

KRISTAU OTOITZA



Kristau Heziketarako Oinarrizko Egitasmoa
OIÑARRIZKOAK bilduma
1. zkia
Bilbo, 1996.ko Maiatza

*Lagungarri hau Txomin Perales,
Geideak-eko kontsiliarioak egin dau.*

*Lagungarri hau osotzeko,
J.A. PAGOLA, F. ULIBARRI,
P. LOIDI-ren gogoetak eta
JAC-eko materialak erabili izan doguz.*

AURKIBIDEA

I.- AZALPENA	5
1.- ABIAPUNTUA: EGINGO DOGU OTOITZ...?	5
2.- ZER DA OTOITZ EGITEA?	5
3.- JESUSEN JARRAITZAILEAK OTOITZ EGITEKO BEHARRIZANA DAUKA	6
4.- ZELAN EGITEN EBAN OTOITZ JESUSEK?	7
4.1. Jesusek bizitzatik egiten eban otoitz.	7
4.2. Jaungoikoaren esperientzia Abba-Aita lez.	7
4.3. Jaungoikoaren Erreinuaren eta zuzentasunaren aldeko zerbitzua.	8
5.- ZELAN EGIN OTOITZ? HEZI BEHARREKO JARRERAK	8
5.1.- Isiltasuna	8
5.2.- Apaltasuna	10
5.3.- Dohaintasuna	11
6.- NORBERE OTOITZA. PEDAGOGI-BIDERAPENAK.	12
6.1.- Otoitz egiteko lekua	12
6.2.- Otoitz egiteko denporea	12
6.3.- Otoitzerako pausua	12
6.4.- Otoitzean sartzea	12
6.5.- Otoitz-gunea.	13
6.6.- Otoitzaren amaiera	14
6.7.- Laguntza norbere otoitzarentzat	14
7.- ALKARTE-OTOITZA. AHOLKU BATZUK	15
II. BIZITZA-AZTERKETAREN INKESTA	17
III.- GEHIGARRIAK	19
1.- NORBERE OTOITZERAKO BIDEAK	19
1.1.-Gogarte-otoitza	19
1.2.- Otoitz-irakurketa	19
1.3.- Gogoeta-ikasketa	19
1.4.- Otoitza Jaungoikoaren Berbatik	20
1.5.-Otoitza salmu batetik	20

1.6.- Otoitza abesti batetik	20
1.7.- Otoitza gai batetik	20
1.8.- Otoitza bizitzako gertakizunetatik	21
1.9.- Otoitza gure historiako pertsonaiengandik	21
1.10.- Barruratzeko-otoitza.	21
1.11.- Kontenplazio-otoitza.	22
2.- GORPUTZ-JARREREA	23
2.1.- Gorputzaren ezarrerak	23
2.2.- Keinuekin otoitz egitea	24

KRISTAU OTOITZA

I.- AZALPENA

1.- ABIAPUNTUA: EGINGO DOGU OTOITZ...?

Beharrezkoa dogu beste pertsona batzuekin hartuemonan izatea, batez ere hurbileneekin eta lagunekin. Egiten ez badogu pobretu eta pertsona lez hil egiten gara.

Kristinaua, Jaungoikoarekiko hartuemonan lantzen ez badau, ez da sinisteduna, indartzen ez dan adiskidetasuna hil edo ahaztu egiten da-ta. Otoitz bako kristinaua, gaztea edo heldua, hil zorian dago. Halan da guztiz ere, ez dogu otoitz asko egiten. kristinauarentzat sarritan otoitz egitea normala litzatekela uste dogu, baina guk geuk ez dogu egiten. Otoitz egiten badogu, noizean behin gertatzen da eta ez beti une egokienean; gainera gure otoitzak ez dauka sakontasunik.

"Ez da Zeruetako Erreinuan sartuko, niri 'Jauna, Jauna' diraustan edonor; zeruko nire Aitarean nahia egiten dauana baino" (Mt 7,27)

Geure burua zuritzeko, arrazoi eta atxakia ugari ipinten doguz. Ondorengoak dira batzuk:

a).- Batzutan hau esaten dogu: "Ez daukat astirik".

Hori bai sinistedun baten arrazoi sendoa eta pisuduna!. Gustatzen jakunerako eta garrantzitsutzat jotzen dogunerako badogu denporarik egunean zehar. Ez ete da ba garrantzitsua otoitz egitea?

b).- Beste adierazpen batzuk: "Ez naz gogoratzen" edo "Ez daukat gogorik".

Baten edo birritan ez gogoratzea sinisgarria da, baina ez kasu guztietan. Eta gogorik ez eukitzea oso bitxia da. Bakarrik norberak gogoia daukanean lantzen dan adiskidetasuna ez da gauza haundia. Horixe gertatzen da otoitzagaz.

d).- Honako honeek ere esaten doguz: "Ez dakit otoitz egiten eta". "Zelan egiten da? "Zer esan behar da?"

Bihotz-bihotzean sentitzen doguna esan behar deusagu Jaungoikoari. Egunero gertatzen jakuna, bizi doguna...Gure pozez, arrakastez, maite doguzan pertsonen, egitasmoez, zailtasunez, etab. egingo deusagu berba.

Otoitza gauza arraro bat ez dala pentsatu behar dogu. Lagunen arteko solasaldia da.

e).- Batzutan geure buruari esaten deusagu: "Zertarako balio dau otoitzak?"

Ez deiogun hainbeste buelta emon. Probatu egizu eta ikusiko dozu. Ez da denporea galtzea, ikusiko dozu. Zure bizitza aldatu egingo da. Galdetu egiozu egunero otoitz egiten dauan bati ea zertarako dan otoitza.

f).- Otoitz egitea asko kostatzen jakula ere esaten dogu, "nik ez dodalako Jaungoikoa ikusten ezta entzuten ere"

Otoitza ez da erraza beti. Batzutan nekagarria da. Baina ez da egia Jaungoikoa ez dala "ikusten" ezta "entzuten" ere. Jakin egin behar da entzuten: isilik egon, eta norbere barruan murgildu. Eta hortik, entzun eta berba egin. Ez dau barbarik egingo ba! Ez da gatxa entzutea!.

Otoitzak ez dauka trikimailurik. Baina ikastea beharrezkoa da, eta bide simplea dago ikasteko: otoitz egitea, egun baten eta bestean saiatuz. Eta baita, honetan esperientzia gehiago daukeen lekukotasuna ikusi eta onartuz: zer esaten daben ikusi, zelan otoitz egiten daben, zelan gaingintzen dabezan zailtasunak, etab. Eta apurka-apurka ikasten da, gauza guztiak lez. Otoitzaren ikasketa ez da sekula amaitzen, helburua ez da-ta asko jakitea eta errezetak eukitzea, otoitz eginez bizitzea baino.

2.- ZER DA OTOITZ EGITEA?

Otoitz egitea lagun haundi batez berba egitea da. Nik berba egiten deusodala eta berak entzuten deustala jakitea. Honek

ez dau esan gura "zeozer esan eta nik nahi dodana egingo dauanik", "ez deustala kontrarik egingo" zoroiei lez.

Hori ez. Jaungoikoa ez da gure esku dagoan jostailua, ez dago hor gure borondatea egiteko, alderantziz, geu gagoz hemen bere borondatea egiteko edo, gitxienez, horretan zintzotasunez jarduteko.

Ez dogu bakarrik Lagunagaz berba egiten, Berak ere egiten deusku berba. Eta era askotara egiten dau, kontua da entzuten jakitea. SENTIBERATASUNA ETA ZABALTASUNA dira Jaungoikoari entzuten lagunduko deuskuen bi nolakotasun.

Berak barrukaldera egiten deusku berba eta kanpokaldetik. Batera eta bananduta gertatu daitekezan gauzak dira, lotuta edo lotu barik.

Lasai eta pakean hausnartu behar doguzan emozio eta sentimentuen bidez egiten deusku berba barrukaldera. Zer egin behar dot arazo honen edo egoera honen aurrean? Eta Berak esango deusku, bere garaian, gura dauanean. Ez guri gustatzen jakuna ezta geuk gura dogunean, baina esango deusku. Jaungoikoaren nahia, denporea ezagutu. Berak egingo dau berba eta argi egingo deusku.

Baina Jaungoikoak kanpoko gertaeren bidez ere egiten deusku berba, begiak eta belarriak zabalik euki ezker behintzat. Ez deuskuz gauza bardinak esaten ezta gertaera beraren bidez. Gure inguruko gertaera txiki edo haundietan, Jaungoikoak zeozer esateko gogoia euki daike. Jaungoikoaren hizkuntza ulertzen jakin behar dogu.

Beraz, hemen daukagu gure otoitzerako datu bat: **Jaungoikoari berba egin eta Berak entzuten deuskula jakitea, baina horrezaz gain, Berak berba egiten deuskula eta guk entzun daikegula.** Jaungoikoari entzuten jakitea garrantzitsua eta beharrezkoa da otoitzerako eta, zalantza barik, ikasi ahal eta behar dogu.

Zer da otoitz egitea...? **Maite nauan Hari uste osoz entzun eta berba egitea da otoitz egitea.**

"Zuetariko batek adiskide bat badau eta, harengana gaberdian joanik, badirautso: 'Adiskide, itzi egidazuz hiru ogi: nire adiskide bat, bidez joiala etxera etorri jat, eta ez daukat hari eskeintzekorik ezer be-ta'. Besteak, barriz, barrutik hauxe erantzuten dautso: 'Ez zakidaz gogaikarri izan; atea itxita dago, eta ni eta nire semeak ohean dagoz; ezin jagi naiteke zuri ogiak emotera'. Benetan dirautsuet: eskatutako ogiak emotera adiskide dalako jagiten ez bada be, gogaikarri izan ez dakion behintzat, jagi eta harek behar dagian guztia emongo dautso" (Lk. 11,5).

3.- JESUSEN JARRAITZAILEAK OTOITZ EGITEKO BEHARRIZANA DAUKA

Lk 11,1-en esaten jakunez, Jesusen ikasleek otoitz egiteko beharrizana sentitu eben eta erakusteko esan eutsoen. Ebanjelioek eta gotzain idatziek behin eta berrero esaten dabe kristau alkarteak eta bateatu guztiek otoitz egin behar dabela.

Otoitza garai guztietako erlijio adierazpenetan agertu da. Jesusen eta apostoluen bizitzan (Amabirjina eta ikasleak otoitzean mendekoste egunean) otoitza uneoro agertzen da, eta mendeetan zehar kristau alkarteak otoitzaren bidez adierazo dau bere fedea.

Otoitzak, beraz, bizitza kristautasunez, batasunez eta sakontasunez, bizitzeko gaitasuna emoten dau. Eta hau azpimarragarria da gizarte korapilotsu baten bizi garean honetan: ezerk ez dauka zentzurik, garrantzi bako milaka gauzari zor deusagu arreta, gauzak ez doguz serio hartzen. Horrexegaitik, gaur inoz baino gehiago, gure izatea ez dogula alperrik galdu gogoratzen deuskuen launaren berbak entzun behar doguz: "Arduraz eta urduri diharduzu gauza askotan; eta gutxi dira beharrezkoak, edo-ta hobeto, bat bakarrik" (Lk. 10,41-42; Mt. 6,33).

