



2026
2027



IMAJ NATZEN al duzu?



Lema
2026/2027
4. DBH,
BATX, LH



IRAILA: Irudikatu dezakezu... izan daitekeen guztia?



Irudikatu dezakezu pentsatzen duzun guztia, orain amesten duzun guztia, lortu daitekeela? Bada, irailak aukera hori ematen digu. Iraila gure aurrean zabaltzen den ate bat da, barruan dagoen guztia aurkitzeko. Orri zuri bat bezalakoa da, nahi dugun bezala erabil dezakeguna: irudimena astindu eta artelan bat marraztea, sentitzen dugun guztia idaztea, paperezko hegazkin bat egitea, edo bururatzen zaigun beste edozer. Hutsik dugun motxila hartu eta, egunero, bizitzaz betetzeko aukera oparitzen digu irailak, ikasturte honetan amesten ditugun eta Jainkoak gudan erein dituen gauza horiez guztiez. Irudikatu dezakezu zer izan daitekeen... ilusioa eta maitasuna ipintzen baditugu egunero hasten dugun bide honetan?

1. astea. IX/7:

Ikasturte berria hasiko dugu. Urte bakoitza berriro hasteko aukera bat da, nolakoak izan nahi dugun eta elkarrekin nola bizi nahi dugun erabaki ahal izateko. Aste honetan, nola hasi nahi dugun galdetuko diogu geure buruari: zer jarrerarekin, zer begiradarekin, zer tonurekin.

7 1. baliabidea: Has gaitzen

Sarrera: Todos tenemos una historia, situaciones que vienen del año pasado, expectativas, miedos, ganas, etc., pero también tenemos la oportunidad de volver a empezar y elegir cómo queremos estar aquí.

Baliabidea: *Snack Attack* film laburra

<https://www.youtube.com/watch?v=4BUC6Otsh5k>

Gogoeta egiteko galderak: Zer energia ekarri nahi dut ikasturte honetan? / Zer zaindu nahi dut batez ere? Nire tonua? Errespetua? Pazientzia? / Zer egin dezaket, gaur norbait ongi hartua sentitzeko? Gehien behar dudana hori Jaunari eskatzen diot ikasturte hasiera honetan. Berak lagundu diezadala/diezagula hasiera goazen bide honetan.

8 Baliabidea 2: Alfabetatzearen Nazioarteko Eguna

Alfabetatzea askatasuna da

Sarrera: Alfabetatzea irakurtzen eta idazten ikastea da, baina, batez ere, mundua ulertu eta munduan parte hartu ahal izatea da. Norbaitek irakurri ezin duenean, aukera gutxiago eta oztopo gehiago ditu bizitzan. Horregatik, alfabetatzea askatasun eta duintasun tresna bat da; pentsatzen, mintzatzen eta etorkizuna eraikitzen laguntzen digu.

Baliabidea: Kanpaina: Alfabetatzearen 2017ko Nazioarteko Eguna

<https://www.youtube.com/watch?v=18pZbng3E6M>

Gogoeta egiteko galderak: Hitz egiten eta idazten jakitea garrantzitsua dela uste duzu? / Non ikasi duzu? / Oraindik idazten ez dakiten pertsonak daudela uste duzu? / Aukera izango bazenu, nola lagunduko zenieke? Ezagutzen duzu maristek munduan zehar egiten dutena haurrak alfabetatzeko?

9 Baliabidea 3: Dena hazi batekin hasten da

Sarrera: Denok behar dugu adore emango digun norbait.

Baliabidea: *Pip*, Dogs Incek egindako film laburra (marrazki bizidunak)

<https://www.youtube.com/watch?v=07d2dXHYb94>

Gogoeta egiteko galderak: Gauzak gaizki ateratzen zaizkizunean, nor da zure sostengua? / Zer egin zenezake zu norbaiten sostengua izateko gaur? / Etsia hartzea edo berriz saiatzea: nola bizi dut nik?

10 Baliabidea 4: Ez zeure burua mugatu hasi aurretik

Sarrera: Ez gaituzte zailtasunek mugatzen, nahikoa ez izateko beldurrak baizik. Denok ditugu seguru sentitzen ez garen uneak. Hala ere, konfiantza ez da dena ongi aterako dela sinestea, baizik eta xede hartzen dudana kudeatu ahal izango dudala sinestea.

Baliabidea:

«Ez izan beldur, zeurekin bainauzu».

(Isaias 41, 10)

Gogoeta egiteko galderak: Nire bizitzaren zein alderditan nahiko nuke konfiantza handiago izan neure buruarengan? / Nork ematen dit indarra edo babesa zalantza egiten dudanean? / Zer egin dezaket gaur, neure burua pixka bat gehiago zaintzeko?

Gaur urrats bat egingo dut, txikia baina ausarta, zeren gainera badakit inork ez nauela maite BERA maite nauen bezala (Martín Valverdearen abestia):

<https://www.youtube.com/watch?v=cTOOa-YI4cg>

11 Baliabidea 5: Hizkuntza tresna guztietan ahaltsuena da

Sarrera: Sarri ahazten da hizkuntza bat galtzeak ez diola hura hitz egiten duen komunitateari soilik eragiten, gizadi osoari baizik. Maita dezagun hizkuntza aniztasuna.

Baliabidea:

Hizkuntza batek pentsamendu bat konfiguratzen du. Esateko modu bat pentsatzeko modu bat da. Hizkuntza bat hiltzea munduaren ikuskera bat hiltzea da. Eta benetako deritzogun hori pertzepzioen (ikuskeren) batura besterik ez denez, hizkuntza bat hiltzea errealitatea galtzea da. Gizadi osoa txirotzen da».

Narcís Comadira

Gogoeta egiteko galderak: Zergatik da garrantzitsua hizkuntza? / Hizkuntza gehiago jakitea gustatuko litzaizuke?

2. astea. IX/14

Taldea zaindu aurretik, nork bere burua ezagutu behar du. Aste honetan galdetuko dugu nor garen, zer behar dugun, zerk egiten dugun on eta zerk egiten dugun kalte. Batzuetan, geure buruari gehiegi eskatzen diogu eta gehiegi epaitzen dugu.

14 Baliabidea 1: Desberdina izatea nortasuna edukitzea da

Sarrera: Nor naiz ni, inork begiratzen ez didanean?

Askotan, gure ekintzen, lortzen dugunaren edota besteek espero dutenaren bidez definitzen dugu geure burua. Badago gure zati bat isiltasunean soilik aurkitzen duguna, ordea.

Baliabidea:

Literatur pasartea: «Munduko politena da ohartzea ez duzula zertan inoren antza izan».

Albert Espinosa, El mundo amarillo (2008)

Gogoeta egiteko galderak: Neure burua besteekin alderatzen dudanean, zer galtzen dut? / Zerk egiten nau benetan paregabe? / Nire baitako zer atal nahiko nuke gehien zaindu ikas-turte honetan? Zer nahiago dut, neure buruarekin zintzoa izan ala perfektua izan?

Gutako bakoitza Jainko Aitaren seme edo alaba berdingabe eta maitatua da. Berak gure baitan ezagutzen gaitu eta gure ileetako bakoitza zaintzen du. Haren aurrean, ez dago iruzur posiblerik. Isildu gaitezen une batez, eta erregutu diezaiozun Jaunari benetakotasun handiagoz bizitzeko.

15 Baliabidea 2: Lehen urratsa nirea da

Sarrera: Pertsonen artean harresiak eraikitzen dira: gaizki-ulertuak, segurtasunik ezak, isiltasunak, beldurrak. Baina zubiak ere eraiki ditzakegu: keinuak, hitzak, presentzia. Hortaz, zer zubi izan naiteke ni?

Baliabidea: *The present* (Oparia)

<https://www.youtube.com/watch?v=3XA0bB79oGc>

Denok dugu kostatzen zaigun zerbait, baina baliotsu sentitzea merezi dugu.

Gogoeta egiteko galderak: Nire baitako zein zati ezkutatzen dut lotsa ematen didalako? / Noiz epaitu dut norbait haren historia ezagutu gabe? Zergatik jokatu dut horrela? / Zer gertatuko litzateke besteari samurtasun handiagoz begiratuko banio gaur?

16 Baliabidea 3: Egiten dudanak eraiki egiten du

Sarrera: Norbera izatea baino zailagoa da konektatzea?

Baliabidea: *Alike* film laburra **8' minutuko iraupena**

<https://www.youtube.com/watch?v=IR7AHPIhxHE>

Gogoeta egiteko galderak: Noiz uzten diot ni izateari, egokitzeke? / Nork edo zerk itzaltzen nau? Nork edo zerk pizten nau? / Zer egin dezaket ikasturte honek ni haztea eragiteko? Iru-dikatu dezakezu pertsona gisa, kristau gisa, marista gisa haztea?

17 Baliabidea 4: Onartzea haztea da

Sarrera: Askotan, gaizki sentitzen garenean, erruduna bilatzen dugu. Aitzitik, horrek ez du laguntzen benetan zer gertatzen zaigun ulertzen.

Baliabidea:

«Gure hutsak eta akatsak aitortzen ikasi behar dugu, gure hutsegiteak onartuz soilik erreakziona eta alda gaitezkeelako, hobetzeko. Hartara, burutsuagoak eta jakintsuagoak izango gara».

Antoine de Saint-Exupéry, *Printze txikia* (1943)

"Nork ezagutu bere hutsegiteak? Aska nazazu oharkabeko erruetatik. Gizakiak bere hutsak ez onartzeko joera du, eta identifika ditzaketenean, justifikatu egiten dituzte".

Salmoak 19, 13

Gogoeta egiteko galderak: Zer gertatzen da nire barruan, erratu dudala onartu nahi ez dudanean? / Zergatik da batzuetan errazagoa beste norbaiti errua botatzea? / Zer aldatzen da harreman batean norbaitek «arrazoi duzu, sentitzen dut» esaten duenean? / Zer esan nahi du arduratsua izateak, neure buruari kalterik eragin gabe?

18 Baliabidea 5: Egun bakoitza aukera berri bat da

Sarrera: Erakusten duzun keinu txiki bakoitza mundu hobe eraiki ahal izateko hazi bat gehiago da.

Baliabidea:

«Maitasuna dagoen leku horretan, han dago Jainkoa».

Teresa Kalkutakoa

Teresa Kalkutakoaren bideoa... Izan gaitezen Jainkoaren arkatza:

<https://www.instagram.com/reels/DON4iIWDIc3/>

Gogoeta egiteko galderak: Zer hazi erein nahi dut gaur? / Zer hazi nahi nuke besteek ereitea niretzat?

3. astea. IX/21:

Elkarrekin bizitzea ez da elkarrekin egotea soilik: elkarri espazioa egitea da, elkarri aurreiritzi-rik gabe begiratzea, eta bestea den bezalakoa izan dadin uztea. Denok daramatzagu lepoan besteek ikusten ez dituzten gauzak, eta hori ulertzen dugunean, errespetua agertzen da.

21 Baliabidea 1: Bakearen Nazioarteko Eguna

Bakea gizadi osoarentzako azken saria da

Sarrera: Bakea ez da gerrarik ez egotea soilik. Bakea da elkarrekin bizitzen, elkar errespetatzen eta elkar zaintzen ikastea. Norberak bake eraikitzailea izan behar du bere ingurunean. Bakea egunero sortzen da, hartzen ditugun erabakiekin eta besteak tratatzen ditugun moduekin.

Baliabidea: Bakearen Nazioarteko Eguna

<https://www.youtube.com/watch?v=1o2gn-gVDZo>

Gogoeta egiteko galderak: Zer da bakea egitea? / Garrantzia ematen diogu?

Mariari bake pertsonak izaten laguntzeko eskatzen diogu. Gatazkak amaitzeko erregutzen dugu... Bakea egiteko... Elkarrekin egingo dugu otoitz, ABEMARIA batekin.

22 Baliabidea 2: Komunitatea denon artean eratzen da

Sarrera: Pertsonak egiten dituzten keinu txikiek alde handiak eragiten dituzte.

Baliabidea: *One day* (Egun bat)

<https://www.youtube.com/watch?v=nwAYpLVyeFU>

Gogoeta egiteko galderak: Nola alda daiteke nire eguna, norbaitek ondo tratatzen naue-nean? / Zer egin dezaket nik, ikaskide batek eguna pixka bat hobeto amaitzeko? / Zenbat keinu txiki gertatzen dira inor ohartu gabe? Zergatik?

23 Baliabidea 3: Zer transmititzen dute hitzek?

Sarrera: Hitza gizakion tresna ahaltsuenetako bat da. Mezuak nola adierazi jakin behar dugu, komunikazio ona lortzeko.

Baliabidea: *The power of words* (Hitzen ahala)

Gogoeta egiteko galderak: Beti zaintzen dituzue zuen hitzak? / Denok hitz ona erabiltzea beharrezkoa dela uste duzue? Eta haserre gaudenean? Nola gustatzen zaigu besteek guri hitz egitea?

24 Baliabidea 4: Zintzoa izatea indarra ere bada

Sarrera: Denok ditugu hauskortasunak. Gaur ikusgai jarri gabe onartuko dugu gurea: ez dago ikusgai jartzeko beharrik, kontziente izan besterik ez. Irudikatu dezakezu indartsuak garela gure ahultasunean, Jesus eta haren Espiritua gurekin daudela badakigulako?

Baliabidea:

Idatzi zer nahiko zenukeen denek jakitea zuri buruz. Ez da eman behar. Ez da partekatu behar, partekatu nahi dutenek izan ezik. Norbere zaurgarritasunaren gaineko kontzientzia hartzeko da.

Gogoeta egiteko galderak: Zer aldatzen da nigan, nire premiak ezagutzen ditudanean? / Nola lortu dezaket norbait ikusia eta maitatua sentitzea?

25 Baliabidea 5: Nik ere laguntzen dut

Sarrera: Ikasle bakoitzak hitz bat aukeratuko du, gaur sustatu nahi duen giroa deskribatzen duena (adibidez: lasaitasuna, errespetua, umorea, pazientzia, leuntasuna...).

Baliabidea: Giroa denon artean eraikitzen dugun energien multzo bat da. Gaur, zer energia jarri nahi ditugun aukeratuko dugu.

Gogoeta egiteko galderak: Zer hitz aukeratu dut? Zergatik? / Zer egin dezaket egunean zehar mantentzeko?

5. astea. IX/28:

Pertsonak harremanen bitartez sostengatzen gara: lagunak, ikaskideak, familia, irakasleak. Harreman horiek gu haztea eragin dezakete, edo kaltea eragin diezagukete. Aste honetan hausnartuko dugu zerk eragiten duen harreman bat osasungarria izatea eta nola zaindu dezakegun besteekin elkartzen garen modua.

28 Baliabidea 1: Eskerrik asko hemen egoteagatik

Sarrera: Astea kontzientziarekin hasiko dugu. Axola zaizkidan pertsonak gogoan ditudanean, haien zer atal gustatzen zait? Zer ekarpen egiten dute nire bizitzan?

Baliabidea: Ekarri gogora lagun bat.

Gogoeta egiteko galderak: Pertsona horren zeri ematen diot balioa? / Nola sentitzen naiz harekin nagoenean? Eta harekin ez nagoenean?

Jainkoak nola maite gaituen onartzen dugunean, bizimodu bakarra eduki dezakegu: premia handiena izan dezaketenekin konprometituta.

29 Elkar zaintzea da gure iraultza

Sarrera: Harreman guztiek ez digute on egiten. Kontua ez da inor epaitzea, baizik eta entzutea nola sentitzen garen haren alboan.

Baliabidea:



Gogoeta egiteko galderak: Nola jakin dezaket ea harreman batek energia gehitzen didan? / Zer seinale agertzen dira, harreman batek higatzen nauenean? Zer zaindu dezaket, harreman bat osasungarriagoa izateko?

Jesus energia gehitzen dizun Norbait izateko irrikan dago, samariarrarekin bezalaxe:

<https://www.youtube.com/watch?v=QxCdwqDOr28>

30 Baliabidea 3: Entzunez maitatzea

Sarrera: Benetan entzutea opari bat da. Ez da hitzak entzutea soilik: bertan egotea da. Eten gabe eta interesarekin entzuten dugunean, beste pertsonari esaten diogu haren historiak espazio bat behar duela.

Baliabidea: Kontua entzun nahi izatea da... Entzutea entzumenari lotuta dago... Zentzumen batean zailtasunak izanik ere dena egiteko gai direnak badira, kontua jarrera delako... Bideoan, ikusten ez duen norbaitek IKUSI egiten du, "NAHIZ ETA HEGOALDE SAKONEKOA IZAN (2. minututik 6. minutura):

<https://www.youtube.com/watch?v=LxjxB7AR1HE>

Gogoeta egiteko galderak: Norbaitek benetan entzun didanean, nola sentitu naiz? Nik entzun egiten dut ala berriz hitz egiteko txandaren zain nago? / Zer aldatuko litzateke ikasge-lan, denok benetan entzuten saiatuko bagina?

URRIA: Irudikatu dezakezu... inor bakarrik ez ibiltzea?



Zure presentzia eta zure bizitza aldea dira. Zure eguneroko ekintzek, soilenek, norbaiten bizitza argizta dezakete. Ez gutxietsi zeure burua. Zu besteentzako itxaropena izan baitzaitezke. Etsipena dagoen lekuetan, argia izan zaitezke aurrera egiteko bide baten bila dabilzanentzat. Zeren zu, zure bizitzaren ereduarekin, bakarrik dagoenarentzako bidea zara. Jainkoak besteentzako Bizitza gisa amestu zaitu. Ez zara kasualitatea.. Misio batekin sortua izan zinen. Munduko Argia izatea. Tresna izatea. Jainkoaren eskuak zara munduan.

Urria ereserki honekin abiaraz dezakegu. Jendez beteriko estadio batean entzun duzue noiz-bait, seguru, milaka ahots aldi berean kantatzen:

«Ekaitzean barna oinez zoazenean, burua tente mantendu, eta ez izan gauaren beldur...».

1 Inoiz ez zara bakarrik ibiliko

Sarrera: Egun zailetan, dena zailtzen dela dirudienean, gogoratu behar dugu ez gaudela bakarrik. Zenbaitetan, begirada bat, hitz bat edo presentzia isil bat nahikoa da norbait zurekin doala sentitzeko. Gainera, badakigu Jauna agertzen dela begirada edo hitz horretan. Bera gurekin dago beti.

Baliabidea: *Liverpool FC*ren ereserkia

https://www.youtube.com/watch?v=bzVQjupkWvk&list=RDbzVQjupkWvk&start_radio=1

Gogoeta egiteko galderak: Noiz izan zen premia zuen norbaiten ondoan egon zinen azken aldia? / Ba al dago zure inguruan bakarrik sentitzen den eta harengana hurbildu zaitezkeen inor?

2 Ez zaude bakarrik

Sarrera: Jesusek funtsezkoa den zerbait gogorarazten digu: ez zaude bakarrik.

Ez dago Berak zure ondoan egoteari uzten dion egunik, egoerarik edo ekaitzik.

Baliabidea: Gaur aipu hau landuko dugu:

«Eta ni zeuekin izango nauzue egunero munduaren azkena arte».

(Mateo 28, 20)

Gogoeta egiteko galderak: Noiz sentitu duzu Jainkoa (edo zuretzat garrantzitsua den norbait) zure ondoan zegoela? / Zer pertsona dira "Jainkoaren presentzia" zure bizitzan?

Zu izan zaitezke aldaketa eta itxaropena besteentzat. Zure eguneroko ekintzek benetako inpaktua izan dezakete besteen bizitzan. Inor ez dago bakarrik, begiratu, entzun eta hori egoteko prest dauden pertsonak baldin badaude.

5 Irakasleen Nazioarteko Eguna

Sarrera: Zailtasun bat gainditzea lortzen duen ikasle ororen atzean harengan sinetsi zuen norbait dago. Pazientzia eduki zuen norbait, beharrezkoa zenean entzun eta irribarre egin zuen norbait, eta konfiantza erein zuen norbait.

Maisu-maistrak eta irakasleak bideko farolak bezalakoak dira: ezin dira gure ordeztu ibili, baina nondik joan ikusten laguntzen digute. Halaxe irakatsi zien Martzelinok lehen anai-arrabei. Eta halaxe joan da transmititzen 200 urtez, gure eskolara iritsi arte, gaur, orain eta hemen.

Gaur, Jainkoari eskerrak ematen dizkiogu ondoan izan ditugun, irakatsi diguten eta inspiratu gaituzten guztiengatik. Zeren, haiei esker... inor ez baita bakarrik ibiltzen.

Gogoeta egiteko galderak: Zein irakasle izan da argia zuretzat?

6 Jesus gurekin ibiltzen da

Jesus hil ostean, ikasleak dezepzionatuta geratu ziren. Emausera itzultzen ziren ikasleen testua irakurriko dugu.

Lk 24, 13-33

Egun hartan bertan, ikasleetako bi Emaus izeneko herrixka batera zihoazen, Jerusalemdik hamaika kilometrora. Gertakari guztietaz mintzo ziren elkarrekin. Eta, hizketan eta eztabaidan ari zirela, Jesus bera ondoratu zitzaien eta beraiekin joan zen. Baina ikasleek begiak itsu zituzten eta ez zuten ezagutu. Jesusek esan zien:

Egun hartan bertan, ikasleetako bi Emaus izeneko herrixka batera zihoazen, Jerusalemdik hamaika kilometrora. Gertakari guztietaz mintzo ziren elkarrekin. Eta, hizketan eta eztabaidan ari zirela, Jesus bera ondoratu zitzaien eta beraiekin joan zen. Baina ikasleek begiak itsu zituzten eta ez zuten ezagutu. Jesusek esan zien:

-Zeri buruz zoazte bidean elkarrekin hizketan?

Haiek gelditu egin ziren, aurpegia ilun, eta beraietako batek, Kleofas zeritzanak, honela erantzun zion:

-Zeu izango zara egun hauetan Jerusalemen gertatu dena jakin ez duen kanpotar bakarra!

-Zer gertatu da, bada? -esan zien hark.

Haiek erantzun zioten:

-Jesus Nazaretarrarena; profeta handia zen hitzez eta egitez Jainkoaren eta herri osoaren begitan; baina gure apaizburu eta agintariekin heriotzara kondenatu dute eta gurutziltzatu. Guk uste genuen berak askatuko zuela Israel; baina badira hiru egun hori gertatu dela. Egia da gure arteko emakume batzuek harriturik utzi gaituztela: goizean goiz joan dira hilobira eta ez omen dute gorpua aurkitu; gainera, Jesus bizi dela esan dieten aingeru batzuk agertu zaizkiela esanez etorri zaizkigu. Gutako batzuk ere izan dira hilobian eta emakumeek esan bezala aurkitu dute guztia; baina bera ez dute ikusi.

Orduan, Jesusek esan zien:

-Bai buru gutxikoak zaretela, bai motelak profetek esana sinesteko! Ez ote zuen Mesiasekin hori guztia sufritu behar bere aintzara iristeko?

Eta, Moisesengandik hasi eta profetaz profeta, Liburu Santuek berari buruz zioten guztia azaldu zien.

Zihoazen herrixkara hurbildu zirenean, aurrera jarraitzeko keinua egin zuen Jesusek. Baina haiek arren eta arren eskatu zioten:

«Geldi zaitez gurekin, berandu baita eta iluna gainean dugu».

Eta herrian sartu zen haiekin gelditzeko. Ondoren, elkarrekin mahaian jarri ziren, eta Jesusek, ogia harturik, bedeinkazioa esan, zatitu eta eman egin zien. Orduan, begiak ireki zitzaizkien eta ezagutu egin zuten, baina Jesus desagertu egin zitzaien begi aurretik. Haiek elkarri esan zioten:

«Ez al geneukan barrua sutan, bidean Liburu Santuak azalduz mintzo zitzaigunean?».

Berehala jaiki eta Jerusalemera itzuli ziren; eta Hamaikak eta hauen lagunak bildurik aurkitu zituzten.

Jesusi begirada aldatzeko eta haren presentziaren aurrean barrua sutan egoteko eskatzen diogu, Emausko ikasleei gertatu zitzaien bezala.

7 Partekatzea zarenaren zati bat ematea da

Sarrera: Partekatzea sobera geratzen zaizuna ematea baino askoz gehiago da. Zure zati bat eskaintzea da. Partekatzen duzunean, niaren hesia hautsi eta gua eraikitzen duzu.

Mundua pixka bat aldatzen da norbaitek zerbait partekatzen duen aldiro, une horretan inor bakarrik ibiltzen ez delako. Askotan pentsatzen dugu ez dugula zer eman, baina beti dugu zer eskaini: entzutea, laguntzea, begirada atsegina... eta, zenbaitetan, hori da norbaitek behar duen guztia.

Baliabidea:



Gogoeta egiteko galderak: Zein izan da norbaitek zurekin partekatu eta ongi sentiarazi zaituen gauzarik soilena?

Idatzi erantzuna paper zati batean, eta gorde zeuk.

8 Aldaketak dakartzaten keinu txikiak: itxaropen kolorea

Sarrera: Egun batzuetan, dena pixka bat nekezagoa dela ematen du: gauzak ateratzen ez direnean edo bizitza astuna denean. Hala ere, beti dago oraindik sinesteko arrazoiak daude la gogorarazten digun norbait, hitz, keinu edo irribarre batekin.

Baliabidea: Diego Torres - *Color Esperanza* (MTV Unplugged) (Official Video)

https://www.youtube.com/watch?v=R6cTN-29oMQ&list=RDR6cTN-29oMQ&start_radio=1

Gogoeta egiteko galderak: Irudikatu dezakezu laguntzeko eta hain beharrezkoa den babesa emateko norbait izatea beti, une zailetan? / Eta zu izan beharko bazina, zer esaldi positibo edo itxaropentsu erabiliko zenuke beharra duen norbaiti adore emateko?

Idatzi hori adierazten duen esaldi labur bat paper zati batean.

9 Argia zure eskuetan

Sarrera: Hasieran, ikusiko duzun film laburreko haurra mundu goibel, triste eta argirik gabeko baten erdian dago. Ematen du inork ez duela ikusten; ematen du inork ez duela ezer egiten. Haurrak geldirik ez egotea erabakitzen du, ordea: argi txiki bat piztu eta ingurunea aldatzen hasten da horrekin. Ez ditu hitz handiak edo boterea erabili, keinu soilak besterik ez.

Baliabidea: *The Light in My Hands* film laburra (Argia nire eskuetan)

<https://www.youtube.com/watch?v=6ONhq7IZJRQ>

Gogoeta: Denok bizitzen ditugu gure argiak txiki iruditzen zaigun edo antza ezertarako baliotxo ez duen uneak. Hala ere, norbaiti laguntzeko geratzen zarenean, ikaskide bati bihotz ematen diozunean, norbait defendatzen duzunean edo, besterik gabe, entzuten duzunean, zure argia ikusten da. Eta, jakin gabe beharbada, beste norbaiten argia pizten ari zara.

Itxaropena izatea ez da mirari handiak egitea; aitzitik, bihotz bat eralda dezaketen keinu txikiak ikusgai jartzea da.

Maite ditugun ondoan bizitzak zentzu handiagoa duela aurkitzea da elkarrekin ibiltzea. Jesus Palestina osoan zehar ibili zen bere predikazioan, ezein klasetako pertsonekin partekatzen, haiei samurtasunez hurbiltzen.

12 Elkarrekin ibiltzea

Sarrera: Norbaitekin zoazenean, bidea laburragoa da. Beti dago gurekin doan norbait, nahiz eta gu ez ohartu: lagun bat, arreba/ahizpa bat, irakasle bat, edo Jainkoa bera.

Baliabidea:



Gogoeta egiteko galderak: Egin barne gogoeta txiki bat: Norekin batera zoaz aurrera zure bizitzaren une honetan?

13 Zubia

Sarrera: Bizitzan, zubiko pertsonaiak bezala gaude sarri: aurrena igaro nahi dugu, arrazoia eduki nahi dugu, besteak alde batera geratzea nahi dugu. Oreka bilatzea beharrezkoa da askotan: amore ematen, itxaroten, bestearen larruan jartzen ikasi. Norbaitek amore ematen duenean, ez du galtzen; biek irabazten dute.

Baliabidea: *Bridge* (Zubia)

<https://www.youtube.com/watch?v=wPjQYSSly3w>

Gogoeta egiteko galderak:

- Zer gertatu da zubian, pertsonaiek bidea jarraitu ahal izateko?
- Amore ematea edo besteak arrazoia eduki dezakeela onartzea kostatzen zaizu?
- Zer egoeratan aplika dezakezu gaur «amore ematea, elkarrekin aurrera egiteko»?

14 Eskerrik asko nirekin batera ibiltzeagatik

Sarrera: Lagunak ez dira denbora pasatzeko edo ongi pasatzeko kideak soilik.

Haiek ibiltzen dira zurekin batera une onetan eta hain onak ez diren uneetan.

Zu zeu iragazkirik gabe izan zaitezkeen pertsonak dira.

Baliabidea:

«Adiskideak beti zaitu maite, anaia larrialditarako jaioa da».

(Esaera Zaharrak 17, 17)

Gogoeta egiteko galderak: Idatzi gogoeta labur bat:

- Zer da zuretzat lagun bat?
- Zure ustez, laguntzat dituzunak zaintzen dituzu?

Ekarri gogora zuretzat garrantzitsua den norbait, eta idatzi zergatik zauden hari eskertuta.

15 Irudikatu

Sarrera: Bideo honek adiskidetasuna jorratzen du.

Baliabidea: Hiru adiskidetasun motak

<https://www.youtube.com/watch?v=gyPeUBQNrx0&t=6s>

Gogoeta egiteko galderak:

- Nor kostatzen zaizu "laguntzat" hartzea? Zergatik?
- Zer gertatuko litzateke hurbilekoenak tratatzen ditugun leuntasun berarekin tratatuko bagenitu beste guztiak?
- Zer ekintza txiki egin dezakezu gaur irekiagoa izateko, senideen artekoagoa izateko?

