

# Komunitatea bidelagun

martxan  
jarri  
zure  
konpromisoa

# Una comunidad que acompaña...

## PERTSONEN ZAINTZAREN JAKINDURIA

Aurreko astean, autozainketaren gaia landu genuen. Batez ere zaintzailearen ardura da, bere oreka emozionala eta osasun mentala zaindu behar ditu.

Autozainketak bestea zaintzeko aukera ematen du.

Besteak zaintzea laguntza ematea da, konpainia egitea, besteari protagonismoa ematea, kontsolamendua, lasaitasuna eta bakea transmititzea da. Horregatik, hori egitea soilik posible da baldin eta lan hori egin nahi duenak baretasun pertsonala, eta lasaitasun espiritual pittin bat badu.

- Zaintzea egoten jakitea da. Sufritzen ari denaren ondoan “presentzia-ekintza” gisa zainduta egotea.
- Zaintzea barre egiten jakitea da. Barreak, larritasun une batean, falta zen bakea ematen du.
- Zaintzea negar egiten jakitea da. Negar egiten ez badugu, gure barrutik agertzen diren sentimenduekin harremanetan jartzen ez bagara, energia kontsumitzen joaten da, indarrak huts egiten, eta nekea eta etsipena azaltzen dira. “Negar egiten ez duten malkoak gorputzean ibiltzen dira noraezean”.
- Zaintzea atsedean hartzen jakitea da. Zaintzeko, atsedean hartzen jakin behar da.
- Zaintzea partekatzen jakitea da. Zaintzea, partekatzeko eskola da, eta partekatuz zaintzen ikasten dugu.
- Zaintzea irauten jakitea da.

Horretarako, ezinbestekoa da arduragabe ez bizitzea, arreta osoz baizik.

Pertsonen zainketan garrantzitsuena, maitasunez egitea da.

**Pertsonen artean zaintzen jakitearen alderik zailena honako hau da:**

- “Erre” gabe zaintzea.
- Bestea aldatzen saiatu gabe zaintzea.
- Ordezkatu edo bere lekuan jarri gabe, zaintzea.
- Gehiegi babestu gabe zaintzea.
- Sinbiosian eta mugarik gabe zaintzea.
- Norberak, bere burua oharkabetu gabe zaintzea.

**Ondoren, iragana eta oraina berrirakurtzera gonbidatzen zaitugu, eta zure zaintzaile-jarrerara azaltzera gonbidatzen zaitugu**

**Izan zure bizitzan zehar zaintzaile: nor eta/edo zer zaindu duzun, nola zaindu duzun, utzi sentitzen, eta ohartu nola sentitzen zaren zeure burua ikusten duzunean edo lan hori egiten duzun bakoitzean, izateko modu hori, alegia.**

- Zer ezaugarri erabiltzen dituzun, zertaz konturatzen zara.
- Zer ikaskuntza lantzen dituzu errazenen.

**Gaur egun, kontuan hartu, nola ari zaren besteen zaintza gauzatzen:**

- **Nor eta/edo zer zaintzen duzun zure bizitzako une honetan. Pertsonak, errealitateak, proiektuak, zereginak, taldeak, kolektiboak... aipatu. Zaintzaren “leku” ezberdinak berreskuratu, zein lantzen dituzun, eta zein ez adierazteko.**
- **Nola sentitzen zara?**
- **Zure zein gaitasun erabiltzen dituzu, zertaz konturatzen zara, zein diren errazago lantzen dituzun ikaskuntzak.**
- **Zure zaintzeko moduaren aurrean, ohikoenak dituzun ikaskuntza txar edo hutsuneei buruz... kontzientzia zabaldu. Beste modu ezberdin batean egiteko, bada al duzu zerbait ikasteko eta/edo desikastekorik?**
- **Berreskuratu orain zure Jesusen ezagutza, eta aztertu nola aritu zen bizitzan barrena zaintzen, zeintzuk izan ziren zaintza horretako lehentasunezko lekuak, su bere zaintzaile izatea, zen Maitasunaren gardentasun, eta gogoratu zu ere Jainko Maitasun-Zaintza historian, gardena izateko ahalmena duen gorputza zarela.**

**Azkenik, entzun zure bihotzaren barruan, zure gorputzaren deiaren bidez, historiaren une honetan, zaintza premia handi honetan, Jesusen agertutako Jainkoa, “Jainko-zaintzailea” dela.**