

## **SILOREN MEZUA**

Inprimatzaileen oharra

Silok 2002ko uztailean emandako mezua hiru zatiz osatzen da: Liburua, Esperientzia eta Bidea.

Liburua, aspalditik, «Barne Begirada» bezala ezagutzen da.

Esperientzia zortzi zeremonien bidez planteatua dago.

Bidea, hausnarketa eta iradokizun multzo bat da.

Bilduma honetan, oso-osorik dago Mezua.

SILOREN  
MEZUA

# LIBURUA

## I. MEDITAZIOA

1. Hemen kontatzen da nola bizitzako zentzugabetasuna bihurtu dezakegun zentzu eta osotasun.
2. Hemen alaitasuna dago, eta gorputzarekiko, naturarekiko, gizakiarekiko zein espirituarekiko maitasuna.
3. Hemen uko egiten zaie sakrifizioei, errudun us-teari eta hilobiz haraindiko mehatxuei.
4. Hemen ez da kontrajartzen mundutarra eta betierekoa dena.
5. Hemen, arduraz eta bilaketa apalez meditatzen duen guztiak lortzen duen barne-errebelazioari buruz hitz egiten da.

## II. ULERTZEKO JARRERA

1. Badakit nola sentitzen zaren, zure egoera esperimentatu baitezaket. Baina zuk ez dakizu nola esperimentatzen den nik diodana. Beraz, interesik gabe gizakia zoriontsu eta aske egiten duenari buruz hitz egiten badizut, merezi du ulertzen saia zaitezen.
2. Ez pentsatu nirekin eztabaidatuz ulertuko duzunik. Hau ezeztatuz zure ulermena argituko dela uste baduzu, egin dezakezu, baina ez da kasu honi dagokion bidea.
3. Komeni den jarrera zein den galdetzen badidazu, sakonean eta estutasunik gabe hemen diodana meditatzea dela esango dizut.
4. Gauza urgenteagoez arduratu beharra duzula ihardesten badidazu, zure desira lo egitea edo hiltzea izanik, ez naizela kontra jarriko erantzungo dizut.
5. Ez ezazu argumentatu gauzak aurkezteko dudan modua gaitzitzen duzula, oskolaz ez baituzu hori esaten fruitua gustuko duzunean.
6. Egokia iruditzen zaidan eran azaltzen dut, eta ez barne egiatik urruti dagoena nahi dutenentzat egokia litzatekeen moduan.

### III. ZENTZUGABETASUNA

*Egun askotan, honako paradoxa honetaz jabetu nintzen: bihotzean porrota zeramaten haiek azken garai-pena argiztatu ahal izan zuten; arrakastatsu sentitu ziren haiek bidean geratu ziren, bizimodu lauso eta ilun baten jabe diren landareen gisa. Egun askotan iritsi nintzen ni iluntasun ilunenetik argitara ez irakaspen bitartez baizik eta meditazioz.*

*Honela neritzon lehen egunean:*

1. Bizitzan ez dago zentzurik, guztia heriotzarekin batera bukatzen bada.
2. Ekintzen justifikazio oro, ekintza bikaina zein gutxiesgarria izan, aurretik hutsunea uzten duen amets berri bat da.
3. Jaungoikoa da segurua ez den gauza bat.
4. Fedea da arrazoia eta ametsa bezain aldagarria den zerbait.
5. “Batek egin behar duena” eztabaidatu daiteke, eta ez dugu horren aldeko argudio definitiborik aurkituko.

6. Zerbaiterako konpromisoa hartzen duenaren «erantzukizuna» ez da konpromisoa hartzen ez duenarena baino handiagoa.
7. Nire interesen arabera mugitzen naiz, eta horrek ez nau koldar bihurtzen, ezta heroi ere.
8. «Nire interesek» ez dute ezer justifikatzen, ezta ezeri sona kentzen ere.
9. «Nire arrazoiak» ez dira besteenak baino hobeak, ezta txarragoak ere.
10. Bihozgabekeriak ikaratu egiten nau; baina, horregatik ez da, berez, ontasuna baino txarragoa edo hobe.
11. Gaur nik edo bestek esandakoak ez du balio bihar.
12. Hiltzea ez da bizitzea edo ez jaio izatea baino hobe, ezta okerragoa ere.
13. Ohartu nintzen, ez irakaskuntza bitartez, baizik eta esperientzia eta meditazio bidez, bizitzan ez dagoela zentzurik, dena heriotzarekin bukatzen bada.

## IV. DEPENDENTZIA

*Bigarren eguna.*

1. Egiten, sentitzen eta pentsatzen dudan guztia ez dago nire mendean.
2. Aldakorra naiz, eta ingurunearen eraginaren menpe nago. Nire ingurunea edo “ni”a aldatu nahi dudanean, ingurunea da ni aldatzen nauena. Orduan, hiriaren edo naturaren bila abiatzen naiz, erredentzio soziala edo nire existentzia justifikatzeko borroka berri baten bila. Kasu bakoitzean, inguruneak eramango nau jarrera bat edo beste aukeratzera. Horrela, nire interesak eta inguruneak hemen utziko naute.
3. Diot, beraz, ez duela garrantzirik zer erabaki edo nork erabakitzen duen. Egoera hauetan, bizi egin behar dudala diot, bizitzeko egoeran nagoenez. Hori dena diot, baina ez dago ezer justifikatzen duenik. Aurrera jo, zalantza izan edo bertan gera naiteke. Edozein modutan ere, aukera bat bestea baino hobea da, behinbehinean, baina ez dago behin betiko “hobea” edo “txarragoa” denik.
4. Jaten ez duena hil egingo dela esaten badit norbaitek, horrela dela erantzungo diot, bere beharrek bultzatuta jatera behartua dagoela; baina ez dut erantsiko bere jateko borrokak bere



existentzia justifikatzen duenik. Ezta ere, ez dut esango hori

txarra denik. Apaltasunez esango dut, banaka edo taldean bizitzeko beharrezko gertaera bat dela, baina zentzurik gabea azken bataila galtzen den unean.

