

BENETAKO BARRUKO-BAKE BIDEAK AZTERTZEN

Gaur dirala urte batzuk -gitxi gainera, amabost edo ogei bat geien jota- psikolojiaz eta psikologoetaz jardutzea guztiz arriskutsu lez geunkan; eta, sorginkerietan ibiliko balitzaz lez, obe gendualakoan gengoan jakituri ta mota orreitako pertsonakaz artu-emonik ez izateaz. Sarritan entzuna dot onelako esakerea: «Kontuz, gero, orrelako gai ta gizonekin!».

Eta gaur, ZORIONEZ, ostera, bai bata ta bai besteak normaltasunez artzen doguz eta ziur gagoz bear-bearrezkoak doguzana bizi dogun geure mundu eztabaidatsu onetan argituak eta geure izate berezietan baretuak edota baketuak izan nai badogu, beintzat.

Egia da, bai, jakituri eta jakitun onei buruz be azterkeia sakon bat egiten aalegindu bear garana ea non sustraiturik dagozan jakin daigun, zein motako iturrietan edan izan dabezan euren jakintzaren urak, euren aurreiritzi edo «prejuizioak» ezagutu daiguzan... eta, batez be, euren giza-mota-elburua zein dan zeatz-meatz ausnartzeko.

Baia, sarreratxo onei amaiera emoteko, uste osoz esan daikegulakoan nago, eta geure aukerarik egokiena ta bikaiñena

izango dogulakoan, Psikoloji-eskola ezberdiñak batera datozen puntuak ezbaibarik onartu bear doguzala.

Au dala-ta, geure idazlantxo onen neurriari dagokionez eta oraintxe bertan esan dogunari lotuz, egi biren azalpena aurkeztera goiaz. Goazen, bada, arira.

1. Norberak landutako kontzientzia indartsu bateri esker agertzen da barruko-bakea

Egin daigun argitasun pixka bat une onetan: «kontzientzia» itza erabilerakoan ez da gure asmoa «etika edo moral» maillan itzegitea, ez; ez doguz gogoan oraiñ pekatua ta pekatu-rik-eza, ez; «kontzientzia» diñogunean auxe esan nai dogu: guretariko bakoitza bere barruan sartzen bada eta bere ingurua aztertzen badau, ainbat eta ainbat «gai eta gertakizunen jakitun»-lez ikusiko dala, euren ikusle, entzule ta partaide dalarik.

Bai, geure barruan zer gertatzen dan pixka bat konturatu ezkeru *-zenbat eta sakonago au egin, ainbat eta obetoago izango da geuretzat-* «NEU» baten izanaren amaitu ta ukatu ezinezko durundiaren egia agertuko jaku hereala, **bera dalarik gertacra guztien zentzun-emoille**. Bai, «NEU» orixe dogu geure izatea pertsona egiten dauana, edo-ta pertsona izatearen sustraia. «NEU» ori, «KONTZIENTZIA» ori da gogo guztien iturburu, egoeren argitzaile, gurarien zuzendari, erabagien eta ekintzen sortzaile ta zentzun-emoille. (Une onetan komenigarri ta bidezko da esatea gorputza dogula sortzen diran gogo guztien informaziño-emoille. Bera barik gu ezin gara eldu pertsonak izatera!).

Kontzientzian, adimenean, ulermen edo-ta konortean sortzen dira forma guztiak; bera da galdera-egille ta erantzun-emoille. Emendikan kanpo, «ZER» izakien munduan gabiltza, gauzen munduan. *Kontzientziari* esker, «NOR» izatearen munduan, pertsonen munduan sartzen gara. *Idazlantxo onetan barruko-baketzez itzegiterakoan, garrantzi aundiko puntu bat ausnartzen ari gara jakin dakigulako gure naiak, gurariak, poz eta naigabeak, amets eta gogoak «NEU» orretan dabela euren*

asierea, eustea eta irautea. (Argi gelditu daitela, bada oraintxe azaldu dogun era onetara gagozala pentsatzen kontzientziari buruz emen idazterakoan).

Eta orain, geure premiñazko galdera: *Eta «NEU» au zelan izan daiteke benetako bake-iturri?*

Argi daukagu guztiok zelan eta zelako mundua bizi dogun: *danok edo-ta geienok gabiltza presaka, urduri, estu ta larri, kezkatu, azkarregi, naurribako arantza-onantzean toki guztietara eldu ezinik eta zurrumbilo orren katepetik ezin urtenik. Mundua ezin izango dogu aldatu... oso zaila ta konplejua dalako, baiña bai geure jokaerea aldatu geinkela naiz eta mundu orren erdian bizi! Bai orixe!!: EGIA ONETZAZ KONTURATZEN DATZA GEURE BARRUKO-BAKEAREN ARDATZA!!!*

Esan nai doguna azaldu daigun adibide batzuen bitartez.