Azken urteotan bakearen eta zuzentasunaren aldeko aukerea azpimarratu dogu, baina otoitzean janaritutako fede barik, konpromezu hori erdi-bidean geratzen da.

Kristau otoitzaz dihardugu. Ondorioz, gure erreferentziari begiratu behar deusagu: Nazareteko Jesusi. Otoitz egiteko moduz egin eban berba, baina, batez ere, bere jokaeraz eskeini euskun Biblian oinarritutako otoitz egiteko benetako modua. Jesus lehenengo da sinistedunen artean eta otoizlarien artean.

4.- ZELAN EGITEN EBAN OTOITZ JESUSEK?

Ez da nahikoa otoitz egitea zer dan galdetzea. Jesusek zelan egiten eban otoitz jakin behar dogu, bere otoitza da-ta bere jarraitzaileen otoitzaren eredia, ispilua.

"Jaunaren espirituari" otoitz egin gura badogu, Jesusen otoitzera hurreratu behar dogu, sakondu, edukia ezagutu, nondik hasten dan eta nora garoazen ikusi.

**"Otoitz egin dagizuenean, hauxe esan egizue: Gure Aita...!
(Lk. 11,2)**

4.1. Jesusek bizitzatik egiten eban otoitz.

Ebanjelioetan eta idatzietan argi eta garbi ikusten da otoitza ez dala hala beharrezkoa Jesusen bizitzan. Alderantziz, leku garrantzitsua eta aldatu ezina dauka.

*Otoitzak bere bizitzako erabaki nagusietan eta gertaera garrantzitsuetan lagun egiten deuto. Ebanjelioan begiratzea baino ez daukagu: misinoaren onarpena batean (Lk. 3,21-22); basamortura doanean (Lk. 6,12-13); Zesareako alkarrizketa erabakiorra (Lk. 9,18); itxuraldapan-bizikizuna (Lk. 9,28-29); otoitza Getsemanin (Mk. 14,32-42); otoitza gurutzean (Lk. 23,24; Mk. 15,34)

*Baina otoitza eguneroko bizitzan ere -ez bakarrik gertaera erabakiorretan- agertzen da. Lukasek esango deusku: "Jesusen entzutea gero eta gehiago zabaltzen zan, eta laguntalde handia etorkon entzutera eta euren geisoetatik osatuak izatera". *Bera, barritz, toki ezkontuetara baztartzan zan, eta han otoitz egiten eban.* Eta Markosek kontatuko deusku: "Goizaldean, oraindino ilun-ilun egoala, jagi, urten eta leku bakar batera joan zan, eta han otoitz egiten hasi zan". (Mk. 1,35)

Jesus, beti besteen alde jarduteko prest, bere burua anai-arreben zerbitzura eskeinita, bizi izan dana, aktibismotik, agitaziotik, presatik edo sakabanatetik kanpo egon da, beti "adi-adi" biziz, bere bizitza Jaungoikoarekin izandako alkarrizketekin jantziz.

Jesusen otoitza bizi-endarra da. Ez da aldizka erlijio arau batzuk betetze-ko egiten dan ariketa kultural edo errukitsua. Bere otoitza izate osoa batzen dauan eta jokabide guztia batu, eutsi eta argitzen dauan bizi-jarrera da.

4.2. Jaungoikoaren esperientzia Abba-Aita lez.

Jesusen otoitzaren bihotzean Aita Jaungoikoarenganako uste osoa aurkitzen dogu. Gaur exegetek ez dabe eztabaidan jartzen Jesusek Jaungoikoari deitzeko **Abba** hitza erabilten ebal, rabindar literaturan eta beranduko judaismoaren otoitz ofizialetan erabiltzen ez zana. Etxeko hitza zan, familiartekoa, umeek aitari deitzeko erabilten ebena. Jesusek ez deuto otoitzik egiten urruneko Jaungoiko bati, gure beharizanen barri zehatz mehatz emon behar jakonari edo bere arreba gure berba-jarioaz lortu behar dogunari. Bere otoitza seme-alabei gauza onak emoten deutezan hurbileko Aitari zuzendutako eskaera apala eta ustezkoa da. Jesusen antzera otoitz egiten ikastea, Jaungoikoari Aita lez deitzea da. Baina, zer esan gura dau honek?

Aita zerumuga lez. Jesusen otoitzak jasoten dituan Jaungoikoa ez da "sasijainko tentela", ezta jainko tirano eta zapaltzailea, ezta "jauntxo" bat, gure nagusitasun eta indar gosearen luzapen hutsa, gizonen oinazeak zirrara eragiten deutoan Aita baino. Aita hau azken zerumuga da, bertatik ulertzen dau bere burua eta bertara begira bizi dau bere izate osoa. Jaungoikoari **Abba** deitzeak, Jesusentzat, Jaungoikoa grazia, gizonaren askatasuna dakarren maitasun sortzailea, itxaropena eskeintzen dauan presentzia askatzailea dala esan gura dau. Jaungoikoari **Abba** lez eskatzerakoan, Jesusek gauza bat erakusten deusku: errealitatearen azken oinarria ez dogula indarrean, poterean, ordenan edo bidebakokerian bilatu behar, maitasunean baino. Horregaitik esaten deuto Jaungoikoari Aita. Hori ete da guk deitzen dogun eta gure otoitzak eskeintzen deusaguzan Jaungoikoa?

"Otoitz egitean, ez ibili esan eta esan, jentilek ohi daben lez, uste dabe-ta euren hizarioari esker entzungo deusela Jaungoikoak. Ez izan horreen antzeko, jakin badaki-ta zuen Aitak zeren beharizana dozen, zuek eskatu baino lehen" (Mt. 6,7-8)

Jesusek Seme lez onartzen dau bere burua. Jaungoikoari Aita deitzean, Jesusek, bere izatea Maitasuna dan Jaungoiko Horrengandik jasotzen dauan, Seme lez onartzen dau bere burua. Baina horrek ez dau nortasun eta erantzunkizun barik izten. Alderantziz, otoitz horretan ezagutzen dau bere nortasuna entzuten dau eta bere benetako misinoa. "Seme izatea" ez da, Jesusentzat, Jaungoikoaren "aita-irudipenaren" aurrean bizitzea, Aitaren jatorrizko maitasunean sustraituta sentitzea baino. Jesusen antzera otoitz egiten ikastea geure burua, pozez eta erantzunkizunez, Jaungoikoaren Seme-alaba lez ikuste da. Jesusek parabolako farisearra salatzen badau (Lk. 18,9-14), zeozergaitik da: honek bere otoitzean Jaungoikoa ez dualako Aita lez ikusten, eta ondorioz berak ez dau seme lez edo publikanoaren anai lez ikusten bere burua; bere otoitzean bere buruaren ongizatea baino ez dau bilatzen, norberekeriaz beteta dago, Jaungoikoarengandik eta gizonengandik urrun.

Anai-arrebekin alkartasunean. Ezinezkoa da Jaungoikoari **Abba** deitzea eta Seme lez bizitzea gizon-emakumeen anai-arreba lez bizi ezik. Jesusen otoitza ez da bere arazo eta kezketan bakarrik pentsatzen dauan gizon baten oihi isolatua. Bere burua guztien anai lez ikusten dauanaren eta, "eguzkia zintzoentzat eta gaiztoentzat ataritzen dauan" (Mt. 5,45), guztion Aitari otoitz egiten deutsonaren eskaerea da. Jesusi jarraituz otoitz egitea anaitasunean, alkartasunean eta parkamenean, baita arerioari ere, hastea da beti: "Nik barriz, hau dinotsuet: Maitatu arerioak eta egin otoitz erasoten zaituenen alde" (Mt. 5,44). Baina Jesusek, batez ere, lurreko pobreenekin eta behartsuenekin alkartuta egiten dau otoitz. Behartsuenekiko anaitasunezko solidaritate honek "kristautu" behar dau gaur ere gure otoitza. "Ez da nahikoa norbere arnasketaren erritmora otoitz egitea, gure otoitzak, saminez aiezka eta asperenka dagoan gizateri osoaren erritmoa adierazo behar dau. Ez gara jabetu behar gure gorputzaz bakarrik, gizateri osoagaz gorputz bakarra garelako sentitu behar dogu" (V. Codina).

"Zuek ez ibili jan-edanaren bila. Fedebakoak arduratu ohi dira horreetaz; baina zuen Aitak badaki horren beharrezana dozuena. Arduratu zaiteze, ordea, Jainkoaren erregetzaz, eta beste hori gehigarritzat emongo deusue Jainkoak"
(Lk. 12,20-31)

4.3. Jaungoikoaren Erreinuaren eta zuzentasunaren aldeko zerbitzua.

Jesulentzat Aita ez da edozein jainko, ezta alkarrizketarako prest dagoan Jaungoiko pertsonala, gizaterian errege izan gura dauan Aita baino. Ezin doguz banandu Jesusengan bere Jaungoikoaren esperientzia **Abba** lez, eta gizonen artean gauzatzen doan **Jaungoikoaren Erreinuaren** aldeko bere eskeintza osoa. Jesusen otoitzaren edukia Erreinia da. Garrantzitsuenak Jesulentzat "Jaungoikoaren Erreinia eta bere zuzentasuna bilatzea" da (Mt. 6,22). Bestea gehigarritzat emongo jaku. Horrexegaitik esan daikegu Jesusen otoitzaren edukia erreinia dala. Jesusek ez dau otoitz egiten legeak ezarritako eginbeharra beteteko. Bere otoitza Jaungoikoaren Erreinia-ren eta bere zuzentasunaren bilaketa da.

Zelakoa da helburutzat Jaungoikoaren Erreinia dauan eta bere zuzentasunaren bilaketak eragiten dauan otoitza?

Txikien Jaungoikoari egin otoitz. Jesusek ez deutso otoitz egiten gizonen bidebakokeriei edo zapalkuntzei muzin egiten deuten Jaungoiko neutral bati. Bere oihoa nahitaez partziala dan Jaungoikoari luzatzen deutso, bidebakokeriaz kaltetuak diranen alde edo ezelango babesik jasotzen ez dabenen alde jarri ezik, ezin dau-ta gizon-emakumeen artean zuzentasunik zabaldu. Aitagaz daukan topaketak txikien zerbitzura jartzen dau "Berak bialdu nau behartsuei Barri Ona adierazotera..." (Lk. 4,18-19)

"Eta otoitz egin dagizunean, ez zaiteze azalutsak lakoak izan; horrelakoen atsegina, sinagogetan eta kale-buruetan zutik otoitz egitea da, gizonak ikusi dagiezan; benetan dirausuet: hartu eben euren saria. Zu, barriz, otoitz egin dagizunean, sartu zaitez zure gelan eta, atea itxita gero, otoitz egiozu han isilean dagoan zure Aitari; eta isilean ikusten dauan zure Aitak ordaina emongo deusue".(Mt. 6, 5-6)

Kurutzean. Otoitzak ez gaitu esperientzia, borroka, ezbehar, ezintasun, samin, bakarde eta heriotza barik izten. Ez da Jesusi kurutzea uxatzen deutson igespidea. Alderantziz, Jesusen otoitzaren egia kurutzearen bizikizunean agertzen dala esan behar dogu, idealizatutako Aita baten presentziari uko egin eta bere urruntasunaren eta isiltasunaren esperientzia bizi behar dauanean.

