

## 8. KOADERNOA:

### URTEAN ZEHAR IV

#### (Urriaren 1etik 31ra arte)

#### 1. Sarrera

Urria! Claretek bere misio-lana burutu eta Aitari bizitza osoa eskaini ziola gogoratzen digun hilabetea. Jainkoaganako eta gizakien salbazio-ikurraganako izan zuen bizi osoko pasioa liluraz hartzea beste biderik ez daukagu. Norberegana bildutako Jainkoaren maitasun-suak bihotza piztu zion erabat. Esaten dutenez, Claretek bere sekretuaren berri apaizgai-talde bati eman zion: “Jesukristorekin maitemintzen bazarete, gauza handiak dira zuek egingo dituzuenak”. Joan diren hilabetetan zehar Elizari, Kongregazioari, munduari eta klaretar modura trebatzen zaituen lekuari lotutako gaietan zure esperientzia aztertzen aritu zara. Hilabete honek zure bizitzan oinarritzko den gai batean arreta jartzera gonbidatzen zaitu: zure amodioak eta harremanak, zure sexualitateari eta zure afektibitateari estu lotuta dauden gaiak hain zuzen. Beharbada, zure bizitzan funtsezko den alor hori era pribatuan jorratu beharreko tabu baten testuinguruan bizi izan duzu, eta jendartean era publiko batean jorratzeko aukerarik ez duzu izan. Gai hori zure heziketa garaian zabal-zabal aztertua izan edo ez, kontua da sexualitatearen eta intimitatearen premiak zureganatzeak etengabe eragiten diela zure bizitzaren alderdi guztiei. Zure sexualitatearen dohainak, haren baitan zure bizitzaren dimentsio fisikoak, mentalak eta izpiritualak batera bilduta, une ezin ederragoak eskaintzen ditu bilaketan jarraitu eta zure buruari galderak egiteko (*Quid Prodest*), eta egiaz-egiaz bide berriak ere irekitzen ditu Jainkoak guri digun maitasunaren, ontasunaren eta urrikalmenaren esperientzian. Kongregazioak abian jarritako ibilbidearen hasiera honetan deseroso gertatu daiteke, agian, zure sexualitateari eta zure bizitza afektiboari buruzko gogoetan jartzea. Baina zaude ziur “klaretarra bere osotasunean” aintzat hartzea oso osasuntsu izango zaizula. Izan ere, klaretar oro baita Jainkoak berak maitatu, deitu eta eraberritu duen norbait, eta Hura ez zen inoiz gizaki izateaz lotsatu, horregatik ere ez zen bere sexualitateaz eta bere afektibitateaz lotsatu. Beharbada, klaretar modura bizi duzun bizitza zure amodio-istorioaren tarterik hoberena da.

Liturgia urtean, Urtean Zeharreko tarte honetan, Jesusen bizitza bere ministerio publikoan aztertzen jarraitzen dugu. Boto nagusien eta ordenazioaren garai ahaltsuaren ondoren, urtean zeharreko bizimoduak eskatzen duen anonimatuan sartzen zara. Orduan pizten dira zure sentiberatasunaren benetako itxura eta aitortu zenituen ideiekin zerikusia duen zure sexu-baitaratzea. Elkarte bizi-bizi batean bizitzearen eta zure ministerioaren jardueratan aritzearen artean bizi duzun “bizitza pribatuan”, zure pasioak eta desirak honako “*Quid Prodest*” garrantzitsu honetarako eremua antolatu dezakete: Zer lortzen da gorputzaren eta bihotzaren premiazko behar eta bulkadak onartuz edo gaitzetsiz?

Hilabete honetako liturgiak lagunduko dizu gizakiaren bihotzean lan egiten duten indar ezberdinak zeintzuk diren argitzen, Jainkoaren ekimen sortzaileentzat traba diren indar guzti horiek alegia. Giza arazo askoren atzean gizakiaren bihotzean sustraitutako oinarritzko desoreka ezkututzen da (*GS 10*). Hilabete honetako irakurgaiak ikuspuntu horretatik irakur daitezke. Jesusen parabolak (27 eta 28. asteetako igandeak) eta haren garaiko gizartean talde boteretsuenekin izan zituen tirabirek (29 eta 31. asteetako igandeak) argi eta garbi uzten dituzte giza bihotzak bere kalterako asmatzen dituen azpijokoak. San Paulok Erromatarrei egindako epistola entzungo dugu hilabeteko ia egun guztietan, gutun horrek azpimarratzen dituelako giza bihotzaren dialektikak. Amaitzeko, gure Fundatzailearen ospakizunak honako galdera hau egitera gonbidatzen zaitu: Zertarako ari naiz Jainkoaren alde lanean, nire gorputza, gogoa eta bihotza Jainkoarenganako maitasuna ez den beste edozerk pizten baditu?

## 2. Hausnarketa

### Sexualitatea eta afektibitatea nola bizi testuinguru erasokor batean

Klaretar modura hainbeste urte eman ondoren, uste al duzu zure zelibatu sagaratua, mundu sekularrean hainbestetan esaten den bezala, zure “naturaren” kontrakoa dela? Desira munduzaleen asmoekin gerta ohi den ez bezala, zu, ziurrenik, zure bizitza sagaratuak Jainkoarekin eta lagun hurkoarekin elkartasunean bizitzeko eta haiek askatasunez zerbitzatzeko ematen dizun aukera paregabeaz gozatzen ari zara. Zure deierazko bizitzak Jesusek agindu bezalako ehun halakotan (cf. Mt. 19.29) ekarri al dizkizu senide-maitasun, adiskide, harreman eta sari apostolikoak? Egia da, hala ere, zure baitan beharrak eta desirak batera biltzeko egindako ibilbidean zehar, barne-gatazkak eta krisi-uneak bizi izango zenituela bizitzako sasoi ezberdinetan. Beharbada, barne-gatazkan ari zara sexualitate zauritu batekin, hori ere izan daiteke, eta, ondorioz, zaurituak ere egon dauden eta sendamena eta barkamena eskatzen duten harremanekin borrokan ere bai. Agian, sentimenduak sortu eta barne-zalantzak piztu zaizkizu, misiolari maite zein estimatuek erlijio-bizitza utzi dutelako, amodio-kontuen kariatz. *Nola sentitu zara hainbat apaiz eta erlijio-gizonek egindako pedofilia edo sexu-abusu kasuen berri izan duzunean, jakinda, gainera, haiek egindako bekatuek nola jende askoren bizitzak hondatu eta elkarte katolikoaren konfiantza saldu duten?*

Modu batean edo bestean, gure gizartean giza gorputza idolo, eta, aldi berean, kontsumoari emandako edukiontzi bihurtu da, eta sexuak gero eta gehiago agintzen du. Beharbada, jasango zenituen honezkero zelibatua testuinguru horretan murgildurik bizi beharraren ondorioak. Zenbait testuinguruetan, zelibatua irrigarri jarri eta hipokrita eta inolako zentzurik ez duen zerbait bezala arbuiatzen da. Harrigarri bada ere, ikusiko zenuen nola jotzen duten etika sexualari buruzko ikasbide katolikoa sexuaren eta plazeraren etsaitzat. Zer sentitu duzu apaizek egindako sexu-abusuen gaineko eskandaluak ikuspuntu horren alde egiteko aukera bezala nabarmendu dituztenean hedabideetan? Irizpide sasizientifikoaren arabera, askok zalantzan jartzen dute modu kastuan bizi daitekeenik, eta gainera helburu lortezin edota “naturaren kontrako” bizimodu dela uste dute. Nola eragiten dizu horrek guztiak zuri, hainbat komunikabideek eta interes ekonomikoek etika onargarriagia eta munduaren ikuskera hedonista bat hedatzen dutenean, sexu eta sexualitatearekiko jendearen burua usteltzeraino? “Naturaren kontra” bizi zarela baino, iritsi zintezke ere pentsatzera zuk hala nahita aukeratu duzun zelibatua gizartean nagusi diren iritzi-korronte horien kontra bizi duzula.

Baina apaizgoa eta bizitza sagaratua idulki gainera jaso eta apaizak eta elizgizonak akatsgabeak direla sinisten duen testuinguru batean ere egon zaitezke bizitzen. Halako egoera batean, santuak bezala aritzera behartua sentitu dezakezu zeure burua, ideal horiek zure egungo bizimoduan zureganatzeko ahaleginean benetan egon ordez. Eta oso litekeena da, beste testuinguru batzuetan, zelibatuaren aldeko bizimodua gizontasuna eta giza betetasuna indar sexuala, aitatasun fisikoa eta ezkontza-bizitza bezalako terminoetan mugatzen duten mezu kulturaletatik kanpo gelditzea ere.

#### 1. ariketa: Mezu kulturalak

Honako eztabaidagai hauei buruz idatzi dezakezu zure koadernoan:

Zure kulturean, sexualitateari lotuta, zelibatua bizitzeko bitartekarien aldeko nahiz kontrako mezu kultural

nagusiak zein diren adierazi. Horietatik, zein mezuk eragiten dizute maila pertsonalean? Zein da zure erantzun benetakoa haien aurrean?

Eta paradoxikoa badirudi ere, aurre egin beharko diezun erronkek, bai zure barne-baitakoak bai kanpotik eratorritakoak, *“Quid Prodest”* bat eskaintzen dizute, zure bihotzean sakondu eta egitura psikologiko osasuntsuak garatu eta deierazko zure bizitza zentzu betean bizi ahal izateko.

Hilabete honetako ibilbidean, zure gorputzari, zure sexualitateari, zure harreman afektiboari, zure bakardadeari eta zure mendekotasunei buruzko gogoeta egiteak on egingo lizuke. Zure poztasunetan eta frustrazioetan hurbil bizi duzun Jainkoaren Erreinuaren *“bai, baina oraindik ez”* horretako eremuetan sartzen gara. Hortik sortzen da *“Quid Prodest”* izenekoaren honako galdera hau: Zertan laguntzen dizute benetako zorientasunaren eta betiereko maitasunaren bila zabiltzanean? Galdera horiek guztiak Jainkoaren ontasun eta grazia oparoetarako sarbide izan daitezke zure salbamenerako bidean!

