



Juan Carlos RUIZ | ARGAZKI PRESS



IKUSMIRA

ITSASOAK GAUZA ZORAGARRIAK EGITEN DITU GURE GARUNEAN

Bakea, lasaitasuna, harridura. Itsasoari begira, denboraren joana mantsotu egiten da eta sentazioak sakonagoak bihurtu. Ohiko inguru zaratatsu eta argitsutik apartatu eta bestelako burbuila batean sartzen gara. Hor itsasoak agintzen du eta ez guk.

Gure garunari zuzenean eragiten dio itsasoak eta gutxienez lau efektu zoragarri pizten ditu. Hala diote adituek.

Batetik, meditatzeke jarrera pizten du. Olatuen soinuak lasaitasuna eta gogoeta egiteko jarrera bat sortzen du. Frogatuta dago soinu horrek aldaketak sortzen dituela garuneko uhinetan. Zehazki alfa uhinak indartzen ditu, ahaleginik gabeko arretarekin lotuta daudenak. Uhin horiek burura argitasuna ekarri eta pentsamendu sortzailea indartzen dute. Hain juxtu, hori da itsasoaren bigarren gaitasuna: sorme-

na bultzatzen du. Itsasoari begira gaudenean, gure burua «okupatuta» egoeratik «lasaituta» egoerara pasatzen da. Eta hori da sormenarentzat lursail onea. Hirugarrenik, itsasoak etengabe berritzen du gure harritzeko gaitasuna eta frogatuta dago itsasoaren mugagabekotasunak ongizatea sortzen duela. Eta, azkenik, itsasoari begira gaudenean gure pentsatzeko gaitasuna asko hobetzen da eta erabaki hobeak hartzeko gai gara.

Ederra da itsasoari begira egotea. Plazer hutsa, bai bare bai haserre dagoenean. Begiratzeko distantzia zainduta, hobe. amagoia.mujika@gaur8.info