

Gizakiaren barnekotasuna

2. saioa

Saio honetan, batez ere, gure barnekotasunaz jabetzen saiatuko gara. Gizaki orok du alderdi hori eta eremu horretan galdetzen dugu giza bizitzaren zentzuak eta zentzuz betetzen dugu. Giza alderdia izanik, ezinbestekoa du sustatzea eta lantzea¹.

SAIOAREN HELBURUAK

Helduak:

- Gizon eta emakume guztiek berezkoa dute barruko alderdi hori, hau da, gaitasun espirituala eta transzendentziara irekitzeko gaitasuna. Alderdi horrek bizitzaz galdetzeko eta bizitza zentzuz betetzeko aukera ematen dio.
- Guraso bezala, beraien seme-alaben alderdi espirituala pizteko eta sustatzeko erantzukizuna dutela konturatu.

Haurrak:

- Barneratze-esperientzia bizi, esnatzen espirituala ahalbideratzeko.

GARAPENA

Hasteko, elkarrekin egongo gara eta aurkezpena egingo dugu, beste behin ere. Lehen saioak direnez, baliteke kide berriak izatea taldean edo oraindik taldeko familiek elkar ez ezagutzea. Harrera eta aurkezpenerako lehen une hauek zaintzea komeni da, ezinbestekoa den konfiantzazko giroa sor dadin taldean.

Eragileak, saioaren edukiaren azalpen orokorrak emango ditu. Ostean, helduak eta haurrak bereizi egingo dira eta bakotxa leku batean batzartuko da.

HELDUAK

1. Barnekotasunera hurbildu

Ondorengo hiru dinamika hauetako bat garatuko dugu (bat aukeratu):

- Matriuska bat (errusiar panpina, bere barruan hainbat panpina txikiago dituena) ipini gelaren erdian, eta aparteko azalpenik eman gabe, eskuz esku pasatuko da. Zabaltzeko esango zaie: zer aurkitu dute? Beste panpina berdin bat. Eta hau

¹ Elena Andresen *La Educación de la interioridad* liburuko (CCS, 2009) 29-42 orrialdeak irakurtzeko gomendioa egiten zaie eragileei (katekista, begirale,...).

zabalduz gero? Beste panpina berdin bat... Eta horrela, azkenera, txikienera, heldu arte (zenbat eta handiagoa izan panpina, urrats gehiago eman beharko da azkenera heltzeko eta hori egokiagoa da dinamikarako). Azkenera heltzean, galdera egingo zaio taldeari: Ba ote du zerikusirik pertsona bezala dugun itxurarekin? Zer irudika dezake txikienak, barru-barruan dagoenak? Zer adierazten du zuretzat "barnekotasuna" hitzak? (Matriuska aurkitzea zaila bada, tamainaz txikiagotzen diren kaxekin ere egin daiteke).

- Argazki-hitza: Saioa egingo den lekuan hainbat irudi banatuko da. Barnekotasuna ondoen adierazten edo irudikatzen duen argazkia aukeratzeko esango diegu taldekideei. Astia eman partaideei, patxadaz, irudiei begiratu eta bakoitzak bat aukera dezan. Ondoren, batera jarri, norbere aukeraketaren arrazoiak eman. (Irudiak askotarikoak izatea komeni da, besteak beste, barnekotasuna irudikatzen hainbat argazki esanguratsu jarri: espirala, matriuska, norbait otoitz egiten, putzua, izadia, isiltasuna, argia...).

- Barnekotasun-dinamika²: Gelan zehar banatzeko eskatuko zaie partaideei. Musika entzungo dutela eta taldekide bakoitza, musikak aditzera ematen dionaren arabera mugitu daiteke, hau da, isilik, honan edo halan mugituz... Ibili egin daitezke, besoak mugitu ditzakete edo gorputza... Horrela iraun dezatela minutu batzuek.

Tarte horren ostean, musika kendu. Berriz ere, musika jartzeaz batera, taldekideak ibiltzen hasiko dira, baina oraingoak galderak egingo zaizkie. Musika jarrita eta ibiltzen ari direla, egindako galderaren erantzunean pentsatuko dute. Musika geratzen denean, gertuen duten pertsonari adieraziko diote erantzuna. Hainbat aldiz egin ariketa bera. Ondorengo galdera hauek edo antzekoak egin daitezke:

- 1) Zein egitasmo duzu biharko?
- 2) Zein da gustukoen duzun jatekoa?
- 3) Zein da azken urtean bizi izan duzun gertaerarik garrantzitsua?
- 4) Zein da zure kezka nagusia bizitzako une honetan?