### **Gorputzaren misterioa: *“Quid Prodest”* eremua**

Zure gorputza zure esperientzian oinarritutako eremua eta besteenganako harreman-bidea da. Zure gorputza Izpiritu Santuaren tenplu da (cf. 1 Kor 6:19), baita zure banakotasunaren aitoren edo gertaera materiala ere. Gizakia bere izatearen irudira egin ondoren, gizon nahiz emakume, egin zuen guztia oso ona zela ikusi zuen Jainkoak (cf. Gen 1:28-31). Osasun ederrean egon zarenean, harreman politak bizi eta lan-emaitza bikainak izan dituzunean zuk zeuk ontasun hori nabaritu duzu. Abusuen eta esplotazioaren aurrean, gorputzaren hauskortasuna eta urrakortasuna zeure esperientziaren parte izan daitezke, agian. Elizaren historiak gorputzaren balioa gutxietsia edo baztertua izan zeneko garaia ezagutu zuen, gorputzari eta sexualitateari lotutako jarrera gaiztoak ekarri zituzten helburu izpiritualen aitzakian. Nola baloratzen duzu zeure gorputza eta bere funtzioak? Gustura al zaude *“zure larruaren baitan”*?

*“Izan ere, gorputzasuna giza izpirituak existitzeko eta jarduteko duen modu espezifiko da. Jatorri antropologikoak bere garrantzia islatzen du: gorputzak gizakia agertzen du, “pertsona adierazten du”. Congregación para la Educación Católica, “Orientaciones educativas sobre el amor humano”, 22. Znb.*

Norberak bere buruari zor dion maitasun onak gure izaera korporalaren onarpenean eta errespetuan du abiapuntu. Gure kontzientziaren alderdietako bat dimensio somatikoa da, eta giza gorputzari, bere baitako egiturari, sentrazio eta sentimenduei (sexualak barne) eta oroitzapenei lotuta dago.

### **2. ariketa: Nire gorputza**

*Pentsatu une batez: Zenbat dakizu zure lagun kuttunena den zure gorputzari buruz? Bete ezazu honako taula hau.*

Zure gorputzaren luzera	Odol-taldea
Zure gorputzaren pisua	Odol-presioa
Azukre-maila	Kolesterol-maila
Zer egin ohi duzu zure osasuna zaintzeko?	

Gehiegi utzi edo gehiegi debekatzen duen ingurune baten barruan oso zaila da heterosexual edo homosexual izatetik sortzen diren bulkada sexualak onartu edo baitaratzea. Pertsonak bizi duen kontzientzia-maila eskasa bada, goi-mailako balioak gutxi zaindu, eta gorputza idolo-objektu huts eta plazera ongiaren eta gaizkiaren neurri bihurtzen dira. Zure konpromiso erlijiozkoak alde batera utzita, gorputzaren plazer-iturriek pizten duten buru-nahastean murgildurik zaudenean ere, bihotzak honako galdera hau egin diezazuke: Zer ekartzen dit nire gorputzaren esanetara etengabe bititzeak?

Zure gorputzaren sentsazioekin daukazun harremanak, atsegingarriak nahiz mingarriak, are sakonago den misterio baterako sarbide dira. Eraberritze somatikoak ongizatea azpimarratzen du lehen tokian. "Osasun" kontzeptuaren oso antzekoa da bestea, baina ez sinonimoa; izan ere, "batera existitu daitezke ongizatea eta gaitz kronikoa eta gaixotasa eta gaixotasun terminala" (Sperry). Adibidez: minbizi terminalak jota dagoen klaretar batek gaixotasuna fedearen osotasun-iturritik bizi badu, eraldatze somatiko oso sakona erakutsi ohi du. Baitaratze-lan horrek dimentsio somatikoaren etengabeko eraldaketa eskatzen du. Osasunak eragindako kezka okerra edo gaixotasa sortutako gehiegizko ardua, osasunarekiko utzikeria nabarmenarekin batera, desorekaren seinale dira.

Eraldaketa somatikorako zure prozesuan, neurritasuna eta "sasoiko egotea" bezalako bertuteak biltzen dira. Prebentziozko neurriak ere hartzen ditu, hala nola, dieta egoki bat, soinketa, behar adina lo egitea. Neurri horiek lagundu diezazukete zure bizi-indarraren, ongizate somatikoaren eta eraberritzearen bidean. Pentsatu al duzu inoiz neurri horiek guztiak zure gorputzari zor dizkiozun maitasunaren eta begirunearen adierazle direla? Prebentziozko neurriez gain, eraldaketa somatikoaren alde ari bazara, Izpiritu Santuaren tenplu den zure gorputzari (sexualitatea barne) zor dizkiozun maitasunari eta begiruneari eman behar diezun erantzuna ezinbestean behar du baiezkoa, gero jarrera horrekin zure bizi-ikuspena osatzeko.

Baldintza somatiko bat "*Quid Prodest*" ere bihur daiteke zure ibilbide izpiritualetan. Zahartzearen sintomak, esate baterako ilea urdinu, kolesterol-maila altua eduki, ikusmena galdu edota diabetesa eta bihotzeko gaixotasun murrizgarriek eragindako ajeak izatea edota minbizia bezalako gaixotasun terminal bat edukitzea, kontrakoa badirudi ere, aukera ezin hobeagoak izan daitezke izpiritualetan kontzientzian eta gaixotasa diren jabekuntzan maila gero eta gorakoago bat zureganatzeko.

Jainkoa bera sartu zen gure gorputzaren historian, behin betiko: Hitza gizon egin zen eta gure artean jarri bizitzen (Jn 1,14). Kristok bere bizitza gurutzean josita eman zuenean, lagunei egindako azken dohaintza horren bidez, gorputzaren patua eta edertasuna agindu zituen (cf. Jn 15,12). Haren piztueran, bere gorputzak maitasuna isurtzen du bekatuaren eta berekoikeriaren garaile. Gure gorputzek Jainkoaren proiektuan partaide dira, gizakiaren salbaziorako bidean. Hortaz, zure gorputzak, zure sexualitateak, zure grinak eta pasioak, anbiguoak diren arren, orain aukera berri bat dute Kristoren misterioan. "Haragia" eman

diezaiokezu zuk Hitzari zure “haragiarengan”. Izan ere, Jesusek beretzat hautatu zuen bizimodua zuretzat onartzea, abentura horretan partaide izateko gonbidapena da.

“Egizue ihes haragikeriatik! Gizon-emakumeek egiten dituzten beste bekatu guztiak gorputzetik kanpora gelditzen dira; baina haragikeriazko bekatua egiten duenak bere gorputzaren aurka egiten du bekatu. Ez al dakizue zuen gorputza Jainkoak eman dizuen eta zuengan bizi den Espiritu Santuaren tenplu dela?” (Kor 6,18-19).

Jesusek gorputzaren izaera sakramentuzkoa agertu zuen bere burua ogian bertan eskaini zuenean, esanez: “Hau nire gorputza da”, Berak gurutzean bete-betean bizi izan zuen misterioa. Gu ere dohain bihurtzen gara besteentzat eta haiengana iristen gara maitasunaren bitartez, gure gorputzak Kristorengan bedeinkatu eta askatzen den “gorputz” egiten ditugunean, besteen bizitzaren alde.

Barbastroko gure anaia martiriek, Kalbariorako bidean, beren buruak egunero partekatzen zuten aldareko ogia bezalako ogi zatitu bihurtzea aukeratu zuten. Gure Fundatzaileak berak ongi sakondu zuen jendartean bedeinkatu eta zatitu zen ogiaren misterioan. Berak bere izatea osorik eman zienean Jesus eta Mariari, jendartean zatitua eta banatua izan zedin, Jainkoaren Hitzaren gosez zegoen jendetzaren gosea asebeteko zuen ogia bezalakoa izan zen bere bizitza laburra.

### **3. ariketa: Nire gorputzarekin hizketan**

Zure gorputzak, zure pentsamenduak, emozioak eta izpiritua azaltzen ditu. Hori guztia gertatzen da zure gorputzean eta zure gorputzaren bitartez. Zure gorputzik gabe, ezin zara izan. Gutako bakoitzarengan informazio-gordeleku bat dago. Izan ere, “Gorputzaren jakinduria” dugula esan dezakegu. Bere hizkuntzari arreta jartzen badiogu, zurrundutako besaburuak gure estres nekeari kasu egiteko esango digu, eta masailezur blokeatuak esan ez ditugun hitzak hor ito egin zaizkigula. Gorputzaren hizkuntza aditza ezinbesteko da gure gorputzekin harreman osasuntsuak izan nahi baditugu.

Zure “gorputzak” gorputz fisikoa hartzen du bere baitan: organoak eta gorputz-atalak, osasun ona edo txarra, naturarekin bat komunikatzeko daukazun zure esperientzia, sentsazio guzti-guztiak, plazera eta mina, musikarako, dantzarako, arterako, sexualitaterako sentsibilitatea... Nolabait esateko, zu zure gorputza zara. Zure gorputzak bere historia dauka: kuasi-pertsona bat da eta elkarrizketa bat izan dezakegu berarekin, benetako pertsonekin izan ohi duzun bezalakoa. Jarraian ariketa bat daukazu, zure gorputzarekin elkarrizketa bat egiteko.

Ahalik eta erosoan senti eta presta zaitetz zure baitako munduarekin harremanetan jartzeko. Koaderno eskura izan ahal dezakezu, bertan idazteko. Begiak itxi eta gogo arnasan jarri, zure baitara biltzeko. Jauna zure ondoan senti ezazu, zeren harengan bizi baikara eta harengan mugitzen, eta izan ere harengan baikara (cf. Eg 17, 28).

Zure burua irudikatu: burugaina, ilea, burmuina, begiak, aurpegia, belarriak. Zure gorputz-atal bakoitzak esango dizu zure bizi-proiektuan duen parte-hartzea, utzi behar bezala esaten. Adibidez: zure burmuina pozik egon daiteke, zure misiorako baliagarri zaizun informazio piloa

biltzen dagoela... Jainkoaren Hitza memorian edukitzearen zoriona... gaurkotze-gabezia, irakurle ez bazaitugu; zure begiek izugarri gozatu dezakete zuri egindako zerbitzuarengatik edo ordenagailuaren aurrean nekatzeraino zigortzen dituzulako kexatu egin daitezke... Organo guztiei entzun. Zer datorkizun burura idatzi elkarrizketan.

2. Orain lepora eraman zure arreta, bizkar-hezurrera, eta adi egon. Berriz idatzi.

3. Orain jar ezazu arreta berezia sorbaldetan eta esku bietan, bularrean, sabelean, gorputz-adar pelbikoan, hanketan eta oineko hatzetan, hatz lodiraino. Zure elkarrizketak idatzi. Atsedena hartu lasai eta esker onez.