Eskerronezko otoitza behartsuen Erreinuagaitik. Jaungoikoaren Erreinia irrikaz bilatzen danean, otoitza erraz bihurtzen da Aitari zuzendutako eskerronezko otoitz. Jesusen eskerronezko otoitza poz harrigarria eta goratze alai da Aitak eskeintzen dituan salbamen keinuen aurrean. Goratze hau ez da sortzen munduaren eta gizateriaren begiratze hutsetik, behartsuek Erreinia onartzen dabela ikustetik baino. "Goresten zaitut, Aita, zeru lurren Jauna, gauza honek jakintsu eta ikasiei ezkatatu deutsezuzalako..." (Lk. 10,21)

5.- ZELAN EGIN OTOITZ? HEZI BEHARREKO JARRERAK

Otoitz egiterakoan, gure otoitza gauzatu eta beharrezko bihurtuko dabenean jarrerak landu behar doguz, beti, eta ez bakarrik gure otoitz-ibilbidearen hasieran, aurkituko doguzan sailtasunak hor izango dirala jakinda. Hiru jarrera azpimarratuko doguz: **isiltasuna, apaltasuna eta dohaintasuna.**

5.1.- Isiltasuna

Ezinbesteko jarrera landu behar dogu sakontasunean otoitz egin ahal izateko: isiltasuna, batez ere, barruko isiltasuna.

Norbere otoitzean edo alkarte ospakizunean, benetako otoitz-bizikizunera heltzeko beharrezkoa dan ezaugarria dogu hau: barruko isiltasuna sortu eta bizitzen jakitea. Zertan datza barruko isiltasunak? *Jaungoikoaren Berbeak gungun bota egin dagan beharrezko giroa da eta gurek gure esaten edo abesten doguzan berbeak barru-barrukoak izan eta gure espirituagaz bat egon daitezkan.*

Baina barruko isiltasun hau asko kostatzen jaku gaur. Ez da "isildu eta jasatea". "Huts-arte egitea" gero eta gatxagoa dan ariketa da. Era guztietako berbetan, sarrastadetan, irudietan, zaraten presan, kontsumo eta ihes-eroakarrietan murgilduta gagoz. Isiltasunerako eta bakardaderako gogoa eta ahalmena galtzeaz ete doguz? Alde guztietatik jasotzen dogu norbere buruagaz ez alkartzeko, norbere barruan isiltasuna ez egiteko gonbidapena. Egia esan, kanpoko giroa ez da egokia isiltasunerako. Oroimenek, interesek, ardurek, gogoek: guzti honeek hil daike sustraitik irakurtzen dan berbea edo abesten dan berbea edo geure buruari esaten deusagun berbea benetan "entzuteko" aukerea. Eta entzuten ez dan berbea, alperreko berba hutsa da. Otoitzaren kanpoko erritua "bete" izango dogu, baina otoitzaren benetako bizikizunera heldu barik.

Kanpoko zarata erraz saihestu daiteke. Barrukoak egiten deusku benetako trabea. Ibiltzerakoan benetako mina emoten deuskuen harriak ez dira bidean dagozanak, zapatetan sartu jakuzanak baino... Baina, batez ere, barruko isiltasuna lortzeko zailtasunik haundiena *isiltasunari deusagun bildurrean* dago. Isiltasuna geure buruaz aurrez-aurre ipinten gaituan zama astun bihurtzen da, eta hori... ez dogu nahi.

Geure buruagaz, benetan gareanaz bakarrik egoteak bildurtu egiten gaitu. Barruan, bata bestearen gainean doguzan kapak banan banan kentzen badoguz: ekintza, bakoitzak erakusten dauan irudia, presak, urduritasunak, egin behar diran "gauzak"... eta geure buruagaz bakarrik geratu ezker, mindu egiten gara.

Horregaitik, gaur, guretzat, barruko isiltasuna geure buruaren aurrean, geure zintzotasunaren aurrean, aurre egin behar deusagun erronka da. Barruko isiltasuna "bizi-eremu berdea" da, pertsonaren barruko espirituak arnasa hartzeko daukan hauspoa.

Kanpoko isiltasuna barruko isiltasunera heltzeko bidea da. Baina askotan itxurakerietan baino ez da geratzen eta benetan isladatzen dauana jakineza, gogaitasuna, apatia, bildurra, isolamendua, ihesa...da.

Barruko isiltasuna gozoa da, presentziak, zabaltzeaz, itxaropenaz, topaketaz betetakoa. Ez da kanpotik ihes egitea, ezta oilakeria, benetako presentziaren aurrean jarten gaituan tranpolina baino. Jesusek esan euskun: "Otoitz egitean, ez esan eta esan ibili, jentilek ohi daben lez, uste dabe-ta euren hizjarioari esker entzungo deusela Jainkoak" (Mt. 6,7).

Paulok, gure barru-barruan Espirituak eragiten eban otoitza zelakoa zan azaltzerakoan, hitz bakar bat erabili eban: "Abba, Aita" (Gal. 4,6). Berba bakarra da. Baina esan daitekeen otoitzik aberatsena da, gure barruko isiltasunean hots egin ezker.

Jaungoikoari zuzendutako otoitzak "espirtu-urritasuna" dakar. Bere buruagaz harro ez dagoenak, besteen laguntza onartzen dauanak eta Jaungoikoaren, bere Berbearen, bere Espirituaren beharrezana sentitzen dauanak bakarrik daki isiltasuna entzuten.

Otoitz egitea Jaungoikoa gure bizitzan onartzea dalako, gure errealitatetik ibiltzen iztea, eta horretarako trabarik haundiena leku falta da, norberaz gainezka egotea.

Barruko isiltasuna egiten dauanak entzun daike bestearen ahotsa eta benetako alkarrizketa hasi. Moisesek ondorengo esan eutson bere herriari: "Isildu zaitze eta entzun, Israel: eta Jaunaren, zure Jaungoikoaren berbea entzungo dozu" (Dt. 27,9).

Kristau otoitzaren isiltasuna Bestea dan Besteari entzutea da, harrigarria eta ustebakoa dalako, alde guztietatik gaintzen gaituena. Ezin dogu inguratu ezta ulertu interes eta instrumentalizazio asmoez betetako gure buruko eskemetatik; isiltasuna irudikerien, aurreritzien, aurrekontuen ukapena da.

Jaungoikoa ezin dogu iratzi, gure asmoetara egokitzeko erabiltzen dogun, irazki berezitik. Penagarria litzateke geure otoitza edo alkarte otoitza berba mordo esanda amaitzea, baina Jaungoikoagaz benetako topaketa izan barik.

Ez gendukeen ezer pertsonalik entzungo, ez ginatekeen jabetuko Kristo eta bere Espirituaren presentziak, ez geunskion, benetan pentsatu eta adierazotako, goratze edo damutze barbarik esango Jaungoikoari.

Barruko isiltasunak erakusten deuskuna zera da: otoitza ez dala barriketa hutsa, gure pertsonaren eta bizitzaren txokorik ezkuenean gertatzen dan, AITAREKIKO HARTUEMONA KRISTORENGAITIK ESPIRITUARENGAN baino.

5.2.- Apaltasuna

Sarritan guk geuk korapilatzen dogu otoitzaren bizikizuna. Baina otoitza ezin da izan gauza zaila, Jesusek guztioi eskatzen deusku eta. Apala, sinplea izango da, txikiek eta apalek bakarrik eureganatzen daben "erraztasun zail" horregaz bada ere. Jesusek berak eskerrak emoten eutsozan Jaungoikoari Erreinuko gorabeherak txikiek bakarrik ulertzen dabezela: "gauza honek jakintsu eta ikasiei ezkutatu deutsezuzalako eta jende xumeari agertu". Erreina bihotz-apaltasuna erakusten dabenentzat da. Zehaztasunaren bila dabizanak, dana dakienak, ez dira holakoetaz jabetzen eta atarian geratzen dira.

Jesusek bere otoitzean berba gutxi darabilen, baina benentan sentitzen dituan, publikanoa goratzen dau. Jesusentzat behartsuak dira zoriontsuak, euren dalako zerueta Errinua. Aitak ezkutuko guztiak erakutsi deutsezan "txikiak" behartsuak dira: Jaungoikoaren anawin-ak. Euren buruarengan uste osoa ez dabenak, euren muga eta ahultasuna ezagututa, Jaungoikoarengana uste osoz zuzentzen diranak, egunero-egunero, barritasunez, miresteko, goratzeko, eskatzeko gai diranak.

Otoitz egiten dabenek ez dabe azalpen haundirik emoten, apaltasunez eta harrokeri barik, euren burua seme-alaba lez ikusita, Jaungoikoagaz, bere Berbeagaz alkarrizketan hasten dira. Jaungoikoak bat egiten dau bihotzez zabaltzen danagaz, nahiz eta berbetarako erraztasunik ez izan. Berba batzuk baino ez doguz behar: "Erruki Jauna"; "Jauna, ikusi dagiala"; "Egin bedi zure nahia"; "Abba, Aita". Ebanjelioak emoten deusku otoitz apal eta esanguratsuen eredua.

"Apaltasun zail" honen sekretua gure otoitzaren barruko jarreran dago.

Eta jarrera hori Jaungoikoa gugaz dagoala, bere Espiritua tenplu baten lez gugan dagoala uste izatea baino ezin da izan: beraz, Jaungoikoarengan murgilduta gagozala. Ez da hain garrantzitsua gareana edo dakiguna. Garrantzitsua Jaungoikoa izan badala eta egiten daua da. Berak onartu egiten gaitu eta maite gaitu. Hau da azken ustea: Jaungoikoak maite gaituala bizitzea, gure meritu eta lanek ez daukeela hainbeste garrantzi, Jaungoikoaren maitasuna dala gure bizitzaren oinarria. Lehen pausua ez dogu guk emoten. Bera doa aurretik. Jaungoikoaren ezagunak gareala sentitzea: "Jauna, zuk ikertzen nauzu eta ezagutzen" (138 Sal.), Berak onartzen gaituela jakitea, gure muga, baldarkeri eta pekatuen gainetik, Berak maitatzen gaituala jakitea: hemen dogu giltza benetako otoitzera heltzeko, seme-alaben otoitz apal eta sakona egiteko. Otoitz egiteko ausardia Aitak maite dabezala dakien seme-alaben barruko jarrera da eta ez teknika edo jakinduria. Uste hau landu eta sakondu eban Santa Teresak. Berak, otoitzean gustora sentitu barik, 20 urte igaro, siku pasatu zituanak, otoitz egiten jarraitu eban bere uste osoa Jaungoikoaren maitasunean egoalako, eta ez otoitz egiteko saiakeretan.