Onela bizi dogu, esate baterako, geure izatea munduko arazoan erdian: *«Goizeko bederatzietan ikastolara joan bear naz, eta amarretan Udaletxean batzartu bear naz, sal-erosketen paperak gaurkotu... Eta onelaxe egun guztian eta egun guztietan zear. Saldua lez gabiltza, beti kanporantza begira, gauzak -«urgente»-ak diralako-garrantzizkoak diralakoan...*

Ez, ez eta ez: Aurbeste zeregin artean «ZEU» zarana be aaztuta daukazu!!! Arnasa-sakon-aldi bat egiteko astirik barik eta danera eldu nairik... *Or zoaz, astiro-astiro ta kontuan jausi barik, orrelako jokabide baten ondorioak batzen: nekea, kirioen (nerbioen) irakiñaren eragiñez, eta aonetan aiañ sarritan darabilgun «estres» zakartsuaren menpean... geroa ta goibelago urduriago, asarre-gisan...*

Aldatu daiguzan, bada, gure pentsakera ta jokaera: Adibidez, leen azpimarratu dogun lez, «Ikastolara joan bear naz» esaterakoan, ez daigun gauza bateri («Ikastola-ri, gure kasu onetan») garrantzia emon, geure pertsoneri baiño (**BA NOIA** ikastolara; **NEU NOIA**

Udaletxera; lantegira **NOIA**). Onela pentsatzen eta jokatzen ekitiñ ezkerro, nai ta naiez, geure izate osoaren kontzientzia argitzen, zabalitzen, aunditzen eta obeagoitzen joango da. Egoerak eta zeregiñak geure menpeko izaten asiko dira: gauzen tengadak neuritzen eta mozten ikasiko dogu; bear danean ezetza esaten be bai... Eta geure barruan beste giro bat sortzen joango da: lasaiagoa, bareagoa, zentzundunagoa ta nortasun geiagokoa. Une onetan esan daikegu barruko-bakearen iturriko urak urtetzen asi dirala geure pertsonaren aziak euren frutua ekarri aal izan dagien. Psikolojia eta psikologoek ziur dagoz orixe berori gertatuko jakuna!!

2. Baikortasunez edo-ta Positiboki jokatzeak barruko-bakea damosku.

Guztiok be ondo dakiguna da au: Benetako maitasunak egiazko zorientasuna dario.

Aurreko puntua ikusi dogu zelan Kontzientziaturik bizitzeak eta jokatzeak NORTASUNA argitu, luzatu, zabaldu ta sakondu egiten dauan. Ori dala-ta, errezago ikasten da, egoerak eta gertakizunak azkarrago ta zeatzago gogoratzen dira, eta galdera-erantzunen eztabaideetan trebetasun berezi bat sortzen da. Dan-dana... **BAKE-ITURRI!**

*Bigarren puntu onetan, eta berau be bake-emoille izan daigun, geure **EKIÑAREN BAIKORTASUNARI, DOAITASUNARI** nai dautsagu oratu, leen NEUri edo-ta NOR orreri oratu dautsagun lez.*

Bai, **GU MAITASUNA GARA.**

Maitatuak garanean eta maitatzen dogunean, gure bizitza osoa zentzunez beterik ikusten dogu; edozek betetzen gaitu eta edozerreri bere alderdi onak ataratzeko prest gagoz; atsekaberik aundienak be, beste era baten eroaten doguz bizkar gaiñean; gure begietara dizdiratasunezko argi berezi bat jatorku, eta gure españetara irripar legun eta goxo bat agertzen da geure biotzeko bake orren ezaugarri lez.

Bestetara, osterara, maitatuak ez garanean eta ez dogunean maitatzen... bereala agertzen dira arpegi garratzak, bekoki tximurtuek, begi zorrotzak eta norberekerizko jokaerak. Geiago oraindiño: bizitza bera be zentzunbakoa aurkitzen dogun ezkeror, kanpoko gauzekin (dirua, droga, sexua, poterea, arropuzkeria...) nai izaten dogu geure neurribako barruko poza lortu, eta geroa ta egarri aundiagoa sortzen jaku eta geiagotzen doian maskillo biurri baten eragiñetik urten-eziñik gelditzen gara. Guzti au barruko-bakerik-ezaren lekuko ta agerpena dogu. Psikoloji-jakituraren leenengo izki ta erakutsi oneik oraiñ arte esan doguna bizi izan dauan edonok egiztatu daikez.

Geuk uste ez arren, ezkortasun (erderaz: «negatividad») bideetatik jokatzen dogun bakoitzean, geure izate osoaren aurka ari gara jokatzen. Adibidez: bekaizkeripean bizi bagara, geure aurka diardugu; gorrotoz bada, bardiñ; ezkortasunak ezereztutzero daroia bere erpeetan arrapatzen dauan guztia. Jokabide onen amaiera eriotza da, ezereza.

Au dala-ta, positiboki, baikortasunez bizitzen aalegindu bear gara geure aal-izateak egiztatu daitezcan. Sare bateko korapillo guztiak batzen dituana soka nagusia dan lez, doari guztiak batzen dituana be maitasuna da, bera dogulako doaietatik nagusiena,

Eta, azkenez, ez litzaiguke txarto etorriko geuretariko bakoitzari galdera bat egitea eta bere erantzun egokiaren oiartzuna onartzea:

Zenbateraiño gara? MAITATZEN DOGUN BESTE!!!

Zenbateraiño zara? MAITATZEN DOZUN BESTE!!!

Kepa Agirre