4. Orain irakur ezazu idatzi duzuna. Irakurketak zugan esperientziak pizten ditu, ohar zaitez.

5. Ondoren deskribatu itzazu idatziz zure elkarrizketak. Zer diozu zure gorputzarekin harremanean jartzeko duzun moduari buruz? Deskribatu itzazu zure jokamoldeak eta sententzioak, zure gorputz-atalei eta gorputz osoari dagozkionak.

6. Zure gorputzarekin izandako elkarrizketa honen argitara, zer aldatuko zenuke harreman horretan? Idatz itzazu zure oharrak. Eta amaitu baino lehen, bihur Jaunaren aurrean otoitz zure elkarrizketaren fruituak.

*Zure gorputzaren historia ere osatu zenezake narrazio baten bitartez, ariketa beraren beste baliabide bat izan daiteke hori egitea. Idatz itzazu zure gorputzari buruz gogoratzen dituzun gertakizun eta esperientziak: sententzio atseginak, minak, gaixoaaldiak, istripuak, igeriketa lantzeko ariketak, sexu-esperientziak, egunsentiak eta ilunabarrak, torturak, etab. Gogoan hartu zure bizitzako garai ezberdinak: haurtzarora, nerabezarora, gaztarora, helduarora, etab. Zuk nahi duzun ordenan. Gero saiatuko zara gertaera bakoitzari bere data eta kronologia-ordena jartzen. Atsedena hartu... irakur ezazu idatzi duzuna... eta gogoan hartu irakurketak zugan izaten ari den eragina.*

## **Zure sexualitatea eta “*Quid Prodest*”**

Zure sakon-sakoneko izaeraren baitan maitasuna duzu sortzetiko deiera oinarritzkoa (cf. *Eliza katolikoaren kristau-ikasbidea*, 2392), hori badakizu. Sexualitateak zure pertsonaren alderdi guztiengan du eragina, zure baitan daukazu gorputz eta arimazko osotasunean. Eragin berezia du afektibotasunean, maitatzeko eta ugaltzeko ahalmenean, eta modu orokorrago batean, besteekiko elkarbizitzan (cf. *Kristau-ikasbidea*). Hala ere, zure bizitza sexuala hautatu duzun bizimodura zuzendu ahal izateko, zure nahiak eta beharrak behartu egin behar dituzu maila fisikoan, mentalean eta izpiritualean. Eta zure bulkada sexualak, emozioak, balio-sistemak, beste pertsonekin eta lagunekin eta zure elizaren ministerio-lanekin dituzun harremanak antolatzeko moduarekin lotuta dago, barru-barrutik.

Kastitatea betetzeak eragin zuzena du gure izaeraren sakon-sakoneko joerengan, eta hainbat gauzari bazter egitera behartzen gaitu, Harengan uste osoa jarria umil otoitz eginez lagun gaitzala eska diezaiozun Jaunari. Elkarrearen bizimodua sustatu dezagun, benetako senide-maitasunak kastitatea gorde eta betetasunera bideratzen

baitu. (*Kristau-ikasbidea*, 22)

Zure sexualitatearen muin-muineko dinamismoa maitasunaren misterioa da. Hori argi eta garbi daukazula, haren betetasuna aurkituko duzu Jesusen bizitzarengan. Ebanjelioen Jesusi jarraitzeko hartu duzun erabakiaren iturburua, maitasunaren bilaketan dago: maitatu eta maitatua izan. Dei horren eskutik abiatzen zara zure sexualitatea eta Jesusen Izpirituak zure bihotzean isuri duen maitasuna norabidetu, goratu eta zugar biltzera. Beharbada, adiskidetasunak eta zure burua estu lotzeak sortzen duten poza espermentatuko zenuen, baita bihozmina ere, eta nahigabea, eta errudun eta baztertua zaren sentipena ere bai porrotaren ostean edota sexua eta intimitatea zureganatu nahi horretan zure onetik atera zarenean. Betiko lagunartean haragi bakar egiteko (hautaketa kontua, baina baita joera natural ahaltsua ere) gurasoak uzteak (harreman natural bat), barru-barruko dinamismoaren indarra agerian uzten du, argi eta garbi. Zelibato sagaratuak, joera hori gainditzen duenez, askoz ere sinesgarriago den dinamika eragilea eskatzen du. Otoitz eder bat izan daiteke zure sexu-historia eta ezkonge izateko eginiko zure ibilbidea gogoratzea.

“Kastitateak *hainbat hazkunde-lege* ditu; inperfekzioak eta, oso maiz, bekatuak *aldez aurretik ezarritako mailak zeharkatzen* ditu. Baina gizakiak... bere burua egunero eratzten du libreak eta anitzak diren aukeren bitartez; horregatik berak ongia morala ezagutzen, maitatzen eta egiten du, hazkundearen garai ezberdinen arabera” (*Kristau-ikasbidea*, 2343).

## Amodioak zure bizitzan

Gure amodio guztiak kontuan hartuta, honako hau esan dezakegu San Agustinekin batera: “Zuk zuretzako egin gaituzu, oi Jauna, eta gure bihotza zugar atsedean hartzen ez duen arte ez da asebeteko”. Gizakiaren bihotzak Lagun hurkoa bilatzeko egiten duen ahaleginean hainbat adierazpen daude, gure historian zehar pertsona zoragarri asko topatzen goazen heinean, gure bizitzari eragiten diotenak. Zure nerabazaroko apeta goiztiarrak, zure maite-kontuak eta adiskidantzak, batez ere sexu osagarriarekin, zure bihotzak maitatzeko eta laguntzeko duen gaitasuna trebatuko zuten, beharbada. Ehunka pertsonen maitasunak zure bizitza aberasten du, asko eta asko laguntzat ez aitortu arren, eta zure bizitzaren historian maitasun mota ezberdin askoren atetik sartu ziren: abegitasuna, adiskidetasuna, eros-a eta karitatea (cf. C.S.Lewis, *Los cuatro amores*). **Beharrezko amodio** horiek, denak naturalak, zure bihotza maitasunaren eskolan trebatzen dute, **oparizko amodio** bihurtzeko, Jainkoak berak bere burua eskaintzen dionean zure bihotzari. Eraberritze hori gabe, esaten du C.S. Lewis, “maitasuna deabru bihurtzen da jainko izaten hasten den unean bertan”. Baina “Jainkoa sartzen denean, erdi-jainkoak bertan partaide gera daitezke”, baita ere “altuena ez da izango baxuena ez badago”. Beharbada, esperientziak erakutsiko zizun baieztapen horiek noraino ote diren egi.

Beharbada, ohartuko ziran bizi izan dituzun harremanen artean batzuk aberastu eta indartu egin zaituztela asko, baina beste batzuk, aldiz, jendearekin askatasunez aritzeko zure askatasuna zauritu eta mugatuko zuten. Eta beste zenbait jendek antzeko zerbait biziko zuen, harremanetan jartzeko zure moduaren ondorioz. Batzuetan, zure amodioetako zenbaitzuek toki nagusia hartuko zuten zure bizitzan, zure deierarekin hartu duzun konpromisoa zalantzan jartzearaino gainera. Baita gerta daiteke ere gure

afektibitatearen izaera emakumeekiko ezin ikusiaren eta gutxiespenaren atzean ezkutatzea. Agian, ez zara beti zintzo aritu zeure buruarekin eta besteenarekin, harreman horietan min hartu edo min eman duzulako. Horregatik une *“Quid Prodest”* honetan egin beharreko galdera honako hau da: zertarako balio izan dizu horrela bizi eta maitatzeak?

Zuk zeuk zeure baitan begiratzen duzunean, maitasunaren bilaketan zure bihotzak aurrera eraman duen borrokaren bitartez bene-benetan eta modu osoago batean hazi zarela aurkitu dezakezu. Beharbada, zure borroka hori herrenka dabilen bihotzaren eta zauritua dagoen sexualitatearen kontrakoa izan daiteke, eta itsu-itsuan ibili zaitezke betetasunaren eta sendabidearen bila. Harreman aberasgarriak nahiz mingarriak bizitzea *“Quid Prodest”* aukera bihur daiteke, gizakien bihotzen sendagarri eta indargarri den Jainkoaren maitasunaren dohaina hartzeko. Zure *“amodiozko historia”* zure lagunarekin edota zure konfiantzazko pertsona batekin partekatu egin nahi duzula erabakiko bazenu –oraindik orain egin ez baduzu behintzat–, garrantzi handiko erabakia hartuko zenuke.

#### **4. ariketa: nire historia afektiboaren kontzientzia hartuz**

- Jarri zaituz leku eroso batean eta senti ezazu Jainkoa zure ondoan, zeren harengan bizi baikara eta harengan mugitzen, eta izan ere harengan baikara (cf. Eg 17, 28). Arnasa hartu lasaitzeko. Begiak itxi eta pixkanaka-pixkanaka gorputza erlaxatu, hasi burutik eta oinetaraino, arnasak markatzen dizun erritmoari jarraituz.
- Zure gustuko leku eder bat irudika ezazu. Han egon nahi zenuke lasai-lasai epe labur batez (itsasaldean, mendian, lorategian, ur geldietan, etab.). Imajina ezazu tokia nolako den (txoriak, loreak, harriak, zuhaixkak, belarrak, olatuak, etab.), zure burua irudika ezazu gogokoena zaizun jarreran eta sakonki erlaxatu.
- Jesusen zenbait irudi zuretzat kuttunak izan daitezkeenak irudikatu eta gogoan hartu Jauna bera haien ondoan dagoela. Jarri zaituz Haren aurrean, Harekin hitz egin nahi duzunean otoitz egiten duzunean bezala.
- Jesusen eskutik, zure historian atzera egin... lehen haurtzaroko urtetaraino. Bildu haurtzaroko zure lagunak, neskak zein mutikoak, zure gogoaren pantailara, eta azter itzazu esker onez zure harremanak. Eskerrak eman Jaunari, maitasun eta adiskidetasun dohain horregatik. Zure harremanetan une mingarriak pizten direnean, ohar zaituz zure min eta zauriaz, eta jar itzazu Jaunaren begiradapean, laster da zure mina bere begirada maitagarrian eta eskatu iezaiozu sendatzeko. Zure harreman-bizitzan inor mindu baduzu, jar ezazu pertsona hori bere zauri eta nahigabearekin Jaunaren aurrean eta eska iezaiozu sendatzeko eta barkatzeko.
- Saia zaituz ariketa presaz ez egiten. Hartu denbora zure historia Jaunarekin partekatzeko. Zure amodioen historia idaztea erosoago iruditzen bazaizu, hori ere egin dezakezu.
- Zure barne baitako azterketaren ostean, hartu denbora Jauna zure ondoan egon dagoela eskertzeko.