Otoitz egiteko, maitasun-jarrera behar da: Jaungoikoa gugandik hurbil dagoala sinistea:

Kontzientzia-garbitasunez prestatzea Jaungoikoagaz bakarrik egoteko eta Jaungoikoari entzuteko, maitasunaz jardunez, eta nire barrura Jaungoikoagaz sartuz eta Jaungoikoaz inguratuta eta bustita sentitzea, eta ez da, nire ustez, buru-otoitza, adiskidetasunaz berba egitea baino, sarritan maite gaituenagaz gagozalarik (Vida 8,5).

Maitasunetik egindako otoitz honek, bizitza osoa argitzen dau, eta ez bakarrik otoitz-uneak:

Eta gure eginkizunetan ere, geure barrura sartu: une bakar batez izanda ere, nire barruan lagun bat daukadala pentsatzea, ederra da (Camino de Perfección 29,5).

Benetan maitatzen dauanak leku guztietan maitatzen dan eta beti gogoratzen dau bere maitea; gozobakoa izango litzateke bazterretan bakarrik otoitz egitea (Fundaciones 5,16).

"Eskatu, eta emongo deutse Jaungoikoak; bilatu, eta aurkituko dozue; jo atea, eta zabalduko jatzue. Eskatzen dabenak hartu egiten dau-ta, bilatzen dabenak aurkitu, etaatea joten dabenari zabaldu egiten jako-ta. Zuetako batek, semeak ogia eskatuta, harría emongo ete deutso? Edo arraina eskatuta, sugea emongo ete deutso? Beraz, zuek, gaiztoak izanda, seme-alabei gauza onak emoten badeutsazue, zenbatez areago ez deutse zeruko zuen Aitak gauza onak emongo eskatzen deutozonari?" (Mt. 7,7-11)

"Eta otoitzean diharduzuela, parkatu inoren kontra zeozer badozue, zeruko Aitak ere zeuen hutsegiteak parkatu deizuezan" (Mk. 11,25)

5.3.- Dohaintasuna

Otoitzaren aurrean bizi doguzan zailtasun nagusienak etekina ataratzeko, geure burua kontsolatzeko, edo eskatzeko, edo gure erlijiotasuna janartzeko, edo espiritu-osasunean mantentzeko... erabili izan doguzalako agertu dira. Beti "zeozertarako bidea..." Otoitza ospakizun alaia, dohainekoa, interes bakoa, goratzea eta begiratzea izan behar dauana eta ez eskakizuna eta erabilkortasuna dala, ahaztu dogu.

Gure gizartean kontsumoa da nagusi eta horrek izan dau eraginik maila espiritualean, erabilkortasuna, baliagarritasuna, produktibotasuna... bultzatuz. Guztia neurtzeko joera daukagu. "Kontsumo espiritualaz" dihardugula emoten dau. Alkarte batek galdetzen dau ia zertarako dan bezperen kantuan ordu erdi emotea; harritura geratu daiteke liturgi-orduak errezatzeak dakarren probetxuz jabetzen bada; ez da argi ikusten ia "ezertarako balio dauan alkarrekin otoitz aldi bat eukitzeak..." Otoitza ez da-ta irabazpidea. Ez da neurtzen emonkortasunaren arabera. Otoitz egiten dauanaren prestutasuna, ez dau izan behar "zeozertarako balio daualako". Bezperak abestea, salmu, goratarre eta otoitzekin, ez dogu nahitaz "probetxuzkoa", ez informazioa, ezta Idazteunen ezagutza sakonagoa, eta ez deusku ezer erakusten; beste batzutan abestutako salmu eta abestiak ziran. Espiritu-atsedenik ez emotea ere gertatu daiteke, eta holako otoitz batetik etorriko jakuzan "fruituak" ezin neurtzea... Orduan, *zer da dohaintasuna?*

"Benetan dinotsuet: Zalantza bako sinismena euki ezker, ez dozue pikondoarena bakarrik egingo (pikondo siku batek fruitua emotea); 'kendu hadi hortik eta amildu itsasora' mendi honi esaten badeutsazue, halaxe gertatuko da" (Mt. 21,21)

Dohaintasunaren zentzua izatea, otoitzean:

*Gure inguruan dagoan onaren eta ederraren aurrean, batez ere Jaungoikoak kreazioan, historian eta Kristo Jesusen bizitza eta heriotzaren salbamen-gertaeretan egin dauanaren aurrean, miresteko eta harritzeko gaitasuna eukitzea da.

*Jaungoikoa goratu, bedeinkatu eta Berari eskerrak emotea da, hitz zehatzak eta egokiak aurkitzeko eta larritzen gaituan arazo bat konpontzeko ardura barik.

*Gogotsu egotea da, Espirituaren gauzak, Jaungoikoak Historian agertutako Salbamen-Egitasmoa lasai ikusteko, bere Berbea pozez hausnartzuz, bihotzeko barru-isiltasunean gozatuz, benetako adiskidetasunaren dohainezko giroan, ez onurazalean, bizitzako gertakizun apalenak eta sakonenak bizi ahal doguzan esparru horretan, sartuz.

Otoitza onurazaletasunetik "neurtzen" badogu, ez deusagu sekula gusturik hartuko: gozatu ahal izateko dohaintasuna falta jaku. Ordu erdi "alperrik galtzea", eta ez ikasteko, ezta katekesian aurrera egiteko, ezta pastoral-bideez eztabaidatzeko, ezta gure arazoei konponbidea aurkitzeko... abesteko, goratzeko, Jaungoikoa bedeinkatzeko, Bere Berbea entzuteko, bertan murgiltzeko, ikusteko, berak hartu gaitez, eta bere presentziagaz poztu gaitez baina, gure anai-arreben laguntasuna ere alde batera itziz: guzti hori da gure barruko askatasunaren eta gure fedearen gaitasunaren seinalerik onena.

Gure otoitzaren dohaintasunak ez dau hau iheskor edo barrukoi bihurtzen; alderantziz, konpromezura eta lanera gonbidatzen gaitu, dohainezko maitasunera, ezer eta inor beste barik gure probetxurako ez erabiltzera. Ebanjelioaren erakargarritasuna emoten deusku eta asmo onurazaleak eta errazionalistak hausten ditu.

Zertarako dot otoitza? zer jasoko dot salmuok abestegaitik? eta antzerako galderak egin ezker, gure otoitzaren onena: *dohaintasuna, arimaren jarrera samurra Jaungoikoaren dohaina ospatzeko eta pozez eta apaltasunez onartzeko*, galeraziko dauan kakoaz egingo dogu topo.

Urian berdeguneek zertarako balio daben galdetzearen antzekoa da; etxebizitza gehiago jasotzeko aukeratik begiratu ezker, ez dabe ezertarako balio. Baina hiriak arnasa hartzeko hauspoak baina ez dira.

Edo ia zertarako balio daben gizateriarentzat lora batek edo sinfonia batek edo umeak jolasten, edo olerki-liburu batek. Ez dabe ezertarako "balio". Ez dira "irabazpideak". Baina askotan, gainezkakoa, behar-eztana beharrezkoena da. Senar-emazteen eta lagunaren arteko alkarriketa "huts" baten antzekoa. Baina holako solasaldi barik (ez negoziorenak, "hutsak" baina), bazkalondoko "alperrik galdutako denpora" hori edo alkarriketa arin hori barik, ez legoke famili edo lagun arteko alkarbizitarako giro egokirik.

Eta otoitzagaz bardin. Beharrezkoa dogu. Baina dohainezkotzat hartu behar dogu, "alperrezkotzat" emonkortasunari jagokonez. Egia da askotan bertan aurkitzen doguzala irakaspena eta gozagarria, argia eta indarra biderako. Eta Jaungoikoari gure arazoak konpontzeko laguntza eskatzen deusagu. Jaunak berak erakutsi euskun errezatzen: emoiguzu gaur egun honetako ogia... Baina ez da garrantzitsuen eta ezin dogu gure otoitza agortu. Gorespen otoitzak, dohainezko eta pozezko gorespenean izan behar

dau.

6.- NORBERE OTOITZA. PEDAGOGI-BIDERAPENAK.

Aipatu dagiguzan orain norbere otoitzarentzako pedagogi-biderapen batzuk. Gero alkarte-otoitzarentzakoak aipatuko doguz.

6.1.- Otoitz egiteko lekua

Ikasteko mahaia eta flexoa, lo egiteko ohe ederra, eta dantzatzeko musika "topera", behar doguzan lez, otoitz egiteko beharrezkoa da lekua zaintzea. Gelako txokoren bat atondu behar dogu otoitz-leku bihurtzeko. Eta hau gauza gitxigaz. Kurutzeta eta kandela ezinbestekoak dira. Koskol bat, enbor bat, esaldi bat, hosto iger bat, girotuko gaituan argazki bat, "landaretxo" bat, hau da, bizitzako uneren baten izandako Jaungoikoaren esperientzia bereziagaz lotzen gaituen elementu sinbolikoak. Lurrean erreztatzen badozu ipurpekoa edo yogarako erabiltzen dan "aulkitxo". Jarrita egiten badozue, aulki bat.

Parrokia ere leku egokia izan daiteke norbere otoitzerako. Traba pare bat egon daiteke: itxita egoten dirala eta kapila txiki egokiagoak falta dirala. Geure konpromezutik gauzak eta bi eragozpenok gainditzen ahalegindu behar dogu.

6.2.- Otoitz egiteko denporea

Egunero-egunero unetxo bat (20 minutu, ordu erdi) gorde behar dogu otoitzerako. Sistemaz, ohitura lez, zorroztasunez, hasieran behintzat. Laburrago, ohitura barik, gatxa da otoitz sakona egitea. Noz? goizean? arratsaldean? gauean?. Hori bakoitzaren egutegiaren esanetara dago. Izaten doguzan batzarrak kontuan hartuta zaila da arratsalderoko unea mantentzea. Gaua okerra da. Logureak eta eguneko nekeak otoitza lozorroaren aurkako borroka bihurtzen dabe. Jaungoikoagaitik goiz altzatzea litzateke egokiena, dutxa on baten ostean, hori bai!

6.3.- Otoitzerako pausua

Irratia entzuterakoan, gura dogun irratsaioa bilatzen dogu. Otoitz giroan sartzeak girotzea eskatzen dau, Jaungoikoagaz komunikazio egokia eukitzeko diala aurkitu behar dogu. Abiadura bildurgarrian bizi gara. Bapatean, erreztatzen hastea, orduko 120 km.tako abiaduran joan eta sikuan geratzea da. Urrez betetako kamioi baten gidariak garala pentsatu. Frenatzerakoan, urrak bidean zabalduko dira. Hori gertatzen da otoitzean. Oroitzapenak, ideak, sentimentuak, egin doguna, egin behar doguna, lagunari deitzea ahaztu jata, beste liburu hori erosi behar dot...bururatzen jakuz otoitzean dogun arreta galdu arte, urrak buruan doguzala!