16 Trikua: hurbiltzea kostatzen zaigunean

Sarrera: Film laburrean ikusiko dugu trikuak lagunak eduki nahi zituela, baina haren arantzak min ematen zuten.

Zenbaitetan, gu ere pixka bat trikuak gara: triste, minduta edo nekatuta gaudenean, arantza ikusezinak ateratzen ditugu.

Film laburrak gogorarazten digu besteengana hurbildu gaitezkeela maitasunarekin eta pazientziarekin..

Baliabidea: *El erizo* (Trikua) film laburra

<https://www.youtube.com/watch?v=vrr3uVn118s>

Gogoeta egiteko galderak:

- Sentitu al zara inoiz trikua bezala, besteekin egoteko gogoarekin baina min hartzeko beldurrez?
- Pixka bat trikua bezalakoa den norbait ezagutzen duzu? Zer egin zenezake harengana hurbiltzeko?
- Zerk sentiarazten zaitu maitatua edo besteek onartua?

Izan gaitezen argi: kandela batek beste batzuk pitz ditzake bere argia galdu gabe. Jesusek munduarentzako argia izateko eskatzen digu, gure argia ez ezkutatzeko, gehien behar dutenekin partekatzeke.

19 Bularreko Minbiziaren aurkako Borrokaren Nazioarteko Eguna

Sarrera: Gaur Bularreko Minbiziaren aurkako Nazioarteko Eguna da.

Egunero beren osasunagatik, beren bizitzagatik eta aurrera egiteagatik borrokatzen diren hainbeste —batez ere emakumeak— gogoratzeko eguna da gaurkoa, babesa ematekoa, errespetuz eta itxaropenez begiratzekoa.

Minbizia beldurra ematen duen hitz bat da. Beste hitz askorekin batera ere ager daiteke, ordea: adorea, itxaropena, maitasuna, bizitza.

Horrelako prozesu batetik igarotzen den pertsona bakoitzaren atzean, indarrari, ondoan daudenei eta sostengua ematen duten lagun eta familiei buruzko istorioak daude. Inork ez lioke horrelako borroka bati bakarrik aurre egin behar.

Gogoratu ditzagun gaur minbiziaren aurka borrokan ari diren edo aritu diren guztiak, baita haien ondoan egon direnak ere.

Gogoeta egiteko galderak: Nola izan zaitezke argi une zail hori pairatzen ari den norbaitentzat?

20 Koloreztatu zure mundua adeitasunarekin

Sarrera: Batzuetan pentsatzen dugu gauza handiak egin behar direla argia izateko. Aitzitik, gehien iristen dena eguneroko argia da: irribarre bati dariona, barkamen bati, hitz adeitsu bati.

Ongia egiten duzunean trukean ezer espero gabe, argizko kate ikusezin bat jartzen duzu martxan.

Besteak zurekin daudenean hobeto sentitzeko moduan bizitzea da argia izatea.

Baliabidea: *Color your world with kindness* (Koloreztatu zure mundua adeitasunarekin)

<https://www.youtube.com/watch?v=mdA2sByFXII>

Gogoeta egiteko galderak:

- Irudikatu dezakezu pertsona bakoitzak argitxo bat izatea erabakitzen duen mundu bat?

21 Shine: bakoitzak bere argia du

Sarrera: Bakoitzak bere argia du, ongia egiteko, maitatzeko, bizitza koloreztatze bere modu berdingabea.

Proposatzen dizuegun abestiak altxatu, nor bere buruarengan sinetsi eta gure argiak bel-durrik gabe dirdira egiteko gonbita egiten digu.

Baliabidea: Take That – *Shine* (2007)

https://www.youtube.com/watch?v=hLCc94Vlo7s&list=RDhLCc94Vlo7s&start_radio=1

Gogoeta egiteko galderak:

- Zuen ustetan, zein izango da zuen bertuterik onena, ingurukoen iritziz?
- Zergatik?

22 Kandela

Sarrera: Zarataz, presaz eta pantailez inguratuta bizi gara, eta batzuetan ahazten zaigu itzaltzen ez den argi bat dagoela gure barnean: gidatu, orientatu eta bakea ematen digun argia. Jainkoak isiltasunean ere hitz egiten digu, gelditu, arnasa hartu eta maitasunez begiratuak izateko aukera ematen dugunean.

Besteentzat argi izan nahi badugu, lehenik geure sugarra zaindu behar dugu.

Beharbada, gaur ez dago gauza handiak egiteko beharrik... gelditu, arnasa hartu eta bila za-biltzan argia jada barruan duzula gogoratu, besterik ez.

Baliabidea:



Gogoeta egiteko galderak:

- Zerk ematen dizu bakea?
- Noiz aurkitzen dituzu zeure barneko argia zaintzeko uneak?

23 Astea ixtea

Sarrera: Ohartu gara ez dagoela gauza handiak egiteko beharrik... Gaurko egunean zehar, bilatu une bat egon, entzun, barkatu edota maitatzeko, zuretzat garrantzitsuak direnekin.

Baliabidea:

«Zuek zarete munduarentzat argia. Era berean, zuen argiak denen aurrean egin behar du argi, zuen egintza onak ikusiz, zeruko zuen Aita gorets dezaten».

(Mateo 5, 14-16)

Gogoeta: Zure argiak beste asko pitz ditzake, ez utzi zure argia itzali dadin.

Bizitza pozez bizitzeko arrazoiak ditugu: inor ez da kasualitate. Iaz, Bizitza ospatu nahi izan genuen, Jainkoak gutako bakoitzari egindako egundoko oparia dela badakigulako. Irudikatu dezakezu bete-betean bizitzera ausartzen garela?

26 Bizitza opari bat da

Sarrera: Abesti batzuk oroitarazten digute bizitza opari bat dela, beti dagoela jarraitzeko arrazoi bat, nahiz eta une zailak jasan.

Gaur horrelako abesti bat entzungo dugu:

Baliabidea: Marc Anthony - *Vivir mi vida* (Neure bizitza bizi, 2013)

https://www.youtube.com/watch?v=YXnjy5YIDwk&list=RDYXnjy5YIDwk&start_radio=1

Gogoeta egiteko galderak: Zer iradokitzen dizu bizitza benetan bizitzeak?

27 Detaileen garrantzia

Sarrera: Gutxitan jartzen dugu arreta gauza txikietan: ia hautemanezinak diren keinu horiek, sarri nabarmentzen ez diren detaile sotil eta zoragarriak. Horregatik, detaileen garrantzia aldarrikatzera gonbidatzen zaituztegu gaur.

Mezu positibo bat, ustekabeko sorpresa bat, txeraz pentsatutako opari bat, eguna zer moduz joan den jakiteko galdera zintzoa, ezusteko besarkada bat, abesti partekatu bat... Nahiz eta txikiak irudit, keinu horiek guztiek une bat eralda dezakete.

Zenbaitetan, keinurik txikiena oroitzapenik handiena izan daiteke norbaiten bihotzean. Ez utzi inoiz samurtasun hazitxoak ereiteari.

Gogoeta: Gogoratu dezagun hemen eta orain bizitako une txikiz egina dagoela edozein egun. Irudikatu dezakezu norbaiten bizitza politagoa izatea eragiten ari zarela, konturatu ere egin gabe? Hortaz, pentsatu une batez zein izan diren maite dituzuen eta egunerokoan zuen ondoan dauden pertsonekin izan dituzuen azken detaileak.

28 Egun on!

Sarrera: «Egun on» esan diezu mahaikideei? Eta irakasleari? Gurasoei eta anai-arrebei ere esatea gogoratu duzu? Askotan, egunerokoan ez diegu hurbilenekoei erreparatzen. Hau une egokia da.

Baliabidea: Gertrudis – *Bon dia Vida* (2019)

<https://www.youtube.com/watch?v=m6AgHyxqyb0>

Gogoeta: Eguna pozez hasiko dugu, eta ondoko ikaskideari egun ona opaz, irribarre batekin.

29 Gogoeta egiteko unea

Sarrera: Gaur ikaskideei begiratzeko eguna da... Gure begiradek, hitzek, barreek edo iruzkinek nolako eragina dute besteengan, nola baldintzatzen dituzte? Beharbada, ikasleren bategelara etortzeari utzi dio, edo tristeago dago eskolara etorri eta ikaskide jakin batzuk topatzen dituenean. Zeinen aldean gaude? Ikus dezagun bideoa, eta gogoeta egin gero.

Baliabidea: *La sextako albistegia: Jasmine, eskola jazarpenaren biktima*

<https://www.youtube.com/watch?v=kD6EXuraxgl>

Gogoeta: Bizitza opari bat da, eta opari dira, halaber, egunero gure inguruan dauden pertsonak: ikaskideak, irakasleak, familia, lagunak.

Opari hori hauskorra da, ordea. Eta gure begiradekin, hitzekin eta isiltasunekin, norbait babestua edo baztertua sentitzea eragin dezakegu, animatua edo goibel.

Denok gara besteen bizitzari dirdira eginarazteko gai... edo pixka bat itzaltzeko, ohartu gabe.

Gogoeta egiteko galderak:

- Irudikatu dezakezu eskolara ezin etortzea, onartua ez izateko beldurrez?
- Zure iritziz, beste pertsona bat gaizki sentitzeko moduan jokatu duzu inoiz?
- Zerbait egiten duzu horrelako egoeretan?

30 Gure egunerokoa

Sarrera: Gaur, asteburua berehala dator. Horregatik, beheko bineta irakurtzera eta barne gogoeta laburra egitera gonbidatu nahi zaituztegu, ea zein gauza eta une ditugun, baina egunerokoan balioa ematen ez diegunak.

Baliabidea:



Gogoeta: Begiak ixteko gonbita egiten dizugu, eta pentsatu zer egiten duzun asteburuetan, lasaitasuna, poza edo bakea ematen dizuna. Nahi baduzu, partekatu ozenki ikaskide guztiekin.

Horrekin batera, jada duela urte batzuk Ruandan bizitza eman zuten anaia maristak gogoratzera gonbidatzen zaitut. Haiek bezala, geure bizi proiektua horretaz beteko ahal dugu, BIZITZA EMATEAZ, maitasunez, Jesusen Maitasunez.

AZAROA: Irudikatu dezakezu... denek ahotsa izatea?



Ahotsa da sentimenduak, emozioak, bizipenak, pozak eta kezak adierazteko erabiltzen duzun tresna. Irudikatu dezakezu ezin hitz egitea? Edo, nahiz eta hitz egin, esan behar duzuna inork ez entzutea? Hil honetan, beldurrik gabe entzuten den ahots bat irudikatuko dugu, isildua izan gabe ekarpenak egin ditzakeen ahots bat, besteek entzungor egin gabe elkarriketari aritzen den ahots bat. Zubiak eraikitzen dituen ahots bat, askotariko begiradak batzen dituen eta dibertsitateak banatu ez baizik eta aberasten duela gogorazten diguna. Pertsona oro askatasunez eta duintasunez mintzatu daitekeen mundu bat irudikatzea; hori da gizarte bidezkoago eta humanoago bat lortzeko lehen urratsa. Izan gaitezen ahotsik ez dutenen ahotsa.

Entzuten ez badizute, ez isildu, jarraitu, esan ozenki! Asko duzu esateko.

Aste hau Santu Guztien Egunarekin hasiko dugu, eta gogoratuko jada ez daudenak eta haiek gogoan izatearen garrantzia.

2 Santu Guztien Eguna (azaroak 1)

Sarrera: Hildakoen eguna ospatzeko, bideoa ikusi eta gogoeta txiki bat egingo dugu.

Baliabidea: *Día de los muertos* (Hildakoen eguna) film laburra

<https://www.youtube.com/watch?v=XIRzfLIBGbI>

Gogoeta: Pertsonak guztiz hiltzen dira ahaztuak direnean soilik. Nahiz eta batzuetan ulertzea kostatzen zaigun, guk Jainkoagan dugu uste osoa eta bizitza bat ere ez dela galtzen sinesten dugu.

3 Testu biblikoa: Joan 11, 25-26 – «Neu naiz piztuera eta bizia»

Baliabidea:

«Jesusek esan zion, orduan: Neu naiz piztuera eta bizia. Niregan sinesten duena, hilda ere, biziko da. Eta bizi dena, niregan sinesten badu, ez da betiko hilko».

(Joan 11, 25-26)

Gogoeta: Ulertzea asko kostatzen zaigun errealitate horietako bat da heriotza.

Isila da, behin betikoa, eta, aldi berean, bizitzaren parte da. Lehenago edo beranduago, denok egiten dugu topo harekin: pertsona maite bat hiltzen denean edo, besterik gabe, geure existentziaren zentzuari buruz pentsatzen dugunean.

4 Tears in heaven

Sarrera: Abesti honetan adierazten da maitasuna ez dela itzaltzen, nahiz eta bizitza amaitu.

Baliabidea: Eric Clapton - *Tears In Heaven* (1991)

<https://www.youtube.com/watch?v=jxPj3GAYYZO>

Gogoeta: Abesti honek heriotzari itxaropenetik begiratzen laguntzen digu, ez minetik.

5 Flying

Sarrera: Film labur honetan, dolua eta galera jorratzen dira. Eta orobat adierazten da berriz hegan egiten ikas dezakegula, baita minean ere.

Baliabidea: *Flying* (Hegan egiten)

https://www.youtube.com/watch?v=jezw_c9UwQs

Gogoeta: Bideo labur honetan azaltzen da norbait gogoratzea hura maitatzen jarraitzeko modu bat dela.

6 Piztuera

Sarrera: Kristo berpiztu ondoren, hilobi eta gurutze hutsek hausnarketa eginarazten digute heriotza ondoko bizitzari buruz.

Baliabidea:



Gogoeta egiteko galderak: Gelditu une batez galdera hauek irakurtzeko, eta pentsatu pixka bat horiei buruz. Gero, ikaskideekin parteka daiteke.

Zerk pentsarazten dizu bizitza ez dela heriotzarekin amaitzen? / Heriotzaren ostean bizitzak jarraitzen duela sinetsiko bagenu, nola aldatuko litzateke gaur bizitzeko dugun modua? / Zer esan nahi du "bete-bete bizitzeak"? Horrela bizi gara? / Kristauek sinesten dute Jesusen heriotza garaitu zutela eta berpiztu zela. Zer da benetan "berpiztea"? / Nola ulertzen duzu zuk esaldi hau? «Neu naiz piztuera eta bizia» (Joan 11, 25). / Zure aburuz, Jesusen piztuera itxaropena eman diezaieke pertsoneri? Zergatik?

Aste honetan, ahotsa izaten uzten ez dieten pertsona guztiak gogoan izan nahi ditugu, entzuten ez dieten pertsona guztiak. Jainkoak duintasunez bizitzeko sortu gaitu denok, eta ahots guztiek errespetu bera merezi dute.

9 Heroiak

Sarrera: David Bowieren abestian, bi maitalaren istorioa kontatzen da. Haietako bat Ekialdeko Berlinen bizi da, eta bestea, Mendebaldekoan. Heriotzaren beldur dira une oro, eta askeak direla amets egiten dute.

Baliabidea: David Bowie - *Heroes* (Heroiak, 1977)

<https://www.youtube.com/watch?v=rVI8aPQJN18>

Gogoeta egiteko galderak: Oraindik munduko leku askotan bizi dira horrela. Are gehiago, bereizten gaituzten hormak eraikitzen jarraitzen dugu, batzen gaituzten zubien orde.

- Irudikatu dezakezu gu bereizteko hormarik gabeko mundu bat?

10 Elkarrekin, bullyingaren kontra

Sarrera: Eskoletako bullyingari buruzko bideo bat ikusiko dugu, ikasleek nola jokatu eta bi-degabekerien aurrean isilik ez geratzeko hausnar dezaten.

Baliabidea: *Elkarrekin, eskolako bullyingaren kontra (bertsio laburra)*

<https://www.youtube.com/watch?v=Jcg93UIOWE0>

Gogoeta egiteko galderak:

- Irudikatu dezakezu zu izatea iruzkin horiek jasotzen dituen?
- Edo denak isilik geratzea?

11 Esan ez ezik, errespetua frogatu ere egin behar da

Sarrera: Gaur, egunean zehar keinu txiki bat egitea proposatzen dizuegu:

Egin irribarre eskuarki diosala egiten ez diezunei. Lagundu norbaiti, hark eskatu gabe. Beste-rik gabe, eseri beste norbaiten ondoan.

Keinu txiki horiek bake giroa eraikitzen dute, eta denak babestuago sentitzea eragiten.

12 Samuel, eta entzuten duen ahotsa (1Samuel 3, 1-10)

Sarrera: Istorio honen muina ez da jainkotiar dei bat soilik. Entzuteko artea ere jorratzen du. Zarataz inguratuta bizi gara —musika, pantailak, iritziak—, eta, askotan, oinarritzkoena ahazten dugu: barneko ahotsa entzutea, besteen ahotsa, isiltasunaren ahotsa.

Denok ditugu dei egiten diguten "ahotsak": kontzientziaren ahotsa, justiziarena, entzutea behar duen ikaskidearena. Samuelek bezala, erantzuten ikasi behar dugu: «Mintzatu zaitez, adi naukazu eta».

Baliabidea:

«Samuel mutikoa santutegian bizi zen. Gau batean, lo zegoela, bere izenez dei egiten zion ahots bat entzun zuen:

—Samuel!

Hura altxatu, Eli maisua zelakoan, eta lasterka joan zen, zer nahi zuen galdetzera. Baina Elik honela erantzun zion:

—Ez dizut nik dei egin. Itzul zaitez eta egizu lo.

Hiru bider gertatu zen hori, harik eta Elik zer gertatzen ari zen antzeman zuen arte, eta esan zion mutikoari:

—Norbaitek berriro dei egiten dizula entzuten baduzu, esan: "Mintza, Jauna, adi duzu zeure morroi hau".

Samuelek hala jokatu zuenean, Jainkoak esan nahi ziona antzematen hasi zen».

(1Samuel 3, 1-10)

Gogoeta: Gaur, une batez isildu eta hau pentsatzea proposatzen dizut: zer ahots ari zaizu deika egun hauetan? Beharbada, zain duzun norbaiten ahotsa da. Edo, beharbada, zeure ahotsa da, egiazkoagoa izan zaitez eskatuz.

13 Pantailen menpe?

Sarrera: Telefono mugikorrarekiko mendekotasunari eta egunerokoan duen eraginari buruzko bideoa.

Baliabidea: Pantailen menpe? | *Life Smartphone* - Chenglin Xieren film laburra | Ikasleen akademiaren saria

<https://www.youtube.com/watch?v=VljfFuduZXo>

Gogoeta egiteko galderak: Irudikatu dezakezu egun oso bat telefono mugikorrik gabe? Zer aldatuko litzateke? Zer galduko genuke? Zer irabaziko?

Aste honetan, haurren eskubideen astea ospatzen ari gara, alegia, munduko haur guztiek zoriontsu, maitatuta eta errespetatuta hezteko eskubidea dutela gogoratzeko aldi bat. Daukagunari balio emateko aukera bat da, eta haur bat ere ahaztua ez den mundu bat erai-kiko dugula hitzemandeko aukera bat.

16 Haurren eskubideen astea

Sarrera: Haurren eskubide nagusiak zein diren gogoratzeko beti da garrantzitsua.

Baliabidea:



Irakurri, eta, ondoren, partekatu zein den zuentzat garrantzitsua.

- **Bizitzarako eskubidea**, eta osasuntsu eta seguru haztekoa.
- Maite eta zaintzen dituzten **fa-milia bat** edukitzeko eskubidea.
- **Hezkuntzarako eskubidea**, eta ikastekoa.
- **Jolas egiteko eskubidea**, eta ondo pasatzeko denbora edukitzeko.
- **Entzunak izateko eskubidea**, eta iritzia ematekoa.
- **Osasunerako eskubidea**, eta arre-ta medikoa jasotzekoa.

- **Izena eta nortasuna izateko eskubidea.**
- **Tratu txarrak ez jasateko eta esplotatuak ez izateko eskubidea.**
- **Bakean bizi eta etxea izateko eskubidea**, indarkeriarik gabeko giro seguru batean bizit-zekoa.
- **Berdintasunerako eskubidea**, inongo arrazoiengatik diskriminatua izan gabe.

17 Mexiko hirian kalean bizi diren haurrak

Sarrera: Bideo honetan, Mexiko hirian kalean bizi diren neska-mutil askoren errealitatea ikusten da. Jarri arreta haien bizitzan eta haien baldintzetan, eta ikusi zer dakarren etxe bat, familia bat edo espazio seguru bat ez edukitzeak.

Baliabidea: Mexiko hirian kalean bizi diren haurrak

<https://www.youtube.com/watch?v=wDGAVirNoUO>

Gogoeta egiteko galderak: Bideoa ikusi ostean, guztion artean erantzun diezaiokegu galde-ra honi, eta elkarriketan jardun pixka bat:

- Zer ekarriko luke haur horiek nire eskubide berak edukitzeak?

18 Ortzadarra

Sarrera: *The Rainbow* (Ortzadarra) film laburrean, ahots bakar batek mugarría lortu dezake-ela erakusten da. Neska batek iseka pairatzen du desberdina delako, eta besteak isilik gerat-zen dira. Baina norbaitek hitz egitea erabakitzen duenean, dena aldatzen hasten da.

Baliabidea: *Ortzadarra* (eskola jazarpenaren aurkako film laburra)

<https://www.youtube.com/watch?v=awUU9282UYM>

Gogoeta: Istorio honek gogorarazten digu haur eta gazte guztiek errespetatuak eta entzu-nak izateko eskubidea dutela, eta ezein indarkeria edo diskriminazio motatatik babestuak

izateko eskubidea. Hori guztia haurren eskubideetako batean jasota dago; horren arabera, haurrek tratatu txarrik, abusurik edota umiliaziorik gabe hazi behar dute.

Ikusle izatea ez da aski: denok dugu besteen eskubideak defendatzeko erantzukizuna. Entzunak izateak, halaber, gure ahotsa erabiltzea esan nahi du, mundua denontzako bidezkoa eta seguruagoa izan dadin.

Norbait defendatzen dugunean, duintasunerako eta errespeturako eskubidea gauzatzen ari gara, eta itxaropena eta elkarbizitza irudikatzen dituen ortzadar horren parte bihurtzen gara.

Gogoeta egiteko galderak:

- Noizbait lagundu diozu baztertua izan den norbaiti?
- Nola sentitu zara, lagundu diozunean?

19 «Utzi hurrei niregana etortzen»

Sarrera: Testu honek oroitarazten digu ezen, Jesusentzat, haurrek leku garrantzitsua eta baliotsua dutela. Sarri entzunak ez ziren gizarte batean, Jesusek maitasunaren eta Jainkoaren erreinuaren erdigunean jarri zituen.

Jesusek gonbita egiten digu begi garbi, bihotz ireki eta konfiantzarekin begiratzeko munduari, haurrek bezalaxe. Era berean gogorarazten digu haur guztiek merezi dutela maitatuak, entzunak eta errespetatuak izatea, salbuespenik gabe.

Baliabidea:

«Beste batean, haurrak eraman zizkioten Jesusi, uki zitzaizkien; ikasleek, berriz, haserre egiten zieten. Hori ikustean, Jesus haserretu egin zen eta esan zien:

—Utzi hurrei niregana etortzen, ez galarazi, horrelakoek baitute Jainkoa errege. Benetan diotsuet: Jainkoaren erreinua haur batek bezala onartzen ez duena ez da inola ere bertan sartuko.

Eta haurtxoak magalean hartu eta bedeinkatu egiten zituen, eskuak ezarriz».

(Markos 10, 13-16)

Gogoeta: Gaur, mezu horrek bizirik jarraitzen du: mutil eta neska orok du duintasunez, itxaropenez eta afektuz hazteko eskubidea. Eta denok, txiki edo handi izanik ere, hori horrela izateko erantzukizuna dugu.

20 *Only the Young*

Sarrera: Taylor Swiften *Only the Young* (Gazteak soilik) abestian, gazteek mundua aldatzeko dituzten ahala eta indarra aipatzen dira.

Baliabidea: Taylor Swift – *Only the Young* (2020)

https://www.youtube.com/watch?v=2ImKreFKm6E&list=RD2ImKreFKm6E&start_radio=1

Gogoeta: Abestiak gogora ekartzen digu ezen, nahiz eta batzuetan badirudien gazteek ez duela nahikoa ahots, neska eta mutil bakoitzak berea entzunaraz dezakeela, eta gizarte bidezkoago eta askeago bat lortzeko bidearen parte izan. Eskubideei eutsi nahi badiegu, horien alde borrokatzea ere beharrezkoa da.

Irudikatu dezakezu ametsik eta itxaropenik gabe bizitzea? Aste honetan ikusiko dugu zeinen garrantzitsua den proiektu berriak, ametsak eta horiek erdiesten laguntzen diguten pertsonak edukitzea.

23 Baliabidea: *Dear basketball* film laburra (Saskibaloia maitea)

<https://www.youtube.com/watch?v=105kVONJUSY>

Gogoeta: Film labur hau, *Dear basketball*, Kobe Bryantek idatzi zuen. Saskibaloari eskaini-tako amodiozko gutun bat da, eta, horrez gain, ametsetan sinestearen garrantziari buruzko gogoeta bat ere bada, baita ezinezkoak diruditenan ere. Doakotasuna eta esker ona lantzen ditu: dena ematea maite duzun horrengatik, bizitzak oparitu dizuna eskertzea, eta gogorazten digu, batez ere, nahiz eta etapa bat askatzeko unea heldu, beti has gaitezkeela berriz, itxaropenarekin, eta bidean ikasi eta maitatu duguna gurekin eramanda. Horixe agindu zigun Jesusek, eta egunero oroitarazten digu bere presentziarekin. Horrengatik, Aita onaren seme-alabak garela jakitun, Aitagurea esango diogu.

24 Adiskidetasunaren balioa

Baliabidea: <https://youtu.be/-i2a3H08WYw?si=jvEOFIPQ75doR8Ou>

Gogoeta egiteko galderak:

- Irudikatu dezakezu lagunik gabe bizitzea?
- Bideoa ikusi ondoren, egin zeure buruari galdera hauek eta, nahi baduzu, partekatu erantzunak ikaskideekin. Zertan da desberdina lagunak edukitzea eta lagun ona izatea?
- Noiz sentitu duzu azkenekoz lagun batek benetan lagundu dizula?
- Eta zu gai izan zara lagun ona izateko beti?

Jesusi bere adiskidetasuna eskatzen diogu, Bera beti baitago gurekin eta ez digu sekula huts egiten.

25 Emakumeenganako Indarkeriaren aurkako Nazioarteko Eguna

Sarrera: *La puerta violeta* abestian (Ate morea), norbait beldurrez eta kontrolez beteriko espazio batean giltzapetuta bizi da, harik eta, egun batean, ate bat zabaltzea erabakitzen duen arte: ate more bat. Ate horrek aski dela esateko, laguntza eskatzeko eta beste norabait joateko adorea sinbolizatzen du, aske, errespetatu eta entzuna senti daitekeen norabait.

Abestian gogora ekartzen da inork ez duela beldurrak jota bizi behar, eta inork ez dituela tratatu txarrak justifikatu behar. Beti dago irteera bat, eta beti dago entzuteko prest dagoen norbait.

Baliabidea: Rozalén – *La puerta violeta* (2017)

https://www.youtube.com/watch?v=gYyKuLV8A_c

Gogoeta egiteko galderak:

- Gaur galdera hau egin dezakegu: zer gara besteentzat, itxita dagoen ate bat ala ate more bat?
- Izan gaitezen espazio segurua, errespetua eta argia.

26 Amets bat daukat

Sarrera: Jarraian irakurriko dugun diskurtsoa historiako inspiratzaileenetako bat da. Martin Luther Kingek mundu bidezko eta parekide baten ametsaz dihardu, zeinean pertsonak errespetatuak diren haiek direna izateagatik.

Gogorazten digu ametsek errealitatea eralda dezaketela, ekintza bihurtzen baditugu: errespetuarekin hezi, bidegabekerien kontra borroka egin eta aldaketa posible dela sinesten badugu.

Baliabidea:

«Amets bat daukat: egun batean, nazio hau altxatu eta bere fedearen egiazko esanahiari jarraika biziko dela. Gizaki guztiak berdin sortuak direla sinesten dugu.

Amets bat daukat: egun batean, Georgiako muino gorrietan, lehengo esklaboen seme-alabak eta lehengo esklabo jabeen seme-alabak batera eseri ahalko direla senidetasunaren mahaiaren inguruan.

Amets bat daukat: nire lau seme-alabak beren larruazalaren koloreagatik ez baizik eta beren izaeraren edukiagatik epaituko dituzten herrialde batean biziko direla.

Amets bat daukat gaur!».

Martin Luther King Jr. – *Amets bat daukat* (1963)



Gogoeta egiteko galderak:

- Martin Luther King artzain protestantea zen. Haren fedeak irmo mantendu zuen bere ametsaren defentsan. Zerk sostengatzen zaitu zu?
- Zer amets daukazu zuk, mundua leku hobea izateko?

27 Día de los docentes

Sarrera: Gaur Irakasleen Eguna da, egunez egun ikasi eta hazteko bidean pazientziaz eta dedikazioz laguntzen diguten guztiak gogoratzeko eta haiei eskerrak emateko.

Irakasle on batek ez ditu edukiak soilik irakasten. Horrez gain, inspiratu egiten gaitu, entzun egiten digu eta gudan sinesten du zalantza egiten dugunean. Zer egiteko gai garen aurkitzen laguntzen digu, altxatzeko adore ematen digu erratzen dugunean, eta erakusten digu ikas-tea ez dela edukiak lantzea soilik, baizik eta, halaber, jakin-minarekin eta itxaropenarekin bizitzen ikastea.

