti se moraš tudi poslušati in slišati ljudi, ne samo zunanjih besed, ampak globljih stvari, stvari, ki so včasih skrite za besedami. Kako? Tako kot vsi ostali, dan za dnem, korak za korakom. Odprte glave si, po

trudi se in prepoznavaj priložnosti za rast in razvoj. Priznaj ljudem in sebi svoje napake, svoje šibkosti. Priznaj, da sam vsega ne zmoreš, nauči se prositi za pomoč. Tvoji odnosi z ljudmi se bodo poglobili, notranjo praznino, ki jo včasih občutiš, bo zamenjala radost. Srečno pot!

*Največkrat odgovor e:*

#### **LAHKOTNO SAMOZAVESTEN**

Najprej nekaj razčistiva: Si test pošteno reševal? Si pravilno preštel črke? Če si obakrat prikimal, bereš knjigo avtorice, ki te neznan-sko občuduje in se sprašuje: »Kako to, da ti bereš mojo knjigo in ne jaz tvoje?« Škoda, da te ne poznam, z veseljem bi se učila od tebe.

Veš, kaj hočeš, in veš, kako to doseči. Med ljudmi se giblješ lahkotno. Če meniš, da je prav tako, priskočiš na pomoč, če se ti ne zdi v redu, znaš prijazno reči ne. Znaš se pošaliti na svoj račun, znaš se opravičiti, znaš priznati svojo napako, znaš tudi zahtevati. To so tvoje kvalitete. Vem pa, da se ne bi rodil kot človek na tem planetu, če ne bi imel tudi ti svojih šibkosti. Vprašaj svoje srce: kaj je tvoja bolečina, česa ne znaš, česa te je strah? Mislim, da poznaš odgovor. To je to - delaj na tem. Če ga ne poznaš, ne skrbi, dalo ti ga bo življenje. Skozi ljudi, ki jih boš srečeval, in situacije, v katerih se boš znašel.

Hodi skozi življenje z odprtim srcem in z odprtimi očmi. Srečen človek si!