

Komunitatea bidelagun

martxan
jarri
zure
konpromisoa

Una comunidad que acompaña...

“NORBERAREN BURUA” ZAINTEA NEURRI GUZTIETAN

Gogoeta egiten dugunean, hiru trebetasun garatzen ditugu: pentsamendua hautematea, ez erreazionatzea, eta berriro ere zentratzea.

Premisa hori aintzakotzat hartuz, ariketa bat egitea proposatzen dizugu, pentsatuz joateko eta, ahal bada, dimentsio bakoitzean planteatutako galderak idatziz.

Ariketa egiteko, behaketaren logika onarpenarekin erabiltzea proposatzen dizugu.

-Gorputz bateratzailea gara (fisikoa, psikikoa, afektibo-sexuala). Beharrezkoa da gure psikismoa, osasun psikologikoa eta gure mundu emozionaleko hezkuntza zaintzea.

Behatzeko jarraibideak:

- Ba al dut lekurik pausatzeko eta indarrak berritzeko?
- Bizitzaz goatzeko gai al naiz?
- Babesten al dut nire pertsona, itxaropena galdu gabe, mina, sufrimendua eta frustrazioak hartzen joateko?
- Nire gaitasunak hedatzen al ditut?
- Libre eta seguru sentitzen naiz ni neu izateko eta nire onena ateratzeko?

-Harreman-ni bat gara. Horrek maila pertsonalean eta soziopolitikoan izate harremanak zaintzea eskatzen du.

Behatzeko jarraibideak:

- Harremanez goatzen al dut?
- Adierazgarria eta maitekorra al naiz?
- Bidera irteten al naiz?
- Atsedena eta entrega uztartzen al ditut?

-Ni espirituala gara, dimentsio transzendentea zaindu, Bizitzaren dimentsio sakonenarekin konektatu, inguratzen gaituen Misterioa onartuz. Aukera gisa, ni erlijiosoa gara; gure kristau-fedea zaintzea.

Behatzeko jarraibideak:

- **Ba al dut bizi-proiekturik?**
- **Non aurkitzen ditut zorientasuneko bide berriak?**
- **Ba al dut une gogorretatik babesteko modurik?**
- **Itxaropena duen pertsona al naiz?**
- **Nola elikatzen eta zaintzen dut nire fedea?**

Espero dugu, ariketa hau lagungarria izango zitzaizula zu ezagutzen, onartzen eta zure izate osoa zaintzen ikasteko, edota agian jarraitzeko, besteen zaintza alde batera utzi gabe.

Amaitzeko, zure moduak, zure toki erosoak, zure autozaintza globalerako bideak bilatzera animatzen zaitugu.