Baliabidea: *Irakaslearen eta kolibriaren arteko analogia*

<https://www.youtube.com/watch?v=Q1EH9IjwFUs>

Gogoeta: Denok izan dugu irakaskuntzan zehar gudan arrasto positiboa utzi duen irakasle bat. Ekarri gogora tarte batez, eta pentsatu nola izan den zure bizitzaren parte.

30 Sarrera: Aitortza handiena duten nazioarteko taldeetako bat da U2, pop-rocka eta gogoetak konbinatzen jakiteagatik, adibidez, fedeari, espiritualtasunari eta barneko bilaketari buruzko gogoetak. Bono, taldeko abeslariak, askotan hitz egin du bere kristautasunari buruz, eta haren hitzetako asko inspiratzen dituela azaldu izan du, nahiz eta hizkuntza sinboliko eta poetikoarekin izan beti.

Baliabidea: U2 - *I Still Haven't Found What I'm Looking For* (1987)

«Etorriko den erreinuan sinesten dut, orduan kolore guztiek bat egingo dute...».



Gogoeta: Bertso horrek itxaropen sakona islatzen du, baita egin beharreko bidearen gaineko kontzientzia ere. Nahiz eta bere fedea adierazi, Bonok aitortzen du bila jarraitzen duela: ez du fedea ulertzen helmuga gisa, baizik eta etengabeko bidaia gisa, eraldatu eta bidean laguntzen duen bilaketa bat.

ABENDUA: Irudikatu dezakezu... Jainkoa zugar jaiotzea?

Irudikatu dezakezu abendua ez izatea hotza eta argiak soilik, baizik eta erritmoa gelditzeko aukera bat?

Abendua hil bat baino gehiago da: atari bat da. Oraindik ezagutzen ez dugun zerbaitera zabaltzen den atea; gehiago egiteko ez baizik eta gehiago izateko eskatzen digun denbora bat.

Eta horrela biziko bagenu, prestaketa isil baten modura? Ez izatea opariak eta apainketa soilik, baizik eta topaketa baterako prestatzen diren bihotzak. Topaketarako.

Abenduan pizten dugun kandela oro hazten den itxaropen bat da, argi bihurtzen den itxarondaldi bat. Irudikatu dezakezu Norbaiten zain egotea benetan, ez soilik zerbaiten zain? Beharbada, zentzua hori bera da: zarata ez, xuxurla baizik. Helmuga ez, bidea baizik.

Irudikatu dezakezu aurten desberdina izatea? Prestatu zeure burua benetan, begia eta bihotza zabal-zabalik.

Abenduaren hasiera

Hastara doan abendualdi honetan, jaioberri bati harrera egiteko prestatzen ari gara alde aurretik eta, jaioberri haren aurrean, artzainek Jainkoa ikusi zuten. Abendua bizitzea Jesusen tankeran hauskorrak diren pertsonak edo kolektiboak gogoan izatea ere bada, gure bihotza egunez egun pixka bat abegikorragoa izateko. Aste honetan, horretarako, hiesa dutenak, esklabo bihurtu dituztenak edota migratzaile eta errefuxiatuak izango ditugu gogoan.

1 Hiesaren aurkako Borrokaren Munduko Eguna: egin diezaiozun aurre oraindik irauten duen estigmari.

Sarrera: Gaur, abenduaren 1a, Hiesaren aurkako Borrokaren Munduko Eguna da. Gaurkoan denok gogoratu behar dugu gaixotasun horrek aurreiritzien eta diskriminazioaren zama dakarkiola oraindik hiesa dutenei. Jarraian ikusiko dugun bideoa lagungarri izango zaigu, ulertuko baitugu nola hauts ditzakegun mitoak eta nola eraiki dezakegun hiesa dutenentzako gizarte bidezkoagoa eta solidarioa, enpatia eta informazioa baliatuz.

Baliabidea: GIBarekin bizitzea

<https://www.youtube.com/watch?v=4NDnErBAnUY>

Gogoeta egiteko galderak:

- Zer sentitu edo pentsatu duzu, bideoa ikustean?
- Badago arreta eman dizun esaldiren bat?
- Zure iritziz, zergatik dago oraindik beldurra edo estigma hiesari buruz hitz egitean?
- Gazte garen aldetik, zer egin dezakegu guk egoera hori aldatzeko?

2 Esklabotza Abolitzeko Nazioarteko Eguna, kantatu dezagun beti guztion askatasunaren alde!

Sarrera: Gaur, abenduaren 2a, Esklabotza Abolitzeko Nazioarteko Eguna da. *The Banana Boat Song (Day-O)* (Banana ontziaren abestia) entzungo dugu, Jamaikako abesti tradizional bat, Harry Belafontek 1956an bihurtu zuena ospetsu. Nahiz eta erritmo alaia duen, portuko zamaketarien nekea eta askatasun gogoia adierazten ditu. Hain zuzen, soroetako gau luzee-tan kantuan aritzen ziren esklaboen ondorengoak ziren. Abesti honekin, pertsonen duintasunari, erresistentziari eta askatasunaren balioari buruz hausnartu ahalko dugu.

Baliabidea: Harry Belafonte - *Banana boat song / Day-O* (gaztelaniazko azpitituluekin)

https://www.youtube.com/watch?v=hM3qMOAJEdg&list=RDhM3qMOAJEdg&start_radio=1

Gogoeta egiteko galderak:

- Zer sentimendu edo emozio transmititu dizkizu abestiak?
- Alaia, tristeia ala bien nahastea iruditu zaizu?

- Zure ustez, zer esan nahi du esaldi honek: «Daylight come and we wan' go home» (Etorri da egunsentia, eta etxera joan nahi dugu)?
- Hitzez hitzekoaz gain, zer esanahi eduki dezake?
- Zure aburuz, zergatik izan daiteke musika erresistentzia forma bat edo askatasuna adierazteko modu bat?

3 Euskararen Nazioarteko Eguna, ospatu dezagun hizkuntzen aberastasuna!

Sarrera: Gaur Euskararen Nazioarteko Eguna da, Euskal Herriko hizkuntza ezagutzeko eta geure hizkuntzak zaindu eta iraunarazteko garrantziari balioa emateko eguna. Ikusiko dugun bideoan, haurrek euskarari buruzko iritzia ematen dute, eta elkarrekin hausnartuko dugu nola aberasten duen hizkuntza aniztasunak (estatuan hitz egiten diren hizkuntzak) gure gizartea, eta nola indartzen duen gure nortasuna.

Baliabidea: Zer iritzi dute haurrek euskarari buruz?

<https://www.youtube.com/watch?v=TTFTROyENYk>

Gogoeta egiteko galderak:

- Zure ustez, zergatik da garrantzitsua hizkuntza guztiak iraunaraztea?
- Zer ekarpen egiten dute gutxien hitz egiten diren hizkuntzek herrialde edo komunitate batean?
- Zer egin dezakezu, hizkuntza aniztasuna errespetatu eta sustatzeko gure ingurunean?

4 Irudikatu dezakezu gure mugez harago joan eta onarpena aurkitzea?

Baliabidea:

«Jakintsuek alde egin ondoren, Jaunaren aingerua agertu zitzaion ametsetan Josefi eta esan zion: —Jaiki, hartu haurra eta ama, eta zoaz ihesi Egiptora. Egon han nik esan arte, haurraren bila ibiliko baita Herodes, hilarazteko.

Hartu zituen, beraz, Josefek haurra eta ama gauez, eta Egiptora alde egin zuen. Han bizi izan zen, Herodes hil arte. Horrela, Jaunak profetaren bidez esana bete zen: Egiptotik etortzeko dei egin nion neure semeari».

(Mateo 2, 13-15)

Gogoeta: Eguberri egunean, Jesus bere herritik urrun eta ezezagunen artean jaio zela ospatzen dugu. Ostatuan ere ez zegoen harentzako lekuri. San Mateoren irakurgaiari buruz gogoeta egiten dugun bitartean, sortu eta gutxira Jesusek ihes egin behar izan zuela irakurtzen dugu, bizitza salbatzeko Maria eta Josefekin. Haurtzaroko urteak atzerrian igaro zituen, berea ez zen hizkuntza bat hitz egiten, beste erlijio bat zeukatenen artean.

Gogoeta egiteko galderak: Egoera horren aurrean, galdera hauek egingo ditugu:

- Zure ustetan, nola sentitzen da bere herrialdetik behartuta ihes egin behar duen familia bat? Zer beldur eta itxaropen izango dituztela uste duzu?
- Zer zailtasun aurkitu ditzakete herrialde berri batera heltzen direnek (hizkuntza, kultura, lana, etxebizitza, lagunak, etab.)?
- Nola lagundu dezakegu, babestuta eta errespetatuta senti daitezen?
- Zergatik da garrantzitsua migratzaileekiko diskriminazioa saihestea eta aniztasunari balioa ematen dion gizarte bat sustatzea?
- Zer onura dakarzkigu guztioi irekia eta inklusiboa den komunitate batek?

Aste honetan, Mariaren Sorkunde Garbia ospatuko dugu, zeinaren bidez Jainkoak bere Seme Jesus oparitu baitzigun. Hauxe kantatuko dugu Pedro Casaldàligarekin: «*Decir tu nombre, María, es decir que todo nombre puede estar lleno de Gracia*» (Zure izena esatea, Maria, izen oro Graziaz beteta egon daitekeela esatea da).

7 Zergatik da garrantzitsua eskolara joatea?

Sarrera: Hasi aurretik, pentsatu une batez nolako ibilbidea egin duzuen institutura iritsi arte: agian, minutu gutxi batzuk oinez, edo tarte bat autobusez, trenez edo bizikletaz... Orain, irudikatu ezen, ikasgelara heltzeko, ibaiak gurutzatu, mendiak eskalatu edo leku arriskutsuetatik zeharkatu behar dituzuela, zuen burua arriskuan ipiniz egunez egun, ikaste hutsa-gatik. Munduko haur askorentzat, eskola ez da betebeharra, oso pribilegio baliotsua baizik, hainbeste non ahaleginez, adorez eta itxaropenez heltzen diren eskolara. Ikusiko dugun bideoak errealtate hori ikusteko leiho bat zabalduko du. Daukagunari zenbateko balioa ematen diogun eta egunero ikasi ahal izateak benetan zer esan nahi duen galdetzeraz gonbidatzen gaitu. Hezkuntzari bestelako begiekin begiratzeko prest gaude?

Baliabidea: InfoK - Eskolara joateko bide arriskutsua - SX3

<https://www.3cat.cat/tv3/sx3/un-cami-perillos-per-anar-a-lescola/video/3912891/>

Gogoeta egiteko galderak:

- Nola sentituko zinateke, egunero bidaia arriskutsua edo oso luzea egin beharko bazenu ikasgelara iristeko, bideoko hurrei gertatzen zaien bezala?
- Nola aldatuko litzateke eskolari buruz duzun ikusmoldea?
- Zure aburuz, zergatik da hain garrantzitsua haur guztiek hezkuntza jaso ahal izatea?
- Nola lagundu dezakegu, inor ez dadin eskolatik kanpo geratu?
- Zer ekintza zehatz egin litezke, hezkuntza benetan izan dadin pertsona guztientzako aukera bat?

8 Sortzez Garbia

Sarrera: Gaur, Sortzez Garbiaren egunean, Kairoirekin abestuko dugu Pedro Casaldàligaren poema hau.

Baliabidea: <https://youtu.be/b3WroP3576U?si=mHP7IiaNloY0zA12>

9 Las olvidadas

Sarrera: *Etterik gabekoak* kalean bizi dira, aterpetxeetan batzuetan, eta familia, gizarte eta laneko loturak modu kateatu, bat-bateko eta traumatikoan hautsi izanaren ondorioz. Askotan, egoera traumatikoak berriz bizitzeko beldurrak ihesa eragiten du pertsona horien artean, edota haien harremanak berregin edo laneko bizitza normalizatzea baztertzea. Bestalde, pobrezia bera eta etterik ez izatea oztopo dira lana aurkitzeko edo beste pertsona batzuekin harreman berriak hasteko.

Jarraian, Ska-Pk gai horri buruz duen abestia entzungo dugu: *El olvidado* (Ahaztua), eta hausnarketa egingo dugu.

Baliabidea: Ska-P - *El Olvidado* (2002)

https://www.youtube.com/watch?v=YYEOUC5WkGc&list=RDYYEOUC5WkGc&start_radio=1

Gogoeta egiteko galderak:

- Zein iruditzen zaizu direla norbait kalean bizitzea edo norbaitek etxebizitza galtzea eragin dezaketen kausa nagusiak?
- Nolako eragina du etxebizitza egonkorra ez izateak etterik gabekoen egunerokoan eta osasun fisiko eta mentalean?
- Gazte eta gizarte gisa, zer egin genezake etxegabetasuna murrizten laguntzeko eta egoera horretan daudenak babesteko?

• 10 Giza Eskubideen Eguna

Eta nik zer ikusten dut?

Sarrera: Abenduaren 10ean, Giza Eskubideen Eguna ospatzen da urtero. Denok eskubideak ditugula gogoratzeko eguna da, duintasunezko, askatasunezko eta berdintasunezko bizitza

bermatu behar diguten eskubideak. Baina... zer gertatzen da eskubide horiei gure egunerokotik begiratzen diegunean? Betetzen dira benetan? Nolabaiteko eragina dute gugan?

Gaur, begirada kritikoa eta pertsonala proposatzen dizuegu: irakurri arretaz irudian agertzen diren eskubideak, eta pentsatu zein betetzen diren zuen inguruan eta zein dauden oraindik erdiestetik urruti. Minutu batzuetan zehar, zeuek aztertuko duzue errealitatea.

Baliabidea:



Gogoeta egiteko galderak:

- Zure ustetan, irudiko zein eskubide betetzen da hobekien zure inguruan?
- Zein eskubide iruditzen zaizu ez dela oraindik nahikoa betetzen, edo zein dago arriskuan egun?
- Eskubide horietako zein da zure etorkizunerako garrantzitsuena, zure aburuz?
- Zergatik?
- Zer egin dezakegu, betetzen ez direla ikusten dugun eskubideen egoera hobetzeko?

11 Eta zuk konpromisoa hartzen duzu?

Sarrera: Entzun dezagu Els Petsen Pau abestia. Abesti horretan, gerraren aurkako manifestazio batean ikus zenezaketen mutil baten berri ematen da, edota GKEren batekin aritzen diren milaka gazteetako bat ere izan daiteke, agian. Pau ez da santu ezin hobe bat, ezta heroi bat ere. Pertsona arrunta da, goizean logalearekin jaikitzen dena lanera edo unibertsitatera joateko. Hala ere, ez du etsitzen: badaki bere harri koskorra jar dezakeela, eta denon artean borrokatu behar dugula mundu hobe, bidezkoagoa eta humanoagoa lortzeko.

Baliabidea: Els Pets - *Pau* (2011)

https://www.youtube.com/watch?v=lt-_8Oxmvc&list=RDlt-_8Oxmvc&start_radio=1

Gogoeta egiteko galderak:

- Zein egoera iruditzen zaizkizue bidegabeak egungo gizartean?
- Bidegabekeria bat ikusten duzuenean, zerbait egitea erabakitzen duzue?
- Nola jardun dezakegu bidegabekerien aurka, gure adina eta gaitasunak kontuan hartuta?

Abendualdian aurrera jarraitzen dugu, Eguberrirantz. Jainkoaren planean jasota zegoen Jesus Betleemen jaiotzea, herri txiki batean, eta ez Jerusalem, hiriburuan. Pobre jaiotzea, aska batean, eta artzain batzuk izatea hura Jainko gisa ezagutzen lehenak, garai hartan ezpurutzat jotzen zen jende apalak. Eguberrirako prestatzeak gure bizitzan pobre eta xumeentzako espazioa ematea dakar.

14 Artzainen iragarpena

Baliabidea:

Baziren inguru hartan artzain batzuk, gauez kanpoan artaldea txandaka zaintzen. Jaunaren aingerua aurkeztu zitzairen eta Jaunaren aintzak argiz inguratu zituen; haiek beldur ikaraz gelditu ziren, eta aingeruak esan zien: «Ez beldurtu! Hara, berri on pozgarria dakarkizuet, bai zuentzat, bai herri osoarentzat ere: Salbatzailea, hau da, Mesias Jauna, jaio zaizue gaur Daviden herrian. Eta hona seinalea: jaioberri bat aurkituko duzue oihaletan bildua eta askan etzana».

Bat-batean, zeruko aingeru talde handi bat azaldu zen aingeruaren inguruan, Jainkoa goretsiz: «Aintza zeru gorenean Jainkoari eta bakea lurrean berak hain maite dituen gizon-emakumeei!».

Aingeruek zerura alde egin zutenean, artzainek ziotsaten elkarri: —Goazen Betleemera, Jaunak adierazi digun gertakari hori ikustera.

Joan ziren lasterka eta han aurkitu zituzten Maria, Josef eta jaioberria askan etzana. Ikusi zutenean, haurtxo hartaz esan zitzaiena kontatu zuten. Artzainek esandakoa entzun zuten guztiak harriturik gelditu ziren. Mariak, berriz, gertakari guztiok gogoan hartzen zituen, bere barruan hausnartuz. Artzainak, entzun eta ikusi zutenarengatik Jainkoari aintzaka eta goraka itzuli ziren, dena aingeruak esan bezala gertatu baitzitzairen.

(Lukas 2, 8-20)

Gogoeta egiteko galderak:

- Zer adierazten digu zaugarrienak tratatu beharko genituzkeen moduari buruz Jainkoak artzainak hobetsi izanak?
- «Denok berdina garela» esaten dugunean, zer esan nahi du benetan?
- Denok aukera berak ditugu? Desparekotasunaren zer adibide ikusten dituzu zure inguruan edo gizartean?
- Gela bat garen heinean, zer egin dezakegu giro bidezkoagoa, errespetuzkoagoa eta berdinzaleagoa sortzeko institutuan?
- Zer keinu txiki izan dezakete inpaktu handia?

15 Boterea aztergai

Sarrera: Gaur, zinema klasikoaren oso pasarte ezagun bat ikusiko dugu: Charles Chaplinen amaierako diskurtsoa *El gran dictador* (Diktadore handia) filmean. 1940an estreinatu zuten, bigarren mundu gerra betean. Chaplinek, diktadorez mozorrotuta, isiltasuna hautsi eta gi-zadiari hitz egiten dio zuzenean. Askatasunaz, demokrazia eta itxaropenaz dihardu, eta oroitarazten digu zer neurritaraino den arriskutsua botereari edo beldurrari uztea gure gi-zatasuna ahanzaraz diezaguten.

Baliabidea: Charles Chaplinen diskurtsoa *El Gran Dictador* filmean (1940)

<https://www.youtube.com/watch?v=he26DAbk3Sw>

Gogoeta egiteko galderak:

- Zuretzat, zer esan nahi du aske izateak gaur egun?
- Demokraziaren zer balio islatzen dira Chaplinen diskurtsoan?
- Zure iritziz, zergatik jarraitzen dute garrantzitsu izaten orain?
- Nola saihestu dezakegu jarrera autoritarioek edo bidegabekeriekiko axolagabetasunak in-darra hartzea gure gizartean?

16 Jesus Haurtxoari begiratzea

Sarrera: Leonardo Boff teologoak testu hau idatzi zuen Eguberria dela eta Jesusi hurreratu nahi zitzaizkion haur batzuentzat. Nahiz eta haurren hizkera darabilen, esanahia oso sakona da.

Baliabidea: Jesus Haurtxoa txikia da oraindik eta ez daki idazten. Horregatik, gutuntxo hau diktatu zidan eta haren izenean idatzi dut. LBoff

Jesus Haurtxoari begiratzea

Sarrera: Leonardo Boff teologoak testu hau idatzi zuen Eguberria dela eta Jesusi hurreratu nahi zitzaizkion haur batzuentzat. Nahiz eta haurren hizkera darabilen, esanahia oso sakona da.

Baliabidea: Jesus Haurtxoa txikia da oraindik eta ez daki idazten. Horregatik, gutuntxo hau diktatu zidan eta haren izenean idatzi dut. LBoff

Anai-arrebatxo maiteak:

Jaiotzari begiratzen diozuenean Jesus Haurtxoa ikusten baduzue eta —zuek bezalako— haur bihurtu zen Jainkoarekiko fedez betetzen bazarete, eta Bera beti gure ondoan dagoen Jainkoa dela sinesten baduzue,

Beste haurrengan Jesus Haurtxoaren ezkutuko presentzia ikustea lortzen baduzue,

Gurasoen barnean eta lagun dituzuen helduen barnean ezkuturik dagoen haurra berriz jaio dadin gai bazarete, haien barnean beti ematen duzuen sortzeko: maitasuna, samurtasuna eta besarkada estu bat,

Jaiotzari begiratzean Jesus hain eskas jantzirik, ia biluzik, ikusten baduzue, eta bera bezala pobre eta eskas jantzirik dauden hainbeste haur gogoratzen badituzue, bereziki gure hirien periferietan, eta, halaber, telebistan ikusten dituzuen haur errefuxiatuak gogoratzen badituzue —batzuk itsasoan itota hiltzen dira—, eta zuen bihotzaren barru-barruan sufritzen baduzue egoera jasanezin horregatik eta, ahal baduzue, daukazuenaren zati bat —oinetako batzuk, elastiko bat— partekatzen baduzue, eta, helduak zaretenean, gauza horiek aldatu nahi badituzue,

Idia eta mandoa, ardiak, txakurrak, gameluak eta elefantea estalpearen ondoan ikustean Jesus Haurtxoak unibertso osoa ere argizatzen duela uste baduzue, eta denok, izarrak, harriak, zuhaitzak animaliak eta gizakiok Jainkoaren Etxe handikoak garela pentsatzen baduzue,

Gora begiratzean Betleemgo Izarra bere adatsarekin ikusten baduzue eta gogoratzen baduzue izar eskuzabal bat dagoela beti zuen gainean, bidean lagundu, argiztatu eta bide one-nak erakusten dizkizuen,

Horretaz guztiaz ohartzen bazarete, jakin, orduan, ni berriz iristen ari naizela eta Eguberria berritzen ari naizela. Zuengandik gertu egongo naiz beti, zuekin ibilian, zuekin negarrean eta zuekin jolasean, harik eta denok, gizadia eta unibertsoa, ontasunezko Aitaren eta Amaren Etxera iristen garen arte, elkarrekin zoriontsu izateko betiko.

Betleem, 1. urteko abenduaren 25a.

Sinatuta: Jesus Haurtxoa

17 Zaren modukoa zarela, maitatzen duzuna maitatzen duzula: balekoa da beti!

Sarrera: Mecanoren *Mujer contra mujer* (Emakumea emakumearen kontra) abestian, bi emakumeren arteko maitasuna jorratzen da, jendaurrean erakustea arbuioa zekarren garai batean. Hitzetan, beldurrik gabe maitatzeko askatasuna aldarrikatzen da, eta oraindik LGT-BIQ+ kolektiboari zoritxarrez eragiten dioten aurreiritzi sozialak salatzen dira. Gaur egun entzuten dugunean, gizarte gisa nola egin dugun aurrera ikus dezakegu. Aitzitik, baliagarria da kemena eta errespetua oraindik falta diren espazioak detektatzeko.

Recurso: Mecano – *Mujer Contra Mujer* (1986)

https://www.youtube.com/watch?v=R9PJccdtmcY&list=RDR9PJccdtmcY&start_radio=1

Gogoeta egiteko galderak:

- Zer aurreiritzi edo beldur agertzen dira abestian?
- Zure iritziz, oraindik eragiten diete LGTBIQ+ pertsonen gaur egun?
- Zergatik da garrantzitsua aske maitatzea, nor garen edo nor maite dugun ezkutatu behar izan gabe?
- Gela eta ikastetxe gisa, zer ekintza txiki egin ditzakegu pertsona guztiak seguru sentitzen diren eta inor bera izateko beldur ez den ingurune bat sortzeko?

18 Irudikatu dezakezu?

Sarrera: Eszena ikoniko honetan, aitak bizitzarako ikasbidea ematen dio semeari: ez diola inori sekula utzi behar esan diezaioten ezin duela zerbait egin, ezta aitari berari ere. Mezua erabatekoa da: denok dugu aukeraz beteriko etorkizuna irudikatzeko balioa, ahalmena eta eskubidea. Gudan eta besteengan uste osoa dugunean, ametsak urrutiko fantasia izateari uzten diote, eta jomuga posible bihurtzen dira.

Baliabidea: *The Pursuit of Happyness* (Zorionaren bila), ikasbidea saskibaloi pistan

<https://www.youtube.com/watch?v=ouYHJ5-m-8k>

Gogoeta egiteko galderak:

- Eszenako zein esaldik edo unek laburbiltzen du ondoen geure ametsak babestearen garrantzia?
- Inoiz bizi al duzu norbaitek zerbaiteko balio ez zenuela edo lortu ezin zenuela sentiarazi dizun egoeraren bat? Nolako eragina izan zuen zuretzat?
- Nola lortu dezakegu pertsona guztiak baloratuak eta beren ametsak erdiesteko eskubidearekin sentitzen diren leku bat izan dadin gure institutua?

Eguberrira heldu gara ia-ia. Pobrenei eta behartsuenei bihotza zabaltzeko balio izan digu abendu honek. Jesusen proiektua hain da denontzat, ezen azkena egiten baita, inor atzean ez geratzeko. Eta horrek konpromisoa hartzera garamatza, mundu bidezkoagoa, jasangarriagoa eta baketsuagoa eratzeko.

21 Txiki egitea, haurtxoak bezala

Sarrera: San Paulok gutun bat idatzi zien Filiporen komunitateari. Besteak beste, Jesusi buruzko ereserki hau idatzi zuen hartan. Gaur, elkarrekin esango dugu.

Baliabidea:

Kristo Jesusek,
jainkozko izaerako izanik,
ez zion gogor eutsi nahi izan
jainkozko bere mailari; bestela baizik,
hustu egin zen bere handi izateaz
eta esklabo izaera hartu zuen,
gizakien antzeko eginez.
Gizaki huts bezala agertuz,
apaldu egin zuen bere burua,
heriotzaraino menpeko eginez,

gurutzean hiltzeraino.
Horregatik, denen gainetik
goratu zuen Jainkoak
eta izen guztietan bikainena
eman zion,

Jesusen izenaren omenez,
zeruan, lurrean eta lur azpian,
guztien belaunak makur daitezen
eta mihi orok aitor dezan
Jesu Kristo dela Jauna
Jainko Aitaren aintzarako.
(Flp 2, 5-11)

22 Irudikatu dezakezu? Gure mendean dagoen planeta bat

Sarrera: Michael Jacksonen *Earth Song* (Lurraren abestia) abestian erakusten da gure ekintzek zuzeneko inpaktua dutela ingurumenean: kutsadura, baliabideen eskasia, biodibertsitatearen galera... Halaber, gauzak aldatzeko neurriak hartu ditzakegula ere gogorarazten digu. Erantzukizun hori onartzea giltzarri da denontzako etorkizun jasangarriagoa irudikatzeko.

Baliabidea: Michael Jackson - *Earth Song* (1995)

https://www.youtube.com/watch?v=O_9a2bKn-LA&list=RDO_9a2bKn-LA&start_radio=1

Gogoeta egiteko galderak:

- Bideoko zein eszenak edo irudik eginarazi dizu gogoeta gehienbat, gizaki gisa planetan dugun inpaktua dela eta? Zergatik?
- Zein ekintza txiki –baina eguneroko eta errealista– proposatu ditzakezu zuk, planetan uzten duzun arrastoa murrizteko?
- Nola uste duzu elkarrekin lotzen direla banakako erantzukizuna eta erantzukizun kolektiboa? Non hasten da zuri dagokizuna, eta nola batu guztioi dagokigunarekin?

23 Irudikatu dezakezu? Bullyinga ez dagoen eskola bat

Sarrera: Eskola jazarpenaren arazoak ez dio soilik eragiten hori jasaten duenari. Denoi eragiten digu: jazarpena egiten dutenei, jasaten dutenei eta, baita ere, ikusi eta isiltzen direnei. Bide honetan, denok jardun dezakegula gogorarazten digute. Ikusle hutsa izateari utz diezaiokegu, eta irtenbidearen parte izan gaitezke, egoera aldatzea erantzukizun partekatua delako. Denak seguru eta baloratuak sentitzen diren espazio bat irudikatu daiteke, baldin eta elkarrekin mobilizatzen bagara.

Baliabidea: InfoK - Bullyinga ezabatzea: ekin - SX3

<https://www.3cat.cat/tv3/sx3/esborrem-el-bullying-actuar/video/6338103/>

Gogoeta egiteko galderak:

- Bideoke zein esaldi edo eszena geratu zaizu iltzatuta?
- Zergatik uste duzu eragin dizula besteek baino inpaktu handiagoa?
- Sarri, ikuslea da figura giltzarria: pertsona horrek gertatzen dena ikusten du, baina ez du esku hartzen. Zer egin dezake ikusle batek, isiltasuna hautsi eta balantza biktimaren alde jartzeko?
- Zer egin dezakegu guk, gela gisa, inor ikusezin edo gutxietsia sentitzen ez den espazio bat sortzeko? Nola lortu dezakegu denek sentitzea ahotsa dutela eta badutela sostengua emango dien norbait?

URTARRILA: Irudikatu dezakezu... besteentzako bakea izatea?



Hil honetan bakearen eguna ospatuko dugu. Eta, maristak garen aldetik, ezin dugu gure onena jartzeko aukera galdu, mundu hobea eta bidezkoagoa eraikitzeko. Gure mundua sufritzen ari dela badakigu —gerrak, gosetea, bidegabekeriak—, baina gure esku dago bake espazioak sortzeko eta hurkoa maitatzeko aukera, Jainkoak eskatzen digun bezalaxe.

