

PRESENTZIAREN ARIKETA

Ariketa hau beste guztien oinarri izan daiteke. Ariketa bakoitzean presente egon behar dugu, gauden horretan egon gaitezen. Eta horrek bizitzan, gure egunerokotasunean, burutzen ari garen ekintzan zentratzen lagunduko digu.

Hauek dira ariketaren nondik norakoak:

Irakasleak mahaspasa batzuk eramango ditu gelara. Mahaspasak beharrean beste edozein janari ere izan daiteke, "lakasitoak"...

Ikasle bakoitzari mahaspasa bat edo bi emango dizkio. Ikasle guztiek bat izan arte ez du inork ahora sartuko. Denek batera sartuko dute ahoan, irakaslearen jarraibideei jarraituz.

Ahoan sartu eta ez diote hozka egin behar. Ahoan mahaspasaren sentsazioa eta testura sentituko dute, eta arreta guztia une horretan jarriko dute. Poliki-poliki ahoan listua sortzen dela sentituko dute, eta listuaren bitartez mahaspasaren testura aldatuko dela sentituko dute. Mahaspasa bigundu egingo da, eta listuarekin hidratatuta, zimurrak joango zaizkio. Sentitu dezatela une bakoitza, hori baita presentzian egotea.

Biguntzean, hozka egingo dute eta orduan zein zapore duen dastatuko dute, eta gorputzeko sentsazio guztiez jabetuko dira. Zaporea gustukoa da edo ez? Zaporeak zein ibilbide egiten du?... Poliki dastatu eta sentsazioetan murgilduko dira.

Ariketa mantso egitea da helburua, mantsotasunean sentitzeko denbora hartzen baitugu.

Presentzia lantzen jarraitzeko beste aukera batzuk eskaini ahal dizkiegu ikasleei, esaterako, etxean lasai bazkaldu dezakegu. Ahoan sartzen duten janariaren, tenperatura, testura nahiz zaporea... sentitzen joatea.

Edota dutxan nagoenean, urak gorputz osoa nola bustitzen duen jabetzea, xaboia ematean, xaboia kentzean... Burua beste zerbaitetan pentsatzen aritu ordez, momentuko sentsazioetan arreta jar dezakegu.

Poliki-poliki presente egoten ikasiko dugu, baina horretarako entrenatu behar da.