

# “Ausartu zaitez!” gida-liburua kaleratu du Juanjo Lertxundik

**E**z zirudien erraza, baina erronka jartzera ausartu eta bete du. Emaitzarekin gustura da Juanjo Lertxundi usurbildarra. Yoga irakaslea da bera, terapeuta transpertsionala. Bere ibilbidea islatu eta norbere bizitzaz hausnartzeko gonbita luzatzen duen gidaliburu irakurterraza argitaratu berri du, “Ausartu zaitez!” izenekoa. Merkatuan da jada. Liburua, norbere ametsak egi bihurtu eta norberak bere norabidea hautatzen laguntzeko gida modukoa dugu.

NOAUA! Izenburuak egilearen isla du, esperientzia berri bat izan da zuretzat liburu hau idaztea?

Juanjo Lertxundi. Asmo hau aspalditik nuen buruan, baina ez nintzen idaztera ausartzen. Publikatzea ezinezkotzat jotzen nuen. Idatzi nuen, nahiko polita gelditu zen, editorialera bidali eta argitaratu dute.

## JUANJO LERTXUNDI

“Garrantzitsua da jakitea bizitzan zer lortu nahi dugun”

N. Zeure lana, gidaliburu bezala definitu liteke?

J. L. Neure esperientzia azaltzen du. Hausnarketa egiteko bidaia moduko bat da. Bakoitzari ukituko dio zerbait. Jartzen dudana adibidea da, askotan mugikor edo telebista bat erosten dugunean, gidaliburuarekin datozela, bere ezaugarri guztiekin eta gure arabera erabil ditzagun. Umiltasunez, liburu hau gidaliburu bat da; gu jaiotzen gara, gure gorputz fisikoa, emozionala, eta mentala ematen dizkigute eta guk ditugun tresna hauek nola erabili gure bizitzaren jabe egiteko. Neure ustez, gehiengoak zorientasuna, maitasuna eta arrakasta izan nahi ditu bere proiektuetan. Denok ditugu geure ametsak, geure proiektuak eta proiektu



YOGA IRAKASLEA DA ETA HAU DU BERE LEHEN LIBURUA.

horiek gauzatzeko, aurrera eramateko jakitea zein diren gure lanabesak eta geure mugak.

N. Liburu honek pistak ematen dizkio, bide bat jorratu nahi duenari?

J. L. Bidaia antzeko bat da, gelditu, hausnartu eta konturatzeko nola funtzionatzen dugun. Nola izan garen programatuak eta geure helburuak lortzea zerk mugatzen digun ikusi eta aldatzeko aukera dagoela jabetzea. Neuretzat, ardura beti geure esku dago.

N. Aldatzeko, ausarta izateko mezua helarazten duzu liburuaren bidez. Horretarako lehenik jabetu egin behar. Zein pauso proposatzen dituzu?

J. L. Lehenbizi gelditu egin behar dugu eta konturatu nola funtzionatzen dugun eta horren arabera, garrantzitsua da jakitea bizitzan zer lortu nahi dugun. Askotan ez baitakigu nora joan nahi dugun. Horregatik ageri da iparrorratza liburuko azalean. Norabidea, jakitea bizitzan nik zer lortu nahi dudana, pertsonalki, alor familiarrean, profesionalki. Zer lortu nahi dut eta hor enfokatu nire tresna guztiak. Nik dauzkat neure tresnak, neure sinesmenak, balio didana ondo, eta mugatu edo blokeatzen didana gaintitzea da kontua, azkenean zorientasu izan, gure helburuak lortu eta arrakasta izateko.

## “Dena ez da beltza”

NOAUA! Zenbait poeten hitzak ere jaso dituzu liburuan, Artzerenak tartean.

Juanjo Lertxundi. Liburua lasai irakurtzeko eta hausnartzeko da. Eta bera usurbildarra eta pertsona berezia, oso interesgarria iruditzen zait eta bere bi olerki sartu ditut. JoxAnton Artzerenak, Jon Maiarenak, Alaitz eta Maider, Delirium Tremens... Zeresan asko dute.

N. Liburu honek zer leku bete dezake garai aldakor hauetan?

J. L. Bakoitzak bere ondorioa aterako du, baina behintzat esperantza transmititzen du. Ardura kanpoko jendearengan utzi beharrean, aldaketa baita ere aurrea neure aldetik hasi behar duela diot. Dena ez da beltza. Lainoekin dena beltza ikusten dugu askotan, baina horiek ere denak pasatzen dira. Krisiarekin ere badirudi erru guztia politikariena dela, bankeroena. Beraiek beraien erantzukizuna badute baina nik neurea ere badut. Bakoitzak bere ardura hartu behar du, eta behintzat besteei ardura guztia utzi gabe, nik behintzat neure eskuetan egin dezake-dana neronek egingo dut.

