

Anna eta haize bortitzaren eguna

Bazen behin, bederatzi urteko Anna izeneko neska bat, energiaz gainezka zegoena eta bere eskolako txoko guztiak argitzen zituena. Baina egun batean, haizeak ohi baino indartsuago jo zuen, ez bakarrik zuhaitzen hostoak, baita Annaren sentimenduak ere astinduz.

Arratsalde hartan, jolastokian jolasten ari zela, ikaskide batekin izandako gaizki-ulertu batek Annari haizea bezain indartsua zen haserre-bolada bat eragin zion. Pentsatu gabe, bere eskuek beren kabuz jokatu zuten, eta bat-batean, gauzak baretzera presaka joan zen irakaslea ustekabean jo zuten. Annaren bihotza taupadaka hasi zen, eta damua bere buru gaztea betetzen hasi zen.

Irakasleak, irribarre lasaigarri batekin, Anna oihu eta korrikatik urrundu zuen, zuhaitz handi baten itzalpean zegoen leku lasai batera. Han, azaldu zion denok sentitzen dugula haserrea noizean behin, baina benetan garrantzitsua dena gure barneko haize indartsu hori nola kudeatzen dugun da.

«Anna, imajinatu zure haserrea oraintxe bertan dabilen haizearen antzekoa dela. Ikus al dezakezu nola dabiltzan hostoak basati hegan?» Irakaslea isildu egin zen, zeru nahasiari seinalatuz. «Baina zuhaitzaren antzekoak izaten ikasten badugu, haizeari aurre egin

arren errotuta eta sendo mantentzen dena, edozein ekaitz gainditu dezakegu kontrola galdu gabe».

Annak arretaz entzun zuen, zuhaitzari begiratu zion eta gero bere eskuei. Ulertu zuen ez zuela helbururik gabe hegan dabiltzan hostoak bezalakoa izan nahi, baizik eta, hala ere, sendo mantentzen zen zuhaitzaren antzekoa.

Irakasleak arnasketa ariketa batzuk erakutsi zizkion, poliki-poliki hamarreraino zenbatuz haserrea bere barnean indartzen hasten zen bakoitzean. Annak praktikatu egin zuen, haserrearen haizea pixkanaka baretzen zela sentituz arnasketa bakoitzarekin.

Egunak aurrera joan ahala, Anna teknika berri hau erabiltzen hasi zen haserrea hosto bat bezala hegan eramaten saiatzen zen bakoitzean. Sekretu hau bere ikaskideekin partekatu zuen, haserrea kudeatzeko maisu bihurtuz, beste batzuei zuhaitza bezala sendo mantentzen lagunduz, haizeari aurre egin arren.

Horrela, Annak ikasi zuen denok ditugula haize bortitzak gure baitan, baina laguntzarekin, pazientziarekin eta praktikarekin, horiek uxatzen ikas dezakegula, gure bihotzen lorategia bakean eta zoriontasunez beteta haz dadin.