Zer egin behar dogu? *Ardatza Jaungoikoarekin alkartzea da.* Ezin dogu arreta galdu behar, postuak eta gusto guztietarako lasaitasuna lortzeko teknika kontsumistek ez deuskue denpora larregi jan behar. Otoitzaren zerbitzura dagozan lagungarriak baino ez dira. Jokabideak:

-Kontzentrazioa lortzeko postura hartu. Hiru postura dagoz: damantea (hankak epurdiaren azpian), sastrea (hankak aurrean gurutzatuta), eta egitoarra (eserita lau baten antzera, bizkarra zuzen). Postura bakar batekin, otoitzaldi guztian mugitu barik. Bakoitzak ondoen jatorrena bilatu behar dau. Badagoz beste postura batzuk, erosoagoak ikusi baten, baina hamar minutura aldatu behar doguzanak.

-Lasaitu, barru-barrutik hartutako arnasketa sakon eta astitsuaren bidez.

-Lanerako kontzentratu. Otoitza ez da atsedenaldia. Gure arreta, eskeintza osoa eskatzen dau. Irudimeneko puntu baten kontzentratzea egokia izan daiteke.

-Isiltasun-giroa ziurtatzea.

Otoitzerako pausu hau 3 edo 5 minututan egin daiteke.

6.4.- Otoitzean sartzea

Lagun min batek merezi dau agur bat. "Kaixo Jesus!" "Jauna, hemen naukazu!" Otoitz egiteko gogoia adierazoten deusot: "Zugana nator".

*"Beste hau ere esaten deusot:
Zuetako bik mundu honetan
Jaungoikoari zeozer eskatzeko alkar
hartzen badabe, emon egingo
deutse zeruko nire Aitak. Izan ere,
nire izenean bizpahiru lagun non
edo non batzen badira, han nago ni
euren artean" (Mt. 18,19-20)*

Baina lagun hau ez da edozein lagun, inguratu ezinako norbere misterioa da, guk geure esanetara erabili ezin doguna. Jaungoikoagaz otoitz egitea Bere dohaina da. Horregaitik, "Jesus, zure presentziaren grazia eskatzen deusut, zure hurbiltasunaz poztu gura dot, emoidazu zure presentziaren dohaina". Eta geldu hor, presa barik. Berbok apal-apal, lasai-lasai, barru-barrutik esanez. Esaten dogunaz, sentitzen dogunaz jabetuz.

Otoitz ugari dago hasierarako. Ondorengo hau erabili daikegu, S. Inazioaren otoitz bat da, apur bat orraztuta:

*Jauna, bemen naukazu,
bila nabil,
zueguz egon gura dot,
eta bizitzako egun guztietan zuegan biziz.
Zu, salbatu nauzun hori!,
barru-barrutik esagutzeko dohaina
eskatzen deusut, Jauna!,
maitatu zuegizadan,
jarraitu deizudan,
zue Erreinuaren alde sutsu
borrokatu dagidan.*

6.5.- Otoitz-gunea.

Haxe dogu otoitzaren zatirik nagusia. Abiapuntua behar dau.

Adibide batzuk:

- oraindik probetxuzkoak doguzan aurreko otoitz-bizikizunak; bizitza-azterketaren esperientzia erreferentzi-taldean, erretiro baten bizi izandakoa,...
- eguneko ebanjelio zatia;
- egile desberdinen otoitz-testuak (cfr. Izan Bihotz, edo Patxi Loidiren otoi-tzerako kuaderno berdeak, eta beste hainbeste);
- salmuren bat;
- ebanjelioko atal desberdinak, gure otoi-tzerako liburu hau hasieratik amaierara erabiliko dogula era-baki ezkerok;
- gure gazte bizitzako bizikizun gogor eta sakonetatik;
- nigan barru-bizikizuna piztu daben inguruko gertaera esanguratsuak;
- otoi-tzerako gaiak. Adibidez, bokazioa, Jesusen jarraipena, Jaungoikoaren neurribako maitasuna, oinazea, Jaungoikoarenganako eskeintza osoa, Jaungoikoa baztertzen dogunaren sentimentua,...
- ebanjelioko pertsonaiengandik;
- golpera, bilutsik, hau da, abiapuntu barik.

Normalean, eta batez ere hasten garenean, testu batetik abiatzea kome-ni da. Orduan: testua patxa-daz irakurriko do-gu "sila-bak mamur-tuz". Barruan hots egiten deuskuen esaera eta berbak gogoratuko doguz. Senti-penek gidatuko gaitue, bertan egiten deusku berba Jaungoikoak. Irudi batek esaten deuskunaz ere ohartuko gara. Irudiek otoitzera pedagogi-erabilgarritasun aberatsa dauke. Sentipen aberatsak eragiten deuskuez. Jaungoikoari zeozer esango deusagu, adibidez, ondorengo: "Jauna itzela zara!" "Jauna, gogo-bihotzez jarraitu gura deusut!" "Zergaitik izan jausteko bildur!" "Zergaitik itxi nauzu!" "Jauna, zukan dot uste osoa!" "Emoidazu adorea!" "Pekatu egin dot zeruaren aurka eta zure aurka!" "Zure graziak bizitzak baino gehiago balio dau!".

"Gizon bi Jaunaren Etxera igo ziran, otoitz egitera: bata, pariseua; bestea, zerga-batzailea. Pariseuak, zutik, holantxe egiten eban otoitz berekautan: 'Eskerrak emoten deusudaz, ene Jaungoiko horri, beste gizonen antzera lapur, zuzenbage, eta ezkontza-nahastaile ez nazalako, ezta zerga-batzaile hori lakoia be. Aste oro birritan egiten dot barau, eta nire irabazi guztien hamarrenak emoten dodaz'.

Zerga-batzaileak, oster, urrun egoala, begiak zerura jasoteko be ez eban arpegirik; eta bular-joka, hauxe inoan: 'Erruki zakidaz, Jaungoiko hori, pekatari naz-ta! Benetan dirautsuet: azkenengo hau bere etxera zintzotuta bihurtu zan; ez, oster, bestea" (Lk. 18,9)

Eta geldi, geldi. Geldi hor, denporea pasatu arte, erlojuari begiratu barik. (Despertadorea jarri dogu orduan amaitzeko. Azkenengo segundua ere aprobeztatu).

Batzutan otoitza urtsua da, bestetan sikua. Giza-bizitzako guztia lez. Hartuemon, lan, konpromezu guztiek daukeez gorabehera horreek. Baina adi egon behar dogu, zoli, erbia urten ezker ez gaizan lo harrapatu.

6.6.- Otoitzaren amaierrea

Lagun batez egon eta gero, ezin dogu edozein modutan agurtu. "Gero arte Jesus!". "Gaur behar asko daukat eta amaitzera noa. Ikusiko dogu alkar, e!".

Eta garrantzitsua da otoitzaren balantzea egitea. Otoitza amaitu eta gero, kuaderno baten idatziko dogu zelan joan jakun, zelan edo halan irudikatu daiegeuzan oihartzun aipagarrienak jarritz. Berba asko barik. Patxi Loidik proposatzen dauan eskemea egokia izan daiteke:

1.-Fedea eta ahalegina jarri ete dodaz?

2.-Ze zailtasun euki dot?. Kanpokaldekoak: zaratak, olgurak, etab... eta barrukaldekoak: blokeoak, ukapenak, agortasunak... zelan borrokatu dot euren aurka? Zergaitik gertatzen jata hori?

3.-Jaungoikoaren argi, dei eta graziak.

Egunero-egunero, gure koadernoan aipatutako ohartxook, gure otoitz-historia osotzen dabe. Asteak, hilabeteak eta urteak pasatzen diranean errepikatu eta sendotu diran graziak ikusiko doguz, gure otoitzaren aldaketak nabaritutako doguz, espiritualki hasi egin garela, zailtasunak gainditzen jakin izan dogula eta beste batzuk agertu jakuzala... Jaungoikoak bizitzan nundik nora garoazen ikusi ahal izango dogu.

6.7.- Laguntza norbere otoitzarentzat

Otoitz-bidea bakarrik egitea oso zaila da. Ezin bestekoa da zure ibilbidea eta beste batzuen aurrez-aurre jartzea. Beste batzuei otoitz egiten dozuna eta zelan egiten dozun esateak berak ere izugarri laguntzen dau. Baten batek espiluarena, "feek back"-ena, egitea, beti da egokia, otoitzean zer dan lastoa eta zer garaua hobeto ikusteko, Jaungoikoaren bidezidorrak sakonago ezagutzeko. Askok laguntzen dabe ibilbide luzeagoa burutu dabenen aholkuek. Fedean heldua dan pertsona baten laguntasuna-abade, erlijioso edo laiko- eta erreferentzi taldearena oinarrizkoak izan daitezke otoitzean hasteko.

7.- ALKARTE-OTOITZA. AHOLKU BATZUK

Alkarte otoitzean, bakarkakoan lez, *norbere barruan batzea* da garrantzitsua. Jaungoikoarekiko adiskide-hartuemona bakarrik geure barru-barrutik lortuko dogu. Hilean alkarte-otoitz bat egitea, egunero guk geuk otoitz egin barik, bizi dogun zoramenaren erdian, ona da, baina seguruenek ez da nahiko izango ezta asegarri.

Beraz, lehen biderapena: *alkarte-otoitz on batek eguneroko otoitz pertsonala eskatzen dau.*

Bigarren biderapena: Barruratze-giroa lortu ezik, Jaungoikoarekin bat egitearen esperientzia ezingo dogu bizi. Barruratze hori lortzeko adibide zehatzak:

- leku egokia, batua, mahai bakoa, ez haundiegia, ezta txikiegia ere otoitzean diharduen taldearentzat;
- giro gozoa, baita batua, musikagaz, kandela batzuz, tenperatura egokia, ez bero, ez hotz;
- otoitz-lekuan isilik sartu, danok batera, otoitza hasi eta gero jendea tantaka sartu ez daiten;
- otoitzean sartzea azpimarratu, girotzeko, gorputza otoitzerako prestatzeko. Baina ez girotzea homilia baten antzeko sarrera luzeagaz. Berba pare bat, esanguratsuak, arnasa hartzen joan musikagaz, postura egokia hartu, edo abesti bat entsaiatuz;
- giro egokia lortu eta gero otoitzaren nundik norakoak azaldu, azken zehaztasunetaraino luzatu barik, baina bai orokorrean, zalantzak edo despistak alde batera izteko, arreta galtzea baino ez dakarre-ta;
- barruratzeak isiluneak eskatzen ditu, ez minutu erdi eta aurrera edo berba egitera, bost edo hamar minutu, lasaitasunez. Jaungoikoaren Berbea entzun eta gero berebiziko garrantzia dauka. Irakurketa lasaiak, ez "zarataka" egindakoak, eta konpasatuak, berbak mamurtuz, asko laguntzen dau barruratze horretan. Abestiak adierazkorrak izango dira, melodiatsuak, errepikakorrak, laburrak.