Beraz, hauek zein beste batzuk izan daitezke galderak, baina progresioa izatea da garrantzitsua, hau da, lehenak, hainbesteko garrantzirik gabeko kontuei buruzkoak izan daitezela eta, aurrera egin ahala, pertsonarentzat gero eta sakon eta garrantzitsuagoak diren gaiei buruzkoak. Horrezaz gainera, aurrera egin eta galdera gero eta esanguratsu horiek egin ahala, denbora gehiago emango zaie pentsatzeko eta erantzuna emateko; musika ere aldatuz joango da, erritmo arinagotik lasaiagora.

Ariketa bukatu ondoren (lauzpabost galdearen ostean), zirkuluan jartzeko eskatuko zaio taldeari eta gertatutakoaren ingurukoak batera jarriko dira, honako galderen laguntzarekin:

Zer egin dugu?

Nola joan da? Zer gertatu da?

Erraza izan da galderei erantzutea? Zein galdera egin zait erraz eta zein zail erantzuteko?

² Dinamika hau garatu ahal izateko lokalak nahiko zabala izan behar du, bertan hara eta hona ibiltzeko aukera izan dezagun.

Normalean, egiten dugu geldialdirik geure buruari entzuteko, zer gertatzen zaigun, zer sentitzen dugun... antzemateko?
Zer diotsu 'barnekotasuna' hitzak?

2. Zer da barnekotasuna edo alderdi espirituala?

Aukeratutako dinamika amaitu ondoren, elkarrizketan jardungo da taldean. Katekistak "Barnekotasunaren alderdia edo gaitasun espiritual" idazkian jasotzen diren ideiak azaldu egingo ditu (komenigarritzat joz gero, banatu idazkia, irakurri eta komentatu). Ondorengo galderok lagungarri izan daitezke elkarrizketan jarduteko:

- Denon artean, barnekotasunaren alderdia edo espiritueltasuna zer den zehaztuko dugu.
- Zein da barnekotasunaren kontrakoa? Barneko eta kanpoko alderdiak kontrajarrita daude? Zein hartu-eman dago beraien artean?
- Gauza bera da barnekotasuna edo gaitasun espiritual eta sinestedun izatea eta kristau izatea?
- Pertsona espiritualtzat dut neure burua? Barnekotasunaren alderdia zaintzen dut, arreta jartzen diot ala "azalean bizi" naizela sentitzen dut? Zerk zailtzen dit? Zerk errazten dit?

3. "Haurraren esnatze espiritual"

Barnekotasunaren alderdia gizaki orori badagokio, guraso bezala, delako alderdi hori gure seme-alabengan esnatzeko, zaintzeko eta sustatzeko erantzukizuna dugu. Zer interpelatzen gaitu? Nola egin. Mari Patxi Ayerraren "Haurraren esnatze espiritual" artikulua irakurri eta komentatuko dugu, zer dioskun, bat gatozen ala ez, ulertzen ez ditugun gauzak... komentatuz. Ondorengo estekan deskarga daiteke:

<https://maripatxiayerra.wordpress.com/el-baul-de-los-tesoros/despertar-espiritual-del-nino/>

HAURRAK

Ariketa labur batzuen bitartek, umeak erlaxatu eta beraien arreta erakarriko dugu (lehen saiorako proposatutakoak errepika daitezke edo, ondoren aurkezten diran hauek garatu).

Hasieran, haurrak lurrean etzanda egongo dira. Katekistaren esanetara, estutu eta askatu egingo dituzte.

- Aurpegikoetatik hasiko dira: hortzak eta betazalak gogor estutu, betondoa zimurtuz, sei segundoz gutxi gora-behera. "Askatzeko" agindua emango diegu, aurpegia erlaxa dadin (sei segundo). Bi aldiz errepikatuko dugu ariketa hau.
- Eskuineko besoa estutuko dugu, gogor tolestuz, bola ateratzeko bezala. Sei segundoz edukiko dugu estututa eta ondoren askatu egingo dugu (sei segundo). Bil aldiz errepikatuko dugu.