# “Neuretzat baliagarria izan dena liburu honetan islatu nahi izan dut”

NOAUA! Usurbildar batzuek behintzat, Santuenean yoga irakasle zarelako ezagutuko zaituzte. Zure ibilbideari loturiko liburua da hau?

Juanjo Lertxundi. 2000. urtean hasi nintzen yoga praktikatzen. 2005ean yoga irakasteko ikastaroa egin nuen eta ordutik gaur arte yogako klaseak ematen aritu naiz Aian, Usurbilen, Donostian eta Alizon. Donostiako Grosen neure zentroa dut, Gausartu. Hor ere yogako klaseak, meditazioa, tailerrak ematen ditut. Iaz Madrilan, terapeuta transpertsionala izateko masterra egin nuen. Neuretzat baliagarria izan dena liburu honetan islatu nahi izan dut.

N. Hausnarketa bultzatzea ere proposatzen duzu. Yoga, bide honetan, beste tresna bat da?

J. L. Dena lotua dago. Badirudi beti erlojuz kontra gabiltzala eta orduan, yagara doazen guztiak denbora bat hartzen dute beraiekin egoteko. Behintzat yogaren helburua hori da, gelditzea, konturatu nik nola funtzionatzen dudana eta jabe egitea. Ikastea ondo gestionatzen, emozio eta pentsamendua.

## JUANJO LERTXUNDI

“Jendea ari da esnatzen, edukitzea ondo dagoela baina garrantzitsuagoa dela gu izatea”

N. Bizi garen gizarte erritmoan, ikasle faltarik ez duzue izango, ezta?

J. L. Beti enfokatuak gaude gauzak izatera, eta niretzat jendeak garrantzia gehiago ematen diogu izateari. Krisiarekin gertatu dena da, kontsumismoan bizi garela, beti eduki eta eduki, eta jendea ari dela pixka bat esnatzen, konturatzen, edukitzea ondo dagoela baina garrantzitsuagoa dela gu izatea. Jendea esnatzen edo konturatzen ari da, bizitzeko gure gauzak



“GAUSARTU” IZENENKO ZENTROA KUDEATZEN DU DONOSTIAN.

behar ditugula baina aurrena ni naizela eta gero, behar ditugun gauzak.

N. Norbere burua ezagutzea ezta?

J. L. Nor den eta nora joan nahi duen. Azken finean, oso sinplea da, baina guztia geuk konplikatzen dugu. Gelditu, konturatu gure prozesuaz, gure pentsamendu eta emozioak zeintzuk diren eta hori guztia gestionatzen ikastea da kontua. Berez oso sinplea da, baina gero praktikatzearan dago gakoa. Gelditu, arnasa hartu, konturatu eta ia, hemendik ondo noa? Beti dago zuzendu eta aurrera jarraitzea.

N. Hain esperientzia ona izanda, liburu berri bat idazteko asmorik baduzu?

J. L. Gai batzuetan gehiago sakonduko nuke, baina liburua ideia orokor bat hartzeko ondo dago. Gustura gelditu naiz. Bigarrena? Aurrerago agian bai, baina momentuz gustura nago, nahiko lana badut. Ateak ez ditut ixten bigarren liburu bat egiteko. Ikusiko dugu.

Liburua dendetan salgai

Izenburua: “Ausartu zaitetz!”.

Egilea: Juanjo Lertxundi.

Editoriala: Txertoa.

Argitaratze data: 2012ko martxoa.

## “Kritika ona jaso du”

NOAUA! Zer moduzko esperientzia izan da?

Juanjo Lertxundi. Esperientzia oso atsegina izan da. Garbi nuen zer idatzi nahi nuen, oso garbi nuen baita eske-ma. Koldo Mitxelena joan eta idazten jarri nintzen. Oso atsegina izan da, asko gozatu dut eta ez da izan halako esfortzua. Editorialak publikatzea baloratu du. Irakurri dutenen aldetik kritika ona jaso du liburuak. Pertsonalki oso gustura nago, helburua beteta.

N. Merkatuan dago jada?

J. L. Dendetan salgai dago jada. Gonbidatzen dut jende guztia, ausartzeko erostera. Irakurri eta hortik zerbait baliagarria hartzen badute, ondo. Neure helbidea ere liburuan dago, iritzia eman, edo liburua baloratu nahi duenarentzat.

N. Irakurritakoa gero praktikan jarri beharko da?

J. L. Ariketa batzuk jarri ditut, etxean egiteko. Oso ariketa errazak dira, praktikan jartzeko. Energia transmititzen du.



TXERTO A ARGITALETXEAREKIN PLAZARATU DU LIBURUA.