Agian, hau pentsatzen ari zara: «Nik ezin dut gerra bat gelditu». Aitzitik, adiskide bati lagundu diezaiokezu, entzuten dakien ikaskidea izan zaitezke, edota anai-arreba ulerkorra, taldean jolasten badakien norbait, beharra duenarentzat hor dagoen norbait, edota gaizki-ulertu batean bitartekotza egiten duen norbait... Keinu txiki horiek guztiek, besteek zuegan bakea ikustea ekarriko dute. Lasaitasun uharteak izan gaitezke ingurukoentzat, bakea zuegan hasten delako.

7 Haurrik ez jostailurik gabe

Sarrera: Atzo Errege Eguna izan zen, emozio betez oparien zain egoten diren haur askoren ilusioa gailentzen den eguna. Hala ere, jai horrek sarri aintzakotzat hartzen ez dugun errealitate bat jartzen digu aurrez aurre: munduko haur guztiak ez dira hain zorte oneko.

Baliabidea: Hainbat artista – *Ningún niño sin juguete* (Haurrik ez jostailurik gabe, 2018)

https://www.youtube.com/watch?v=JoQovuxlu3k&list=RDJoQovuxlu3k&start_radio=1

Gogoeta: *Ningún niño sin juguete* abestiak, hain zuzen, haur horiek gogora ekartzeko gonbita egiten digu: egoera zailetan dauden eta guretzat egunerokoa dena eduki ezin duten haur guztiak. Daukagunaz harago begiratzea eta horri balioa ematera animatzen gaitu, eta, batez ere, zoriontasuna denontzat berdintasunez banatuta ez dagoela ohartzera.

8 Krokodilo, dena adierazten duen izena

Sarrera: Zenbaitetan, hitz bakar bat aski da bi bihotz berriz batzeko. Baliabide honek oroitaziko digu ezen, edozein desadostasunaren gainean, familia barruko loturak zaindu eta gordetzea merezi duen aterpe bat direla.

Baliabidea: *Cocodrilo* (Krokodiloa) film laburra

<https://www.youtube.com/watch?v=joAb83GTpbM&t=69s>

Irudikatu mundu bat, non badakigun elkarrekin altxatzen, barkatzen, akatsetatik ikasten eta indarrak batzen, askoz urrunago iristeko. Jesusi bihotzez eskatzen badiogu, lortzeko indarra emango digu.

11 John Lennonen irudimena

Sarrera: John Lennonen *Imagine* abestiak (Irudikatu) mundu bidezkoago eta baketsuago batekin amets egiteko adore ematen digu. Mugarik eta zatiketarik gabeko planeta batez mintzo denean, bereizten gaituzten hormetako asko geuk eraiki ditugula gogorarazten digu. Hortaz, geuk eraitsi ere egin ditzakegu.

Lennonek bat eginda eta bakearen zein errespetuaren pean bizi den gizadia irudikatzea proposatzen digu. Ikuspegi hori ez da amets soila: ekintzarako gonbidapen bat da, mundu posible horretara zertxobait gehiago hurbiltzen gaituzten bizikidetzazko eta elkartasunezko keinu txiki horiekin egunero hasteko.

Baliabidea: Hainbat artista – *Imagine* (2015)

https://www.youtube.com/watch?v=L7IP4UIXvG8&list=RDL7IP4UIXvG8&start_radio=1

12 Seme iriolearen parabola

Sarrera: Parabola honetan azaltzen da seme bat etxetik irten zela, zeukan guztia xahutu zuela, eta, bere okerraz jabetuta, lotsatuta itzuli zela.

Aitak ez zion ezer aurpegiatu. Horren ordez, alaitasunez eta barkamenez hartu zuen, eta itzuli izana ospatu.

Baliabidea:

¹¹Gainera, esan zien:

—Gizon batek bi seme zituen. ¹²Gazteenak esan zion aitari: "Aita, emadazu dagokidan seni-partea". Eta aitak ondasunak banatu zizkien. ¹³Handik egun gutxira, seme gazteenak, zituen guztiak bildurik, urrutiko herrialde batera alde egin zuen eta han, galdukerian biziz, ondasun guztiak jan.

¹⁴Dena xahutu zuenean, gosete ikaragarria gertatu zen inguru hartan eta estu aurkitzen hasi zen. ¹⁵Orduan, herrialde hartako gizon batengana joan zen morroi, eta hark bere sailetara bidali zuen txerrizain. ¹⁶Txerriek jaten zuten ezkurrez asetzeko gogoa ematen zion, ez baitzion inork jaten ematen. ¹⁷Orduan, pentsatzen jarririk, bere baitan esan zuen: "Zenbat langile gure aitarenean nahi adina ogi eta gehiago dutela, eta ni hemen goseak hiltzen! ¹⁸Jaiki, aitarengana joan eta esango diot: Aita, bekatu egin dut Jainkoaren eta zure kontra. ¹⁹Ez dut gehiago seme izenik merezi. Har nazazu zeure langileetako bat bezala". ²⁰Jaiki eta aitaren etxera abiatu zen. Oraindik urruti zegoela, ikusi zuen aitak eta errukitu egin zen; eta, lasterka joanik, besarkatu eta musuka hasi zitzaion. ²¹Semeak esan zion: "Aita, bekatu egin dut Jainkoaren eta zure kontra. Ez dut gehiago zure seme izenik merezi..."

²²Aitak, ordea, esan zien morroiei: "Ekarri bizkor jantzirik onena eta jantziozue, ipiniozue eraztuna eta jantzi oinetakoak; ²³ekarri zekor gizendua eta hil; egin dezagun festa otordua; ²⁴zeren seme hau hilda bainuen eta piztu egin zait, galdua nuen eta aurkitu egin dut".

Eta festa hasi zuten.

²⁵Seme zaharrena soroan zen. Etixerakoan, hurbildu ahala, soinua eta dantzak sumatu zituen. ²⁶Eta, morroi bati deiturik, zer gertatzen zen galdetu zion. ²⁷Hark erantzun: "Zure anaia etorri da eta zekor gizendua hiltzeko agindu du zuen aitak, semea onik bereganatu duelako".

²⁸Biziki haserretu zen anaia eta ez zuen sartu nahi. Atera zen aita eta erreguka hasi zitzaion. ²⁹Baina hark erantzun zion aitari: "Hainbeste urte da zure agindu bat ere sekula huts egin gabe zerbitzatzen zaitudala, eta ez didazu egundaino antxume bat ere eman, lagunekin festa egiteko; ³⁰eta, horko zure seme hori, zure ondasunak emagalduekin jan dituen hori, etorri dela eta, zekor gizendua hil duzu".

³¹Aitak erantzun zion: "Seme, zu beti nirekin zaude, eta nire guztia zeurea duzu! ³²Baina ego-ki zen poztu eta festa egitea, zure anaia hau hilda baikenuen eta piztu egin zaigu, galdua genuen eta aurkitu egin dugu!"».

(Lukas 15, 11-32)

Gogoeta: Barkamena okerra baino ahaltsuagoa da. Parabolak errukiaren, bigarren aukeren eta baldintza gabeko maitasunaren irudi indartsua erakutsi digu. Aita ona bezala, Jainkoa gure zain dago beso zabalik.

13 Denok gara garrantzitsu

Sarrera: Gaur zuri ari natzaizu. Bai, bideoa ikusten ari zaren horri. Besteei egunero nola begiratzen diezun pentsatzea nahi dut: zurekin antza duenari soilik erreparatzen diozu? Ala desberdin egiten zaituzten hori aurkitzeko gelditzen zara?

Baliabidea: Xiula eta Clara Peya - *Mirada estrábica* (Begirada estrabikoa, 2020)

https://www.youtube.com/watch?v=eMJ7ECjHl6o&list=RDeMJ7ECjHl6o&start_radio=1

Erronka bat proposatzen dizut: zeureganatu begirada estrabikoa, entzuten duen hori, dibertsitatea ulertu eta balioa ematen dion hori. Galdetu zure barnean: zer talentu eta bertute ditu oraindik guztiz ezagutzen ez duzun ikaskide horrek? Zer keinu txiki egin dezakezu gaur haren balioa aitortzeko eta taldean sartzeko inor epaitu gabe?

Gogoeta: Gogoratu talde baten indarraren muina ez dela denak berdinak izatea, baizik eta nola aprobeztatzen ditugun gure arteko aldeak elkarrekin hazteko. Aldaketa hori abiarazte-

ko boterea daukazu, begirada batekin, jarrera batekin eta ekintza zehatz batekin. Gaur zure unea da.

14 Talde lana

Gogoeta: Kirol talde batean bezala, zuetako bakoitzak bere rol paregabea du. Arraun kolpe bakar batek ez du ontzia mugitzen: arraun kolpe guztiak dira aurrerantz bultzatuko dutenak, batera eta erritmo berean. Ikasgelan, taldean eta bizitzan, banaka egiten duguna garrantzitsua da; batera lortzeko gai garena, aldiz, askoz handiagoa da.

Baliabidea: *Talde lana*

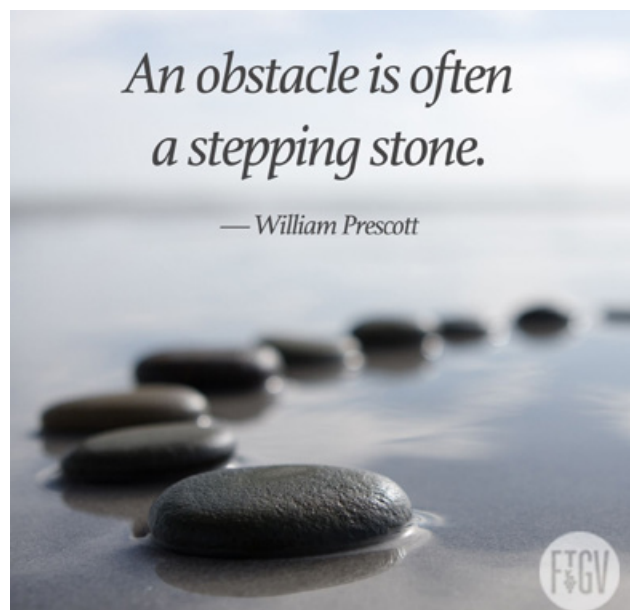
<https://www.youtube.com/watch?v=yOFtXhSuOJO&t=6s>

Ekintzarako deia: Orain, pentsatu ekintza zehatz bat aste honetarako: zeuen arraun kolpea, taldearen erritmoari batzeko. Ikaskide bati laguntzea izan daiteke, edota entzuten jakitea, edota eztabaida batean ideia eraikitzaile bat azaltzea. Horixe izango da zuen ekarpena, denok batera ontziari bultzatzea egin diezaiozun helmugaraino. Zein izango da zure arraun kolpea?

15 Okerretatik ikastea

Sarrera: Hutsak egitea gizakion parte da. Hala ere, ez gaitu okerrak berez definitzen, egin ondorengo gure erreakzioak baizik. Okerra onartu eta aztertzen dugunean, eta aldatzea xede hartzen dugunean, oztopoak aukera bihurtzen ari gara. Okerretatik ikasteak ez du esan nahi sekula ez erortzea, baizik eta erori eta altxatzea, indar, jakinduria eta umiltasun handiagoarekin. Jarrera hori sustatuz, hazi eta hobetu gaitezke, eta nahi dugun horretara izateko aurrerapausoak eman ditzakegu.

Baliabidea:



«Oztopo bat lorbide bat da askotan».

William Prescott

«Inoiz okerrik ez duen norbait ez da inoiz saiatu ezer berria egiten».

Albert Einstein

Gogoeta egiteko galderak:

- Zein dira zure oztopoak?
- Zer irizten diozu Albert Einsteinen aipuari?

Ahaleginaren, konstantziaren eta talde lanaren balioa.

Balio marista nagusietako bat lanarekiko maitasuna da. Martzelino apaiz bitxia zen bere garaian, sotana bildu eta eskuekin lan egiteko prest egoten baitzen. Harengandik

jaso dugu zerbitzurako prest konstantziaz egon eta eskatzen diguten zeregina ondo egiteko tradizio hori.

18 Alargunaren eta epailearen parabola

Sarrera: Konstantzia funtsezkoa da, zaila den zerbait lortu nahi badugu. Jarri arreta Jesusen parabola honetako alargunak duen jarreran.

Baliabidea:

Etengabe egin behar zutela otoitz eta ez zutela etsi behar adierazteko, parabola hau esan zien Jesusen: «Bazen hiri batean epaile bat, ez Jainkoari beldurrik, ez gizakiari begirunerik

ez ziona. Bazen hiri berean emakume alargun bat ere. Hau epaileagana joaten zen eskatze-
ra: "Egidazu justizia etsaiarekiko auzian". Luzaroan epaileak ez zion jaramonik egin, baina
azkenean bere baitan esan zuen: "Ez diot Jainkoari beldurrik, ezta gizakiari ere begirunerik;
baina, alargun hau gogaikarri zaidanez, egiodan justizia, etengabeko buruhausterik eman
ez diezadan"».

Eta honela bukatu zuen Jaunak: «Begira zer dioen epaile zuzengabeak. Eta Jainkoak ez ote
die justizia egingo gau eta egun deiadarka ari zaizkion bere aukeratuei? Zain edukiko ote
ditu luzaroan? Berehala egingo diela justizia diotsuet. Baina Gizonaren Semea datorrenean,
aurkituko ote du horrelako sinesmenik munduan?».

(Lk 18,1-8)

Gogoeta: Parabolak erakusten du fruituak etengabeko ahalegina, pazientzia eta konstant-
zia daudenean soilik iristen direla. Alargunaren ekiteak begirunerik gabeko epaile hura ere
aldatu zuen. Zein alderditan batez ere behar duzu konstantzia?

19 Beste mundu bat posible zela irudikatu zuen neska!

Sarrera: Malala Yousafzairen istorioa bidegabekerien aurrean isilik ez geratzea erabaki zuen
gazte batena da. Askok ezinezkoa zela esaten zioten bitartean, hark neska guztiak eskolara
joan zitezkeen etorkizun bat irudikatzen zuen. Ikuspegi soil-soil horrek —eta ahaltsuak—
mundu osoko erreferentzia bihurtu zuen Malala. Bidea ez zen erraza izan, ordea: jazarri
egin zuten eta eraso egin zioten ikasteko eskubidea defendatzeagatik soilik. Hala eta guztiz
ere, Malalak ez zuen gorrotoz erantzun, baizik eta indar, erabakitasun eta itxaropen han-
diagoarekin.

Malalaren lorpenak ez ziren zori onaren ondorio izan. Aitzitik, bere ideiei leial irauteko au-
sardia izan zuen, baita hori arriskutsua zenean ere. Gaur, haren mezuak bizirik jarraitzen du:
hezkuntzak bizitzak alda ditzake, eta zure ahotsak mundua eralda dezake. Malalak oroi-
tarazten digu zailtasunek ez dutela nor garen definitzen; zailtasunak gorabehera aurrera
egitea erabakitzen dugun moduak definitzen gaitu.



Baliabidea: *Él me llamo Malala* (Hark Malala esan zidan)

<https://www.youtube.com/watch?v=yMFXFyYkkW4&t=67s>

Gogoeta egiteko galderak: Zer kausa edo ideal defendatuko zenuke, nahiz eta zaila izan? Zerk eragozten dizu horren alde borroka egiten hastea gaur bertan?

20 Talde lana: castellerak

Sarrera: *Colles castelleres* deritzenak helburu handiak lortzeko adibiderik onena dira, ahalegin partekatua eginez eta elkarrekiko konfiantzarekin erdiesten baitira. *Castell* batean, kide bakoitzak bere papera du, berdingabea eta funtsezkoa: norbere desberdintasunak ez dira oztopo, egiturari eusten dion indarra baizik. Bakoitzak bere onena ipintzen duenean —oinarrian (*pinya*), enborrean edo gailurrean—, giza dorrea inoiz baino urrutiago iritsiko da.

Bizitzan, gauza berbera gertatzen da. Denok ditugu talentu desberdinak eta, helburu komunaren zerbitzura jartzen ditugunean, talde eta pertsona gisa hazten gara. Eta gauzak lehen saialdian ongi ateratzen ez badira? *Castell*erek argi dute: erortzen den *castell* bat ez da porrota, baizik eta ikasi, indartsuago egin eta berriz saiatzeko aukera bat. Adoreak eta konstantziak errealitate bihurtzen dute ezinezkoa dena.

Baliabidea: Bideoa - *Castellerak*

[youtube.com/watch?v=wkpX-fZVING&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=wkpX-fZVING&feature=youtu.be)

Pregunta de Gogoeta:

- Zeure buruari galdetu diozu zein den zure "casteller talentua" eta nola laguntzen duen zure taldea haz dadin?

21 Elkarrekin altxatzen garenean, ezin gaitu ezerk gelditu

Sarrera: *Serem més forts* (Indartsuagoak izango gara) abestiak gogora ekartzen digu ezen, une zailak badira ere, aurrera egiten jarraitzeko bide bat dagoela beti. Abestian, Miki Núñezek erori ondoren altxatzeaz hitz egiten du, itxaropenari bizirik eusteaz eta, indarrak batuz gero, edozein erronka gainditu daitekeela sinesteaz.

Baliabidea: Miki Núñez - *Serem més forts* (2024)

https://www.youtube.com/watch?v=eSb-l_fibOc&list=RDeSb-l_fibOc&start_radio=1

Gogoeta:

- Zeure buruari galdetu diozu zein den zure "casteller talentua" eta nola laguntzen duen zure taldea haz dadin?

22 Domino efektua

Sarrera: Ikasturtearen erdian, atzera begiratzea normala da, egindako bidea ikusteko. Baina, horrez gain, aurrera begiratu eta zer gehiago lortu nahi dugun erabakitzeke une perfektua ere bada. Ikusi berri dugun bideoak indar handiko ideia bat erakusten du: pieza guztiak ongi lerrokatuta badaude, fitxa ñimiño batek egundoko erreakzioa leherraraz dezake, etxe orratz bat ere eraisteko modukoa.

Hori da *domino efektua*: ia hautemanezina den mugimendu batek sekulako aldaketa bat eragin dezake. Keinu txiki batek, ohitura berri batek edo etengabeko ahalegin batek, zuen errendimendua ez ezik, ikasgelako giroa edo zeuen etorkizuna ere eralda dezake. Horregatik, bideoko fitxarik txikiena bezalakoak izateko gonbida egiten dizuegu: nahiz eta fitxa hori guztietan apalena den, aldaketa abiarazteko ahalmen aparta du.

Baliabidea: Bideoa - *Domino efektua*

<https://www.youtube.com/watch?v=5JCm5FY-dEY>

Gogoeta egiteko galderak:

- Zein da zuen fitxa txikia?

Gaurtik aurrera, zer keinu edo ahalegin egin dezakezue, zeuen Empire Statea ere eraistera irits daitekeena, denboran zehar mantenduz gero? Ikasketetan hobetzea izan daiteke, edo

komunikazioan, konstantzian... Edo ordenatuagoak izatea, besteak errespetatzea... Nahiz eta txikia iruditu, edozer gauzak alda dezake dena, konstantziarekin.

Gogoratu ez dela beharrezkoa handia izatea, gauza handiak egiteko. Hasi besterik ez da egin behar.

Aste honetan barkamena eta gupida landuko ditugu, baita gure etsaiekiko ere. Jesusek oparitzen digun bakeak bihotz irekia eskatzen digu, barkamena eskatu eta barkatzeko prest dagoen bihotza.

25 Samariar onaren parabola: arrazoibiderik gabe uzten duen gupida

Baliabidea:

«²⁵Orduan, lege maisu batek jaiki eta azpikeriaz galdetu zion: Maisu, zer egin behar dut ondareztat betiko bizia jasotzeko?

²⁶Jesusek esan zion: Zer dago idatzia Moisesen legean? Zer irakurtzen duzu?

²⁷Hark erantzun: Maita ezazu Jauna, zeure Jainkoa, bihotz-bihotzez, gogo osoz, indar guztiz eta adimen guztiz. Eta lagun hurkoa zeure burua bezala.

²⁸Jesusek esan zion: Ederki erantzun duzu. Bete hori eta bizia izango duzu.

²⁹Baina lege maisuak, bere galdera bidezkoa zela adierazi nahirik, galdetu zion Jesusi: Eta nor da nire lagun hurkoa?

³⁰Jesusek erantzun zion: Behin batean, gizon bat zihoan Jerusalemdik behera Jerikorantz eta lapurren eskuetan erori zen; zeuzkanak kendu eta, egurtu ondoren, alde egin zuten, erdi hilik utziz. ³¹Apaiz bat gertatu zen, hain zuzen, bide hartan behera, eta, gizona ikustean, bidetik okertu eta aurrera jo zuen. ³²Gauza bera egin zuen handik igaro zen tenpluko lebitar batek ere: ikustean, bidetik okertu eta aurrera jo zuen.

³³Baina bidaian zen samariar bat bertara iritsi eta, hura ikustean, errukitu egin zitzaion.

³⁴Hurbildu eta zauriak lotu zizkion, olio eta ardoz igurtzi ondoren; gero, bere asto gainean ezarri, ostatura eraman eta bere ardurapean hartu zuen. ³⁵Biharamunean, zilarrezko bi txanpon atera eta ostalariari eman zizkion, esanez: Zain ezazu eta, gehiago gastatzen baduzu, hurrena natorrenean ordainduko dizut.

³⁶Zure ustez, hirurotan zeinek jokatu zuen lagun hurko bezala lapurren esku eroritako gizonarekin?

³⁷Hark erantzun: Hartaz errukitu zenak.

Jesusek esan zion, orduan: Zoaz eta egin zuk ere beste horrenbeste.

(Lukas 10, 25-37)

Gogoeta: Jar dezagun arreta pasarte honetan: «Baina bidaian zen samariar bat bertara iritsi eta, hura ikustean, errukitu egin zitzaion. Hurbildu eta zauriak lotu zizkion, olio eta ardoz igurtzi ondoren».

Zergatik da garrantzitsua? Jesusek mugak eta aurreiritziak haustea proposatzen du, «bes-tetzat» edo «areriotzat» hartu lezaketenari ere lagunduz. Gatazka oro gaingaitzen duen bake eta gizatasun ekintza bat da.

26 Pau Donésen bakea

Sarrera: *Eso que tú me das* abestia (Ematen didazun hori) Jarabe de Palorena da eta Pau Donések kantatzen du. Hala, gogorarazten digu bizitzako baliotsuena partekatzen dugun hori dela, hots, gure denbora, gure afektua eta keinu soilenak. Bakean bizitzeak esan nahi du oraina balioestea eta besteak zaintzea, gure arteko aldeak errespetaturik. Soiltasuna eta esker ona hautatzen ditugunean jabetzen gara bihotzarekin eman eta jasotzea dela bizitza benetan betetzen duena.

Baliabidea: Jarabe de Palo - *Eso que tú me das* (2020)

https://www.youtube.com/watch?v=hE6CsyWv8Zs&list=RDhE6CsyWv8Zs&start_radio=1



27 Holokaustoaren Biktimak Oroitzeko Nazioarteko Eguna

Sarrera: Urtarrilaren 27ro, UNESCOk Holokaustoaren biktimen memoria omentzen du, eta arrazakeriari, antisemitismoari eta beste edozein intolerantzia motari aurre egiteko konpromisoa berresten du.

Auschwitz-Birkenauko kontzentrazio esparrua sobietar tropek askatu zuten 1945eko urtarrilaren 27an. Horregatik, data hori Holokaustoaren Biktimak Oroitzeko Nazioarteko Eguna gisa izendatu zen 2005eko azaroan.

Baliabidea: Bideoa - *Holokaustoaren memoria*

<https://www.youtube.com/watch?v=D649yYkkt4&t=23s>



28 Mendiko sermoia: etsaiekiko maitasuna

Baliabidea:

«³⁸Badakizue legean agindua: "Bergia begiaren ordain, hortza hortzaren ordain". ³⁹Nik, berriz, hau diotsuet: Gaizkileari ez gaizki erantzun; bestela baizik, eskuineko masailean jotzen zaituenari eskaini beste masaila ere».

«⁴⁴ Nik, berriz, hau diotsuet: Maitatu etsaiak eta egin otoitz pertsegitzen zaituztetenen alde».

(Mateo 5, 38-39. 44)

Gogoeta: Zergatik da garrantzitsua? Hori da indarkeriarik ezari buruzko Jesusen irakaspen argienetako bat: ez zaio gaizkiari gaizki gehiagorekin erantzun behar, maitasunarekin eta barkamenarekin baizik.

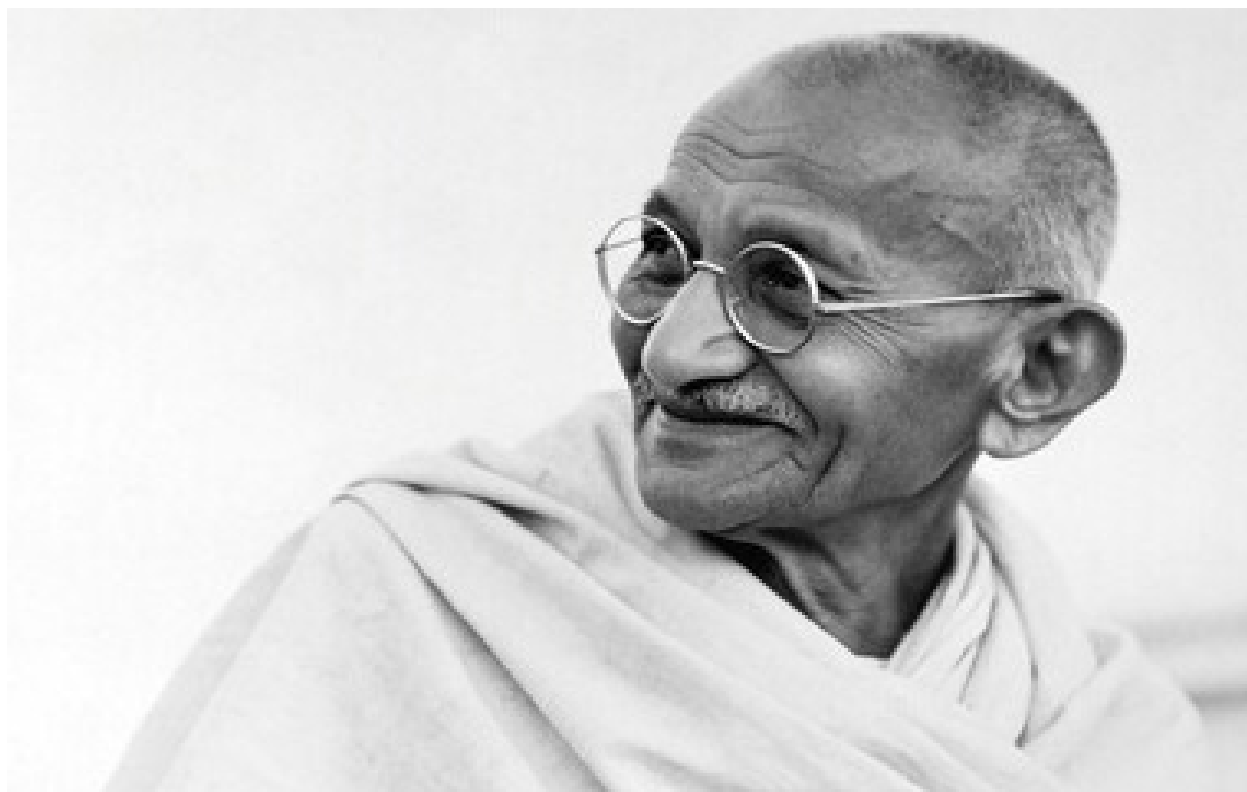
29 Indarkeriarik ezaren eta Bakearen Eguna

Mahatma Ghandiren legatua

Sarrera: Bihar, urtarrilaren 30ean, Indarkeriarik ezaren eta Bakearen Eguna izango da. Gatzkak hitzekin, errespetuarekin eta enpatiarekin konpontzeak duen garrantzia gogoratze-ko egun bat da. Mahatma Gandhi mugimendu bakezalearen munduko lider garrantzitsuenetako bat izan zen, eta egun berean erail zuten.

Gandhik indarkeriarik eza defendatu zuen beti, gizartea eraldatzeko bide gisa, eta mundua indarra baliatu gabe alda daitekeela frogatu zuen. Alabaina, tolerantziari eta bizikidetzari buruzko haren ideiak arbuiatzen zituen estremista batek 1948ko urtarrilaren 30ean erail zuen.

Baliabidea:



Gogoeta: Gandhi gogoratzea lagungarria da ulertzeko bakea ez dela ideal bat soilik; eguneroko jarrera bat baizik, denok gauzatu dezakeguna keinu txikiekin: entzutea, hurkoa errespetatzea eta elkarri laguntzea.

OTSAILA: Irudikatu dezakezu... eraldatzen duen maitasun bat?

Irudikatu dezakezu zure bizitza barrutik eraldatzen duen eta bihotzak irekitzeko gai den maitasun bat?

Inposatzen ez den maitasuna da, askatzen gaituena eta zentzua itzultzen diguna, pertsona bakoitzaren barnean berriz sinesteko gaitasuna berrir sortzea eragiten duen maitasuna.

Sentimendu horrek gure baitatik irtetera bultzatzen gaitu, besteengana hurbiltzeko, eta barkamenaren indar bihurtzen da, adiskidetze energia eta bakearen hazi. Gure begirada aldatu, konfiantza piztu eta senidetasuna eraikitzen du. Kristoren maitasun horrek itxaropenaren zeinu bizi izateko dei egiten digu, eguneroko keinuen bidez izan ere.

Benetako maitasuna aurkitu dugu: barnetik sortzen den maitasun bat, nahiz eta gurea ez izan. Munduko beste ezer baino gureagoa den maitasuna, jakinik, aldi berean, Jainkoaren-gandik datorrela. Maitasun horri harrera egitea, norbere burua eralda dadin utzi, eta besteei maitasuna oparitzea. Erronka polita aste honetarako.

1 Eraldatzen duen maitasun bat

Sarrera: Askotan maitasun erromantiko, emozional edo filmeko maitasun gisa erreparatzen diogu maitasunari. Hil honetan, aldiz, maitasun sakonago bati buruz mintzatuko gara: sentitzen dugunaren mende ez baizik eta garenaren mende dagoen maitasuna.