#### **Intimitatea bere bakardadean ospatuz**

Besteekin nahiz bakarrik egoteko gogo gure giza existentziaren parte da. Bi baldintza horiek gehiegizko kalte-sortzaile bihur daitezke, afektibotasunean menpeko izatea edota burujabetasun larrian bizitzea eragin



dezakete, bereziki ongi finkatuta ez badaukazu zure baitan izaeraren erroa. Intimitatean eta famili artean egoteko gaitasuna, behar-beharrezko denean bakarrik egoteko gaitasunarekin batera, heldutasun afektiboaren seinale dira. Nola moldatzen zara zure gogoarekin intimitatean egoteko eta nola bizi dituzu zure bakardade-uneak?

### 5. ariketa: Nire maitasunezko loturak

#### Egiazta itzazu zure bihotzaren loturak

Nor dira lagun minak zure harreman-zirkuluan (elkartea, sendia, apostolutza, adiskideak)? Norekin ez duzu erlaziorik edota ez duzu ikusi nahi ere egin? Joan den hilabetean zehar askotan lagun izan dituzunen zerrenda egin ezazu. Idatzi eskuineko zutabearen noraino sentitzen zaren haiengandik gertu eta zure maitasuna nola adierazten diezun.



Harreman-zirkuluan	Izenak	Zer da harengan gehien estimatzen duzuna?
Klaretar Elkartea		
Sendia		
Apostolutza		
Adiskideak		

Zure harremanak aztertu ondoren, haien inguruan gogoeta egin dezakezu honako alderdi hauek kontutan hartuz:

- Zer bilatzen duzu zure harremanetan?
- Zer jende mota nahi duzu zure ondoan? Zer jende motarekin ez duzu erlaziorik nahi?
- Zerk pizten du zure harremanekiko interesa?
- Zertarako zaude horrela, haiek zure deierazko konpromisoan laguntzen ez bazaituzte?

Beharbada, komeni da **singulartasun, isolamendu eta bakardade** hitzak bereiztea, zure norbanako existentziaren errealitateak desberdintzeko. **Singulartasuna** ("aloneness") norbanako pertsona bakarra izatea baimentzen duen baldintza da, besteengandik bereizia. Zentzu horretan, "bereiztea batasunerako baldintza da". Erlazio batean harrapatuta bazaude, ez duzu tarte nahikorik izango ni-zu benetako harremanaren testigantza lortzeko. Erlazio posesibo bat goiz galdu edota autodefentsa-harreman moduko batean hondoratu ohi da, ez bada hobetzen eta ez bada helduen arteko erlazio zentzudun bihurtzen, askatasunean eta norbanakoaren ongizatearen aldeko kezka ederrean loratua beti ere.

**Isolamendua** (“loneliness”) ez egotearen esperientzia subjektiboa da, baita maite duzun jendearen ondoan zaudenean ere. Beharbada, eta jatorrizko bekatuaren ñabardura izaki, jende askok sentitu izan du, batez ere gaztetxo garaitan, besteek maite ez duten sentimen garratza, eta inor ez dela haietaz arduratzen. Isolamendua depresioaren lehengusu txikia ere bada. Isolatua bizi den pertsona bat Jainkoaren egote maitagarria bereizteko ez gauza da guztiz, eta ez du onartuko beretaz arduratzen diren pertsonak dituela elkartean edo familian. Erlazio posesiboen atzetik ibiliko da, isolamendu anker horretatik ihes egin ahal izateko. Bere harremanek, barne-hutsunea betetzeko ahaleginak baino ez diren bere harremanek, amaiera onik ez dute, normalean.

**Bakardaderako** (“solitude”) gaitasuna garatzen duzu Jainkoa eta zure bizitzan garrantzitsuak diren pertsonak zure barru-barruan daudela sentitzen duzunean, frustrazio desegokirik bizi gabe, nahiz eta une zailtan haiek fisikoki ez egon zure ondoan. Jainkoaren egotea eta elkartearen, familiaren eta Elizaren babesa nabari dituzu, baita bizitzak jarritako oztopoei edota lankide edo anaien antipatiari aurre egin behar diezunean ere edo egin beharreko misio-lanean bakar-bakarrrik uzten zaituztenean. Gure bizitzan zehar, Jainkoaren egotea sakon-sakonetik zentzuz betetzen duen bakardadea lantzen ez badugu, gure bizitza hustuko duten ihesbidetan erraz galduko gara. Zure bihotzaren baitan Jainko maitagarriari leku egiteak, bizitzan ematen diren “ez egote” modu ezberdinak alaitasunez bizitzen lagunduko dizu. “Eta honezkero ez naiz ni bizi, Kristo bizi da niregan” (Gal 2,20). Bibliak (cf. Gn 15,1) *teofonia* gertakari askoren erdigunean jartzen du Jainkoaren agerpena gizakiaren gatazka existentzialaren aurkako antidototzat. “Ez izan beldur. Zure babesle nauzu”. Clareten bizitza Jainkoaren benetako agerpena etengabe sentitzeko gaitasunaren testigantza ederra da.

### 6. ariketa: Nola moldatzen zara bakardadean?

Azter itzazu zure historian unerik zailenak zein izan ziren. Nola moldatu zinen?


Zer ikasi duzu isolamendua eta bakardadea bizitzeko zure moduari buruz?

### Zure atxikipenak ere *Quid Prodest* aukera dira

Hazkunderen zure bidean hainbat adikzioen menpe jarri dezakegu zure askatasuna, zuk zeuk konturatu ere egin gabe. Egon zaitezke kafe-adikzioak, te-adikzioak edota mate-adikzioak jota, baina baita egon badaude ere zure harremanetan eta ministerio-lanean ondorio oso kaltegarriak dituzten beste zenbait atxikipen ere. Bizitza modernoak berriak ekarri ditu zerrenda horretara, hala nola, Internet, zibersexua (sexu birtuala) eta sakelako telefonoa, eta erlijiosoak eta apaizak haien biktimak ahulak izaten ari dira. Haiek eskuratzeko edota erabiltzeko erraztasunak, eta anonimotasunean aritu ahal izateak, menpeko

bihurtu ditu erlijioso eskas eta alferrik galduak. Berriki egin den inkesta horiek adierazten dute Internet eta sakelako telefonoa neurri gabe erabiltzen direla apaiz eta erlijiosoen zirkuluan.

Adikzioa oinaze-egoera bat da, obsesio-egoera bat, pertsonaren borondatea eta gogo esklabo bihurtzen dituen gatazka-egoera bat: pertsona egin nahi ez dituen gauzak egitera behartuta sentitzen da. *Erakarpenezko* zenbait atxikipenek (jokoa, gauzak, ideologia, edaria, janaria, erretzea, maskotak, Telebista, pelikulak, gimnasia, zaletasunak, sexua, etab.) edota *gorrotozko* adikzioek (animaliak, gauzak, bidaiatzea, liburuak, janaria, sineskeriak, bakarrik egotea, arraza, porrota, gaixotasuna, intimitatea, zenbait jendetaldek, etab.) giza bihotzak duen grina galdua erakutsi eta bere helburu izpiritualak okertzeko bidean jartzen dituzte. Adikzio horren promesa berehalako lasaitua da, baina bihotza preso hartzearen ordainetan. Adikzioek sortarazten dituen ezintasunek eta atsekabeek Grazian baino ez dute sendabidea aurkituko, Jainkoaren Grazian alegia. Graziak adikzioaren indar hondatzailea garaitzen du eta zure bihotzak benebenetan nahi dituen maitasunaren eta egiaren betetasunera zaramatza.

Zure adikzioak zein diren onartzeak, kontrakoa badirudi ere, *Quid Prodest* berezia piztu diezazuke, sasijainkoengandik aska zaitzala eskatzeko biziaren Jaunari. "Giza borondateak berak bakarrik ezin du ezer adikzioaren aurka, eta zerutik laguntza noiz etorriko bizi den giza borondateak ere ez. Alderantziz: garaziaren indarra bete-beteen sortzen da, giza borondatea eta jainkozko borondatea armonian bizi direnean" (Gerald G. May, *Addiction and grace*, 139. or.).

Guztiok bizi dugu atxikipen bat edo beste, berehalako asebeteko gaituena, barne-gatazka egoerei aurre egiten lagunduko diguna edota norberari bere *via crucis* partikularrean kontsolagarri izango zaiona. Haietako batzuek kalterik egiten ez dutela esaten denez, ezin ikusi dezakezu noraino harrapatu zaituzten. Askotan, adikzio horiek ultzeraren tankeran sortzen dira erlijiosoen bihotz barruan, itzal handiko ministerio-lan publiko baten erdian biziako "bizitza pribatuaren" bazter ezkutu eta utzietan. Adikzioek buruak sortzen dituen gerizen babesa lortzen badakite, hala nola, ukazioa, arrazionalizazioa, luzamendutan ibiltzea, gezurra esatea edota gehiegizko konfiantza. Zintzo egindako onarpenak eta zure adikzioak Graziaren laguntzarekin eta elkartearen babesarekin bideratzeko zure gogo onak askapenaren ateak irekitzen lagundu diezazukete. Izan ere, "Jainkoarengandik urruntzen gaituen bekatuzko hegaldia gure buruarengandik urruntzen gaituen hegalditik beretik hasten da" (Metz).

Adikzioen zerrenda bikoitza da honako hau: erakarpenezko adikzioak eta gorrotozko adikzioak. Zuretzat azpimarragarriak direnak markatu ditzakezu. Adikzio mota bi horiek antzekoak dira dinamikaz; ezberdintasuna bihotzaren mugimendu gartsuak hartzen duen norabidean dago, edo gerturatu egiten da, edo urrundu egiten da gorabehera horretatik.

