

egiten ditugu meditazioan. Ni konturatzen naiz nire pentsamenduak nola pasatzen diren, baina ni ez naiz nire pentsamendua; ni naiz pentsamendua ikusten duena. Hor hasten gara disoziazio lana egiten. Orduan, ni ez banaiz hori, zer naiz ni? Hori da deskubritu beharrekoa». Galdera zailak jartzen ditu yogak mahai gainean, begi bistakoa da. Xedea, finean, horretaz ohartzea eta gero emozioak eta gorputza kudeatzea da. «Ni, gu, denok, gai gara zer pentsatzen dugun erabakitzeke, nahiz eta uste dugun pentsamenduak etorri eta joan egiten direla, erabakia geurea denean –jarraitzen du–. Are gehiago, erabaki dezaket pentsatu edo ez pentsatu». Ez zaio “kontrola” hitza gustatzen, nahiago du gorputzaren edo emozioen “kudeaketa”.

Yogak laguntzen digu konturatzeko. Arazo handienetako da ez garelako konturatzen zein mekanizismo ditugun, zein pentsa-



Piano klaseak ere ematen ditu egun Pintosek, baina agertokiak garaia atzean utzi ditu. Jon URBE | ARGAZKI PRESS

mendu eta erreakzioak ditugun, «errepikakorrek gainera».

Ez du egunero yoga praktikatzen; gainera, zehazten duenez, beretzat yoga ez da ariketa sorta bat, «bizitzeko modu bat» baizik. Meditatu bai, hori egunero egiten du. «Saiatzeko naiz eguneroan presente egoten, hau da, nire mekanizismo horiek gelditzen eta ni presente egoten. Zer da presentzia? Ni konturatzea une oro zer gertatzen den barruan eta inguruan. Erraza dirudi, baina ez dugu egiten. Gauza bat egiten ari gara, baina hamaika ditugu buruan, eta orainak ihes egiten digu».

Lerro hauetatik luzatzen du egunero minutu bakan batzuk geuretzat, eta soilik geuretzat, hartzeko ohitura. Ordulariak gelditu, begiak itxi eta arnasa hartzeko. Zentzu onenean, berekioak izan eta geure buru zaintzeko, maitatzeko, hori baita gertukoak zaindu eta maitatzeko formularik onena.

«Soka-tira-eten-gabea»

Saioa Iraola

Pokopandegin (Alegia) landatu nuen nire aitarekin bizitzan landatu dudana lehen intxaurrondoa. Bigarrena, berriz, orain hilabete eskas, Hazparneko Jauregia mendi kaskoan Emakumeen Mundu Martxaren baitako ekimenean. Lehen, nire familiaren baserrian, nire aitaren arbasoen aztarna diren erretil sagarren alboan, eta bigarrena, berriz, feminismoaren aldarrikapen plaza aukeratuan. Iragana eta oraina, baserria eta kale etxea, sega eta sasi garbitzeko makina; sokatira bizian.

Donostiako Zinemaldian, eta Asier Altunaren gidaritzapean, lantalde osoaren lan paregabearekin sortu duten “Amama” filma ikusi nuen, asteburuan berriro joan naiz zinemara bis-a eginez, eta dudarik gabe, diot, barruak nahasi dizkidala: beti sentitu dudana iraganaren, nire arbasoen, amonaren jakituriaren

galera irudikatu didalako batetik, eta eguneroan, modernitatean, izan garenari uko egin gabe bizitza bizi ahal izateko irakasbide formula magikorik topatu ez dudalako bestetik; bizitza, testuinguruak baldintzatutako aukera dela sinplifikatuz. 1963. urtean, “Quosque tandem” saiakeran, 80. generazioan kokatzen gintuen Oteitzak, neolitikotik datorren 80. amama belaunaldian, alegia. Etengabeko sokatiran dabilzan generazioak, mundu ikuskerak, ohiturak, bizitza filosofiak, elikadura ohiturak...

«Lan duintzen du pertsona», «guri lana egiten besterik ez ziguten erakutsi» esaldiak askotan entzun dizkiot nire amona Iñaxiri, baita nire aitari ere. Eta nik, berriz, pentsatzen dut lana egin behar dela, baina tamainan, plazera, aisialdia eta harremanak ere gure bizitzan ezinbesteko elementuak direla;

Tomasentzat, aldiz, «hau ez da lana, bizitza da». Urtez urte, belaunaldiz belaunaldi, zuhaitzak eta babarrun, arto, arbi... haziak gorde izan dira Euskal Herriko baserrietan. Haziak: bizitzaren, jakituriaren, transmisioaren eroaleak izan dira. «Haziak gure arbasoen jakituria gordetzen dute eta orain zuei dagokizue jarraitzea», filmaren pasarte batean Tomasek Amaia alabari esaten dion moduan. Bi mundu, antzik ez duten eskuak, zarbailduak batzuk, eta bigunak besteak.

Egun, 81. amama belaunaldian gaude, izan garenaren aitortzatik, ezagutza konpartitzeak duen garrantziaren kontzientziatik eta gure arbasoen jakituria berreskuratzeko sentitzen dudana arduratik; gure bizitza errealtatera egokitzen eta aldatzen goazen arren, amama belaunaldiaren kate herdoilduak aurrera darrai: «soka-tira-eten-gabea». •