Maitasun horrek zentzuarekin bizitzen laguntzen digu, gupidaz begiratzen, barkatzen eta maitatzen, trukean ezer espero gabe. Hori da Jainkoak gutako bakoitzarentzat amesten duen maitasuna: barrutik eraldatzen gaituen maitasun bat.

Gogoeta egiteko galderak:

- Zer pertsonak edo egoerak lagundu dizute hobeto maitatzen?
- Irudikatu dezakezu nola aldatuko litzatekeen zure bizitza pertsona bakoitzari maitasunez begiratuko bazenio, epaitu gabe?

2 Maite zeure burua

Sarrera: Ikasturtean zehar, besteekin ditugun keinuak aztertzeko dinamikak egin ditugu; adibidez, nola hitz egiten edo begiratzen diegun aztertzeko. Hona hemen zer dioten lehen aginduak: «Maite Jainkoa gainerako guztiaren gainetik, eta maite besteak zeure burua maite duzun bezalaxe». Alabaina, bigarren zatia ahazten dugu sarri: besteak ondo maitatzeko, lehenik nork bere burua maite behar du. Entzungo dugun abestiak ideia zoragarri bati buruz hausnartzera gonbidatzen gaitu: nork bere burua maitatzearen garrantzia.

Baliabidea: Grilex – *Aprende a valorarte* (Ikasi zeure buruari balioa ematen, 2022)

<https://www.youtube.com/watch?v=x7nRwQyLC0&t=1s>

Gogoeta: Hartu tarte bat zeure buruari balioa emateko, eta idatzi nonbait zeinen zoragarria zaren oroitarazten dizun esaldi bat. Irakurri esaldia zure balioa ahazten duzun aldiro. Gogoratu: zeure burua daukazu sostengu.

Eta gaur, ospakizun horretan, bizitza erlijiosoa oso gogoan dugu. Otoitz egingo dugu Erdialdeko Amerikan dauden champagnatar anaia marista guztiengatik eta bi ahizpa maristengatik. Jarraitu dezatela zoriontsu izaten dena haur eta gazteengatik emanaz. Bizitza erlijiosoa planteatzen duten guztiengatik, Jesusi erantzutean kementsuak eta eskuzabalak izan daitezten.

3 Maitatzeko bihotz garbia

Sarrera: Abesti hau entzutean, otoitz soila eta sakona entzuten dugu: «Sortu bihotz garbia nigan, Jauna». Kontua ez da huts baten aurrean barkamena eskatzea soilik, baizik eta hobeto maite izateko aukera berria eskatzea. Gogoratu: bihotz garbia ez da bihotz perfektu bat.

Baliabidea: Hillsong United - *Clean* (2020)

https://www.youtube.com/watch?v=ShLZ81LE9-E&list=RDSHlZ81LE9-E&start_radio=1

Gogoeta egiteko galderak:

- Zer aldatuko litzateke, bihotz garbiarekin maitatzen hasiko bazina?

4 Ontasuna

Sarrera: Ontasuna besteekin ongia egitea da, eguneroko keinu txikien bitartez, laguntza eta ulerkortasuna eskainiz trukean ezer espero gabe. Praktikan jartzen dugunean, komunitate solidarioagoa eta humanoagoa eraikitzen dugu, eta besteei erakusten diegu sostengu izan gaitezkeela beharra daukatenean.

Baliabidea: *Wonder* (Miraria) filmaren trailerra

https://www.youtube.com/watch?v=S6AXHRx_Oxk

Gogoeta: Pentsatu zerbait zehatza, gaur norbaitengatik egin dezakezuna, eta aprobetxatu denbora, egin ahal izateko.

5 Benetako maitasuna bihotzarekin hasten da

Sarrera: Aste honetan jabetu gara maitatzea ez dela sentitzea soilik: bizitzeko modu bat da. Ikusi dugu maitasuna xehetasunetan, zintzotasunean eta ontasunean sumatzen dela.

Baliabidea:

«⁴Maitasuna eraman onekoa eta bihozbera da; ez du bekaizkeriarik, ez handiusterik, ez harropuzkeriarik. ⁵Ez da lotsagabea, ez berekoa, ez haserrekorra; kaltea ez du gogoan hartzen. ⁶Ez da bidegabekeriaz poztzen, baizik eta egian poztzen da. ⁷Maitasunak dena barkatzen du, dena sinesten, dena itxaroten, dena ongi eramaten».

(1 Korintioarrei 13, 4-7)

Gogoeta egiteko galderak:

- Aste honetan zein unetan sentitu duzu bihotza egiazko maitasunaz betetzen zela?
- Badago egiazko maitasun hori erakutsi dizun norbait?

Egiatzko maitasun horren fruituetako bat barkamena eta adiskidetzeta dira. Kontua ez da egoera gaintitzea soilik, baizik eta besteei diren bezalakoak egitea harrera. Halaxe maite gaitu Jainkoak, garen bezalakoak. Ikas dezagun berak bezala maitatzen.

8 Hauts ditzagun aurreiritziak

Sarrera: Bideo honek oroitarazten digu ezin garela itxurarekin gehiegi fida eta, maiz, besteak epaitzen ditugula haien historia ezagutu gabe.

Beharbada, norbaitekin haserretu izan gara inoiz ongi ulertu ez dugun keinu edo hitz batengatik. Baina, une batez gelditu eta besteari behatuko bagenio, agian pertsona horren historia, beldurak, nekea edo tristura aurkituko genituzke. Maitatzea bi aldiz begiratzen ikastea ere bada.

Baliabidea: <https://youtu.be/io6fqYXzl34?si=BqwteOsEjBTOqq2L>

Gogoeta egiteko galderak:

- Inoiz gertatu zaizu norbait bizkorregi epaitzea?
- Nola begiratu diezaiekezu besteei gaur, gupida handiagoz eta kritika txikiagoz?

9 Askatzen duen barkamena

Sarrera: Abesti hau benetako istorio batetik sortu zen: ama batek alaba galdu zuen mozkor zegoen gidari batek eragindako istripu batean eta, mina izanik ere, barkatzea eta espetxean bisita egitea erabaki zuen. Keinu horrek gizonaren bizitza aldatu zuen, baina baita amaren bizitza eraldatu ere.

Baliabidea: Matthew West - *Forgiveness* (2018)

https://www.youtube.com/watch?v=7Q8Qpd0iqzQ&list=RD7Q8Qpd0iqzQ&start_radio=1

Gogoeta: Barkatzea ez da erraza. Izan ere, ezinezkoa dirudi zenbaitetan. Alabaina, barkatzen dugunean, bestea ez ezik, nork bere burua ere askatzen du.

Gogoeta egiteko galderak:

- Zer da zuretzat zailena: barkamena eskatzea edo beste batzuk barkatzea?
- Sentitu duzu inoiz norbait barkatu ondoren iristen den barneko bake hori?

10 Hausterre Eguna

Garizuma hastera doa

Sarrera: Gaur Hausterre Eguna da, oso egun berezia kristauontzat. Kopetan hautsen keinua eginde, garizuma hasten da: Pazkorako prestatzen gaituen berrogei eguneko aldia.

Ez da aldi tristea; aitzitik, barneko garbiketa egiteko aukera bat da. Astun zaigun guztia bihotzetik ateratzeko eta Jainkoari argia eta bakea berriz ematen uzteko unea da.

Baliabidea:



Gogoeta egiteko galderak:

- Galdera hauek egiteko une egokia da: Zertatik nahi dut askatu?
- Nire barneko zeri eman nahi diot berriz bizitza?

11 Bihotza sendatzen duten pertsonak

Sarrera: Has dezagun eguna mezu positibo batekin, bihotza irekitzen eta aste hau indarra-ekin eta bakearekin bizitzen laguntzen diguna.

Baliabidea: Carlos Sadness – *Personita buena* (Pertsonatxo ona, 2024)

<https://www.youtube.com/watch?v=tXtstbcuQWg>

Gogoeta: Abestia entzun eta gero, ekarri gogora beti lagundu dizuen pertsonatxo ona, baita guztiz merezi ez zenutenean ere. Hau da, barkatu zaituzten, ulertu zaituzten edo gehien behar zenutenean ondoan egon den pertsona.

Era berean, pentsatu noren ondoan egoteko gai izango zinateketen, baldintza gabe, baita unerik zailenetan ere.

12 Desmond Tutu, barkamenaren ahala

Sarrera: Gaur, maitasunak eta barkamenak herrialde oso bat eralda dezaketela bere bizitzarekin frogatu zuen gizon baten istorioa ezagutuko dugu: Desmond Tuturena.

Hego Afrikan jaioa, Tutu apartheid sistemaren pean hazi zen. Lege horrek pertsonak bereizten zituen larruazalaren kolorean oinarrituta. Haatik, gorrotoz edo indarkeriaz erantzun beharrean, adiskidetzearen bidea hautatu zuen.

Apartheida amaitu zenean, 1995ean, Nelson Mandelaren gobernu berriak egitarako eta adiskidetzeko batzordea sortu zuen. Mendekua bilatu beharrean, batzordeak gonbita egiten zien biktimak eta erasotzaileei, beren egia jendaurrean konta zezaten, barkamena eska zezaten eta, kasu askotan, barkatuak izan zitezten. Artzapezpiku eta batzordearen buru gisa, Desmond Tutuk hau zioen maiz: «Barkamenik gabe ez dago etorkizunik».

Batzordearen entzunaldiak lantuz beteta zeuden askotan, baina baita barkamenaz eta lehengo arerioen arteko besarkadez ere. Barkamena ez da ahanztura bihurtzen, baizik eta herrialde osoarentzako hasiera berri baten hazi.

Baliabidea:



Gogoeta egiteko galderak:

- Min handia eman digun norbait barkatzea posible dela uste duzu?
- Zuretzat, zer esan nahi du «barkamenik gabe ez dago etorkizunik» esaldiak?
- Zure aburuz, zer gertatuko zen Hego Afrikan, barkamenaren ordezkari mendekua hautatu izan balute?

Ama Teresa Kalkutakoak esaten zuen maitasunaren fruitua zerbitzua dela. Aste honetan, maite izateko bihotz handia emateko eskatzen diogu Jaunari, zerbitzatu eta eraikitzen duen maitasun bat.

15 Beti laguntzeko prest dagoen maitasuna: mundua aldatzen duten keinu txikiak

Sarrera: Badira mundua aldatzen duten pertsona asko, inork haiei aitortzarik egin gabe. Ez dira lerroburuetan ateratzen, ez dituzte *likeak* nahi, ez dute ezer espero trukean. Hala ere, nahiz eta haien ekintzek txiki diruditen, besteen mundua argitsuago egiten dute.

Gaurko bideoak erakusten digu benetako maitasunak ez duela zaratarik ateratzen; arrasto sakona uzten du, ordea. Keinu txikiekin hasten da —ogi puska bat, irribarre bat edo laguntza kalean—, eta itxaropena eraikitzen du azkenean.

Baliabidea: *Unsung hero* film laburra

<https://www.youtube.com/watch?v=uaWA2GbcnJU>

Gogoeta egiteko galderak:

- Zer keinu txiki egin dezakezu gaur, norbaiten eguna hobetzeko beste inork jakin gabe?
- Zer maitasun mota bizi nahi duzu: aitortza espero duena ala, besterik gabe, zerbitzatzen duena?

16 Zerbitzatzea maitatzea da

Sarrera: Askotan pentsatzen dugu maitatzeak gauza ikusgarriak egitea edo mundua salbatzen duten heroiak izatea esan nahi duela. Aitzitik, egiazko maitasuna egunerokoan eraikitzen da, inork ikusten ez dituen baina dena aldatzen duten zuzeneko keinu horien bitartez.

Baliabidea:



Santa Teresa Kalkutakoak hauxe zioen, hain zuzen ere:

«Ezin ditugu gauza handiak egin, baina bai, ordea, gauza txikiak maitasun handiz».

Gogoeta: Gaur, aukeratu zerbitzatzeko keinu bat eta egin ezazu isiltasunean, inori kontatu gabe. Ikaskide bati laguntzea izan daiteke, edo ez dagokizun zerbait jasotzea, zeregin baterako zeure burua eskaintzea edota gogo aldarte onez ez dagoen norbait animatzea.

17 Hasi zeure baitan

Sarrera: Aldatu nahiko genituzkeen gauzez betetako mundu batean

bizi gara: bidegabekeriak, desperekotasunak, sufritzen ari den edo bakarrik sentitzen den jendea... Sarri, hau galdetzen dugu gure baitan: «Zergatik ez du inork ezer egiten?» edo «zergatik da mundua horrelakoa?».

Alabaina, abesti honen mezuak ispiluan begiratzera eta beste galdera bat egitera gonbidatzen gaitu: «Eta ni zer egiten ari naiz?». Mundu bidezkoagoa, solidarioagoa eta humanoagoa nahi badugu, guk geuk izan behar dugu horrelakoak lehenik. Benetako aldaketa geure baitan hasten da, gure jarrerarekin, gure hitzekin eta gure ekintzekin.

Baliabidea: Michael Jackson - *Man in the Mirror* (1988)

https://www.youtube.com/watch?v=XQ4mcSyhKlo&list=RDXQ4mcSyhKlo&start_radio=1

Pregunta de Gogoeta:

- Zer esan nahi du zuretzat aldaketaren parte izateak?

18 Maitasuna, zerbitzuaren motor

Sarrera: Jesusek gogorarazten digu benetako handitasuna ez dela arrakastaren arabera, baizik eta zerbitzatzeko gaitasunaren arabera. Gehien nabarmentzen denari balioa ematen dion mundu batean, hark beste begirada bat proposatzen du: ezer espero gabe la-

guntzen duenarena, erori denari laguntzen dionarena, entzuten duenarena eta bere denbora zein irribarrea eskaintzen duenaren begirada. Hori da maitasunaren egiazko ahala: bes-teen bizitza isilean eraldatzea.

Baliabidea:

«Zuen artean handien izan nahi duena izan bedi zuen zerbitzari».

(Mateo 20, 26-27).

Gogoeta: Zerbitzatzen dugunean, Jainkoaren maitasuna gure bitartez egiten da ikusgai. Pentsatu minutu batez zer esan nahi duen zuretzat zerbitzatu hitzak.

19 Justizia Sozialaren Munduko Eguna (otsailak 20)

Sarrera: Desparekotasun, gerra, gorroto, arrazakeria edo axolagabetasunari buruzko albisteek betetako mundu batean bizi gara. Zenbaitetan, mundua hautsita dagoela dirudi, eta benetan axola duten gauzak ahaztu ditugula ematen du.

Where is the love? abestian, Black Eyed Peasek oso galdera soila baina guztiz deserosoa egiten digute: Non da maitasuna?

Baliabidea: Black Eyed Peas - *Where is the love?* (2009)

https://www.youtube.com/watch?v=kRStMVub8AY&list=RDkRStMVub8AY&start_radio=1

Gogoeta egiteko galderak:

- Zure inguruan, non detektatzen duzu maitasuna edo justizia falta dela?
- Zer egin zenezakeen zuk gehien falta den lekuan *maitasuna jartzeko*?

Maitasunak maitasuna zabaltzen du. Su berriak pizten dituen su bat bezalakoa da. Norbait egiaz maitatzen ikusten dugunean, bihotza ireki eta berdin maitatzeko desioa kutsatzen digu. Jesus Jauna, zuk, lehenik maitatu gaituzun horrek, eman bihotz handi bat maitatzeko eta zure errukia besteei ezagutzera emateko.

22 Hitzen ahala

Sarrera: Hitzek sekulako indarra dute: altxatu edo suntsi dezakete, sendatu edo zauritu, itxaropena eman edo konfiantza hondatu. Batzuetan, pentsatu gabe hitz egiten dugu, eta ez gara konturatzen gure hitzek arrastoa uzten dutela besteengan. Batzuetan, ez gara ausartzen ezta solasaldi bat abiaraztera ere.

Baliabidea: *Small Talk*

<https://www.youtube.com/watch?v=PNTCM7cbrsc>

Gogoeta egiteko galderak:

- Norekin daukazu solasaldi bat egiteke?
- Zer beldur gairitu behar dituzu?

23 Maitasunak arrastoa uzten du

Sarrera: Ezinbestean egiten ditugun gauzak ahazten ditugu, baina maitasunez egiten ditugunek betiko arrastoa uzten dute nola besteengan hala gure baitan.

Baliabidea:

«Egin dezazuen guztia egin maitasunez».

(1Korintoarrei 16, 14).

Gogoeta egiteko galderak:

- Noiz egin zenuen azkenekoz zerbait norbaitengatik, maitasun hutsez?
- Badago maite zaituen moduagatik arrastoa utzi dizun norbait?
- Zer egin dezakezu gaur, zure inguruan maitasun arrastotxo bat uzteko?

24 Irudikatu dezakezu egiazko maitasun bat, epaitzen ez duena?

Sarrera: Gaurko abestiak ahuldadea ez baizik eta ahala den maitasuna jorratzen du, ez duena norbaiten jabe izan nahi, askatu nahi duena baizik. Horrez eta aurreiritziez jositako mundu batean, maitatzeko kemena izatea balentria bat da.

Baliabidea: Imagine Dragons - Love (2018).

https://www.youtube.com/watch?v=iTL5UjxC08g&list=RDiT5UjxC08g&start_radio=1

Gogoeta egiteko galderak:

- ¿Qué te ha inspirado la canción?

25 Inor atzean uzten ez duen maitasuna

Sarrera: Zenbaitetan, bidegabekeriak urruti soilik gertatzen direla uste dugu, oso errealitate desberdinak dituzten beste herrialde batzuetan.

Albiste honek oroitarazten digu errealitate hori gure artean ere badagoela: gazte ugari bakarrik, ikusezin edo etsita sentitzen dira. Eta hortxe sartzen da eraldatzen duen maitasunaren ahala: beste alde batera begiratzen ez duen maitasuna da. Horren orde, inplikatu egiten da, bidean laguntzen du eta begiak zabaltzen ditu besteen errealitatea ikusteko.

Baliabidea:

Irakurri albistearen arretaz:

Eurostaten duela gutxiko datuei jarraikiz, Europako 15 eta 29 urte arteko gazteen % 24,1 (17 milioi pertsona, gutxi gorabehera) pobrezia edo bazterketa sozialeko arriskuan bizi da.

Hortaz, nahiz eta gizarte garatuetan bizi, lau gaztetatik ia batek zailtasunak ditu ikasteko, lan egonkorra edukitzeko edo etxebizitza lortzeko, eta etorkizunik gabe edo munduan leku bat izan gabe senti daiteke.

Gogoeta egiteko galderak:

- Zertan da desberdina «hitzekin» maitatzea eta «egintzekin» maitatzea?
- Zuretzat, zer esan nahi du «inor atzean ez uzteak»?

26 Aske sentitzea

Sarrera: Gaurko abestiak otsailari agur esateko balio digu, eta astun suertatzen zaigun oro askatzeaz mintzo da: beldurrak, besteen iritziak, porrotak, etiketak... Gogorarazten digu askatasuna ez dela nahi duzuna egitea soilik, baizik eta nor zaren izatea, beldurrik gabe, maitasunez eta itxaropenez.

Baliabidea: Nil Moliner - *Libertad* (Askatasuna, 2021).

https://www.youtube.com/watch?v=utyaikIIQog&list=RDutyaikIIQog&start_radio=1

Gogoeta: Idatzi paper zati batean aske sentiarazten zaituen hitz edo emozio bat.

MARTXOA: Irudikatu dezakezu... berriz haslea?

Aizu! Ez da ezer pasatzen... Berriz has zaitezke!

Beti dugu aukera hori, hasten den egun bakoitzarekin, eta bereziki martxoan, Garizuman zehar aurrera egiten jarraitzen dugu eta.

Berriz hasteko gonbita egiten digun garaia da: gelditu, gure baitan begiratu, borragoma hartu eta astun zaigun guztia ezabatzeko. Garizuma bihotzerako entrenamendua da zinez, eta horrekin aldatzen ikas dezakegu, guztiz ondo atera ez zena ezabatu eta indar handiagoz altxatu. Jainkoak beti ematen digu berriz hasteko behar den itxaropena. Zama askatzeko gauza bazara eta egun bakoitza hobea izan daitekeelako konfiantza baduzu... berriz hasi zara jada. Altxatu!

Garizumaren bidean jarraitzen dugu, gehiago eta hobeto maitatzen ikasten. Aste honetan, besteekiko aurreiritzietan ipiniko dugu arreta, bidegabekeria eta diskriminazio iturri diren aldetik. Eta, aurrena, begirada garbia eta abegikorra emateko eskatuko diogu Jesusi.

1 Diskriminaziorik ezaren Eguna

Irudikatu dezakezu inor diskriminatuta sentitzen ez den mundu bat?

Sarrera: Gaur, martxoaren 1a, Diskriminaziorik ezaren Eguna da, pertsona ororen duintasuna errespetatu eta defendatzearen garrantzia oroitzeko eguna. Gero eta anitzagoa den gure gizarte honetan, funtsezkoa da edozein bazterketa forma identifikatzea eta horri aurre egitea. Gaurko bideoa lagungarria izango da bidegabekeriak eragiten dituzten jarrera eta begirada horiei buruz hausnartzeko, ingurune inklusiboagoa eta errespetuzkoagoa sortu dezagun elkarrekin.

Baliabidea: Diskriminaziorik ezaren Nazioarteko Egunaren kanpaina, 2019

<https://www.youtube.com/watch?v=S8X-ylvhoKg>

Gogoeta egiteko galderak:

- Diskriminatua sentitu zara inoiz? Zein izan zen arrazoia?
- Zer jarrera diskriminatzaile detektatzen dituzu zure ingurunean, izan ikusgaiak edo ikusezinak? Zer egin dezakezu zuk, horiek aldatzeko?
- Zer ekarpen egin dezakezu, errespetuaren eta inklusioaren kultura sustatzeko ikasgelan?
- Zuen ustez, zer egin dezakezue talde gisa?

2 Bizitza bedeinkatua

Sarrera: Batzuetan, aurreiritziak ditugu adinekoekiko, hau da, zaharrenekiko. Haatik, hurreratzen baldin bagatzaizkie, egiazko altxor bat aurkitu ahalko dugu. Haien esperientziak bizitza bedeinkazioz beterik dagoela erakusten digu.

Baliabidea: BENDITA VIDA - Txarango i les Dones Sàvies - Festival Esperanzah 2020

https://www.youtube.com/watch?v=HRv9wCchcyo&list=RDHRv9wCchcyo&start_radio=1

Gogoeta: Askotan kexatzen gara. Askotan, ezerk ez duela merezi pentsatzen dugu. Edo bestei erdeinuz begiratzen diegu. Entzun dezagun abestia, bizitza bedeinkazioa dela ohartzeko.

3 Irudikatu dezakezu besteek itxuragatik epaitzen ez gaituzten mundu bat?

Sarrera: Gaur, Susan Boyleren castingaren zati bat ikusiko dugu. Agertoki batera igo zen emakume bat da, epaimahaikoen eta ikusleen espektatibak inondik inora bete gabe, itxura fisikoagatik bakarrik. Denek gutxietsi zuten bere itxura dela eta, harik eta kantatzen hasi zen arte. Haren emanaldiak gogorarazten digu bizkorregi epaitzen dugula sarri, eta existitzen ez diren mugak jartzen dizkiogula geure buruari.

Baliabidea: Britain's Got Talent! – Susan Boyle – *I dreamed a dream*

<https://www.youtube.com/watch?v=ZW68Gm3Lpnw>

Gogoeta egiteko galderak:

- Zure iritziz, zer pentsatu zuten epaimahaikoek, Susani abesten entzun aurretik?
- Zerk pentsarazten dizu erreakzioa aldatu izanak?
- Irudikatu saiatzea beldur zaren zer bait. Zer aldatuko litzateke, zeure burua epaitu eta mugatu gabe hurreratuko bazina?

4 Mundua konpon dezakegu!

Sarrera: Hausnartzeko gonbita egiten digun ipuin bat da hau. Hain zuzen ere, ekar ditzagun gogora une batez munduak aurrean dituen arazo handiak: basoen deforestazioa, animalia espezieak desagertzea, itsasoen eta ibaien kutsadura, atmosferaren kutsadura, ozono geruzako zuloa, planetaren berotzea, gainpopulazioa, gerra, indarkeria, gosea... Eta beste hainbeste.

Baliabidea:

Bazen behin zientzialari bat, bere laborategian zegoena munduko arazoak konpondu nahian. Egun ugari igarotzen zituen han barruan, harik eta sei urteko seme txikia sartu eta hau esan zion arte: «Aita, lagunduko dizut».

Aitak, etsita, hau erantzun zion: «Ez, seme, zoaz jolas egitera». Eta semeak honela esan zion: «Ez, aita, lagundu nahi dizut».

Aitak ez zekien zer egin. Orduan, munduko mapa aurkitu zuen aldizkari bateko orrialde batean. Eta esan zuen: «Ongi da. Semea hamar egunez entretenitua eduki dezaket honekin, enbarazu ez egiteko». Guraizeak hartu, orrialdea ebaki eta zatitxotan mozten hasi zen. Semea zinta itsasgarria eman eta hau esan zion: «Puzzleak egitea gustuko duzunez, saiatu mundua osatzen», baina haurrak ez zuen mundua ezagutzen.

Aitak ekuazioekin jarraitu zuen. Eta haurrak, bi orduren buruan, hau esan zion: «Aita, amaitu dut». Eta aitak pentsatu zuen: «Ezin da izan. Ume kontu bat izango da, edozer gauza egingo zuen». Begiratu eta, bai horixe, mundua konpondu zuen. Galdera hau egin zion: «Baina nola osatu duzu, mundua ezagutu gabe?».

Eta haurrak hau azaldu zion: «Aita, orria ebaki duzunean, gizon bat agertzen zen beste aldean. Gizon hori ezagutzen dudanez, paper zati guztiak biratu ditut. Gizona osatuta zegoenean, buelta eman diot eta mundua konponduta neukan».

Gogoeta: Pentsa dezagun une batez: Nork sortu ditu arazo horiek? Ez da gizakien kontua izan? Erantzuna badugu jada: mundua konpondu nahi badugu, gizakia konpondu beharko dugu aurrena!

5 Irudikatu dezakezu zeure burua erabat ematea?

Baliabidea:

«Bidean abiatzera zihoala, gizon bat etorri zitzaion lasterka eta, aurrean belaunikaturik, galdetu zion:

—Maisu ona, zer egin behar dut betiko bizia ondareztat jasotzeko?

Jesusek erantzun zion:

—Zergatik esaten didazu ona? Inor ez da ona Jainkoa besterik. Badakizkizu aginduak: ez hil inor, ez egin adulteriorik, ez ostu, ez egin gezurrezko testigantzarik, ez egin kalterik, oheratu aita-amak.

Hark, orduan:

—Maisu, gazte-gaztetandik bete izan dut hori guztia.

Jesus maitasunez begira jarri zitzaion eta esan zion:

—Gauza bat falta zaizu bakarrik: zoaz, saldu daukazun guztia eta eman behartsuei, zeure aberastasuna zeruan izan dezazun; gero, zatoz eta jarraitu niri.

Hitz hauek entzutean, ilun jarri zen gizona eta atsekabez joan, ondasun handien jabe baitzen».

(Markos 10, 17-22)

Gogoeta: Gazteak atsekabez alde egin zuen, ondasun handien jabe baitzen. Garizuma honetan, zeri egin diezaiokegu uko, neurrik gabe maitatzeko gaitasun handiagoa izan dezagun?

Aste honetan, Emakumeen Nazioarteko Eguna gogoratuko dugu. Irudikatu dezakezu denok benetan edukitzea eskubide berak? Jainkoak denak sortu gaitu bere seme eta alaben duintasun berarekin. Aldi berean, desberdin sortu gaitu, bakoitza bere aberastasun eta dohainekin. Jesusi eskatzen diogu elkar errespetuz eta zaintzaz tratatzen jakin dezagun, eta indarkeria matxista behingoz amaitzeko.

8 Emakumeen Nazioarteko Eguna

Irudikatu dezakezu egunero izatea edozein emakumeren eguna?

Sarrera: Gaur, martxoak 8, Emakumeen Nazioarteko Eguna da. Genero berdintasunaren garrantzia, emakumeen eskubideen indarra eta oraindik badauden diskriminazioen aurkako borroka sustatzeko eguna da. Emakumeek arlo guztietan (gizartea, kultura, zientzia, politika...) egiten duten ekarpenari balioa emateko eguna da, eta, halaber, gutako bakoitzak norbanako gisa zer egin dezakegun hausnartzeko ere bai, gizarte bidezkoagoa lortzeko bidean aurrerapausoak emateko.