Hirugarren biderapena: alkarte-otoitza, otoitza dan lez, adiskidetasunaren mintzaira hobeto adierazoten da. Zeintzuk dira mintzaira honen ezaugarriak?

- zuzena da, buelta haundi barik, kontsiderando barik, subjuntibo barik, baldintza barik...;
- pertsonartekoa da, zure eta nire artekoa, zure eta gure artekoa, alderantziz;
- laburra, ez kilometrikoa hitzaldi luzeak, sermoiak edo maisu-irakaspenak lez;
- egunerokoa da, ez teknikoak, eta zehatza, ez kontzeptualak;
- berbak, keinuak eta isiluneak tartekatzen dira hizkuntza honetan;
- ez da analitikoak (idea eta gauzei buruz hausnartzeko), ezta operatiboa (konprometitzeko), komunikatiboa da.

Laugarren biderapena: Garrantzitsua: *otoitz-pedagogiaren bide eta helburua otoitza bera da, hau da, Jaunagaz bat egitea.*

Alkarte-otoitzaren ebaluaketa egiterakoan, moduak barik edukiak ebaluatu behar doguz. Otoitzak, lagundu deusku gure historian egin dituan deiak aurkitzen? Jaungoikoari gure fedea eta eskeintza gehitzen? Jaungoikoa maitatzen, berari adorez erreinuaren alde jarraitzen, prestutasuna gehitzen?

Taldean otoitz egiteko era ugari dago eta azpimarratu beharrekoak dira:

- erreferentzi-taldeko otoitza** batzarrak hasterakoan 15 bat minututan;
- erreferentzi-taldean liturgialdiak ospatzea**, hau da, trimestrean batzar bat egitea otoitz/ospakizuna egiteko, Abendu/Gabon inguruan, Garizuma/Pazko inguruan eta Pazko/Mendekoste inguruan;
- erretirua**, hau da, otoitz-etxe baten asteburua igarotzea, isiltasun eta otoitz giroan. Topaketan lagun izango dogun pertsona batez. Ezinbestekoa da urtean behin eta komenigarria bitan edo hirutan.

"Benetan dirautsuet: nigan sinistu dagianak, berak be egingo dauz nik egiten dodazanak, eta haundiagoak be egingo dauz, ni Aitagana noa-ta. Eta neure izenean eskatu dagizuen edozer, horixe egingo dot nik, Aita Semeagan goratua izan daiten. Nire izenean zerbait eskatzen badaustazue, horixe egingo dot" (Jn. 14,12-14)

- parroki-otoitza**, talde desberdinetako kristinauak, edo taldeetan ez dagozanak otoitzerako alkartzea. Sistema desberdinak dagoz: parroki-laudeak, goizean, aste-alditasun desberdinekin, edo arratsaldean, astean behin edo hilabetean behin;
- gogo-jardunaldiak**, hau da, bost egun, aste bete, edota hilabete, erretiro espiritualerako erabiltzea. Esperientzia ederra da, kristau laiko guztiek noizean behin bizi behar dabena. Bizikizun esanguratsuak dira, bizitzan eragin handia daukeenak. Substratu sendoa emoten deutesoe kristau bizikizunari.

II. BIZITZA-AZTERKETAREN INKESTA

Baten batek eritzia emoten dauanean "nonbaitetik" egiten dau, bere egin dauan balioen mundutik.

Kristinauak, Jesukristoren jarraitzaileak Berarengandik egiten dau, bere egitasmotik, bere balioetatik.

Hau holan dala, Jesusi jarraitzea bere "erara", bere espirituari, bere oinarrizko jarrereri, bere aukerei... begira bizitzea bada, honek Beragaz bat egitea eskatuko deusku, bere berbak hausnartzea -bere bihotzean gordetzen ebazan Mariak lez-, bere bizitza geure egitea... bertatik gure bizitza eta berea irakurten joateko.

Eta isiltasuna gorroto dauan mundu honetan isiltasuna lortu behar dogu, irakurri eta Ebanjelioaz gogoeta egitea, Beragaz alkarrizketatzen saiatzea, bizitza Beragaz irakurtea. Etenbako komunino baten bidez bakarrik lortuko dogu Bera geureganatzea, Berak gu harrapatzen iztea. Otoitz-jarrerea erabakiorra da sinistedunaren bizitzan.

IKUSI

Gure otoitz-bizitzara hurbiltzen saiatuko gara, hurbiltze hau benetako otoitz, gure Aita Jaungoikoarekin, uste osoko eta zintotasunez betetako, topaketa bihurtuz. Ikusi dagigun ia gure Aitarekiko topaketea eta Berarekiko gure barrukotasuna gure kristau gazte bizitzan ezinbestekotzat ala alperrikakotzat daukaguzan; benetan otoitz egiten dogun edo noizean behin bakarrik, ondo datorkunean; ze zailtasun aurkitzen dogun eta zer egiten dogun konpontzeko...

1.- Gure bizitza otoitz-jarduereaz jantzita dagoala edo otoitz egitea noizbehinkako gauza dala erakusten dauan gertakizun zehatz bat azalduko dogu.

2.- Izan al dozu otoitz-esperientziarik? positiboa? negatiboa? Ze eragin izan dau zure bizitzan?

Edo ez dozu sekula otoitz-esperientziarik izan, zergaitik?

3.- Zure inguruko gazteek bizi eta jasaten daben egoerea (langabezia, bada-ezpadako bizimodua...) eta gure herriak bizi dauan gizarte-politika egoerea, agertzen dira zure otoitzean? Zure otoitzak badu eraginik zure bizitzan eta zure konpromezuan?

4.- Zein da benetan nire alkarte-otoitzaren praktika eta esperientzia?

EPAITU

Gauzak "Jaungoikoaren begiekin" ikusi eta epaitzeko ezinbestekoa da bere Berbea bihotz zabaltasunez entzutea eta bere Espirituaren eragina jasotea, gure errealitatea Berak esaten deuskunetik baloratzeko.

Irakurri dagigun, astiro-astiro, hausnartuz, Mk. 14-32-42: bertan ikusiko dogu Jesusek bere otoitzetik ataraten daula Aitarekiko eta gizonekiko leialtasuna azken ondorioetaraino bizitzeko indarra eta bere jarraitzaileei otoitz egiteko esaten deusela, euren leialtasuna sendotzeko, batez ere hau kolokan dagoen momentuetan.

5.- "Jesusen jarraipena" bizi ahal dugu otoitz-bizitza sendo bat izan barik? Azaldu zure ikusteko eta bizitzeko modua.

6.- Orain Mt. 6,9-13 irakurriko dogu. Zeintzuk dira gure otoitzean nagusitu behar diran oinarrizko sentimentuak? Ze ezaugarri euki behar dau gure otoitzak?

7.- Jesusen eta testuen jarrerea ikusita, epaitu egizu zure jarrerea otoitz egiten dozunean eta Berbea entzuten dozunean.

EKIN

8.- Egitasmo bat eta konpromezu bat zehaztu daitezuz otoitzari, zure kristau gazte eta militante bizitzan izan behar dauan, betebeharra eta garrantzia emoteko

9.- Alkarteko otoitz-bizitzan (eukaristia, alkarte eta parrokia/eskualde-otoitzaldiak) sakonago murgiltzeko emon behar doguzan pausu zehatzak.

III.- GEHIGARRIAK

1.- NORBERE OTOITZERAKO BIDEAK

1.1.-Gogarte-otoitza

Jaungoikoaren Berbea dau helburu: Jesusen mezuaren asmoak ezagutu eta bertan sartu, bere egitasmoan, Jaungoikoaren Erreinuak nire bizitzan daukan eraginean sakondu.

Era honetako otoitza da egokia kristau-otoitzean hasteko. Gure bizitza, erizpideak eta asmoak, apurka-apurka, Jaungoikoaren Berbearen objektibota-sunekin eta Jesusen erizpide eta asmoekin lotzera garoaz.

Hau da ibilbide baten hasierera.

Holan bada, gogarte-otoitzean neure datuak eta Berbea parekatzen doguz.

* Nire datuak: jarrera hau euki dot
hau egin dot
ez dakit zer egin
bildur naiz
antz-emoilea naz
nire anai-arrebak erabili egiten ditut
maitatzen, parkatzen, itxaroten,
berba egiten jakin dot
zintotasunez erabaki dot.
Nire bizitza pertsonaleko, talde- bizitzako, auzoko, unibertitateko, laneko, parrokiako,... hainbeste eta hainbeste datu, elizaren, gizartearen, ekomoniaren, politikaren, prentsaren barri.

*Berbea: Nazaretoko Jesusen erizpideekin, jarrerekin, bizitzarekin maitekor parekatzea.

Nire bizitza nundik-nora dabilen ikusi eta Jesusen bizitzan murgiltzeko aukerea emoten deuskun bilaketa-solasaldi lasai honek, jarduerak, ekimena, ohiturea, ... eskatzen dau.

Lagun bik, leku eta ordu baten geratu, eta gauza garrantzitsu honeetaz berba egitearen antzekoa da.

1.2.- Otoitz-irakurketa

Biblia arretaz irakurtzea da. Ez dogu informatu nahi ezta edukirik ikasi gura. Gogoeta ez da "gauza asko ataratea".

Egin etenaldi bat zuretzat interesgarriak diran edo zure arreta piztu daberen esaldietan, azpimarratu egizuz.

Jarraitu irakurtzen. Azkenean, azpimarratutako esaldietara bueltatu, eta orain isilean hausnartu.

Emon bueltak, ezagutu hobeto Jaungoikoa. Amaitzeko eskerrak emon Jaungoikoari edo eskaeraren bat egin edo parkamena eskatu.

1.3.- Gogoeta-ikasketa

Hausnartu gura doguzan puntu zehatzak bilatu eta laburtzea da. Adibidez Jesusengan askatasunak zer esan gura dauan jakin gura dozula edo zein dan bere Jaungoikoarekiko hartuemonak, edo zer pentsatzen dauan diruaren erabiltzeari buruz.

Ebanjelioa astiro-astiro irakurri eta puntu horretaz esaten dana kontuan hartu. Paper baten aipamena, esaldia eta ezaugarri adierazgarriena apuntatu.

Ibilbidea egin eta gero, jasotako ezaugarri guztiak batu.

"Beraz, aldarean zeure oparia eskeintzerakoan, zure senideak zure kontra zeozer badauala gogoratzen bajatzu, itzi oparia han, aldare aurrean, eta zoaz lehenengo senideagaz bakeak egitera; itzuli gero zeure oparia eskeintzera" (Mt, 5,23-24)
"Badakizue legean agindua: 'Maitatu lagunurkoa eta gorrotatu etsaia'. Nik, barriz, hau dinotsuet: Maitatu etsaiak eta egin otoitz pertsegitzen zaituenen alde" (Mt. 5,43-45)

Laburpen honen bidez Jesusen jokaeraren ezaugarri esanguratsuenak hausnartu eta ezagutuko dozuz.