Erakarpenezko adikzioak			Gorrotozko adikzioak	
Alkohola	Gorputz ariketak	Haurrak	Asperraldia	Independentsia
Lagunak	Elektronika	Ordenagailuak	Ura	Intimitatea
Estutzeak	Zaldarrak	Gurasoak	Garaiera handiak	Hira
Oniritzia	Estatua	Krispetak	Animaliak	Bitxiak
Apustuak	Ikasketak	Patata frijituak	Armiamak	Medikuak
Autoirudia	Familia	Filmak	Hegazkinak	Heriotza
Autohobekuntza	Fantasiak	Arrantzan egitea	Zimitzak	Jendetza
Saskibaloia	Futbola	Pizza	Klaustrofobia	Aurkaritza
Ondareak	Irabazi	Boterea	Konpromisoa	Iluntasuna

Kafea Txiklea Txokolatea Zibersexua Zinea Autoak Jatea Lehiaketak Cricket Kirolak Desordena Dirua Lo egitea Drogak Gozokiak	Abileziak Hitz egitea Izozkiak Umorea Internet Liburuak Garbitasuna Garbitasuna Argazki-kamera Maskotak Masturbazioa Altzariak Azazkalak jatea Sakelako telefonoa Musika Ezkortasuna	Psikoterapia Ordurako iristea Pornografia Freskagarriak Harremanak Erantzukizuna Jakintza Maitatua izatea Ona izatea Estimatua izatea Sexua Sinpatia Telebista Arrazoa izatea Lana Mendekua	Gatazkak Kontrolak Erruduntasuna Dependentzia Ezezagunak Gaixotasunak Idatzi Izpiritu gaiztoak Lodi/mehar Bakarrik bizi Arrakasta Porrota Sua Katuak Jendaurrean hitz egin beharra	Txoriak Zubiak Arratoiak Gutxiespena Erantzukizuna Odola Engainatua izatea Epaitua izatea Sugeak Sexua Zikintasuna Ekaitzak Trafikoa Tunelak Ahultasuna
Garrantzitsuak iruditzen zaizkigun beste <i>item</i> batzuk idatzi ditzakezu, zerrendatan ez badaude.				

Zure adikzioak eta gorrotoak zein diren jakin ondoren, aztertu zer neurritan jaten dizuten kemena eta arreta eta zer neurritan ahultzen zaituzten zure bizitza pertsonalean, elkartean eta zure apostoluzan. Otoitzean eskaini Jaunari, argitasuna eta sendabidea aurkitzeko. Zure lagunarekin ere mintzo zaitezke, haiei nola aurre egin hausnartzeko.

### Laguntza pertsonalerako aholkuak

Zauriak eta arbuioak onartzea prozesu zaila da, eta jasotako kaltearen edo zure ahuldadearen araberako sentsibilitateaz egin behar da. Hona hemen zenbait aholku.

- Idatz itzazu zure esperientziak, gozoak zein gaziak, eta haiekin otoitz egin. Bi urrats horiek oso garrantzitsuak dira onartu eta zure egiteko. Zure esperientziak otoitzera ekarri, eta Jaunarekin hitz egin zure barne-baitan, bere argia eta osabidea eskatzeko. Esker onezko ekimenak oso sendagarriak izan ohi dira.
- Zure barne-gogoan bizitzen ari zenari buruz idazteak pertzepzioa eta onarpena areagotzen ditu, zure autoestimuari zertan kalterik eman gabe.
- Zure barne-bilaketa konfiantzazko aholkulari batekin partekatu, baita zure kezken eta sexu-harremanen ondorioz sortu daitezkeen galderak ere, zure sakon-sakoneko deierari laguntzeko. Zertarako nahi dituzu galdu egiten bazara, ustezko arrakasta lortu arren (*Quid Prodest*)?
- Ahuldade afektiboen kasuan edo pertsona baten eguneroko ekimenean edo bestearen osotasunean kalte egiten duten adikzioen kasuan, profesionaleri laguntza eskatzea oso gomendagarria da.

### 3. Elkarte-ospakizunerako argibideak

Gure elkarteek poztasun handiz ospatzen dute gure Fundatzailearen jaia. Horretara prestatzeko, Bederatzikoa edo Hirurrena izaten da. Jaiaren ospakizunerako argibide gehiagorako, ikus *Directorio Izpirituala*, 187-209 or. **?????**

#### Elkartearen bilera eta parte-hartzea

Zaila izan daiteke, eta ez gomendagarria ere bai, norbanakoaren bizitza afektibo eta sexualari buruz modu arinegian aritzea elkartearen bilera batean, baina gure bizitza afektiboa elkar arteko otoitzetik eta harremanetik bereiztea ere kaltegarria eta hipokrita izan daiteke. Gure bizitza afektiboari buruz mintzo eta otoitz egiteak, seriotasunez eta kristautasunez, noski, oso lagungarri egingo zaigu gure bizitza okerreko larriminik gabe bizi ahal izateko. Baina norberak bere burua noraino erakutsi dezakeen jakiteko, elkarteko kideen artean ematen den askatasun eta erosotasun maila zein den jakin beharko da. Hona hemen gai batzuk aukeran, elkarrekin aritu eta otoitz egiteko.

- Nola eragiten diete gure elkarteari eta bere misioari Elizan elizgizonek egindako sexu-erasoek? Zein dira gure bizitzaren sinesgarritasuna bermatzeko hartzen ditugun neurriak?
- Nola antolatzen ditu elkarteak bere espazioak, bere denborak eta bere birkreazioa, komunikabideak edo adikzioak neurri gabe erabiltzeko aukerak modu egokian tratatu ahal izateko?

Ekimenak:

Ibilaldiak antolatu, eta egun osorako mendi bueltak, edo kanpoan bazkariak.

### 4. Gomendagarriak “Lectio divina” egunero egiteko

Urria	Irakurgaiak	Klaretarra	Gogoeta
1. Larunbata	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bar 4:5-12, 27-29</li> <li>• Lk 10:17-24</li> </ul>		Dizipuluak poztu egiten dira, naturaren indarrak menpean jartzen zaizkiela ikustean. Baina Jesusek hura beren izenak zeruan idatzirik daudelako poztu behar direla ez ahazteko esaten die. Haren maitasuna da gure nahitasunak eta adikzioak antolatu ditzakeen bakarra.
2. Igandea 27	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Is 5: 1-7</li> <li>• Fil 4: 6-9</li> <li>• Mt 21:33-43</li> </ul>	Aingeru Zaindari Santuak	Diru-goseak itsututa, nekazariak nagusiari jaramon egin ez eta bidaltzen dizkien haren morroiak eta haren semea hiltzea adosten dute. Gu hartzen gaituen naturaren zaindariak baino ez gara: gure gorputzaren zein gure ingurunearen zaindariak. Sortzaileak agindutakoaren arabera natura zaintzea hura emankor bihurtzeko bide bakarra da. Birjintasan sagaratua askatasunez jasotzen den dohaina da. Gogoeta egin ezazu dohain horrek duen

			ahalmenei buruz eta aztertu zuk zeuk dohain hori nola baloratzen duzun.
3. Astelehena	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jon 1:1-2:2,11</li> <li>• Lk 10:25-37</li> </ul>		Birjintasunezko maitasunaren helburua, Jainkoa izaki guztien gainetik maitatzea eta norberak bere burua maite duen bezala besteak maitatzea da. Maitasun horrek osotasunaren arauari heltzen dio: bihotz-bihotzez, gogo betean, borondate osoarekin. Jainkoaren maitasunak gizakiaren bihotza trebatzen du, Jainkoaren bihotz zabaltasunez besteak maitatzeko. Samariar onaren parabola benetako maitasunaren lezio da.
4. Asteartea	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jn 3:1-10</li> <li>• Lk 10:38-42</li> </ul>		Jesusen harremana Marta eta Mariarekin. Jesus ez da amodioen artean beste bat. Bera da Jainkoaren maitasuna gu ikusteko bidalia. Mariak bazekien, horregatik dago oinetan jarrita hari adi-adi entzuten. Giza lan guztiak obedientziatik (adi-adi entzutetik) sortuak beharko lukete. Marta gauza askorengatik dabil kezka, baina beharrezkoa zein den jakiteko aukera ematen zaio.
5. Asteazkena	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jn 4:1-11</li> <li>• Lk 11:1-4</li> </ul>		Jesusen antzera otoitz egiten ikasi ahal izateko, haren bihotzaren dinamikan murgildu behar dugu. Han Aita da erdigunea, eta biziaren haren inguruan antolatzen da. Jesusek guretzat nahi du Abbako bere esperientzia.
6. Osteguna	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mal 3:13-20b</li> <li>• Lk 11:5-13</li> </ul>	Clareten Apezpikugintza, 1850	Trabarik ez dago maitasunerako. Bisitan datorren lagunari zerbait eskaintzeko, beste lagun bat behartzen du jaiki eta atea zabaltzera gauerdian. Jesusek jarrera nekaezin hori estimatzen du. Benetako maitasunak bilatu eta aurkitu egiten du.
7. Ostirala	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jl 1:13-15;2:1-2</li> <li>• Lk 11:15-26</li> </ul>	Errosarioko Andre Maria	Esperientzia-arau bat, gogoan erabiltzeko: deabruaren irakasgaiak desakordioaren eta suntsipenaren iturri dira. Jainkoaren behatzak bizia eta elkartasuna sortzen ditu. Gure harremanen jatorria bereizteko, haiek emandako fruituak zeintzuk diren aztertu beharra dago: onura handiagoa ekartzen al diete pertsoneri, elkarteari eta Elizari?
8. Larunbata	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jl 4:12-21</li> <li>• Lk 11:27-28</li> </ul>		Jesusek Mariaren amatasunaren benetako izaera ospatzen du, amatasun fisikoa gainditu egiten baitu. Hark Jainkoaren hitza entzun eta betetzen du. Esperientzia-arau berri bat, benetako harremanerako: gora handia.
<b>9. Igandea 28</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Is 25:6-10a</li> <li>• Filp 4:12-14, 19-20</li> <li>• Mt 22:1-14</li> </ul>		Jesus berriro eztei-ospakizunaren parabola bidez hitz egiten du beren lehentasunen iluntasunean sakabanatuta dabilen jendeari buruz. Urik ez dagoen tokian ari dira putzu bila. Gure maitasuna ordenatzeko gure lehentasunak ordenatu behar ditugu. Eskaintzen al diozu zure maitasunaren energiaren gehiena izatera deitua zauden horri: alegia, misiora deitutako Klaretar bat?
10. Astelehena	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rom 1:1-7</li> <li>• Lk 11:29-32</li> </ul>		Jesusek Fariseuei aurre egiten die, itxurazalari buruzko haien iritziak direla-eta, eta barne-garbitasuna nabarmentzen du. Gu ere lasai asko bizi gintezke gure kastitate-botoa kanpora begira "urratu" gabe, baina gure birjintasuna egon daiteke oso zauritua, elkarteko eta ministerio-laneko gure bizitzan maitasunik eta errukirik ez badaude.
11. Asteartea	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rom 1;16-25</li> <li>• Lk 11:37-41</li> </ul>		Jesusek barrukoari garrantzia ematera gonbidatzen ditu Fariseuak, kanpokoan ere Jainkoaren justizia eta maitasun balioak agertu daitezten. Jainkoa ohoratua ez denean,