Baliabidea: Roba Estesa - *Cant de lluita* (2018)

https://www.youtube.com/watch?v=B_AaNIJfxYU&list=RDB_AaNIJfxYU&start_radio=1

Gogoeta egiteko galderak:

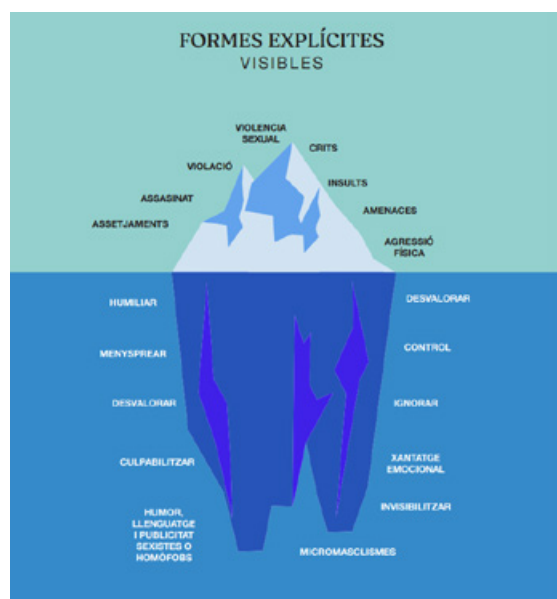
- Abestiaren zein bertso izan du zugar eragin handiena?
- Zergatik?
- Nola lotuko zenuke emakumeen egungo egoerarekin?
- Zure iritziz, zer oztopo aurkitzen dituzte emakumeek oraindik aurrez aurre gure komunitatean (institutuan, etxean edo kalean)?
- Zer egin dezakegu guk hori aldatzeko?
- Aste honetan zer bait txikia baina nabaria egin bazenezake genero berdintasuna areagotzen laguntzeko, zer egingo zenuke?
- Nola egin zenezake zure ingurunean ikusgai den zer bait?
- Emakume batenganako bidegabekeria edo desparekotasun egoera bat ikusiko bazenu edo horren berri jakingo bazenu, nola erreakzionatuko zenuke?
- Zerbaitekin geldituko zintuzkeela edo jardutea eragotziko lizukeela uste duzu?
- Nola sortu dezakegu pertsona guztiak seguru eta babestuta sentitzen garen ingurune bat, horrelako bidegabekerien aurrean esku hartzeko?

9 Irudikatu dezakezu indarkeria matxistarik eta LGBTIfobiarik gabeko mundu bat?

Sarrera: Ikusi iceberg hau: goiko aldean, denok ezagutzen ditugun indarkeriak daude — irainak, erasoak, mehatxuak...—. Garrantzitsuena ur azpian dago, ordea. Hor daude sarri ohartu gabe normalizatzen ditugun jarrera guztiak: txantxa sexistak edo LGBTIfobikoak, norbaiti ez ikusia egitea, bestea errudun sentiaraztea, kontrolatzea... Hori guztia ere indarkeria da, eta azkenean gertatzen diren indarkeria forma larriagoak ahalbidetzen dituen

oinarria da. Iceberga ulertuta, keinu txiki horiek errazago detektatuko ditugu eta kontuan hartzen ikasiko dugu.

Baliabidea:



Gogoeta egiteko galderak:

- Zure ustetan, icebergaren zein zati da identifikatzen zailena egunerokoan?
- Zergatik?
- Inoiz jasan edo ikusi duzu «ur azpiko» indarkeria horietakoren bat?
- Nola uste duzu sentitzen dela indarkeria pairatzen duena?
- Zer egin genezake talde gisa, indarkeria forma sotilago horiek gelditzeko?
- Eta zer egin zenezake zuk, norbanako gisa?

10 Indarkeria bikarioa zer den ulertzen dugu

Sarrera: Gaur ikusiko dugun bideoa lagungarria izango da errealitate gogor baina oso garrantzitsu

su bat ulertzeko: indarkeria bikarioa. Ez da gai erraza. Baina horri buruz hitz egin behar da detektatzen ikasteko eta, batez ere, jasaten dutenei nola lagundu jakiteko. Bideoa ikusi eta gero, gogoeta egiteko galdera batzuk partekatuko ditugu, gutako bakoitzak pentsa dezan zer den benetan besteak babestea, errespetatzea eta bidean laguntzea.

Baliabidea: *Indarkeria bikarioa*

<https://www.youtube.com/watch?v=R6T9I2xxnFY>

Gogoeta egiteko galderak:

- Nola iruditzen zaizu eragiten diela indarkeria mota honek biktimari eta haren familiakoei?
- Zure iritziz, zer egin dezakete gazteek eta hezkuntza komunitateak, egoera horiek detektatzen laguntzeko eta berriz ez gertatzeko?
- Zure inguruko norbait indarkeria bikarioa jasaten ari delako susmoa izango bazenu, zein izango litzateke, zure aburuz, biktimarekin eta haren ingurukoekin erantzukizunez eta elkartasunez jokatzeko modurik onena?

11 ¿Te imaginas un mundo donde la música nos respetara a todos?

Sarrera: Gaur musikaz jardungo dugu, baina ez musikaz gozatzeko soilik. Askotan, abestiak kantatzen ditugu hitzen atzean zer dagoen pentsatzeko astirik hartu gabe. Gaurko bideoak lagunduta ikusiko dugu abestu batzuek mezu matxistak dituztela atzean, edo desperekotasun egoerak normalizatzen dituztela. Horren ostean, letra horiek nola sentiarazten gaituzten hausnartuko dugu denok batera, eta zer egin dezakegun errespetua eta berdintasuna transmititzen dituen musika hautatzeko.

Baliabidea: Devermut - *Ni malas ni vuestras* (2018)

<https://www.youtube.com/watch?v=W8fwVYMSIqQ>

Gogoeta egiteko galderak:

- Entzun dituzuen bertsoetako zein iruditzen zaizkizue problematiko? Zergatik?
- Horrelako mezuak eskuarki entzuteak nolako eragina izan dezake harremanak ikusteko moduan edo bakoitzak bere buruaz duen irudian?
- Zer egin dezakegu musikako mezu matxistak detektatzen ikasi, zalantzan jarri eta normalizatzeari uzteko?

12 Irudikatu dezakezu diskriminaziorik gabeko gizarte bat, generoagatik, sexuagatik, nortasunagatik edo sexu orientazioagatik?

Sarrera: Bizi garen gizarte hau gero eta hein handiagoan ohartzen da dibertsitateaz. Aitzitik, gogoratu behar dugu orain ditugun askatasuna eta eskubideak ez direla beti hor egon. Jende asko borrokatu behar izan zen oso une zailetan, lortu ahal izateko. Aktibistak, pertsona anonimoak... Askok izan dira jazarriak, eta askok pairatu dituzte indarkeria eta ikusezintasuna haiek izate soilagatik. Gaur, ahalegin hori aitortzeko aukera dugu, eta, orobat, uler dezakegu nor garen izateko eta maitatzen duguna maitatzeko askatasuna borroka ausart horien emaitza dela, eta oraindik ere bultzatzen gaituzte berdintasuna eta diskriminaziorik eza defendatzera. Gaurko dinamika gai horiei buruz gogoeta egiteko eta pertsona guztien eskubideen defentsarekin konpromisoa hartzeko balio du.

Baliabidea: RTVE albisteak - *Orgullo 2025: lugares de la memoria LGTBQ+ en España*

https://www.youtube.com/watch?v=Ovt-v8G1N_E

Gogoeta egiteko galderak:

- Bideoko zein zatik izan du inpaktu handiena zugar? Zergatik?
- Zure ustez, zer zailtasun dituzte pertsonek oraindik beren nortasuna edo sexu orientazioa askatasun osoz adierazteko?
- Nola erreakzionatuko zenuke, pertsona bat bere nortasunagatik edo sexu orientazioagatik diskriminatzen dutela ikusiz gero?
- Zer egin dezakegu ikastetxean, LGTBQ+ kolektiboko pertsonen inklusioa sustatzeko?

Garizumako bidean, bazterketa arrasto oro garbitzen joan behar dugu bihotzean. Irudikatu dezakezu denok ahalegin handixeagoa egitea? Ez litzateke leku hobea izango? Aste honetan, adibide batzuk ikusiko ditugu, batez ere Jesusena, epaitu aurretik harrera egiten du eta.

15 Irudikatu dezakezu? Klean bizitzea, haur baten begien bidez

Sarrera: Gaur Marwan kantautorearen *Meninos da rua* abestia entzungo dugu. Ahalmen handiko hitzak ditu, eta zuzeneko begirada. Horiek horrela, klean bizi diren haurrei buruz egiten digu: muturreko baldintzetan haztera behartuta daude, eta gizartearentzat ikusezinak dira sarri. Marwanek desparekotasunari, zaurgarritasunari eta bizitza guztien duintasuna aitortzeko premiari buruz hausnartzera gonbidatzen gaitu. Abestiarekin, kontzientzia piztu nahi dugu, eta errealitate hori aldatzeko zer egin dezakegun planteatu.

Baliabidea: Marwan - *Meninos da rua* - katalanezko bertsioa (2014)

https://www.youtube.com/watch?v=LZT8kAgzSAU&list=RDLZT8kAgzSAU&start_radio=1

Gogoeta egiteko galderak:

- Abestiaren zein bertsok izan du zugar eragin handiena? Zergatik?
- Zerk ikusarazten dizu zeinen gogorrak diren kaleko haurren baldintzak?
- Zure ustetan, gizarte gisa ditugun zer jarrerak laguntzen dute egoera hori iraunarazten edo ez ikusia egiten?
- Zure inguruko adibideak identifika ditzakezu?
- Zer egin genezake gutako bakoitzak haur horiei laguntzeko edo beste batzuek antzeko egoerak ez jasateko? Eta zer egin genezake talde gisa?

Pentsatu eskolan, auzoan edo lagun taldean egin genezakeen ekintza zehatz bat.

16 Gora amodio propioa!

Sarrera: Ikusiko dugun bideoak norbere balioaz ohartzeko, bakoitzak bere buruari buruz pentsatzen duena aztertzeko eta geure burua nola tratatzen dugun begiratzeko gonbita egiten digu. Askotan, guk jartzen dizkiogu lehenik oztopoak geure buruari, edo gure gai-

tasuna zalantzan jartzen dugu. Jarduera hau lagungarria izango da nor garen ezagutzeko, nork bere buruari balioa emateko eta hobeto zein gehiago maitatzeko moduak bilatzeko.

Baliabidea: *Amodio propioa*

<https://www.youtube.com/watch?v=zChNJE9svPs>

Gogoeta egiteko galderak:

- Zer kritika mota edo pentsamendu negatibo izaten dituzu zeure buruaz? Mezu horiek nolako eragina dute zure autoestimuan?
- Zer mezu esan nahiko zenioke zeure buruari egunero, hobeto eta indar handiagoz sentitzeko?

Idatzi paper zati batean edo gorde buruan.

- Zer keinu egingo duzu zeure buruarekin aste honetan, axola duzula frogatzeko?
- (Adibidez, zuretzako denbora hartzea, behar bati erantzutea, zeure buruari txeraz hitz egitea...). Nola uste duzu sentituko zarela gero?

17 Joanen ebanjelioa 8, 1-11

«Jesus Oliamendira joan zen. Biharamunean, egunsentian, tenplura itzuli zen, eta herri guztia etorri zitzaion. Jesus, eseririk, irakasten hasi zen.

Orduan, lege maisu eta fariseuek emakume bat, adulterioan harrapatua, ekarri zioten. Erdi-erdian ipiniz, esan zioten Jesusi:

—Maisu, emakume hau adulterioan ari zela harrapatu dute. Moisesek legean honelakoak harrika hiltzeko agindu zigun; zuk zer diozu?

Galdera azpikeriaz egin zioten, hura salatzeko aitzakiaren baten bila baitzebiltzan. Jesus, alabaina, makurturik, atzamarrez lurrean idazten hasi zen. Haiek, ordea, galde eta galde ari baitzitzaizkion, zutitu zen Jesus eta esan zien:

—Zuetan bekaturik gabe dagoenak jaurti diezaiola lehen harria.

Eta berriro makurturik, lurrean idazten jarraitu zuen. Haiek, ordea, hori entzutean, banan-banan alde egiten hasi ziren, zaharrenetatik hasita. Jesus bakarrik gelditu zen, emakumea aurrean zuela. Jesusek zutitu eta esan zion:

—Emakume, non dira salatzaileak? Ez al zaitu inork ere gaitzetsi?

Hark erantzun:

—Inork ere ez, Jauna.

Orduan, Jesusek:

—Nik ere ez zaitut gaitzesten; zoaz, eta ez egin berriro bekaturik».

(Joan 8, 1-11)

Gogoeta egiteko galderak:

- Eta guk zer egingo genuke emakume horrekin?

18 Irudikatu dezakezu? Geuk ere eraiki dezakegun eskola bat!

Sarrera: Gaur Pink Floyden *Another brick in the wall* abestia entzungo dugu. Bertan, hezkuntza eta gizarte sistema kritikatzeko du, pertsonen sormena eta dibertsitatea itzali nahi baitu haien artean hormak eraikiz. Abestiak pentsarazten digu zenbaitetan denok lagundu dezakegula horma horiek eraikitzen, gure jarrerarekin edo gure aurreiritzi zein isiltasunarekin. Aukera hau baliatu nahi dugu, horma horien «beste adreilu bat» izatea nola saihestu dezakegun gogoeta egiteko eta, horren ordez, denok aske eta errespetatuak sentitzen garen espazioak eraikitzeko.

Baliabidea: Pink Floyd - *Another brick in the wall* (1979)

https://www.youtube.com/watch?v=bZwxTX2pWmw&list=RDbZwxTX2pWmw&start_radio=1

Gogoeta egiteko galderak:

- Zer «horma» sentitzen duzu aurrean (beldurra, aginduak, besteen espektatibak, konparazioak...), benetan zarena izatea eragozten dizuna?
- Horma hausterik bazenu, zer aldatuko litzateke zure bizitzan?
- Institutuko egunerokoa gogora ekartzen duzunean, zure ustez zer jokabidek, arauk edo jarrerak behartzen gaituzte besteekin bat etortzera eta bihurtzen gaituzte «hormako beste adreilu bat»?
- Zer gertatuko litzateke zuk edo beste norbaitek arau horiek ez betetzea eta beste era batean jokatzearabakiko balu?
- Irudikatu abestiak salatzen duen hormako adreilu bakar bat kendu dezakezula: zein kenduko zenuke?
- Zure aburuz, nola aldatuko luke horrek beste norbaiten bizitza?
- Adreilua zuk kentzeko prest egongo zinateke?

19 Irudikatu dezakezu larruazaleko kolore guztiak berdin ikusten diren mundu bat?

Sarrera: Gaur, larruazaleko koloreak beste modu batean ikustea proposatzen digun bideo bat ikusiko dugu, koloreak margolan bereko tonalitateak balira bezala: denak berdingabeak eta berdin-berdin ederrak. Sarri, mundutik igarotzen gara inguruan dugun dibertsitate handiaz jabetu gabe. Bideoak, aldiz, jakin-minez begiratzera gonbidatzen gaitu, epaitu beharrean. Aprobetxa dezagun dibertsitatea nola bizi dugun pentsatzeko, eta zer egin dezakegun denok baloratuak senti gaitzen, larruazaleko kolorea edozein dela ere.

Baliabidea: Zer koloretakoa da haragi koloreko arkatx bat? Angelica Dass, argazkilaria

<https://www.youtube.com/watch?v=mkDqaGANAos>

- **Gogoeta egiteko galderak:** Bideoa ikustean, zerk eragin dizu gehien, koloreen aniztasuna eta etiketatu ohi ditugun forma direla eta?
- Zure inguruan ikusi edo entzun dituzu larruazaleko koloreagatik aurreiritziak adierazten dituzten jarrerak, iruzkinak edo jokabideak?
- Nola sentiarazten zaituzte horrelako egoerek?
- Zer ekintza zehatz egin zenezake —gela gisa, lagunekin edo bakarka—, larruazaleko tonuak normaltasunez, errespetuz eta balioz hautemanak izateko, eta ez zalantzekin edo diskriminazioarekin?
- Zer egin zenezake zuk (edo guk, gela gisa), larruazaleko kolore guztiak errespetuz eta normaltasunez hautemanak izan eta balioa emateko, diskriminaziorako edo mesfidantzarako arrazoi izan beharrean?

Aste Santua

Pazko garaia hasiko zaigu. Irudikatu dezakezu bizitza egotea Gurutzea eta gero? Irudikatu dezakezu betiko bizitza bat?

29 Otoitza: Begirada garbia

Jesus, erakutsiezadazu

zurea bezalako begirada garbia edukitzen.

Nik zoriontsu izan nahi dut.

Erakutsiezadazu denak zoriontsu izan daitezen nahi izaten,

nire zoriontasuna oso laburra eta doilorra izango bailitzateke

niretzat soilik eta ez denontzat nahiko banu.

Erakutsiezadazu ez pentsatzen

nigandik gertu daudenengan soilik,
ezta atsegin ditudanengan soilik.
Erakutsiezadazu benetan maite izaten
ni bezalakoak ez direnak,
niri gustatzen zaidana ez
baizik eta beste gauza batzuk egiten dituztenak,
agian deseroso egiten zaizkidanak.
Erakutsiezadazu inor ez gutxienesten,
nor den ere eta egiten duena egiten duela ere.
Erakutsiezadazu denei begiratzen,
bereziki gaizki begiratzen dutenei,
zure begirada berarekin, maitasunezko begirada askatzailearekin.
Egin nazazu, Jesus, denontzat izan nadin
zure maitasunaren zeinu bizigarri, eta, hartara, bizitza ospakizun bihurtu.

30 Hartu dezagun energia eskola eguna hasi aurretik!

Sarrera: Gaur, bideratutako meditazio txiki batekin hasiko dugu eguna. Askotan, denok gabilta lanez gainezka, bizitzaren erritmo frenetikoan murgilduta: klaseak, eskolaz kanpoko jarduerak, kirola, familiakoekin eta lagunekin egotea... Horregatik, garrantzitsua da noizean behin gelditzea airea hartzeko, aurrera jarraitu baino lehen. Bideo honekin, meditazio bat egingo dugu erlaxatzeko, nor garen eta non gauden ohartzeko, eta ahal dugun energia positibo gehiena hartzeko.

Baliabidea: Vilma Montoliu - *Energia edukitzeko meditazioa*

<https://www.youtube.com/watch?v=izCRgSQgGTc>

31 Irudikatu dezakezu iragazkirik gabeko mundu bat?

Sarrera: Pantailaz, *likez* eta perfektuak diruditen argitalpenez inguratuta bizi gara. Ikusten dugun guztia benetakoa da, ordea? Bideo honek minutu batzuk gelditzera gonbidatzen gaitu. Pentsa dezagun nola alda dezaketen sare sozialek errealitatearen pertzepzioa, eta nolako eragina izan dezaketen geure buruarekin eta bizitzan ari garenarekin dugun konexioan.

Baliabidea: *Instagezur bat bizitzen ari zara? Sare sozialak vs. errealitatea*

<https://www.youtube.com/watch?v=OEFHbruKEmw>

Gogoeta egiteko galderak:

- Bideoko zatiren batek pentsarazi dizu nola erabiltzen dituzun sare sozialak? Zer iruditu zaizu deigarriena? Zergatik?
- Zure aburuz, nolako eragina izan dezake sareak etengabe erabiltzeak errealitatearekin eta ingurukoekin duzun konexioan?
- Zer egin dezakezue zuk edo ikaskideek sareen erabilera orekatzeko eta benetako konexiorako espazioak eta uneak berreskuratzeke, nork bere buruarekin, naturarekin eta besteekin?

APIRILA: Irudikatu dezakezu... dena konektatuta dagoela?



Apirilean, udaberria ospatzen dugu, natura lorez, kolorez eta bizitzaz blai esnatzen den unea. Era berean gogoratu behar dugu denok etxeak, Lurrak, zaintzea behar duela. Landare oro, animalia oro, pertsona oro... Denok gara familia handi honen partaide. Ura, airea eta lurzorua babesten ditugunean, nork bere burua ere maitatzen dugu. Dena konektatuta baitago, eta keinu txikiena ere garrantzitsua da: argia itzaltzea, hazi bat zaintzea edota zaborra ez botatzea. Halaxe eraikiko dugu elkarrekin mundu alaiagoa, osasuntsuagoa eta bizitzaz betea!

1 Isiltasunean hasten den hazia

Sarrera: Naturak erakusten digu gauzarik garrantzitsuenak zaratarik atera gabe hazten direla. Baliotsua dena ikusi baino askoz lehenago eratzen ari da. Gu ere barrutik hazten ari gara, oraindik ikusten ez diren alderditan.

Baliabidea:



Gogoeta egiteko galderak:

- Sentitzen duzu zerbait hazten ari dela zure baitan, nahiz eta oraindik ez nabaritu?
- Zure bizitzako zein alderdik behar du pazientzia gehixeago une honetan?
- Zertan izan zintezke adeitsuagoa zeure buruarekin?

2 Autismoari buruz Kontzientziazteko Munduko Eguna

Denok ez gara berdin bizi munduan

Sarrera: Autismoa ez da akats bat, ezta gabezia bat ere. Sentitu, inguruan dagoena haute-man eta besteekin harremanak izateko beste modu bat da, besterik gabe. Dibertsitateak gizartea aberasten du. Hori ulertzen badugu, denontzako espazio humanoagoak sortzea errazagoa da.

Baliabidea: Autism Speaks – *The world of autism* PSA

Gogoeta egiteko galderak:

- Zure ustetan, nola aldatuko lirатеке gauzak, epaitu aurretik pixka bat entzuten ikasiko bagenu?
- Konturatu zara inoiz norbait etiketatu duzula, benetan ezagutu gabe?
- Zer egin zenezake edozein pertsona lasai eta seguru sentitzeko gure taldean, nolakoa den izanda ere?

Apirilean, udaberria ospatzen dugu, natura lorez, kolorez eta bizitzaz blai esnatzen den unea. Era berean gogoratu behar dugu denok etxeak, Lurrak, zaintzea behar duela. Landare oro, animalia oro, pertsona oro... Denok gara familia handi honen partaide. Ontasunezko Aita, eskerrik asko gure planetagatik eta sortu duzun guztiagatik. Eskerrik asko Bizitzagatik, letra larritan. Erakutsiezaguzu zurekiko eta Kreazio osoarekiko komunioan parte hartzen.

5 Bizitza itzultzen da

Sarrera: Pazkoak oroitarazten digu bizitza birsortu daitekeela, baita amaiturik zirudienean ere. Pertsona guztien baitan daude berriz lora daitezkeen espazioak.

Baliabidea:

«Ez dago hemen, piztua baita».

(Mateo 28, 6)

Gogoeta egiteko galderak:

- Ba al dago galdutzat jo duzun zerbait, baina birsortu daitekeena?
- Zer has zenezake berriro?
- Nori eman zeniezaioke itxaropena, keinu txiki batekin?

6 Naturak sostengatzen gaitu

Sarrera: Naturak ez gaitu behar. Guk behar dugu natura. Hari esker bizi gaitezke.

Baliabidea: *Natura hizketan ari da* – Julia Roberts Ama Lurra da

<https://www.youtube.com/watch?v=WmVLcj-XKnM>

Gogoeta egiteko galderak:

- Gauza ororen erdigunea garela uste dugu?
- Zer gertatuko litzateke gehiago entzun eta gutxiago amestuko bagenu?

7 Osasunaren Munduko Eguna

Gorputza nire etxea da

Sarrera: Zenbaitetan, denei entzuten diegu, gure gorputzari izan ezik. Hark hitz egiten du, ohartarazten digu, eta zer behar dugun gogorarazten digu.

Baliabidea:

Dinamika: Lau aldiz hartzea arnasa sakon, begiak itxita

Gogoeta egiteko galderak:

- Zer behar dut gaur fisikoki?
- Eta mentalki?

8 Bizitza txikitasunean

Sarrera: Bizitza eskala txikian ere agertzen da: intsektuetan, hosto batean, hazi batean...
Baliabidea:



kin erakusten digu bizitza oparitu digutela, eman dezagun. Zenbat eta gehiago eman, bizitza handiagoa dugula, nahiz eta inkongruentea dirudien.

Baliabidea:

Bene-benetan diotsuet: Gari alea, lurrian sartu eta hiltzen ez bada, bera bakarrik gelditzen da; hiltzen bada, ordea, fruitu asko ematen du. Bere bizia maite duenak galdu egingo du; baina mundu honetan bere bizia gutxiesten duenak betiko bizirako gordeko du. Nire zerbitzari izan nahi duenak jarrai biezat eta, ni nagoen tokian, han izango da nire zerbitzaria ere. Nire zerbitzari dena Aitak ohoratu egingo du.

(Jn 12, 24-26)

Gogoeta egiteko galderak:

- Irudikatu dezakezu ez duzula galtzeko beldurrik eta bizitzara jauzi egiten duzula beldurrik gabe?

Naturan ez dago hondakinik: dena eraldatzen da. Guk, aitzitik, gauzak metatu, kontsumitu eta botatzen ditugu maiz. Aste honetan, bizitzaren erritmoarekin berriz nola konektatu ikusiko dugu. Halaber, erritmo natural hori berreskuratuta, geure buruarekin hobeto konektatzen dugu eta Jainkoaren ahotsa hobeto entzun dezakegu, bihotzari zuzenean hitz egiten diona.

12 Dena itzultzen da

Sarrera: Gauzak berrerabiltzen ikasi behar dugu, gure mundua zaintzeko.

Baliabidea: Emma Bryce - *What really happens to the plastic you throw away* (Zer gertatzen den benetan botatzen duzun plastikoarekin)

https://www.youtube.com/watch?v=_6xINyWPpB8

Gogoeta egiteko galderak:

- Zer uste duzu gertatzen dela botatzen dugunarekin?
- Zer paper dauka gure erantzukizunak prozesu horretan?
- Zure iritziz, arduraz jokatzeko duen gizarte batean bizi gara?

13 Musuaren Nazioarteko Eguna

Zaintza errespetuz komunikatzen da

Sarrera: Musu bat ongietorria izan daiteke, edo zaintzaren keinu bat, oroitzapen bat, promesa bat, agur bat... Musua komunikazio emozionala da.

Baliabidea:



Gogoeta egiteko galderak:

- Gogoratzen duzu musu batek harrrera ona sentiarazi dizun uneren bat?

14 Arnasa hartzea konektatzea da

Sarrera: Gela osoak begiak itxiko ditugu, eta denok batera bost arnasaldi egingo ditugu, gidatuak eta motelak.

Baliabidea:

Dinamika: Yogako arnasketa (*pranayama*) minutu batez.

Gogoeta egiteko galderak:

- Nola aldatzen da zure egoera, modu kontzientean arnasa hartzen duzunean?
- Zertarako aukera ematen dizu atsedenaldi horrek? Behar duzu?

15 Artearen Munduko Eguna

Arteak nola begiratu irakasten digu

Sarrera: Arteak ez da pintatzea edo sortzea soilik, baizik eta errealitatea erakusteko modu bat. Arte-lan baten aurrean gelditzen naizenean, neure buruaren aurrean ere gelditzen naiz nolabait. Arteak emozioak, galderak eta munduaren ikuskerak pizten ditu, askotan hitzekin adierazi ezin direnak.

Baliabidea: *Zer da artea?*

Gogoeta egiteko galderak:

- Zer gauza ederri ez diezu jada begiratzen, presagatik?
- Zer pizten dizu arteak: bakea, galderak, oroitzapenak...?
- Noiz sentitu duzu edertasuna azkenekoz?

16 Haurren Esklabotzaren kontrako Nazioarteko Eguna

Haur batek ere ez luke mundua minez sostengatu behar

Sarrera: Milioika haurrek lan egiten dute oraindik baldintza bidegabe, gogor eta deshumanizatzaileetan. Ez da urrutiko arazo bat: janzten edo erosten dugunak hautsitako bizitzen arrastoa darama zenbaitetan. Horretaz jabetzearen helburua ez da errudun sentitzea, baizik eta munduari erantzukizun eta gupida handiagoz begiratzea.

Baliabidea: *Haurren Esklabotzaren kontrako Munduko Eguna, 2025*

<https://www.youtube.com/watch?v=XC5cfx6cPfk>

Gogoeta egiteko galderak:

- Zer sentitzen duzu, jolas egin edo ikasi beharrean lan egin behar duten haurrak daudela jakinda?
- Zure eguneroko zer xehetasunetan ezkuta daiteke eskuarki ikusten ez dugun bidegabekeria bat?
- Nola saihestu dezakegu beste pertsona batzuentzat bidegabekeria eragiten duen kontsumo forma baten partaide izatea?

Mundu honetan, dena dago elkarri lotuta. Denak du eragina beste alderdi guztietan: ura, eguzkia, landareak eta gu. Bizitzaren magia ahalbidetzen duen ehuna gara. Frantzisko aita santuak hau adierazi zuen *Laudato si* entziklikan (89): *Mundu honetako izakiak ezin dira jaberik gabeko ondasuntzat jo: «Zureak baitira, bizia maite duzun Jaun horrenak»* (Jkd, 11, 26). Ondorioz, Aita berak sortu bagaitu, unibertsoko izaki guztiok elkarri lotuta gaude lotura ikusezinen bitartez, eta familia unibertsal moduko bat osatzen dugu, komunio gorena, errespetu sakratu, txeratsu eta apal batera garamatzana.



19 Inor ez da bakarrik hazten

Sarrera: Nahiz eta batzuetan bakarrik senti gaitezkeen, gogoratu behar dugu gure zain dagoen jende ugari dagoela hor kanpoan.

Baliabidea:

Gogoeta egiteko galderak:

- Zuretzat, zer esan nahi du denok elkar behar izateak?
- Zerk sostengatzen du zure bizitza, zu ohartu gabe?

20 Begiradak loturak eratzen ditu

Sarrera: Begirada hitzik gabeko komuni-kazio modu bat da, emozioak eta asmoak adierazten dituen.

Baliabidea:



Gogoeta egiteko galderak:

- Zer gertatzen da presentziarekin begiratzan dugunean?
- Zer begirada eskaini nahi dut?

21 Maite duguna gara

Sarrera: Benetan balioa ematen diegun gauzek forma ematen diote gu garenari. Zaintzen dugun hori da eraikitzen gaituena. Batzuetan, ez da keinu handirik behar; gure bihotzean zer dagoen galdetzea besterik ez.

Baliabidea:

«Zeren, zuen aberastasuna non, zuen bihotza han».

(Lukas 12, 34)

Gogoeta egiteko galderak:

- Azken egunetan, zer gauza egon dira zure bihotzean?
- Horrek hazten laguntzen dizula sentitzen duzu, ala txikiago sentiarazten zaituela?
- Zeri ematen diozu balioa benetan, nahiz eta batzuetan ozenki ez esan?

22 Ama Lurraren Nazioarteko Eguna

Lurra denon etxea da

Sarrera: Erligioaren eta jakinduriaren tradizio handiek funtsezkoa den zerbait oroitarazten digute: izaki guztiok interdependenteak gara.