1.4.- Otoitza Jaungoikoaren Berbatik

Eskema zabal baten betiko elementuak tartekatzean datza: irakurketa-isilunea-abestia-komentarioa-azken otoitza.

*Ondorengo eskema hau izan daiteke:

- +isiltasun, barruratze giroa; musika lasaia;
- +ebanjelioaren edo bibliazati baten irakurketa geldoa, argia;
- +isilunea norbere hausnarketarako; zatiren bat barriro irakurri, beharrezkoa bada, edo testu osoa, tartek eginez, irakurgaia astuna izan ezker.
- +berbea danon artean komentatu edo hausnartu daiteke: adibidez, bakoitzak, gehien esan deutson, ideia, edo bibliako mezua gure gaurko bizitzagaz zelan lotzen dan adierazoz...
- +irakurgaiari erantzuteko abestia: ondo aukeratutako salmua, entzundako berbeagaz egoki uztartzen dana.
- +Bapateko otoitza: Bakoitzak goratzea, eskaera, eskerrona adierazoko deutso Jaungoikoari.
- +Gure Aita errezatuz edo gure sentimentu eta konpromezuak batzen dituan abesti bategaz amaitu daiteke.

Eskema honi bizitasuna emongo deutsoen beste lagungarri batzuk ere sartu daitezke: esate baterako, gaia argitzeko diapositibak, edo irakurritako berbea "komentatzeko" gaur egungo testuen irakurketa: olerkiak, prentsako barriak...

Otoitzaldi honetan entzute, sakontasun, fedezkoerantzun giroa lortu behar dogu.

1.5.-Otoitza salmu batetik

Otoitza Bibliako berba zehatz batzuk oinarritzat hartuta egiten da. Oraingo honetan zati poetikoak, lirikoak aukeratzen doguz: salmuak, azken hoge mendetan ere kristau-otoitz izan diranak.

Eskemea ondorengo hau izan daiteke:

- *isiltasuna, barruratze, eraginkortasun giroa;
- *batek, nahiz eta besteek ere testua euki, irakurri dagiala astiro-astiro salmua; aurretik salmua aurkeztu daiteke; ze girotan sortu zan edo erabilten zan, zelan dagoan idatzita (gaitzespena, eskerrona, Elizara sartzeko himnoa...)
- *gogoetarako isilunea;
- *bapateko komentarioa: zirrara gehien eragin deuskun edo gehien gustatu jakun esaldia aipatuz;
- *"homilia" edo bihotz-barritze erara; salmu horren ideiak gaur esaten deuskuena komentatuz: badauka loturarik gure bizitzako gertakizunekin? (injustiziak, gertaera gazi-gozaok Jaungoikoaren jokabidea, etab...);
- *danok batera salmua barriro esan edo abestu;
- *eta amaitzeko, salmuaren inguruko otoitza egingo dogu; danon artean egindako "salmu-otoitza".

1.6.- Otoitza abesti batetik

Bibliako salmu-kantuekin egiten dana abesti modernoekin ere egin daiteke, abesti horrek eduki interesgarria, hausnartzeko eta otoiz bihurtzeko modukoa euki ezker:

- *abestia aukeratzen da (badagoz kantu egokiak gartsuak diralako edo letra sakona daukeelako edo erritmo bizia);
- *abesti horri "sarrera" bat egin;
- *diska entzun edo ezaguna bada, lehenengoz abestu;
- *tarteka, ahapaldi bakoitzaren ostean, isiluneak, prestatutako edo bapateko komentarioak, irakurgaiak (olerkiak), gaiaz lotutako notizia laburrak, etab, sartu daitezke;
- *abestiaren gaiari buruzko bapateko otoitza;
- *ahapaldiren bat barriro abestu daiteke.

1.7.- Otoitza gai batetik

Taldeetan asko erabiltzen dabe. Liburu askok otoitzerako materiala eskeintzen dabe gai zehatz bategaz, irakurgaiak eta gai bakoitzari hobeto jatorkozan abestiak proposatuz.

Betiko elementuak tartekatzean datza:

- * irakurgaiak (Bibliakoak edo gaur egunekoak);
- * gaiari lotutako argazki-montajea edo ikus-entzutekoak;
- * isiltasun eta gogoetarako unea;
- * guztien arteko komentarioa;
- * gaiagaz bat datozen abestiak;
- * otoitza.

1.8.- Otoitza bizitzako gertakizunetatik

Eskemea ondorengoa izan daiteke:

- *gertakizunak aurkezten dira: adibidez, prentsa edo aldizkarietako zatiak; edo baten batek bizi izandakoa esatea;
- *aurkeztutako bizitzako gertakizunak argitzeko argazki-montajeak;
- *isilunea, gogoeta pertsonala;
- *gertakizunen komentarioa: talde haundian edo talde txikiagoetan; giza-ikuspegitik; ebanjelio eta kristau-ikuspegitik; "ikus, epaitu, ekin" gidoiari eta "errealitatearen sinistedun irakurketa"-ri jarraituz;
- *irakurketa biblikoa: gure historiari erantzuten deutson berba lez;
- *bapateko otoitza: gertakizun horrek norberari esaten deutsona-gaz; historia Jaungoikoarekiko alkarrizketa bihurtuta;
- *Gure Aitagaz edo abesti egoki bategaz amaitu.

1.9.- Otoitza gure historiako pertsonaiengandik

Biblia irakurketako pertsonaiekin identifikatuta otoitz egin dezakegun lez, gure historiako protagonistak diran pertsona desberdinekin identifikatuta ere egin daiteke otoitz:

- *"pertsona" bat aukeratzen da: Elizakoa, gizartekoa (lanik ez daukeenak, soldaduak, politikoak,...), taldekoa (alkarteko difuntu bat, gertakizun berezi batek ikututakoren bat,...), etab.
- *pertsona horri buruzko hausnarketak: zelakoa da, ze esperientzia izan dau azkenaldian, ze etorkizun dauka, zer behar dau, zelan onartzen dau Jaungoikoak, zelan onartzen dau gizarteak,...
- *eta gero otoitz egiten da: bere alde otoitz egin, beragaz otoitz egin, eskatuz, eskerrak emonez, behar izan ezker, berari laguntzeko konpromezua hartuz...

"Ni benetako mahatsondoa naz, eta nire Aita mahastizaina da. Nigan fruiturik ez dakarren edozein mahats-aien, ebagi egiten dau... Ni mahatsondoa naz; zuek, aienak...Neugan irauten badozue, eta nire berbak zeuekan irauten badabe, eskatu nahi dagizuena eta jadetsi egingo dozue" (Jn 15,1)

1.10.- Barruratze-otoitza.

Fede-maila dezentea euki eta kristau ibilbidean aurrera doazen gazteen artean, eraginkortasunez egin daiteke, luzetxoagoa edo laburtxoagoa izan daitekeen, gogoeta otoitza. Bizitzagaz batera doan, kristau barruratze eta sakontzerako elementua da.

-Eskemea hau izango litzateke:

- *erakargarritasuna, barruratze-giroa eta isiltasuna;
- *musika lasaiagaz;
- *gogoetarako gaia proposatzen da: kuadro bat, argazki bat, gauza bat, diapositiba bat;
- *otoitza isiltasunean: norbere kontenplazioa;
- *otoitz bateratua, bapatekoa: hausnartutakoari buruzko alkarrizketa Jaungoikoagaz.

Otoitz honetarako baliagarriak izan daitekezan gauza batzuk: argazkiak, irudiak, zirioa -su barik eta apurtuta-, lore bat, giltzarrapo bat, etab.

Gauza bardina egin daiteke testu batzuekin. Ebanjelioko testuak, gaur eguneko testuak. Hotsegin eta aurkeztu ondoren, gogoeta pertsonalerako denpora luzea izten da, erretiru moduan. Isilean. Basamortuko otoitza.

Eta ezarritako denporaren ostean, danak batera hausnar-tutako testuaz egiten dabe otoitz, fedezko-komunikazio giroan, baina otoitz zehatzera helduz: alkarrizketa Jaungoikoagaz.

Otoitz honek, kanpoan egin ezker, zentzu gehiago dauka oraindik: izadia bera aurrez-aurre eukiteak (egunsentia, ilunabarra, paisajea, basoa, itsasoa, mendia,...) goratarrea eragiten dau, miresmena, eskerrona. Abesti egoki batzuk sentipenak eta otoitza bera bideratuko dabez.

1.11.- Kontenplazio-otoitza.

Ebanjelioa osotasunean bizi dauana ez da nahitaez gehien destakutzen dana, edo gehien egiten dauana edo egokien berba egiten dauana; kontenplariena da, egunero-egunero, Jesus eta bere Erreina, bere bizitzako motor lez, bere bizitza eta eginkizun guztiak ordenatzeko bide lez hartzen dituana; bere maitasuna, bere lanerako, emoteko gaitasuna, bere osasuna, bere dirua,...

Kontenplazioa: igarotzea:

- *esaten "dauanetik" esaten "deutsunarengana";
- *proposatzen "jatzunetik" proposatzen "deutsunarengana";
- *salatzen "jatzunetik" salatzen "deutsunarengana".

Beragaz hartuemonetan jartzea da; ez nire pekatuagaz, nire lorpenekin, nire asmoekin, nire aurkikuntzekin, nire zalantzekin...Beragaz baino.

Zer eskatzen dau horrek?

- Begiratzeko ahalmena.

Begiratzeko eta ikusteko ez dira gauza bardinak. Ikusi, gauza asko ikusten doguz, baina bakarren bat begiratzeko dogu eta bakarren baten fijasen gara!

Ikusten ez dauanak ez dau begiratzeko; baina begiratzeko ez dakienak ez daki kontenplatzeko.

Hemen dago lehen kontenplazio-eriketea: Jesusen aurpegiari begiratzeko astia hartu, pertsonari aurpegira begiratzeko jakelako. Eta Jaungoikoaren aurpegia Jesus da.

- Aproposeko tentsioa.

C. de Foucault-entzat, "kontenplazioa Jaungoikoaren, Kristoren aurpegiari MATTASUNEZ begiratzeko da". "Maitatuz" espresioan geratzen da begirada. Garrantzitsuena ez da Jesusen salaketa, Jesusek maite nauala eta nik maite dodala baino. Ez da "Jesus behartsuekin solidarioa zan ala ez eta nik ere jarrera bera izan behar dodan ala ez" jakitea. Hori gogoeta da, lehengo pausua. Batzutan imitazioa. Jesus, Bera da gunea: Jesus Getsemanin, Jesus behartsua, Jesus solidarioa; baina Bera, bere eskeintzea, bere isiltasuna, gurutzean, bere ikasleekin, bere Aitarekiko leialtasunean eta esanekotasunean,... Bera.

- Nire izate guztia Beragan kontzentratzea.