			gizakiek txarkeriaz lotsagarri betetzen dituzte beren gorputzak barrutik. Paulok Erromatarrei sorkuntzari arreta jartzeko eskatzen die, Jainkoaren ontasuna onartzeko eta berri ona zabaltzeko.
12. Asteazkena	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rom 2:1-11</li> <li>• Lk 11:42-46</li> </ul>		Jesusek agerian uzten du lege-maisuek besteei agindu bai, baina agindutakoa beraiek betetzen ez dutela. Zelibatoa "ikusten ez den hilobi" izango da, gure sexualitateak Jainkoaren maitasun zuzena gorpuzten ez badu.
13. Osteguna	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rom 3:21-30</li> <li>• Lk 11:47-54</li> </ul>		Lege-maisuek eta fariseuek eraso egiten zioten Jesusi, kontuak eskatzen zizkielako. Haiak legearen eta tradizioen ateko giltzaren jabe ziren. Gaurko irakurgaiak haietatik haratago garamatza, Jainkoaren ekimen salbatzaileak jaso ahal izateko. Afektibitateari eta sexualitateari buruz ari garenez, bi kulturetako arauak gainditu behar ditugu, onesgarria eta tabua, Jainkoaren asmoaz jabetzeko fedearen argitara.
14. Ostirala	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rom 4:1-8</li> <li>• Lk 12:1-7</li> </ul>	Jainkoaren Zerbitzariak, A. Joaquin Geleda eta kide martiriak 1936	Jesusek oinarrizko bi nolakotasun eskatzen dizkigu: <b>erne egotea eta beldurrik ez izatea</b> . Zuhurtzia eta konfiantza pertsonaren baitako ulermenaren bi nolakotasun garrantzitsu dira. S. Paulok judutarrei eskatzen die ez begiratzeko hainbeste beren zuhaitz genealogikoari, haien gurasoen fedeari baizik.
15. Larunbata	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rom 4,13, 16-18</li> <li>• Lk 12,8-12</li> </ul>	Santa Teresa Avilakoa, Kongregazioaren zaindaria.	Birjintasun sagaratua Jesusen bizimoduaren aldeko testigantza publikoa da. Liburu eta artikuluko mordo batek ez ditu fedegabeak alde edo kontra konbentzituko, Izpitu Santuaz hitz egiteak bai. Izpitu Santuari adierazteko aukera eman behar diogu.
16. Igandea 29	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Is 45:1, 4-6</li> <li>• 1 Tes 1:1-5b</li> <li>• Mt 22:15-21</li> </ul>	Jainkoaren Zerbitzari: Miguel Palau anaia 1929	"Eman, bada, Zesarrena Zesarri eta Jainkoarena Jainkoari". Munduan munduko izan gabe egoteak pizten digun gatazka nabari agertzen dira sexualitatean eta afektibitatean bizi ditugun paradoxatan. Paradoxak giza bizitzan zentzua du, Jainkoaren esaneko izanez eta besteon zerbitzura egonez, hori da Jesusek irakasten duena.
17. Astelehena	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rom 4:20-25</li> <li>• Lk 12:13-21</li> </ul>		Jainkoarentzat aberats izan beharrean, beretzat ondasunak pilatzen dituenari ohartarazten dio, esku hutsik eta bihotz hutsik baitoa bere azkenaren bidean. Gure gorputza Jainkoak eman digun ondasun aberatsenetakoa da. Paulok Jauna hildakoen artean piztu zuenarengan sinesteko esaten digu. Jesusengan onartzen du gizatasunak bere benetako izana.
18. Asteartea	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Tm 4,10-17b</li> <li>• Lk 10,1-9</li> </ul>	San Lukas	Interesgarri da Jesusek hirurogeita hamabi ikasle nola izendatu eta bere aurretik binaka bidali zituen ikustea. Gorputza, burua eta izpiritua prestatzeko egokiena hori da. Ez da harriztekoa, beraz, haietako batek emandako erantzuna: S. Lukas. Jesusek gizonak eta emakumeak hartzen ditu bere misiorako. Zein da zuk ematen duzun erantzuna?
19. Asteazkena	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rom 6,12-18</li> <li>• Lk 12,39-48</li> </ul>	Jainkoaren Zerbitzariak: Jaime Giron anaia eta kide martiriak 1936	Jesusek etxezaina eta morroiaren irudia erabiltzen du, Hura etorriko denerako adi egotea eta leial izatea behar beharrezkoak direla nabarmentzeko. Morroiak nagusiaren lekua hartzen duenean, etxea zuzen-zuzen doa hondamendira. Etxezain leialaren antzera, Jaunari zure gorputza ematen diozunean, zu zeu zara indarberritzen eta bekatuaren atxikipenetik libre geratzen.

20. Osteguna	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rom 6,19-23</li> <li>• Lk12,49-53</li> </ul>		“Lurrean sua jartzera etorri naiz”. Kiskali txikitu gabe egiten duen sua da, garbitzaile, argigarri, eta gizakiak eman dezakeen hoberena adierazten du. Auzia haragiaren legearen eta Izpirituaren legearen artean ematen da. Jesusek aukerarik ez dio ematen anbiguotasunari, hortik banaketa. Zer esan nahi du “piztua dagoen gizaki” izateak?
21. Ostirala	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rom 7,18-25a</li> <li>• Lk 12,54-59</li> </ul>	Gure Aita Fundatzaileari eskaintzen diogun hirurrena hasten da	Gizakiak badaki denboraren itxurari antzematen. Baina ez diegu antzematen loratzea edo hondamena iragartzen duten ezaugarriak. Jainkoaren legea nire bihotzean egon eta nire gorputzean aritzen den legea beste bat dela sumatzen jakitea, izpirituaren legearekin bat emanda bizitzeko lehen urratsa da.
22. Larunbata	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rom 8,1-11</li> <li>• Lk 13,1-9</li> </ul>		Giza bihotzak nahi dituen objektuak bilatzen ditu, norbanakoak bizitzarako hartu dituen interesen arabera: berezko joerak eta izpirituaren gauzak. Errazegi da besteek gaizki egiten dutena epaitzea. Jesusek bihotz-berritu gaitzela proposatzen digu, norabidea aldatzeko, Jainkoarengana zuzentzeko. Sexualitateak eta afektibitateak, gorputzean sustraituak egon arren, izpirituaren esaneko izaten ikasi dezakete, pertsona bakearen eta biziaren bidean abiarazteko.
<b>23. Igandea 30</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ex 22,20-26</li> <li>• 1 Tes 1,5c-10</li> <li>• Mt 22,34-40</li> </ul>		Clareten jai-bezpera. Jainkoa maitatzea gogo osoz eta lagun hurkoa maitatzea zeure burua bezala integrazio sexualaren eta heldutasun afektiboaren gailurra da. Guk integrazio-prozesu hori gure Fundatzailearen bizitzaren baitan daukagu.
24. Astelehena	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Is 61,1-6</li> <li>• 2 Kor 5,14-20</li> <li>• Mk 16,15-20</li> <li>o Lk 10,1-9</li> </ul>	<b>S. Antonio M<sup>a</sup> Clareten Bestaburua</b>	“Jesukristorekin maitemintzen bazarete, gauza handiak dira zuek egingo dituzuenak”. Clareten baieztapen horrek bere bizitza afektiboa laburbiltzen du. Jesusekin eta Mariarekin gorde zuen intimitatea loratu egin zen, Elizan bere fruitua emateko. Bere harreman pertsonalek eta zeregin apostolutarrek hartzen duten eremua harrigarria da, eta Jesus ebanjelizatzailearekin bat egin zuen intimitate horretatik loratzen da.
25. Asteartea	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rom 8,18-25</li> <li>• Lk 13,18-21</li> </ul>	Barbastroko Martirien beatifikazioaren Urteurrena 1992	Paulok izadi osoa erdiminetan intzirika dagoela esaten digu, Jainkoak noiz askatuko eta bere seme-alaba noiz egingo, salbatuak izateko. Afektibitateak eta sexualitateak irrika horiek gorpuzten dituzte. Erreinuko balioek gure giza izaera zaintzeko ardura hartzen dutenean, bekatuaz eta ustelkeriaz libre geratzen hasten da, poliki-poliki. Jesusek mostaza-haziaren eta legamiaren parabolak erabiltzen ditu hazkunde eta bihotz-berritze horiek adierazteko.
26. Asteazkena	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rom 8,26-30</li> <li>• Lk 13,22-30</li> </ul>		Izpirituarekin bat eginda bizitzeak aukera berriak eskaintzen dizkio kristauari. Baina atea estua da eta mundu honetako moldeei begira kontraesanean dago. Leialtasuna eta iraupen ona behar-beharrezko bertuteak dira. Orain azkeneko den zenbait, lehenengo izango da orduan.
27. Osteguna	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rom 8, 31b-39</li> <li>• Lk 13,31-35</li> </ul>	A. Domingo Fabregasen heriotza, Kongregazioko Kide Sortzailea	Izpirituarekin bat eginda bizitzeak neke asko eta era guztietako erasoak jasatea ekartzen du. Baina Kristorekin maitasuna haien bitartez sendotzen da, Kristo Jesusengan dagoen Jainkoaren maitasuna gure alde estu-estu daukagulako. Aitarekiko Jesusen maitasunak bere