Baliabidea:

«Ondorioz, Aita berak sortu bagaitu, unibertsoa izaki guztiok elkarri lotuta gaude lotura ikusezinen bitartez, eta familia unibertsal moduko bat osatzen dugu, komunio gorena, errespetu sakratu, txeratsu eta apal batera garamatzana».

Laudato si 89, Frantzisko aita santuaren entziklika ekologia integralari buruz (2015)

«Eterra, airea, sua, ura, lurra, planetak, izaki guztiak, norabideak, zuhaitzak eta landareak, ibaiak eta itsasoak, denak dira Jainkoaren gorputzeko organoak. Pertsona jainkozaleek, hori gogoratzean, espezie guztiak errespetatzen dituzte».

Śrīmad-Bhāgavatam (11.2.41), tradizio hinduisten testu sakratua

«Denok gara airearen seme-alaba, eta hori Guruari hitza da, Aitari urarena eta lurrarena, sostengatzen gaituen Ama Handia baita».

Nanak Dey Ji Gurua, sikhismoaren sortzailea eta lehen gurua (XV. mendea)

«Esnatu behar dugu, eta Lurra gure ama eta gure etxea dela konturatu. Eta, kasu honetan, Lurrari lotzen gaituen zilbor hestea ezin da moztu. Lurra gaixotzen denean, gu ere gaixotzen gara, haren parte garelako».

Jarduteko ordua orain da: klima aldatetari buruzko adierazpen budista bat (2015)

Gogoeta egiteko galderak: Zer esan nahi du Lurra «denon» etxea izateak? / Zein izan liteke zure errespetu keinu pertsonala ingurumenarekiko? Nola lagundu diezagukete tradizio erlijiosoei?

23 San Jurgi

Kontatzen ditugun istorioek ere eraikitzen gaituzte

Sarrera: Gaur San Jurgi eguna ospatuko dugu. Artean, herensuge bat hiltzen duen zaldun baten gisara irudikatu izan dute. Baina benetako istorioa ez da herensugeez edo zaldunez mintzo, baizik eta gure baitan elikatzea erabakitzen dugunaz. Herensugeak beldurra sinbolizatzen du; eta arrosak, emateko gauza garen maitasuna. Egun honek gogorarazten digu maitatzea ere balentria dela. Entzun dezagun ipuina:

Baliabidea:

Bazen behin mendiz inguratutako herri bat. Han bizi ziren herritarrek, errege-erreginarekin eta Maria printzesarekin. Gazte ameslaria zen hura, burua hodeien artean zuela ibiltzen zena beti. Handik gertu, mendiko leize batean, herensuge bat bizi zen. Jendeari eraso ez egiteko, herrikoazienda egunero ematea erabaki zuen erregeak.

Egun batean, animaliak amaitu ziren, ordea. Orduan, herritarrek eta errege-erreginek zozketat bat egitea erabaki zuten, herensugeari nor emango zioten hautatzeko, elikatze aldera.

Zozketan, herritar guztiak zeuden, eta hautatutako izena zeukan papera ateratu zutenean, zur eta lur geratu ziren! Herensugearen lehen otordua izateko hautatua Maria printzesa izan zen. Hark bere zoria onartu zuen, familiakoei agur esan eta herensugearen leizerantz abiatu zen. Beldurrak airean zegoen, baina indartsu plantak egiten zituen, gurasoak gehiago ez atsekabetzeko.

Leizearen aurrean zegoenean, Jurgi izeneko zaldun gazte bat agertu zen. Zaldiaren gainean zegoela, printzesaren aurrean ipini zen hura defendatzeko, ezpata sartu zion herensuge haserrekorrari, eta garaitu egin zuen.

Herensugea ziplo erori zen lurrera, hilik, eta arrosa gorri ederrak sortu ziren haren odoletik. Jurgik arrosa bat hartu eta printzesari eman zion, harekin ezkon zedin eskatuz. Mariak, zaldunari esker bizirik irauteagatik pozik, onartu egin zuen, eta zoriontsuak izan ziren betiko.

Herrira itzuli zirenean, guztiek ospatu zuten Jurgi zaldunak denak salbatu izana. Orduz geroztik, arrosek pertsona batekiko sentitzen dugun maitasuna adierazten dute, eta gehien maite ditugunei oparitzen dizkiegu San Jurgi egunean.

Gogoeta egiteko galderak:

- Zuentzat, nor da San Jurgi? Zuen bizitzako norbaitekin konpara dezakezue?
- Zer pertsona dira «loreak» zuretzat?
- Zer «herensugek» eragozten dizute hobeto maitatzea?

Mundua ez dugu egun bakar batean konponduko. Hala ere, gure erabakietako bakoitzak bere ekarpena egiten du. Mundua etengabeko keinu txikien bidez aldatzen da. Espiritualtasuna da konprometiturik mantentzen gaituen ura jasotzen dugun Iturria. Bere Espiritua eskatzen diogu Jesusi, eguneroko bidean lagundu diezagun, ez akitzeko.

26 Ospatzea bizitza zaintzea da

Sarrera: Loturak, harremanak eta ongizatea ez dira hitz handiekin eraikitzen, etengabeko keinu txikiekin baizik. Detaile txiki batek pertsona bat egun oso batean sostengatzeko ahalmena du.

Baliabidea: *The science of kindness* (Adeitasunaren zientzia)

<https://www.youtube.com/watch?v=O9UBylYjBM>

Gogoeta egiteko galderak:

- Inoiz zaindu duzu norbait keinu txiki baten bitartez?
- Badago zu modu berezian zaindu zaituen norbait?
- Zer egin dezakezu gaur, asko kostatzen ez dena baina beste norbaitentzat balio handia daukana?

27 Aldaketa nigan hasten da

Sarrera: Bizkor bizi eta bizkor pentsatzen dugu. Zenbaitetan, ez dugu gehiago egin behar, pixka bat gelditu eta arnasa hartzea soilik. Erritmoa moteltzea ez da amore ematea, baizik eta inguruan gertatzen denari adi egotea.

Baliabidea: Klima aldaketa. Biodiversidad fundazioaren iragarki bat

https://www.youtube.com/watch?v=CH_vixk5j3s

Gogoeta egiteko galderak:

- Jabetzen gara nolako kaltea eragin dezakegun?

28 Badago ikusi ez baina nabaritzen den maitasun bat

Sarrera: Lurrarekin eta besteekin dugun harremana inork ikusten ez dituen isiltasunez eta keinuz elikatzen da askotan. Egiazko zaintzak ez du aitortza nahi: ongia egin nahi du, besterik gabe.

Baliabidea:



Gogoeta egiteko galderak:

- Begiratu arretaz irudiari, eta egin galdera hau zeure buruari: Zer egin dezakezu, norbait edo zerbait zuhurki zaintzeko?

29 Dantzaren Nazioarteko Eguna

Gorputzak ere hitz egiten du

Sarrera: Gure gorputzak emozioak, oroitzapenak, tentsioak, pozak eta isiltasunak ere adierazten ditu. Dantza ez da mugitzea soilik: gorputzak esaten digunari entzuten ikastea da, nola sentitzen garen ulertzea eta nor garen komunikatzea. Mugitzen garenean, askatu egiten gara, erlaxatu egiten gara eta geure buruarekin eta besteekin konektatzen dugu. Zerbaitetan, hitzak aurkitzen ez ditugunean, gorputzak esaten ditu gure orde.

Baliabidea:

Dinamika: Gela osoak koreografia hau dantzatzeko du elkarrekin: Just Dance 4 - One Direction - What Makes You Beautiful

https://www.youtube.com/watch?v=834iwluPI24&list=RD834iwluPI24&start_radio=1

Gogoeta egiteko galderak:

- Nola sentitzen zarete, dantza egin ondoren?
- Animatuago zaudete? Zergatik?

30 Ereiten jarraitzea

Sarrera: Hil honetan ikusi dugu bizitzaren partaide garela, keinu bakoitzak axola duela eta maitatzea eraikitzea dela. Egiten dugunaren zentzua ez da gauza handiak egitea, egunero ereiten jarraitzea baizik.

Gogoeta egiteko galderak:

- Zer hazi sentitzen dut landatu dudala hil honetan?
- Hazi horietako zein jarraitu nahi dut ureztatzen?

Denbora pixka bat hartuko dugu erantzunak paper zati batean idazteko.

MAIATZA: Irudikatu dezaKezu... inspirazioa izatea?



Inoiz gertatu zaizu norbait ikusi eta hau pentsatu izana: «Hara! Haren antza izan nahi nuke»?

Inspirazio sentsazio hori bera pizten digu Mariak, gure Ama Onak, bere apaltasunarekin gu denontzako etengabeko adibide denak. Zerbitzuari emandako bizitza eta Jainkoaren Ama izatea onartzeko umiltasuna izan daitezela guztiontzako inspirazio, marista gisa, beti eduki dezagun txerazko hitz bat, irribarre bat, eta kalitate oneko eta entzuteko uneak ingurukoekin.

Haren antz handixeagoa edukitzeak hobeto sentiaraziko gaitu geure buruarekin, ziur, eta lagungarria da besteak ere hobeak izaten saiatzeko.

Maiatza loraldi betean dauden loreen, naturaren eta zuhaitzen hila da. Orain, inoiz baino gehiago, ingurumena zaintzeko unea da: birziklatzea, landatzea, espazioak garbi mantentzea eta inguruko natura errespetatzea. Halaber, Mariari, gure ama onari, eskaintzen zaion hila da. Abemaria bat esaten has dezakegu eguna.

3 Sarrera: U2ren *Walk on* abestia Aung San Suu Kyiri buruzkoa da. Birmaniar lider bat da, bakearen Nobel saria irabazi zuena. Urteak eman zituen etxe barruko atxilotetan, demokrazia eta giza eskubideak bere herrialdean, Myanmarren, defendatzeagatik.

Baliabidea: U2 – *Walk on* (2000)

<https://www.youtube.com/watch?v=PICPshjkVuO>

Gogoeta: Hitzetan, askatasuna, duintasuna eta barneko indarra aipatzen dira, bidegabekerien aurrean. Nahiz eta dena kendu, aurrera egiten jarraitzeko bihotz ematen duen mezu bat da, gauza batzuk ezin dizkizulako inork kendu: zure baitako askatasuna, egia eta itxaropena.

4 Ereilearen parabola

Baliabidea:

«Egun batez, Jesus etxetik atera eta aintzira ertzean eseri zen. Eta hainbeste jende bildu baitzitzaion ondora, txalupa batera igo eta eseri egin zen. Jende taldea, berriz, hondartzan zegoen. Eta luze hitz egin zien parabola bidez. Honela mintzatu zitzairen:

—Atera zen behin ereilea hazia ereitera. Ereitean, zenbait ale bide bazterrean erori zen, eta txoriek etorri eta jan egin zuten. Beste zenbait harri artean erori zen, lur handirik ez zen tokian; eta, axaleko lurra izanik, berehala erne zen; baina eguzkiak jo orduko, erre egin zen eta, sustrairik ez zuelako, ihartu. Beste zenbait ale sasi artean erori zen, eta sasiek, haztean, ito egin zuten hazia. Gainerakoak lur onean erori ziren, eta fruitua eman zuten: bateko ehun edo hirurogei edo hogeita hamar.

Ulertzeko gauza denak uler beza».

(Mateo 13, 1-9)

Gogoeta: Naturak geure bizitzari buruzko gauza asko irakasten dizkigu. Lurrak hazia hazteko ona izan behar duen bezala, guk bihotza prestatu behar dugu ona denari harrera egiteko, saiatuak izateko eta gure baitan hazten dena zaintzeko. Fedea, ekintza onek eta maitasunak ere ureztatuak eta zainduak izan behar dute fruitua emateko.

5 Sarrera: Gai diezinak diruditen une zailak edo erronkak topatzen ditugu sarri. Alabaina, bideoan ikusiko dugun bezala, beti dago argia bidearen amaieran: gakoa fedea eduki eta aurrera jarraitzea da.

Baliabidea: *Oxfam Intermon – Un futuro en el que cada persona cuente*

<https://www.youtube.com/watch?v=78icEUwqW4Y>

Gogoeta: Bideoak gogora ekartzen digu nork bere mugak gaitzeko ez dela bide erraza, baina urrats bakoitzak, ahalegin txiki bakoitzak, gure jomugetara hurbiltzen gaituela. Ikusi dugun bezala, nork bere buruarengan fedea edukitzea eta etorkizunari begira itxaropena izatea aurrera egiten laguntzen diguten tresnak dira, gauzak zailtzen direnean. son las herramientas que nos ayudan a seguir adelante cuando las cosas se vuelven difíciles.

Gogoeta egiteko galderak:

- Nola aplika dezakegu mezu hori gure bizitzan gaur?
- Nondik ateratzen duzu aurrera egiteko fedea?

Beharbada, aurre egitera ausartzen ez ginen erronka bat dago, edo atzeratu dugun ekintza bat. Gaurkoa hain justu horretan erabakitazunez eta konfiantzaz lan egiten hasteko egun ona da.

6 Sarrera: Albert Einstein (1879-1955) judua zen jatorriz, eta etorkizunerako utzi zituen hala teoria handiak nola esaldi ahaztezinak, bai eta, seguruenik, zientziaren historiako ekuazio-rik ezagunena ere: $E = mc^2$. Gogoz kontra izanik ere, formula horrek bonba atomikoa lortzeko bidea zabaltzen zuen. Bakezale sinetsia zen, eta beti uste izan zuen AEBko presidente Franklin D. Roosevelt ikerketa nuklearra finantzatzeko eskatu izana bere bizitzako akatsik handienetako bat izan zela. Fisikako Nobel saria jaso zuen 1921ean, eta haren aurkikuntzek arrastoa utzi dute askotariko arloetan. Oraindik ere berresten dira haren iragarpenak.

Baliabidea: Gaur, agian oso ezaguna ez den Albert Einsteinen esaldi bat gogoratu nahi dugu: «Begiratu naturari sakon, eta dena hobeto ulertuko duzu».

Gogoeta: Esaldi horrek oroitarazten digu natura irakasle aparta dela. Zuhaitzei, loreei, ibaiei edo txoriei behatuz, hainbat balio ikas ditzakegu; adibidez, pazientzia, konstantzia eta oreka, eta edertasuna gauza soiletan aurkitu dezakegu.

Egun guztiak dira aukera bat inguratzen gaituen natura hauteman eta hartatik ikasteko.

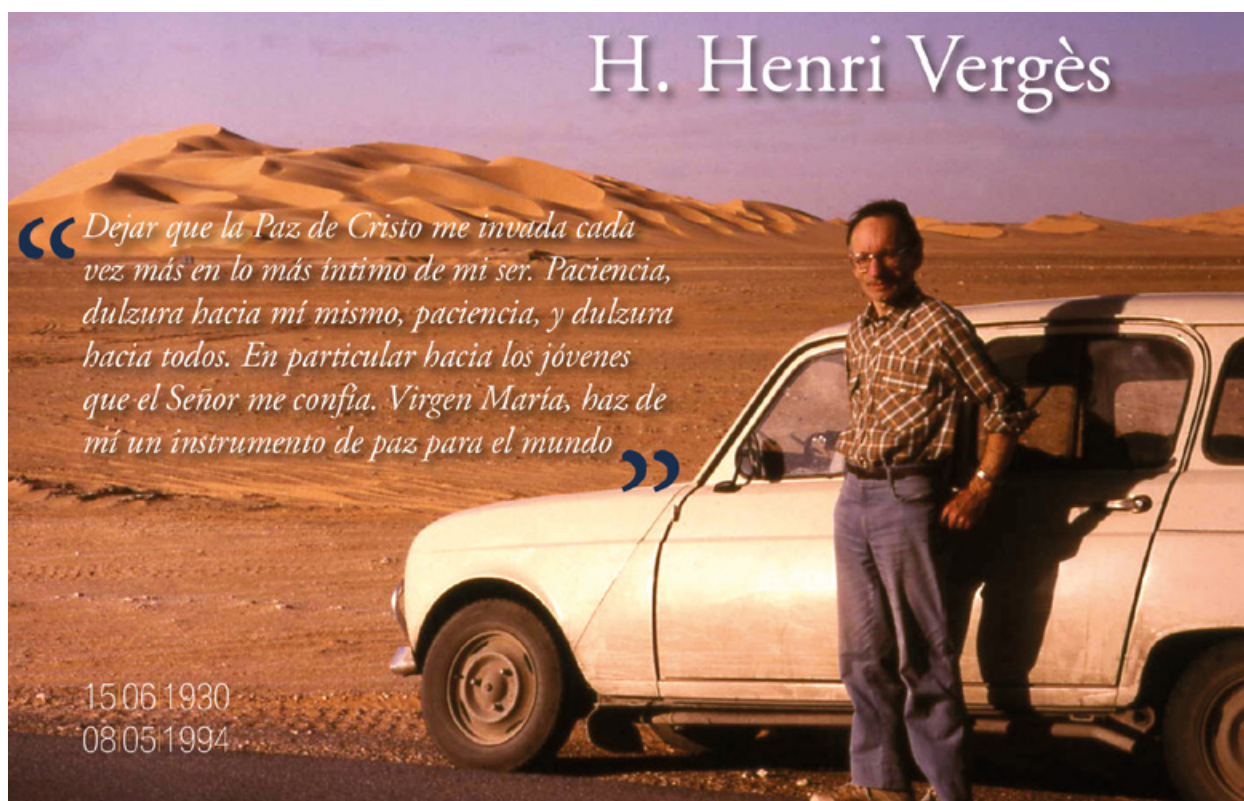
Gogoeta egiteko galderak: Galdetu hau zeure buruari: «Zer ikasi dezaket gaur inguratzen nauten gauzetatik?».

Arreta xehetasunetan jartzen dugunean, bizitza ikusi eta pertsona gisa hazteko modu berri bat aurkitzen dugu.

7 Henri Vergés anaiaren lekukotasuna

Sarrera: Henri Vergés anaia marista Aljerian erail zuten 1994ko maiatzaren 8an. Bere bizitza Mariaren esku utzi zuen amaieraraino.

Baliabidea:



Gogoeta: Esan dezagun batera Henri Vergés dohatsuaren otoitz hau, geure benetako boka-zioa sumatzeko.

Askotan ez dugu arreta jartzen inguruan ditugun eta egunerokoan laguntzen diguten gauza «txiki/handietan»: familia, lagunak, parkeak, etxetik hurbil ditugun lorategiak... Gelditu eta horretan pentsatzeko aste ona da hau. Eskertu diezaiozun Jainkoari Bizitzagatik, letra larritz, ezohiko uneengatik eta, baita egunerokoagatik ere. Abemaria bat esaten has dezakegu eguna.

10 Mateoren ebanjelioa 6, 26-29 – Jainkoaren konfiantza naturaren bitartez

«Begira aireko hegaztiei: ez dute ereiten, ez uztarik biltzen, ez mandioan pilatzen; hala ere, zeruko zuen Aitak janaritzen ditu.

Ez ote duzue horiek baino askoz gehiago balio zuek?

Eta jantzia, zertan kezkatu?

Begira nola hazten diren loreak zelaietan: ez dira lanean penatzen, ez dute iruten; baina, egia esan, Salomon bera ere, bere ospe guztian, ez zen janzten horietako baten pare».

(Mateo 6, 26-29)

Gogoeta: Jesusek naturari lasaitasunez eta begi berriekin behatzera gonbidatzen gaitu. Hegaztiak eta loreak ez dira kezkatzen. Konfiantza izan eta bizitzen dira, besterik gabe. Pasarte horrek gogorarazten digu Jainkoak sortu duen guztiak zaintzen duela, baita gu ere, jakina.

Baina konfiantza hori erantzukizunari lotuta dago: Jainkoak Kreazioa gure esku utzi badu, guk babesteko betebeharra daukagu. Keinu bakoitza —birziklatzea eta ez zikintzea, besteak errespetatzea, landatzea eta hazten dena zaintzea— Jainkoa eta besteak maitatzeko modu bat da.

Gaur, jolastokira ateratzean edo kalean zehar, begiratu ingurura eta eman eskerrak inguratzen gaituen munduagatik. Natura opari bat da. Merezi duen moduan zaintzen dugu?

Isilik egon gaitezen segundo batzuk, eskerrak emateko bizitzagatik eta, hazi ahala, itxaropena ematen digun guztiagatik.

11 Sarrera: Wangari Maathai Kenyan jaio zen 1940an. Natura txikitatik maite izan zuen, eta zaindu behar den opari baten gisara ikusten ikasi zuen. Ahaleginak ahalegin, ordura arte inoiz lortu ez zuen zerbait erdietsi zuen: doktoregoa lortu zuen mendebaldeko eta erdiko Afrikako lehen emakumea izan zen, Nairobiko unibertsitate sail bat zuzentzen zuen lehena eta, geroago, bakearen Nobel saria jaso zuen lehen afrikar emakumea eta munduko lehen ekologista.

Aldiz, bihotz konprometituak egin zuen benetan berezi. 1977an, gerriko berdearen mugimendua sortu zuen. Mugimendu horrek 51 milioi zuhaitz baino gehiago landatu ditu Kenyan, eta bizitza aldatzen lagundu die milaka emakumeri.

Wangarik uste zuen natura zaintzea bakearen eta pertsonen eskubideen alde lan egiteko modu zehatza zela. Hau zioen sarri: «Zuhaitz bat landatzen duzunean, itxaropena landatzen duzu».

Haren ereduak gogora ekartzen digu fedea eta konpromisoa ekintzekin frogatzen direla. Keinu txiki bakoitzak —birziklatzea, errespetatzea, zaintzea— gure mundua eralda dezake.

Gaur, aldaketa gutako bakoitzaren baitan hasten dela ikas dezakegu Wangarirengandik. Beharbada ez ditugu milioika zuhaitz landatuko, baina ekintza onak, errespetua eta itxaropena landatu ditzakegu gauden lekuan gaudela.

Baliabidea: BBC World Service - *The first African woman to win the Nobel Peace Prize (Bakearen Nobel saria irabazi duen lehen afrikar emakumea)*

<https://www.youtube.com/watch?v=yzWdI9oxTn8>

Baliabidea:



12 Matematikaren Eskolako Eguna

Sarrera: Maiatzaren 12a datorren bakoitzean, Matematikaren Eskolako Eguna ospatzen dugu. Egun berean jaio zen Pedro Puig Adam (Bartzelona, 1900 - Madril, 1960), matematikaren didaktikaren aitzindaria Espainian. Matematikari eta irakasle katalana izan zen, eta ekarpen nabaria egin zuen matematikaren irakaskuntzan eta dibulgazioan XX. mendearen 50eko hamarkadan, eta gazte askok diziplina horren edertasuna eta erabilgarritasuna ikus zezaten lagundu zuen. Haren lanak oroitarazten digu matematika ez direla zenbakiak soilik, baizik eta mundua ulertzeko tresna bat.

Matematika egunero dago gurekin, ohartzen ez garenean ere bai: telefono mugikorrean, eguraldiaren iragarpean, jolasetan, ikusten ditugun erakinetan.

Gogoeta: Gaur erronka txiki bat proposatzen dugu: zer matematika ezkutatzen da zure ingurunean? Leiho batean dagoen irudi geometriko bat izan daiteke, edo landare baten hostoetako patroia simetrikoa, edota abesti baten erritmo matematikoa.

13 Familien Nazioarteko Eguna (maiatzak 15)

Sarrera: Maiatzaren 15ean Familien Nazioarteko Eguna da. Nazio Batuek 1993an finkatu zuten egun hori, familia guztiek seme-alaben hezkuntzan haurtzarotik duten garrantzia azpimarratzeko.

Familiak askotarikoak izan daitezke: aitak, amak, aitona-amonak, anai-arrebak, izeba-osabak edo oso gertuko lagunak. Guztiek egiten dute beren ekarpena, nor garen izateko eta hazten garen moduan hazteko. Familia gure lehen babesa da, eta, beste balio batzuen artean, errespetua, elkartasuna eta pazientzia erakusten dizkigu. Kide bakoitzak bere aletxo paregabea jartzen du: adore emateko hitz bat, aholku bat edota barre partekatua.

Baliabidea:

Dinamika: Gure historiarekin eta loturekin konektatzeko, zuhaitz genealogikoa egingo dugu: Marraztu zure familiaren zuhaitz genealogikoa. Ager daitezela aitak, amak, anai-arrebak, aitona-amonak, baina baita familiakotzat dituzun pertsona guztiak ere.

Txertatu bakoitzaren xehetasun bereziak; adibidez, zaletasun bat, oroitzapen partekatu bat edo atsegin duzun ezaugarri bat.

Gogoeta: Jaso dugun guztia eskertzeko egun ona da gaur eta, halaber, egokia da gogoratze-ko besteei lagundu diezaiekegula nola etxe barruan hala kanpoan.

14 Sarrera: Igandean, Pazko garaia amaituko da: piztueraren, berrikuntzaren eta itxaropenaren garaia. Aste hauetan zehar, Kristo berpiztu dela eta haren maitasunak eta argiak ilun-

tasuna eta heriotza garaitu dituztela gogoratu dugu. Pazkoko mezua ez da hemen bukatzen, ordea: egun bakoitza piztuerak eskaintzen digun itxaropenarekin bizitzeko deia egiten digu.

Baliabidea:

Piztuera

(Mateo 28, 1-10; Markos 16, 1-8; Joan 20, 1-10)

«Baina asteko lehen egunean, goizean goiz joan ziren emakumeak hilobira, prestaturiko ukenduak berekin zituztela. Hilobi sarrerako harria biratua aurkitu zuten. Sartu ziren, baina ez zuten Jesus Jaunaren gorpua aurkitu. Zer pentsa ez zekitela zeuden, eta, hartan, bi giza-seme agertu zitzaizkien jantzi distiratsuz. Emakumeak ahuspez lurrera erori ziren ikaraz. Baina gizaseme haiek esan zieten:

–Zergatik zabiltzate hildakoen artean, bizi denaren bila? Ez dago hemen, piztua da. Gogorra ezazue zer esan zizuen oraindik Galilean zegoela: "Alegia, Gizonaren Semea bekatarien eskuetara eman behar zutela eta gurutziltzatu, eta hirugarren egunean piztu egin behar zuela"».

(Lukas 24, 1-7)

Gogoeta: Gertaera historiko bati buruz ez ezik, piztuerak dei bati buruz ere badihardu: eguneroko bidean geure burua berritzeko dei bat.

Pasartean adierazten den moduan, Kristo bizi da, eta bete-betean bizitzera gonbidatzen gaitu, ez gaitezen zalantzaren iluntasunean edo minean geratu. Aitzitik, sinesteko eta bere piztueraren argiari jarraitzeko gonbita egiten digu.

Pentsa dezagun nola eraman ditzakegun gaur Pazkoko itxaropena eta berrikuntza gure ingurunera: beharbada, adeitasunezko hitz baten, ekintza solidario baten edo barkamen keinu baten bidez.

Mundua askotarikoa da oso, eta dibertsitate horrek aberasten ditu pertsonak. Aste honetan ikus dezakegu, askotan, aldeek ez dutela ezer kentzen, asko gehitzen baizik, gizarte hobia sortzeko. Dibertsitatea Kreazioaren dohain bada; hori erabaki zuen Jainkoak. Gure dibertsitatean, elkarren osagarri gara eta lankidetzan jarduten dugu, nahiz eta zailtasunen bat eragin batzuetan. Has dezagun eguna abemaria bat errezatzen.

17 Birziklapenaren Nazioarteko Eguna (maiatzak 17)

Sarrera: Maiatzaren 17a Birziklapenaren Nazioarteko Eguna izan zen.

Egunaren helburua da biztanleria kontzientziaztea birziklatzearen eta ingurumena babestearen garrantziari buruz. Garrantzitsua da txiki-txikitik hezte ingurunea errespetatu eta zaintzeko.

Baliabidea:

Dinamika: Pentsatu etxean duzun objektu bat, normalean zakarrontzira botatzen duzuna. Orain, hausnartu: Zer egin dezakezu objektu hori birziklatu edo berrerabiltzeko?

Nahi baduzu, partekatu zure ideia ikaskideekin.

18 Baliabidea:

«Eta egin zuen guztia oso ona zela ikusi zuen Jainkoak».

(Hasiara 1, 31)

Gogoeta: Txatal horrek natura osoa ona eta baliotsua dela oroitarazten digu. Inguratzen gaituen guztia —zuhaitzak, animaliak, loreak, ibaiak eta itsasoak— Jainkoak maitasunez sortu zuen mundu baten parte da.

Natura ez da apaingarri soila: Jainkoaren lan on bat baizik.

Gogoeta egiteko galderak: Galdera hau egin diezaiokegu geure buruari: Nola zaintzen dugu daukagun mundua? Keinu txiki oro garrantzitsua da: natura zaintzea Jainkoak eman digun bizitza zaintzea da.

19 Sarrera: Marcus Rashford (Manchester, 1997) ezaguna da, futbolerako duen talentuaz gain, lan humanitario handia egiten duelako. Barçako, Manchester Unitedeko eta selekzio ingeleseko jokalaririk gisa, Rashford crack bat da futbol zelaian, baina baita justizia sozialaren eta haurren ongizatearen defendatzaile handia ere.

Baliabidea: *Marcus Rashford futbolari ingelesa haurren pobreziaren aurkako borrokaren liderra da bere herrialdean*

<https://www.youtube.com/watch?v=cWl8rPzQldY>

Gogoeta: Rashfordek erakusten digu egiazko arrakasta ez dela neurtzen kirol lorpenen bidez soilik, baita besteen bizitzan eragin dezakegun inpaktu positiboaren bidez ere.

Gogoeta egiteko galderak:

- Zer ekintza erraz baina adierazgarri egin dezakegu gaur, beharra duen norbaiti laguntzeko?