- Gauza bera egin beste besoarekin.
- Ukabilak estutu, lehenik esku batekoa eta gero bestekoa, sei segundoz. Txandaka egingo dugu: bata estutu, bestea askatu...
- Eskuineko hanka lurretik apur bat altxatu eta ahal dugun guztia luzatu, tenkatu arte (sei segundo) eta gero estutu (sei segundo). Bi aldiz errepikatuko dugu.
- Gauza bera egin ezkerreko hankarekin.

Lurrean etzanda eta isilik daudela bukatuko da ariketa, ahal izanez gero mugitu gabe eta bizpahiru minutuz jarrita dagoen musika entzunez.

Ostean, dinamika bi hauetako bat aukeratu (haurren kopuru eta adinari ondoen datorkiona) eta garatu.

- **Bidaia magikoa (ikusteko)**

Ariketa hau aukeratuz gero, erlaxatzeko ariketaren jarraian egingo da. Haurrek etzanda jarraituko dute, begiak itxita eta musika atsegina entzunez. Bidaia magikoa egitea proposatuko zaie: zorioneko izango diren lekura eramango ditugu. Leku atsegina (non dagoen, nolakoa den, zer duen, zergatik duten gustuko...) irudikatzen eskatuko zaie; delako leku horretan, maite dituztenekin (nortzuk...) egongo dira eta oso gustura (lasai, pozik...) sentitzen dira...

Bost minutu ingururen buruan, itzul daitezela, apurka-apurka, bidaia horretatik. Musika kendu egingo dugu eta haurrek begiak irekiko dituzte eta gorputza mugitu. Non izan diren eta zer sentitu duten kontatuko dute. Ahoz azaltzeaz gainera, grafikoki adieraz dezakete: marrazkia egin, pintzelez margotu, plastilinaz irudikatu, e.a.

- **Mandalak margotu**

Haurrak gelako leku desberdinetan jar daitezela; ondoren, mandalak banatu³. Pinturak edo errotuladoreak eman, nahi dituzten koloreak aukera ditzaten. Bakoitzak nahi duen moduan margotuko du mandala. Isilik egingo dute; margotzen duten bitartean, musika polit eta atsegina entzuten dutelarik.

Margotzen hasi aurretik, minutu batzuez arretaz begira diezaiotela irudiari, kontzentratu daitezela irudian. Kanpotik barrura margo dezakete, hau da, kanpotik erdirantz (kanpoaldetik barrualderantz). Giro lasaian, patxadaz, presarik gabe, gozatuz... egitea da helburua.

Mandalatik zer gustatu zaien gehien eta, margotzen ari zirela nola sentitu diren galdetuko zaie. Mandala bera, era askotara margotuta, dotore gelditzen dela ikusarazi behar diegu hurrei.

³ "2. saiorako materialak" karpetan aurki daiteke mandalen hainbat irudi.

AZKEN UNEA: DENAK ELKARREKIN

Saioari amaiera emateko, heldu eta haurrak elkartu egingo dira azken zeinua egiteko: "Irekiko diogu atea Jesusi?". Katekistak azalpenak emango ditu: gure barnekotasuna esnatzeko eta zaintzeko, atea ireki eta geure eremurik sagaratuenera sartu behar dugu. Jesusek berak egin zigun dei hori Itun Berrian, esanez:

"Atean nauzu deika; norbaitek nire ahotsa entzuten badu eta atea irekitzen, harenean sartuko naiz eta elkarrekin afalduko dugu" (Apokalipsia 3, 20).

Gure barruko eremuan sartzea, Jesusekin bat egiteko, Jesusei atea ireki eta Berarekin egoteko aukera da. Galde diezaiogun geure buruari: gure familian, "prest gaude hori egiteko?".

Atea irudikatzen duen zerbait izango dugu prestaturik, zeharkatu ahal izateko. Egiteko dauden familiek zeharka dezatela atea, kide guztiek elkarrekin, barrutik bizitzera eta, beharbada, Jesusekin bat egitera ausartzeko prest daudela irudikatzeko. Atea zeharkatzerakoan, zerbait esan daiteke ozen, otoitz edo konpromiso erara (esate baterako, familian esango duten esaldi bakuna: "Jesus, sar zaitetz gure etxean eta bihur zaitetz gure familiako kide". Familia bakoitzak bere hitzak erabil ditzala).