		1895	misioarekin jarraitzeko laguntzen dio amaiera arte, Herodesen aurrez aurre.
28. Ostirala	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ef 2,19-22</li> <li>• Lk 6,12-16</li> </ul>		Dizipulu izateak maisuarekin bat eginda bizitzea eta Jesusen misioan partaide izatea eskatzen du. Ez da legea ikasi eta besteei irakastea bakarrik. Jesusek bere dizipuluak oso modu ezberdinean trebatzen ditu. Asko eskatzen du, baina merezi du.
29. Larunbata	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rom 11,1-2a, 11-12, 25-29</li> <li>• Lk 14,1, 7-11</li> </ul>	Simon eta Juda Apostoluak  Kongregazioko Patroiak	Jesus askatasunez eta naturaltasunez bildu zen modu askotako jendearekin. Norbanakoaren izaeran arabera aritzen zen harremanean, eta ezberdinak ziren haientzat aukeratzen zituen erantzunak: egiaztatu, sendatu, eztabaidatu edota aurka egiten zien. Harreman osasungarrien bitartez, gutako bakoitzaren hobereena iritsi gintezke. Jesusek gutako bakoitzaren barru-barruan daukagun gauzarik hobereana pizten digu.
30. Igandea  31	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mal 1:14b-2:2b, 8-10</li> <li>• 1 Tes 2,7b-9, 13</li> <li>• Mt 23,1-12</li> </ul>		Agintea eta boterea zapaltzaile eta itxurazale bihurtzen dira maitasunetik urruntzen direnean. Aginteak anaiak zerbitzatzeko prest egon behar du, eta ez bere burua goratzeko. Jesusek bere agintea eta Aitaren esanetara jartzen duen bere boterea erabiltzeko duen modua Hari zor dion maitasunetik dator. Gure agintea maitasun ekintza da.
31. Astelehena	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rom 11,29-36</li> <li>• Lk 14,12-14</li> </ul>		Jesusek besteei maitasuna doan eskaintzeko lezioa irakasten du. Askotan, giza harremanak elkarrenganako maitasunaren ondorio dira, eman eta hartu. Maitasun jainkotiarraren logikari jarraituz, guk geuk geure burua maitatu behar dugu elkarrekin harremanean jartzen garenean. Gure sexualitatearen eta afektibitatearen edertasuna indarberritu egiten da, Jesusen maitasunak zelibatua edota ezkontideen arteko maitasuna besteei doan eskaintzeko maitasun bihurtzen dituen.

## 5. Eranskinak

### 1. Laburpenak C, S. Lewisen “Los Cuatro Amores” liburutik

VI. Atala: Goi-maitasuna

... Jainkoak, naturaren sortzaile izaki, maitasun-opariak zein maitasun-premiak jarri ditu gudan. Maitasun-opariak Bere izatearen lekuko diren irudi naturalak dira; **Harengandik hurbil antzekotasunez**, baina ez dira nahitaez, ezta gizaki guztiengan ere, **ondoaz ondoko hurbilketa**. Ama sakrifikatu batek, agintari zintzo batek edo irakasle on batek emateko gai dira eta eman egiten dute, antzekotasun hori etengabe adieraziz, baina ondoz ondoko hurbilketazko antzekotasun izatera iritsi gabe. Maitasun-premiak, nik nola den ulertu dudanaren arabera, ez dauka Jainkoa den Maitasunarekin antzekotasunik. Korrelaziozkoak dira hein handi batean, kontrakoak; baina ez gaizkia ongiaren aurkakoa den bezala, baizik eta opil baten forma bere moldearen aurkakoa den modura.

Baina naturalak diren amodio horietaz gain, Jainkoak are hobeagoak diren dohaina eskaini ditzake edo, hobe esateko, gure gogoak bi dohain zatitu eta lekualdatu behar ditu.

Hark **berea duen maitasun-opariaren** zati bat ematen die gizakiei, bere nolakotasunean sorrarazi dituen maitasun-oparietatik ezberdin... baina Maitasun-Opari jainkotiarra –gizakiaren baitan eragiten duen bere berezko Maitasuna– guztiz da eskuzabala eta maite duen horrentzat hobereena baino ez du nahi.

Beste modu batera esateko, maitasun-opari naturala maiteminduak berez maitagarritzat jotzen duen horretara zuzendua dago: afektuak edo eros-ak bultzatua erakartzen duten objektuak, edota bien adostasuna duen

ikuspunturen bat, edo, horren faltan, esker onekoak direnen alde egiten du edo merezi dutenen alde edo, agian, babesgabetasunak hunkituta haien alde egitera bultzatzen duenean.

Hala ere, maitasun-opariak modu naturalean maitagarritzat jo ezin daitekeen hori ere maitatzeko aukera eskaintzen dio gizakiari: legenardunak, kriminalak, etsaiak, ezindu mentalak, suminduak, harroputzak eta isekariak.

Eta azkenik, paradoxa handietan bezala, Jainkoak gizakiari **Bere buruarekiko maitasun-oparia** ematen dio. Neurri handi batean, gauza jakina da inork ezin diola Jainkoari jadanik berea ez den zerbait eman, eta jada berea bada, zer da gizakiak ematen duena? Baina, agerikoa denez, Jainkoaz ez arduratzeko ahalmena, Harengandik **gure gogoa eta gure bihotza** urruntzeko gaitasuna baditugu, orduan hari ere emateko gaitasuna ere badaukagu. Eskubide osoz Berea izan eta Berea ez balitz existitu ere egingo ez zitekeen hori (hari buruz kantari ari den kantua bezala) gurea egin badu, Hari askatasun osoz eskaini diezaiokegu berriro. **“Gure nahiak gureak dira Zureak egiten ditugulako”**. Gainera, kristau orok jakin badakien bezala, badago Jainkoari emateko beste modu bat ere: jatekoarekin eta jantziekin laguntzen dugun ezezagun haietako bakoitza Kristo da. Eta hori da **Jainkoarenganako maitasun-oparia**, gu jakitun izan edo ez. **Maitasunak, berez, asko dezake Hartaz arrastorik ez dutenengan ere.**

## **2. Adikzioaren bat duen jendeak bere burua engainatzeko erabiltzen dituen ezkutuko gezurrak**

*Adikzioaren bat duen jendeak bere burua engainatzeko, hura ez onartzeko eta ez zuzentzeko erabiltzen dituen ezkutuko gezur mordotik honako hauek dira aipatuko ditugun batzuk:*

**Ez onartzea:** Gizarterako moldaketan alkoholak edota beste gehiegikeria batzuk eragindako desegokitasunaren seinale direnak ez onartzea. Gizartearen araubidean egokitu ezina sortzen da. Adibidez: zaila da gogoeta egiten aritzea. Kontzentrazioa ahuldu egiten da. Pertsona haserre edo oldarkor ageri ohi da, norbaitek arazo horiek aipatzen dituenean.

**Arrazionalizazioa:** Aitzakiak erraz bilatzen dira jarrera hori justifikatzeko: “Tarteka behar dut trago bat, esnatzeko” edo “hartuko dut trago hori, ongi merezia daukat eta!” edo “bitzta laburra da, goza dezagun!”.

**Ezkutatzea:** Egia ez esatea. Botilak begi-bistatik ezkuta eta gezurrak esan eta besteak engainatzeko gauza izan. Iaiotasuna, axolagabetasun edo umore ona mozorro hutsak dira: “Ezetz ba; ez dela ezer. Ur tantarik ere ez dut edan, pixka bat zorabiatua nago, besterik ez da”.

**Luzamendutan ibiltzea:** konponbidea bilatzeko unea atzeratzea:

“Bai, konpondu beharra dut; baina diziiplina eta borondate gehiago behar dira horretarako”. “Pentsatzen ari naiz nola egin. Ikusiko dut...”. “Gauza bera gertatzen bazait hurrengoan, orduan erabakiko dut zer egin...”. “Azkena, eta kito. Bihartik hasiko naiz”. “Kito, utzi egin behar dut! Goazen trago batekin ospatzera!”.

**Ezin utzi:** etsi-etsi eginda sinestea adikzioaren aurka egitea ezinezkoa dela.

“Menderatu egin nau. Ezin dut gehiago, kontra borrokatzeaz ahitua nago”. Adikzioa onartu egiten du, baina edaten jarraitzen du. “Pikutara! Nori axola dio? Non dago egitearen eta ez egitearen arteko aldea?”. “Bai! Ni ez naiz ona izango, baina ez dut uste inor denik...”.

**Gauza naiz:** Hobera zertxobait egin, gehiegi fidatu, eta berriz ere behera etorri.

“Gauza naiz neurria hartzeko. Behin egin nuen! Oso erreza izan zen!”. “Lasai, kontrolatuta daukat. Tragorik bota gabe egon naiz Garizuman!”. “Hiru aste dira ezer sartzen ez nintzela. Gauza ederra izango da ateratzen banaiz”. “Poliki-poliki noa: orain hiru marratxo baino ez egunean”. “Baina bakarrik asteburuetan edaten dut. Tragotxo bat afaldu aurretik”.

**Porrota:** Egindako aurrerapenak direla-eta goia jo eta supituan behea. Arrazoibidea sakonki kaltetzen da eta egoera kritiko baten atarian gaude. Orduan hartu beharreko erabakiak errealitateak oso urrun egon eta norbere buruaren guttiz kontrakoak izan daitezke.

“Dena utzi eta beste kontu batean hasiko naiz”. “Nire nagusiak/elkarteak gaizki tratatu ez banindute, ez nintzateke egoera honetan egongo. Merezi dute halako lezio bat”.

Botereak, diruak edota zenbait harremanek sortzen duten adikzioak errealitatean orientatzeko gaitasuna gutxitu egin dezakete, alkohol edo narkotiko gehiegi hartzeak bezainbeste.

Gerald G. Mayren “*Adicción y Gracia*” liburutik moldatuak, 3. kapitulua.

### 3. Proba afektiboak Clareteren begietara

Irakur ezazu Clareten biografian tentaldiei buruzko honako kontakizun hauek. Lehenak haren gogoz zebilen **beste pertsona batek hasitako tentaldiari** nola aurre egin zion azaltzen du; bigarrenak **barru-barruko joera eta emozioak** aipatzen dituela ematen du. Aukera ezazu toki egoki bat otoitz eta gogoeta egiteko. Ondoren, gogora ekarri zure bizitzan proba moduan bizi izan zenituen bi pasadizo: bat, zurekin liluratuta ibili eta zurekin harreman bati ekiteko prest zegoen pertsona bati ezezkoa eman behar izan zenioenean. Bestea, elkar minak eragindako berezko irrikak edo zirrarak zure kontra ahalegindu zirenean. Azter itzazu zure erabakiak hartzeko erabili zenituen balioak eta motibazioak.

Aurrez aurre hitz egin zure buruari, zuk erabakitakoa deierazko balio sendoetan sustraitzeko.