Jesusen presentziak nire bizitza Berarengan batu eta fokalizatzen dau; Jesus nire bizitzako lehentasuna dala ikusten dot: nire bizitza Berarentzat da; ni Berarengan bizi naz.

Jesus da nire indarra. Apurka-apurka, Beragaz dodan hartuemon pertsonalak guztiz hartzen nau, gainditu egiten nau, bete egiten nau, zoriotsu egiten nau.

Kontenplazioa, beraz, eskatzeko *dobaina* da. Ez da gizonaren lorpena. Baina kontenplazioa apurka-apurka lortuko dogun gauza bat izango da.

Bizitzan, eguneroko otoitzean, ezinbesteko bihurtzen da; batzutan sakonagoa izango da eta ezin da aurrikusi edo beste barik programatu.

2.- GORPUTZ-JARREREA

Otoitza ez da bakarrik barruan emoten dan gauza bat. Gizon osoa da maitatzen, sentitzen eta jokatzeko dauana, bere osotasunetik, eta bardin gertatzen da otoitzagaz. Gorputz bat "daukagu" baina, aldi berean, gorputz bat "gara".

Eta zentzu honetan, gure liturgi-ospakizunak, orokorrean, gorputz-adierazkortasuna galtzen joan dira. Oraindik egiten doguzan kanpoko keinu guztiak ere: zutuntzea, belaunikatzea, gaitsetzi eta baztertu egiten dira, ez dogu ezagutzen eta euren esangurea.

Honek pobretu egiten dau gure ospakizuna. Eta egoera honetan, keinua berraurkitzen dogu, gure eginkizunaren, ospakizunaren eta komunikazioaren osagai garrantzitsuak lez.

Kanpoko keinua ez da balio pedagogikodun zeremonia hutsa. Gizonaren barruko jarrera adierazoten dau.

Gorputza, zelan edo halan, pertsona osoaren "sakramentua" da: keinu eraginkorra da, ez kanpokaldetik gehitutako zeozer, "haragitze" bat baino.

Musua ez da funtsezkoa maitasunean. Zutunik edo belaunikatuta otoitz egitea ez da barruko begirune edo errege-jarrerari gehitzen jakona.

Gure ospakizunetan berba larregi erabiltzen dala esan da. Keinuen eta gorputzaren mugimenduen hizkuntzak edo beste sinbolo batzuek lagundutako berba-jarioa dala dinoe.

Eta honek ospakizuna pobretu, hoztu egiten dau. Fedeak "gorputzeratu" beharizana daukalako; eta keinuen bidez azaltzeko gaitasuna galtzea, berotasuna eta adierazkortasuna galtzea da.

Gainera, gorputzaren posturen adierazpena alkarte-ospakizuneko dinamika baten interesgarria izan daiteke. Kanpoko keinuen batasunak barruko jarrerak batzen ditu eta taldeko komunikazioari laguntzen deuto.

Ebanjelioko irakurketa entzuteko edo sartzerako doan ospakizun-buruari agurra egiteko danok zutuntzea; penitentzi-ekintzarako danok belaunikatzea; Eliza ibiltariaren antzera, komuniorantzko ibilbidean parte hartzea: bere esangureaz ondo jabetu ezker, ospatzen ari garena ondo ulertzen eta ospakizun horregaz bat egiten lagunduko deuskuen elementuak dira.

Otoitzaren gorputz-espresioa bi arlo nagusitan zehaztu daiteke:

- * gorputzaren ezarrerak
- * gorputzaren keinuak.

2.1.- Gorputzaren ezarrerak

Otoitzean oinarrikoena barruko jarrera izan arren, gizon osoa da Jaungoikoaren aurrean eta alkartean otoitzean hasten dana.

Gizona, pertsona oso-oso, da liturgi-ospakizunaren lehen keinua, berbak eta ura, edo ogia edo ardoaren keinuak baino garrantzitsuagoa.

Gure gorputzaren ezarrerak badu zentzurik eta eraginik otoitz eta liturgi-uneetan.

Eta alkarregaz otoitz egiterakoan, adibidez, egokia da gorputz ezarreren batasunera heltzea ospakizuneko une garrantzitsu eta esanguratsuetan: Batzarraren alkarte eta batasun seinalea da.

Beharrezkoa da, batez ere otoitzaren hasieran, ospakizun-buruak edo laguntzaile taldeak, aipatutako gorputz-ezarreren zentzua azaltzen eta eragiten jakitea.

**Oinarriko ezarrerea: zutunik otoitz egitea*

Gure ospakizunetako unerik garrantzitsuetan zutunik egiten dogu otoitz. Ezarrera honen esangurea ondorengoa da:

- *zutunik gagoz pertsona garrantzitsu bati begirunea adierazoteko;
- *edo azpimarratu gura dogun ekintza bat burutzerako goazenean;
- *jagolearen jarrera da, adi-adi dagoenarena, ekintzarako prest dagoala erakutsi gura dauanarena, bere arreta

eskeintzen dauanarena;

*kristinau bati zutunik egoteak balio teologikoak ere gogoratu ahal deitsoz: aske, piztuta sentitzen danaren ezarrera da, alderantziz gertatzen jaku esklabuari edo gaitzaz jota dagoanari. Horregaitik, mende askotan kristinauek debekatuta eukeen domeketan edo Pazko aldian belaunikatzea: egun horreetan beti zutunik egiten zan otoitz, Berbiztuaren denporean parte hartzearen keinu lez.

Horregaitik, Orduen liturgian, momentu batzuetan zutunik otoitz egiteko esaten jaku: hasieran (hasierako deia eta sarrerako abestia), otoitza arretaz eta gogoaz hasteko, Ebanjelio-kantuan (Benedictus edo Magnificat), jarrira esan diran salmu eta abesti guztien gailur lez. Azkenik, eskaerak egiterakoan, Gure Aita errezatzerakoan eta amaierako otoitzean, zutuntzeak begirunea eta arreteak erakusten dau.

** Jarritakoaren ezarrerea*

Jartzea ezarrera barriagoa da liturgian. Jarritakoaren ezarrerea erakusten dauanarena da, agintea daukanarena. Baina entzuten dauanarena ere bada, ikasten dauanarena edo hausnartzen dagoanarena. Atsedenerako eta itzaroteko ezarrerea ere bada. Jarrira otoitz egiten dogunean, barruko jarrera lasaia adierazoten dogu, gogoetarako, itzaroteko, onartzeko jarrera. Betaniako Maria lez (Lk 10,39) Jesusen hanketan jarrira, lasai, prisa barik, hotsegindako Berbea geureganatzeko edo salmuak astiro-astiro erreztatzeko baldintza egokienetan jartzen gara.

** Belaunikatzea*

Belaunikatuta otoitz egitea ia-ia norbere otoitzerko bakarrik itzi da. Baina badauka esangurea eta garrantzia.

+Baten baten aurrean belaunikatzea apaltasuna adierazotea da: txiki egiten da eta gutxiagotzat, behartsutzat dauka bere burua.

+Parkamena eskatzen dauanaren jarrera ere bada: galdutako semea ere belaunikatu egin zan, aitaren aurrean pekatu egin ebal autortuz, honek bere parkamena erakutsi eta zutundu eban arte.

Otoitzean, Jaungoikoaren aurrean belaunikatzen gara. Holan gure apaltasuna erakusten dogu, gure adorazioa bere misterioaren aurrean. Gure gelan, gurutzaren aurrean edo sagraioaren aurrean belaunikatuta otoitz egiteak asko laguntzen deusku Jaungoikoaren aurrean otoitz apala eta konfiantzazkoa egiteko.

2.2.- Keinuekin otoitz egitea

Giza-lengoaian, keinuak adierazkortasun haundia dauka. Maitasuna, gorrotoa, erregua, agindua: berbekin baino keinuekin adierazoten dogu guzti hau. Keinuak gorputza emoten deitso berbeari, komunikazioaren kakoa da.

Gogoratu dogu, "gorputzak ere egiten dauala otoitz", gorputzaren ezarrerak garrantzitsuak dirala eta gure otoitzari zentzua emoten deitsoela. Baina ez jaku txarto etorriko gorputzaren keinuen zerikusiarri buruz jardutea.

Keinuari "ekintza-berbea" deitu izan jaku. Eta eguneroko bizitzan keinu barik berba egitea ia ezinezkoa egiten bajaku, eskuak eta begirada ere erabilten badoguz gure azalpenak emoteko, zergaitik ez da holan izango gure otoitzaldian?

Keinu sinpleenak aztertuko doguz: besoen eta eskuen mugimendua, begirada, prozesioan ibiltea...Sinbolismoz betetako jarduerak dira, erraz ulertu daitekezanak, eta otoitzari kalitate hobea emongo deitsoenak.

** Eskuen ezarpena*

Hau da kristau-sakramentuetan gehien errepikatzen dan keinua: eskuen ezarpena. Bateoan eta Untzioan, hastera doazen ibilbidean edo gaisoaldian behar daben indarra helarazteko. Sendotzan eta Ordenan Espirituaren dohaina adierazoteko; Penitentzian adiskidetzaren keinu lez. Eukaristian Espiritua ogiaren eta ardoaren gainera deitzea edo batzarra bedeinkatzeko... Eskuak ezartzea guztiz esanguratsua da: bedeinkatzea, misino batera bialtzea, parkatzea, Jaungoikoaren indarra pertsona baten gainera helaraztea... Gutxietsi barik baina neurrian erabili behar dan keinu adierazkorra da.

** Besoak jasotzea*

Eskuak zabalik eta goruntz begira. Hori da "otoizlariaren" ezarrera klasikoa.

Eskuak jasotzea ospakizun-buruaren keinua da sakramentu bakoitzaren plegaria nagusienean otoitz egiten dauanean. Baina ez leuke izan behar sarriago guztion keinu bat?

Gure Aita besoak jasota errezatuko bagendu, ez leuskigu ohiturakeria gainditzen eta bere espiritua hobeto jasoten lagunduko?

** Begirada*

Begiradak indar handia dauka, askotan berbea bera ere ordezkatzeko modukoa.

Ebanjelioan baten baino gehiagotan esaten jaku Jesusek "begiak zerurantz jasotzen ebazala" otoitz egiterakoan, ogia bedeinkatzerakoan.

Otoitzean -gure bizitza arrunteko adierazpen-uneetan lez- begiradak zeresan handia dauka. Aurpegira begiratu ala ez.

Begi ulerkerrekin edo hasarratuekin begiratzea... Begirada batek hitz askok baino gehiago balio dau, edo zentzurik sakonena emoten deutse.

Gorputz osoak goratzen dau Jauna. Pertsona osoak parte hartzen dau gure otoitza kexua edo eskaera edo protesta danean.

Keinu batek batzutan hitzaldi edo gai batek baino gehiago balio dau. Keinuek ere otoitz egin daikce. Berbeak esaten dauana azpimarratzeko erabili daitekez. Berbea ordezkatzeko ere egokiak dira, edo berbea eragiteko: berbek adierazo ezin dabena, keinuek zehazki erakusten deuskue.