20 Sarrera: Nazaret izeneko herrixka batean, neska gazte bat bizi zen. Zerbait zeukan, Jainkoak hari erreparatzeko, nahiz eta hauskortasuna zerion.

Baliabidea:

Handik sei hilabetera, Jainkoak Gabriel aingerua bidali zuen Nazaret zeritzan Galileako herri batera, birjina batengana; birjinak Maria zuen izena, eta Josef zeritzan Daviden jatorriko gizon batekin ezkontzeko hitzeman zegoen. Aingeruak, Mariarenean sarturik, esan zion:

—Agur, Jainkoaren gogoko hori! Jauna zurekin.

Hitz hauek entzutean, ikaratu egin zen Maria eta agur horrek zer esan nahi ote zuen galdetzen zion bere buruari. Aingeruak esan zion:

—Ez beldurtu, Maria! Jainkoak gogoko zaitu. Hara, haurdun gertatuko zara, semea izango duzu eta Jesus ipiniko diozu izena. Handia izango da, Goi-goikoaren Seme deituko diote, eta bere aita Daviden tronua emango dio Jainko Jaunak. Israel herriko errege izango da betiko, eta beraren erregetzak ez du azkenik izango.

Mariak esan zion aingeruari:

—Baina nola gerta daiteke hori, ez bainaiz gizon batekin bizi?

Aingeruak erantzun zion:

—Espiritu Santua etorriko da zuregana eta Goi-goikoaren indarrak hodeiak bezala estaliko zaitu; horregatik, zuregandik jaioko dena santua izango da eta Jainkoaren Seme deituko diote. Begira, Elisabet zure lehengusina ere haurdun gertatu da bere zaharrean eta sei hilabetezko dago agorra omen zena; Jainkoarentzat ez baita ezer ezinezkorik.

Orduan, esan zuen Mariak:

—Hona hemen Jaunaren mirabea. Gerta bekit zuk esan bezala.

Eta aingeruak utzi egin zuen.

Lk 1, 26-38

Gogoeta: Ezer gutxi garela sentitzen dugunean, gogoratu dezagun Jainkoak Maria hautatu zuela.

21 Dibertsitate Kulturalaren Munduko Eguna Elkarriketarako eta Garapenerako

Sarrera: *This is me abestia The Greatest Showman (2017) film musikaleko abesti enblematikoa da. Keala Settlek abesten du, eta ahotsa ematen die inoiz desberdin, epaitu edo ikusezin sentitu izan diren guztiei. Abestia istorioaren une jakin batean sortzen da; zehazki, une horretan, pertsonaiek lotsa eta beldurra atzean uztea erabakitzen dute, eta beren nortasuna indarrez aldarrikatzen.*

Baliabidea: *The Greatest Showman - This is me* (gaztelaniazko azpitituluak)

https://www.youtube.com/watch?v=w_8uf67d7cY&list=RDw_8uf67d7cY&start_radio=1

Gogoeta: Mezua argia eta ahalmen handikoa da: denok daukagu garen modukoak garela existitzeko, errespetatuak izateko eta entzunak izateko eskubidea. Ez da musika pieza soil-l, ausardia eta autoestimua oihua baizik. Burua altxatu, norbere zaurgarritasuna onartu eta indargune bihurtzeko gonbita egiten digu.

Erritmoa gero eta biziagoa da, eta modu zirrargarrian interpretatuta dago. Hala, *This is me* nork bere mugak gainditzeko eta harrotasunerako ereserki bilakatu da. Entzuten dugunean, gure ahotsak axola duela eta munduak gure benetakotasuna behar duela oroitarazten digu.

Mariaren hila amaitzeko, hark utzi zizkigun hain balio garrantzitsuak gogoratuko ditugu, eta horrez gain ikusiko dugu keinu txikiak lagungarriak izan daitezkeela erronka handiak erdiesteko. Eman diezaiozun balioa haren konpromisoari, baieztokari, Jainkoarenganako konfiantzari eta haren presentzia soilik eta etengabeari. Has dezagun eguna abemaria bat errezatzen.

24 Lukasen ebanjelioa

Baliabidea:

«Orduan, Mariak esan zuen:

Jaunaren handitasuna dut goستن, pozaren pozez daukat barrena, Jainkoa baitut salbatzaile. Bere mirabe ezerez honengan jarri ditu begiak; horregatik, dohatsu deituko naute guztiek gaurdanik. Gauza handiak egin ditu nire alde Ahalguztidunak.

Santua da eta gizaldiz gizaldi errukitsua begirune diotenentzat.

Bere indar guztiaz jokatu du: buru harroak suntsitu ditu, ahaltsuak goi postuetatik bota eta ezerezak gora jaso; ondasunez bete ditu gose zeudenak, eta esku hutsik bidali aberatsak».

(Lukas 1, 46-55)

Gogoeta:

- irribarre egiten eta besteei eskuzabaltasunez laguntzen.
- keinu txiki baina benetakoekin maitatzea.
- eguneroko gauza onak aitortzea eta horiengatik eskerrak ematea.

Gaurko eguna Mariaren ontasunarekin has dadila eredu gisa: zerbitzatu, maitatu eta bes-teen ongiagatik poztea.

25 Afrikaren Eguna

Sarrera: Afrikaren Eguna maiatzaren 25ean ospatzen da. Afrikako kontinenteko herrialde guztiek oraindik dituzten premiak ezagutarazteko finkatu zen. Era berean, urte hauetan lortu diren aurrerapauso sozioekonomikoak ere aldarrikatzen dira, eta kolonialismotik askatu izana ospatzen da.

Baliabidea: *Ayuda en acción - Afrikaren Eguna*

<https://www.youtube.com/watch?v=twmJGiDc7Wo&t=11s>

Gogoeta: Hausnartu une batzuk nolakoak uste duzun izango litzatekeela zure bizitza Afrikako herrialde batean jaio eta hazi izan bazina. Hitz egin ikaskideekin zer alderdi positibo aurkituko zenituzkeen balizko egoera horretan, eta zer zailtasuni egin beharko zeniekeen aurre, zure ustetan.

26 Sarrera: Bideo honetan, esker onaren eta ongizate emozionalaren arteko konexioa nabarmentzen da. Psikologia positiboari buruzko ikerlanetan oinarrituta dago. Hainbat azterlanek frogatu dute esker ona erregulartasunez adierazteak bizitzarekin gusturago egotea eta emozio negatiboak murriztea eragin dezakeela.

Baliabidea: <https://www.youtube.com/watch?v=oHv6vTKD6lg> – An Experiment in Gratitude

Preguntas para la Gogoeta:

- Esker ona adierazteko gutun bat idatzi beharko bazenu, nori emango zenizkioke eskerak?
- Zergatik?

27 Sarrera: Bideo bat ikusiko dugu ohartu gaitezen zeinen oinarri garrantzitsuak diren ahalgina, elkartasuna eta amore ez emateko indarra gure bizitzan.

Baliabidea: Ben Carsonen istorioa

<https://www.youtube.com/watch?v=-JPR8kOFVwo>

Gogoeta: Benetako keinu bat egiteko xedearekin hasiko dugu eguna. Irribarre bat izan daiteke, edo laguntza eskaintzea, adeitasunezko hitz bat edota konpromiso ukigarri bat. Laguntzen dutenetako bat izateko inspira zaitzala bideoak: inor atzean utzi beharrean, aldaketaren partaide diren horietako bat.

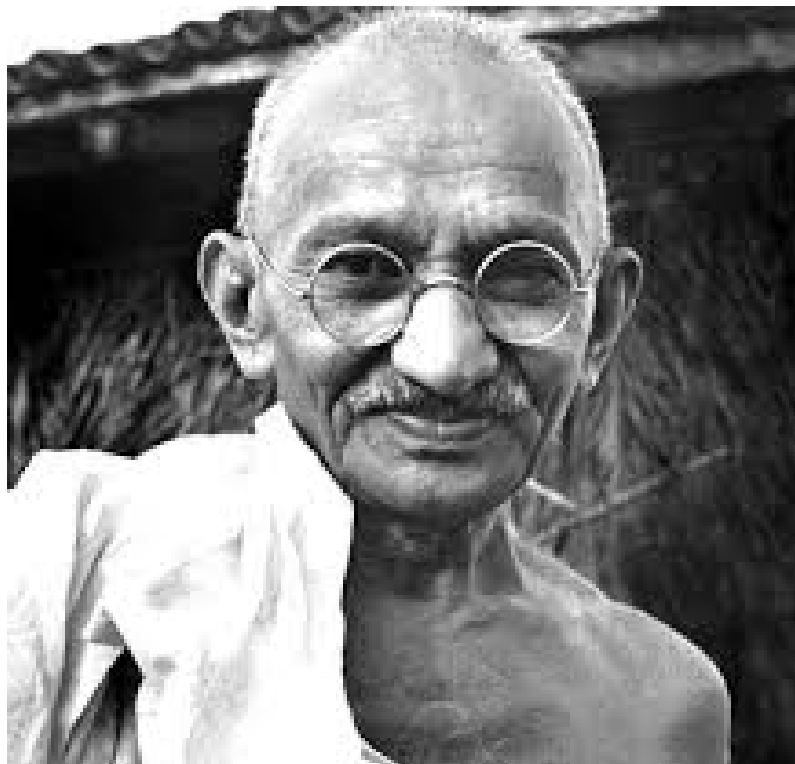
28 Jolasaren Nazioarteko Eguna

Sarrera: Jolas egitea haurren eskubideei buruzko konbentzioko 31. artikuluan jasotako eskubideetako bat da, adingabeen garapen pertsonal, sozial, fisiko eta mentalean daukan garrantziagatik.

Baliabidea:

Dinamika: Talde txikitan, pentsatu noizbait aritu zareten jolas tradizional bat. Ondoren, azaldu gainerako ikaskideei eta aipatu nola sentitzen zineten jolasten zinetenean.

31 Baliabidea:



«Etorkizuna orain egiten dugunaren baitan dago».

Mahatma Gandhi

Mahatma Gandhiren aipu horrek azalpen gutxi behar ditu. Erraza eta sendoa da: gaur egun egiten dugunak berebiziko garrantzia izango du gure etorkizunerako, eta minutu oro aprobetxatzea merezi du, etorkizunerantz aurrera egingen joateko.

Gogoeta:

Dinamika: Pentsatu gaur egin dezakezen ekintza zehatz bat, zeuek hobetzeko edo norbaiti laguntzeko. Idatzi paper zati batean, eta hartu ekintza hori gauzatzeko konpromisoa. Keinua txiki bakoitzak zure etorkizuna eraikitzen du.

EKAINA: Irudikatu dezakezu... hau hasiera besterik ez dela?



Zu zara gaur Champagnat. Eta ez da etorkizuneko perpaus bat. Zure keinuekin, konpromisoarekin eta bizitzarekin, haren espirituak bizirik jarraitzea eragiten duzu. Marista izatearen onena iristeko dago oraindik, eta zurekin hasi da.

Ez geratu iraganean errotuta, baizik eta gaur eraiki dezakezun horretan. Zure historia marista osoa beste batzuen artean hasten den bizitza marista bihur daiteke. Zure historia marista ez da zurekin amaitzen. Aitzitik, zure baitan dago beste batzuegan bizitza marista ereiteko aukera.

Ikasturte amaiera gerturatzen ari da. Azken esprinta egiteko unea da. Nork bere burua sostengatzeko, ahalegin horretan laguntzen diguten pertsonak behar ditugu. Eman diezazkio-
gun eskerrak Jainkoari bidean laguntzen digutenengatik.

1 Maite gaituztenen laguntzarekin, posibletzat jotzen genituen mugez harago joan gaitzke.

Sarrera: Familiakoak gure ondoan daudenean —ez ikusle gisa soilik, baizik eta bultzatzen gaituen indar gisa—, ezinezko ziruditen erronkak hazteko aukera bihurtzen dira. Bizitzan, kirolean bezala, beti ez gaude gure ahaleginaren mende soilik; aitzitik, komunitateak, balio partekatuek eta beldurtuta gaudenean eta bidea luze egiten denean sostengatzen gaituztenek ere garrantzia dute.

Baliabidea: *Family first, no matter what | Olympic Memories*

<https://www.youtube.com/watch?v=BcUTCn7T14w>

Gogoeta egiteko galderak:

- Zuentzat, DBHko eta batxilergoko ikasleontzat, zein da zuen laguntza taldea?
- Familiakoak, lagunak, irakasle eta ikaskideak...?
- Nola aitortu zenezakete haien balioa? Nola eskertu zenezakete?
- Zer egin dezakezue, zuek ere besteentzako laguntza izateko?

Arrakasta ez da bakarkako lorpena, kolektiboa baizik. Hori ulertzen dugunean, jomuga handiei eta zentzuz beteriko bizitzari zabaltzen diogu atea.

2 Azken esprinta

Sarrera: Lasterketaren kilometro ugariak egin ostean, maratoni bateko korrikalariak azken tartera iristen dira: zangoak astun sumatzen dituzte, nekea nabaritzen da eta urrats bakoitza nekezagoa da. Baina, hain justu, orduantxe ateratzen dute bertsiorik onena. Ez erraza delako, baizik eta badakitelako zenbat eraiki duten honaino iristeko.

Ikasturte amaiera berdina da. Aurrera egin duzu, igoerak gaintu dituzu, ikasi duzu, erori zara eta altxatu zara. Orain azken esprinta besterik ez da geratzen: azken ahalegina, besterik gabe iristea edo harro iristea bereizten duena.

Kontua ez da bizkorrena izatea, zure baitako guztia ematea baizik. Hala maratoni nola eskolan, azken metroek pozik egoteko moduko emaitza bihurtzen dute egindako bide osoko ahalegina.

Altxatu burua, hartu arnasa sakon... eta ekin esprintari!

Baliabidea: *Emakumeen maratoni historiako amaierarik onena. Sara Hallen egundoko amaiera - Elikatu zure kemena*

<https://www.youtube.com/watch?v=jOpjCBvme3s>

3 Pertseberantzia, ahalegina eta sekula bakarrik uzten ez gaituztenak

Sarrera: Bizitzan, denok hasten gara urrats txikiak ematen, segurtasunik gabe eta eroriko eroriko. Aldiz, aurrerapauso bakoitzaren atzean pertseberantzia dago: behin eta berriz al-

txatzeko keinua. Ahaleginak eragiten du gu haztea, ahaleginak bihurtzen du saialdi bakoitza ikaskuntza, eta entrenamendu bakoitza, aurrerabide,

Are ahaltsuagoa den zerbait dago, ordea: maite gaituztenen bidelaguntza. Bideoko amak bezala, haiek —familiakoek, lagunek, irakasleek— ematen digute eskua erortzen direnean, adore ematen digute zalantza egiten dugunean, eta zer egiteko gai garen gogorarazten digute geuk ahazten dugunean.

Baliabidea: *Thank you, mom* (Eskerrik asko, ama)

<https://www.youtube.com/watch?v=bQoJqDi8490>

Gogoeta: Une zailak iristen direnean, azken esprinta egokitzen zaigunean, gogoratu bideoak transmititzen duen mezua: ez zaude bakarrik. Talde bat duzu atzean, eta zure baitan dago urrats bat gehiago egiteko indarra. Eta beste urrats bat. Eta beste urrats bat.

4 Erasoen Biktima diren Haurren Nazioarteko Eguna

Sarrera: Munduari begiak zabal-zabalik begiratzeko eguna da gaurkoa. Erasoen Biktima diren Haurren Nazioarteko Egunak gogora ekartzen digu ezen, nahiz eta zenbaitetan ez ikusi, badirela indarkeria, irainak, umiliazioak edo tratu txarrak jasaten dituzten haurrak eta nera-beak munduko bazter askotan, baita gugandik gertu ere.

Ez da tristura sentitzeko eguna soilik; batez ere, kontzientzia pizteko eguna da. Haur guztiek ingurune seguru batean hazi eta entzunak, errespetatuak eta maitatuak izateko eskubidea dutela gogoratzera gonbidatzen gaitu. Haur bati eraso egiten diotenean fisikoki, emozional-ki edo jazarpenaren bidez, zerbait hausten da haren baitan, eta komunitate osoan ere bai.

Norbait baztertzen dugun aldi bakoitza, min ematen duen hitz bakoitza edo errepikatzen den iseka bakoitza eraso bihur daiteke. Eta, alderantziz, norbaitek errespetu edo laguntza keinu bat egiten duen aldiro, norbait defendatzen dugun aldiro, denok haz gaitzkeen ingurune seguru bat eraikitzen ari gara.

Gogoeta egiteko galderak: Gaur, pentsa dezagun:

- Zer egin dezaket nik, nire ikaskideetako bat ere mindua edo bakarrik ez sentitzeko?
- Nola izan naiteke irtenbidearen parte, eta ez arazoaren parte?

Ebanjelioan, Jesusek hau diosku: "Zuek zarete munduarentzat argia". Ez da hautatuei, onenei, santuenei esaten dien esaldi bat. Esaldi hori esaten duenean, Jesus hari entzuten ari zaizkion guztientzat mintzatzen da. Besteentzat argia izatea denontzako deia da. Eska diezazkiogun Jaunari gure inguruan bere maitasunaren zeinu izateko indarra eta kemena.

7 San Marcelino Champagnat

Sarrera: Atzo, ekainaren 6an, San Martzelino Champagnat eguna izan zen. Marista anaien sortzailea izan zen, eta haur eta gazteen hezkuntzaren maisu grinatsua. Besteentzako argia izan zen. Champagnatek oso ideia soil baina ahaltsuari eman zion bere bizitza osoa: haur bat ere ez litzateke hezkuntza onik gabe geratu behar. Haren aburuz, hazteko aukerak, itxaropena eta bide irekiak eskaintzea da hezteak.

Tú serás hoy Champagnat (Zeu izango zara gaur Champagnat) abestiak oroitarazten digu mezu hori ez dela iraganeko zerbait soilik. Orain ere gauzatzeko gonbida egiten digu, hemen eta orain, gure eskolan.

Tú serás hoy Champagnat abesten dugunean, ez gara historia maristaren pertsonaia garrantzitsu bat gogoratzen ari soilik. Horrez gain, erronka bat onartzen ari gara: besteentzako argi eta laguntza izatea, eta itxaropena ematea, berak hainbeste haurrekin jardun zuen bezalaxe.

Hori da Champagnat izatea gaur. Hori da haren ametsak bizirik iraunaraztea.

Baliabidea: *Tú serás hoy Champagnat*

https://www.youtube.com/watch?v=CBqHdN-xhHo&list=RDCBqHdN-xhHo&start_radio=1

8 Ozeanoen Munduko Eguna

Sarrera: Ozeanoa egundokoa eta ahalmen handikoa da. Gu haren mende gaude erabat. Zaintzen badugu, bizitza ematen digu; gaizki tratatzen badugu, ordea, bizitza kendu diezaguke. Naturak ez du guk bera salbatzea behar. Guk, aldiz, natura zaintzeko beharra daukagu, planeta osasuntsu batean bizitzen jarraitu ahal izateko. Ekintza txiki bakoitzak —ingurunea errespetatu, hondakinak murriztu, ez kutsatu— garrantzia du. Ozeanoa mintzo zaigu, oraindik garaiz gaudela esateko, baina aldaketa gutako bakoitzaren baitan hasten dela.



Baliabidea: Natura hizketan ari da – Harrison Ford ozeanoa da

Gogoeta: Argia izateko modu asko daude: profeta izanez eta bidegabekeriak salatuz ere bai. Autsartzen al gara Kreazioaren zaintza defendatzera hura errespetatzen ez dutenen aurrean?

9 Baliabidea:



«Zuek zarete munduarentzat argia».

(Mateo 5, 14)

Gogoeta: Esaldi horrek gogorazten digu gutako bakoitzak ekarpen berezia daukala egiteko: adeitasunezko hitz bat, laguntzeko keinu bat, jarra positibo bat, besteentzat lagungarria izan daitekeen talentu bat...

Argia izateak ez du perfektua izatea esan nahi, baizik eta ongi egitera autsartzea, ez ikusia egitea errazagoa denean; norbaiten ondoan egotea beharra duenean, edo, besterik gabe, poza kutsatzea egun goibel batean.

Gaur, argia izan zaitezke zure taldearentzat, familiakoentzat, ondoan duzun edonorentzat. Txinparta txiki bat besterik ez da behar, bidea hobeto ikus dezan. Eta hori zure txinparta izan daiteke.

Pregunta de Gogoeta: Nola izan naiteke argia gaur?

10 Zer gertatzen da zure burmuinean, ingurunean hautematen dugunarekin?

Sarrera: Musika entzuten dugun bakoitzean, Interneteko edukia ikusten dugun aldiro edo beharbada sakon hausnartu ez ditugun gauzek gugan eragina izatea eragozten ez dugunean, piezak batzen dizkiogu eraikitzen ari garen «pertsonari».

Baliabidea: Juliane Albornaren Instagrameko kontua

<https://www.instagram.com/reel/DOUgDurj828/?igsh=dTcyMzNjMjFtcmVq>

Gogoeta: Barneko ariketatxo hau egitea proposatzen dizut gaur: pentsatu zeri uzten diozun gogoan sartzen —musika, irudiak, mezuak—, eta egiozu galdera hau zeure buruari: Hautu honek indartsuago, askeago, zentratuago egiten nau?

Zure baitako ahala ez dago zeure gorputz edo adimenaren mende soilik: bide ematen diezun inguruneak eta eraginek ere zeresana dute. Hori guztia zaintzea zeure burua zaintzea da..

11 Egin zerbait

Sarrera: Askotan, gauzak berez aldatzea espero dugu. Aitzitik, aldaketa urrats bakar batekin hasten da. Ez da zertan handia, ikusgarria edo perfektua izan. Zurea izatea besterik ez da behar. Aurrera egiten duzun bakoitzean, motel bada ere, beldurrak hausten eta aitzakiak gainditzten ari zara, eta uste baino gehiago egin dezakezula frogatzen diozu zeure buruari.

Mundua zu bezalako pertsonen bitartez aldatzen da, zuk bezala gaur zerbait egitea erabakitzen dutenen bitartez. Ahalegin txikia, erabaki ausarta, inork ikusten ez duen keinua, baina zure bidean aldea ezarriko duena. Garrantzitsua ez da ekintzaren tamaina, norabidea baizik.

Bideo honek falta zaizun distantziatik begiratzeko gonbita egiten digu, eta urrats bakoitzean daukazu kemenari balioa emateko. Kontua ez da onena izatea, baizik eta atzo baino hobea izatera ausartzea. Eta hori zure esku dago soilik.

Gogoratu: aurrerapauso bakoitza lorpen bat da, nahiz eta txikia izan. Eta egunero daukazu aurrerapauso bat emateko aukera. Eman bat gaur. Zuk zeure mundua mugitzeko ahala daukazu.

Baliabidea: Instagrameko @alloramomo kontua – *Do something*

<https://www.instagram.com/reel/DNd77LoRD5P/?igsh=NjNkcXBzNmRibndy>

Ustiatu zure ahala

14 Día Mundial del Donante de Sangre

Sarrera: Nahiz eta gaur egun ezin duzun odola eman, keinu horren sekulako balioa ulertzeko adina badaukazu. Norbaitek odola ematen duen bakoitzean, beste norbaitentzako bizitza aukera bat da: istripu bat izan duen norbait, odol transfusio bat behar duen haur bat, ebakuntza bat behar duen gaixo bat. Haientzat, poltsa bat odol ez da odol hutsa, itxaropena baizik.

Agian, oraindik ezin duzu zuzenean parte hartu. Hala ere, oso paper garrantzitsua daukazu. Inguruan dituzun helduei informazioa eman diezaiekezu, odola ematera animatu ditzakezu eta, halaber, odola emateak bizitzak alda ditzakeela gogoraraz diezaiekezu. Askotan mezu labur bat —«Aita, ama, aitona, izeba... zergatik ez zoaz odola ematera?»— erabakia hartzeko behar duten bultzada izan daiteke.

Eta handitzen zarenean zuk ere odola eman ahal izango duzu. Eta keinu hori, ezin soilagoa eta humanoagoa, zure ekarpena egiteko zuzeneko modu bat izango da, elkartasuna benetan nabaritzen den mundu bat eraikitzeko.

Elkartasuna ez da hasten 18 urte betetzen ditugunean. Aldiz, beste nolabait lagundu dezakegula ulertzen dugunean hasten da, nahiz eta animatuz, informazioa eman ez edo mezu hau helaraziz lagundu. Eskuzabaltasuna kutsatu ere egiten delako.

Orain ezin duzu odola eman, baina besteak kontzientziatu ditzakezu. Eta hori bada bizitzak salbatzen hastea.

Baliabidea:



15 Sarrera: Zenbaitetan, aurrean ditugun erronkek handiegia dirudite: zailtzen den ikasturte bat, erdiestea kostatzen den jomuga bat, urrunekoa dirudien amets bat. «Jainkoarentzat ez baita ezer ezinezkorik». Txatal horretan, funtsezko oroigarri bat dago: muga ez da zailtasuna, ez saiatzeko beldurra baizik.

Baliabidea:

«Jainkoarentzat ez baita ezer ezinezkorik».

(Lukas 1, 37)

Gogoeta: Testu horrek konfiantza izateko gonbita egiten digu, ireki daitekeen ate bat beti dagoela sinesteko, has dezakegun bide bat, gehien behar dugunean ager daitekeen indar bat. Horrek ez du esan nahi dena erraza denik, baizik eta inoiz ez gaudela bakarrik ezinezkoa denaren aurrean.

Konstantzia, fedea eta kementa jartzen dituzunean, gaur handiegia dirudiena zure hurrengo aurrerapausoa izan daiteke. Sinestea da zaila dena posible bilakatzen duen lehen keinua.

16 Baliabidea:

Harkaitz edo hondar gainean eraikitako etxearen parabola

(Mateo 7, 24-27)

Gogoeta: Jesusen parabolari, bi etxe daude: hondar gainean eraikitakoa eta harkaitz gainean eraikitakoa. Begiratu batean, biek berdinak dirudite, harik eta euria, haizea eta zailtasunak datozen arte. Etxe bakar batek eutsi dio: zimendu sendoak dituenak.

Ikasturtean zehar, zuen «etxea» eraikitzen joan zarete zuek ere. Ahalegin bat egin duzuen bakoitzean, konstantziari eutsi diozuen bakoitzean, akats batetik ikasi duzuen bakoitzean, harkaitz gehiago jarri duzue zimenduetan. Eta horrek, nahiz eta beti ez ikusi, indartsuago egiten zaituzte.

Azterketak, presa, urduritasuna, gauza guztietara iristen ez garela dirudien uneak... parabolako ekaitza bezalakoa dira. Baina orduantxe nabari da lehen egindako lan guztia. Zuen ahalegina harkaitza da. Gaurko ahalegina biharko indarra da.

Zuen lanarekin eraikitzen ari zareten etxeak zimendu sendoak ditu. Eta, hori horrela izanik, etortzen den haize oro gairiditzeko gauza izango zarete.

Uste duzuen baina indartsuagoak zarete. Eta ahalegintzea hautatzen duzuen egun bakoitzean, hori horrela dela frogatzen duzue.

17 Sakontasunez pentsatzen ikastea

Baliabidea: *Instagram*eko @homeofentertainment kontua - Detachmenten zati bat

<https://www.instagram.com/reel/DNrUtNH0jnd/?igsh=NXB5eTFvcDVwaWEy>

Gogoeta: Bizitzan, kontua ez da gauzak ikastea soilik, baizik eta sakontasunez pentsatzen ikastea. Batzuetan, kontrako bi ideia ditugu, traba egiten diguten galderak... Hori ez da arazo bat, hazten ari garen seinale baizik. Ez dira buru indartsuak dena argi daukatenak, baizik eta harago begiratzera, entzutera, behatzera eta ulertzera beldurrik gabe ausartzen direnak.

Zuk ere gaitasun hori daukazu: xurgatu, konektatu, zalantzan jarri, ikasi. Arretaz aditzen duzun bakoitzean, zeure buruari galderak egiten dizkiozun bakoitzean edo ikuspegi desberdinak ulertzen saiatzen zarenean, zure gogo trebatzen ari zara, handiagoa, malguagoa eta askeagoa izateko.

Ez izan beldurrik zalantzari: egia eskuratzeko atea da. Ez eduki desberdin pentsatzeko beldurrik: zeure ahalerako bidea da. Eta gogoratu: pentsamendu kritikoa indargune bat da. Zure baitan jada badaukazun indar bat, zu ausartzea soilik behar duena.

Jarraitu behatzen. Jarraitu zeure buruari gauzak galdetzen. Jarraitu pentsatzen. Horrela eraikitzen da gogo ahaltsu bat. Horrelaxe egiten duzu aurrera, zeure onena erdiesteko.

18 Azken eskola eguna!

Sarrera: Oques Grasses-en *La gent que estimo* abestiak sarri ahazten dugun egia bat gogorarazten digu: inguratzen gaituztenei esker, indartsuago gara. Gutako bakoitzak bere jende taldea du; familiakoak, lagunak, irakasleak eta ikaskideak. Era batera edo bestera, talde horrek argia ematen digu egunak goibelak direnean, eta gu haztea eragiten du, txiki sentitzen garenean.

Baliabidea: Oques Grasses - *La gent que estimo* (2021)

<https://www.youtube.com/watch?v=yGO3UPPuVKs>

Gogoeta: Bizitzan, beti ezin dugu aukeratu zer gertatzen zaigun. Alabaina, noren ondoan ibiltzen garen hauta dezakegu. Abesti honek esker onez ibiltzera gonbidatzen gaitu: balioa eman hori daudenei, haiek zaintzea eta maite ditugula esatea. Zeren askotan ez baitakigu zeinen garrantzitsua den hitz bat, irribarre bat edo presentzia soil bat.

Beraz, ekarri gogora maite dituzunak eta hobia egiten zaituztenak, eta oroitu: zure loturak zaintzen dituzunean, zure bizitza zaintzen duzu. Eta norbaitentzako argia zarenean, munda pixka bat politagoa da.

Opor onak izan!