1. Aut: 72

Beste ataka larri batetik ere atera ninduen Andre Mari Txit Santuak, Joseren modu kastuaren bitartez. Bartzelonan bizi nintzenean, noiz edo noiz bisita egiten nion patriziokide bati. Harekin baino ez nuen nik etxe hartan hitz egiten, iritsi eta sartzen nintzen lasai bere gelan, harekin moldatzen nintzen bakarrik; baina sartzen eta irteten ikusten ninduten. Ni orduan gaztetxoa nintzen, eta janzteko nuena nik neuk irabazitakoa zela egia bada ere, atsegin nuen dotore janzteka, dotoreegi beharbada. Nork daki...? Behin han azaldu eta hari buruz galdetu nuen. Etxeko andreak itxaroteko eskatu zidan, berehala zela etortzekoa. Zain geratu nintzen eta gero andre hark zuen bihotz beroa ikusi nuen, hitzez eta ekintzez mintzo zitzaidan-eta. Eta nik, Andre Mari Txit Santuari dei egin ondoren, indar egin nuen andrearen kontra, ihes egin nion, ospa egin nuen etxe hartatik eta ez nintzen sekula gehiago itzuli, gertatutakoaz inori ezer esan gabe, haren ohoreari kalterik ez egiteko.

Aut: 95

Vic herrian ikasten ari nintzenean, Filosofiako bigarren ikasturtean honako hau jazo zitzaidan: hoztu eta gaixotu egin nintzen neguan; ohetik ez mugitzeko agindu zidaten; nik agindua bete nuen. Baina ohean eman nituen egun haietako batean, goizeko hamar t'erdietan, tentaldi oso bortitz baten eraso jasan nuen. Andre Mari Txit Santuari dei egin nion, nire Aingeru Guardakoari, nire izen bereko santuei, eta santu kuttunenei ere bai. Saiatu nintzen nire arreta osoa garrantzirik gabeko gauzetan jartzen, burua distraitzeko, tentaldiaz ahazteko... ohearen beste aldean ere jarri nintzen tentaldiaren gainetik ihes egiteko. Orduan gertatu zen: Andre Mari Txit Santua agertu zitzaidan, eder-eder, atsegingarri...

Aut: 97

... gertatu bezain pronto. Tentalditik aldendua sentitu nintzen, eta hain pozaren pozez gainezka, oraindik ere nigan zer gertatu zen ongi ez dakidala.

Aut: 98

... Hura benetakoa eta Mariaren dohain berezia izan zela sinestarazi ninduen istant horretan bertan tentalditik libre sentitu eta kastitatearen kontrako gogorik gabe urtetan egon nintzela da...

## Begirada motak

Hainbat begirada mota daudela esan dezakegu, eta jendeak elkarren arteko begirada horien bidez bere maitasun eta intimitate gogoia komunikatzen du. Bakoitzak besteari bere kontzientzia-mailaren arabera begiratu dio. Begiratzeko moduak pertsona barrutik nolako harremana sortzeko gauza den adierazten du. Zoritzarrez, kultura modernoan maitasunaren eta sexuaren artean eman den bereizketa, giza pertsonaren ikuspegi mugatua erakusten du, eta gizakiek elkarri begiratzen dioten moduan islatzen da. Heldutasun-maila eskasa denean, begirada horren arabera, beste pertsona objektu edo gorputz-atalen multzo bihurtzen da, besterik gabe. Baina maila horretan gora eginez gero, bestea pertsona bezala onartu eta bere osotasunean errespetatzen da. Kasu horietan gorputza beste pertsonaren izaeraren espresio da, eta ez dira txarrerako hartzen denborak harengan eragindako aldaketak.

1. Begirada erotikoa: begirada murrizgarria da, beste pertsonaren "atal interesanteak" baino ez ditu ikusten, objektu gisa edota irudimenaren gozamenarako hartzeko. Beste pertsona hori baloratua izango da, baina duen halako "glamourraren" eta halako "erakargarritasun sexualagatik" baino ez.
2. Oso azaleko begirada: bakarrik bestearen itxurari begiratzen zaionean ematen da, hau da, azalaren koloreagatik, arrazagatik, kulturagatik edota adinagatik. Horren ondorioz, beste pertsona hori epaitua, kondenatua, baztertua edo miretsia izango da bere berezko balio pertsonala kontuan hartu gabe.
3. Begirada kontsumitzailea: erakusleho baten atzean egongo balitz bezala begiratzen zaio besteari, "gauzak" izango balitu bezala, gure jakingura nerabe-jarreraz asebetetzeko edota barru-barruko hutsuneren bat estaltzeko. Azterketa bat egiten zaie haren gorputz-atalei, halako konparazioa edo balorazioa egiteko.

4. Begirada nartzisista: norberak bere burua baino ez du ikusten bestearengan, maitasunari eta arretari tokia egiten zaiela ematen badu ere. Baina bestearen nolakotasunarentzako tokirik ez dago. "Ni-a" da harreman guztien hasiera, jarraipena eta amaiera.

5. Adulteriozko begirada: begiratzen duenaren bihotzaren baitan beste norbaitekiko maitasun kontu debekatuak eta engainagarriak sekretuan gordetzen dituen begirada da. Gure konpromisoekin leial jokatzeko ari garela ustea ere gerta daiteke, gordean saiatzen diren pasio horiek bihotzean ez beste modutan gertatzen ez diren aitzakiaz.

6. Begirada pornografikoa: irudiak bilatzen dituen begirada da, harreman-premia asetzeko. Irudiek eta objektuek pertsona bizidunen tokia hartzen dute, guk nahi bezala manipulatu ditzakegulako ezezkorik jasotzeko beldurrik gabe.

7. Begirada pertsonala: miresmen eta esker oneko sentimenduaren bidez, norbaiten kanpoko fatxada apurtzen duen begirada da, hark gordetzen duen misterioa aurkitzeko. Pertsonaren begietara eta aurpegira begiratzen da, jakin nahikeria sortzen duten beste gorputz-ataletara baino.

8. Kontenplaziozko begirada: beste pertsonari ikuspuntu holistikotik begiratzen zaio, hau da, bere bokazioaren eta bere misio-lanaren, indarren eta ahulezien testuinguruan berez den bezala, eta gizadiaren misterioak agintzen duen begiradaz. Pertsonarekin bere baitan bat egiteak, harreman-sare zabalago bati leku eginez, halako maitasuna eta alaitasuna pizten ditu, bestearen erantzuna zein den kontuan hartu gabe.

Jesusen begirada: gizaki guztiekiko Aitaren maitasun urrikaltsuan gorpuzten da Jesusen begirada. Gizaki apurtu eta bekatariak Jainkozko begiradaz elkartzen, baieztatzen, sendatzen eta birsortzen dira. Beste pertsona Jesusen begiradaz betetzen da Jainkoaren seme edo alaba izateko erabat, osotasunaren eta santutasunaren partaide izan daitezen. Gure bihotza Izpiritu Santuaren egoitza denean, guk ere Jainkoaren maitasun errukiberan hartzen dugu elkarri begiratzeko modua.

### **Apaizak igande arratsaldean egiteko otoitza (Michel Quoist)**

Arratsalde honetan, Jauna, bakarrik nago.  
Eliza poliki-poliki bakean gelditu da,  
joan dira fededun zintzoak, eta etxera etorri naiz bakar-bakarrik.  
Bidean paseatzen zetoarren bikote batekin gurutzatu naiz,  
zine parera iritsi, kafetegien terrazak zeharkatu,  
ibiltari akituen atsedenean igandearen azken orduetan;  
espaloietan jolasten ziren haurrekin egin dut topo,  
haurrekin, Jauna, sekula nireak izango ez diren beste haurrekin.

Eta orain hemen nago, Jauna, bakar-bakarrik.  
Bai mingarri zaidala isiltasuna, bai itogarri bakardadea.

Jauna,... urte ditut, gorputza nauzu ni ere besteak bezala,  
beso sendoak ditut lanerako, bihotz bat maitasunerako.  
Baina nik dena eman dizut, Zuk benetan behar zenuelako.  
Nik dena eman dizut, Jauna, baina beti ez da erraza.  
Zaila da oso gorputza ematea: besteei ere emango baitzitzaien gogotik.  
Zaila da lagun hurkoa gogo osoz maitatu eta zuretzat ezer apartekorik nahi ez izatea,  
zaila da oso esku bati heldu eta zuretzat harrapatu nahi ez izatea,  
zaila da onginahia besterik gabe eman eta eman aritzea,  
zaila da oso norberetzat izan ez, dena izateko haientzat.  
Zaila da beste lagun guztien antzeko izan, besteen artean egon, eta beste bat izan beharra,  
zaila da ematea ordainsaririk espero gabe,  
zaila da oso besteen gidari ibili eta zu gidatuko zaituenik ez edukitzea,  
zaila da besteen bekatuen tristurak saminduta ibili eta haiek onartzeari ezin uko egitea.  
Zaila da oso sekretuen berri izan, inorekin konpartitu nahi eta ezin,  
zaila da besteei laguntzeko adorea eman, eta zuk zeure burua albo batera ere ez ezin lasaitzea,  
zaila da ahulak lepoan hartu eta zu hartuko zaituenik ez edukitzea,  
zaila da bakarrik egotea, bakarrik besteen aurrean, bakarrik munduaren aurrean,  
bakarrik sufrimenduaren, heriotzaren, bekatuaren aurrean.

Seme, ez zaude bakarrik. Ni zurekin nago.  
Ni zu naiz, behar nuen haragi-hartzea zu zarelako,  
nire Gizakundearen eta Erospenaren adierazpen.  
Jakin dezazun betiko bizitzatik Nik aukeratu zaitudala: behar zaitut.

Zure eskuak behar ditut bedeinkatzen jarraitzeko,  
zure ezpainak behar ditut hitz egiten jarraitzeko,  
zure gorputza behar dut sufritzen jarraitzeko,  
zure bihotza behar dut maitatzen jarraitzeko,  
behar zaitut salbazio-lanean jarraitzeko: zaude nirekin, seme.

Jauna, arratsalde honetan, isiltasunak inguratzen duenean dena,  
nire bihotza bakardadearen erdian ere zauritua dagoela,  
gorputza iluntasun beltzaren gosearen gosez kutsaturik dudala,  
gizakiek arima urratzen ari zaizkidanean eta haiek asetzeko larri naizenean,  
munduaren miseriazko eta bekatuzko zama bizkarrean harturik nagoela, berriro esaten dizut baietz eta baietz, baina  
ez da pozaldiaren atsegina hutsa,  
horiek guztiak hausnartu ditut neure baitan, eta ohartu naiz, umil, bakarrik, Jauna, arratsaldez Zure aurrean lasai,  
bakean...