5. Gainera, esango dut bat egiten dudala txiroarekin, zapalduarekin eta jazarriarekin. Neure burua gauzatua sentitzen dudala identifikazio horrekin esango dut, baina ulertuko dut ezer ez dudala justifikatzen.

## V. ZENTZUAREN SUSMOA

*Hirugarren eguna.*

1. Noizbehinka, gertatzear zeuden gertaerak antzeman ditut.
2. Noizbehinka, urrutiko pentsamendu bati igarri diot.
3. Noizbehinka, sekula bisitatu gabeko lekuak deskribatu ditut.
4. Noizbehinka, zehazki kontatu dut nire absentzian gertatutakoa.
5. Noizbehinka, neurrigabeko poztasun batek hunkitu nau.
6. Noizbehinka, erabateko ulermen batek hartu nau.
7. Noizbehinka, guztiarekiko batasun perfektu batek liluratu nau.
8. Noizbehinka nire ametsak apurtu ditut, eta errealitatea beste modu batean ikusi dut.
9. Noizbehinka, lehendabiziko aldiz ikusitakoa bigarrenez ikusitakoa bezala hauteman dut.

*Eta horrek guztiak zer pentsa eman dit. Ongi ohartzen naiz esperientzia horiek gabe ezin izango nintzatekeela zentzugabetasunetik atera.*

## VI. AMETSA ETA IRATZARRALDIA

*Laugarren eguna.*

1. Ezin dut benetakotzat hartu nire ametsetan ikusten dudana, ezta lo arinean nagoenean ikusten dudana, edo esna baina ametsetan ari naizela ikusten dudana ere ez.
2. Benetakotzat har dezaket esna eta amestu gabe ikusten udana. Horrek ez du adierazten nire zentzuak erregistratzen duena, baizik eta nire adimenaren jarduera «datu» pentsatuez ari denean. Zeren eta datu sineskor eta dudagarriak kanpoko zentzuak ematen baititu, eta baita barne-zentzuak eta memoriak ere. Balio duena da nire adimenak badakiela esna dagoenean, eta sinesten duela lo dagoenean. Oso gutxitan ikusten dut errealitatea modu berri batez, eta, orduan, ulertzen dut normalean ikusitakoak gehiago dirudiela ametsa edo lo arina.

*Esna egoteko modu erreal bat dago: horrek eraman nau honaino esandakoaz sakonki meditatzeraz. Eta horrek, gainera, ireki dizkit ateak existitzen den guztiaren zentzua deskubritzeko.*

## VII. INDARRAREN PRESENTZIA

*Bosgarren eguna.*

1. Benetan esna nengoenean, ulermenetik ulermentera igoz nindoan.
2. Benetan esna nengoenean eta igotzen jarraitzeko indarra falta zitzaidanean, nire barnetik indarra atera nezakeen. Bera nire gorputz guztian zegoen. Energia guztia zegoen nire gorputzeko zelula txikienetan ere. Energia horrek zirkulatu egiten zuen, eta odola baino arinagoa eta biziagoa zen.
3. Energia nire gorputzeko puntuetan kontzentratzen zen gune horiek jarduten zutenean, eta aldendu, horietan jarduerarik ez zegoenean.
4. Gaixoaldietan energia faltatu edo pilatu egiten zen kaltetutako puntu zehatzetan. Baina energiaren jario normala berrezartzea lortzen banuen, gaixotasun askok atzera egiten zuten.

*Herri batzuek hori ezagutu zuten, eta energia berrezartzen jardun zuten, gaur guretzat bitxiak diren prozedura anitzen bitartez.*

*Herri batzuek hori ezagutu zuten, eta energia hori besteei komunikatzen jardun zuten. Orduan, ulermenezko «argialdiak» eta «mirari» fisikoak ere sortu zituzten.*

## VIII. INDARRAREN KONTROLA

*Seigarren eguna.*

1. Gorputzean zehar dabilen Indarra zuzentzeko eta kontzentratzeko modu bat dago.
2. Gorputzean kontrolguneak daude. Gune horien mende daude mugimendutzat, emoziotzat eta ideiatzat ezagutzen ditugunak. Energiak puntu horietan eragiten duenean, adierazpen higiarazleak, emozionalak eta intelektualak sortzen ditu.
3. Energiak barnerago edo azalerago eragiten duen arabera, lo sakona, lo arina edo esna-egoera agertzen da... Segur aski, erlijio handien margoetan, fenomeno horiez dihardute santuen gorputza edo burua inguratzen duten aureolek, non energia batzuetan kanporantz azaltzen baita.
4. Egiazko esna-egoeraren kontrolgune bat dago, eta Indarra gune horretara eramateko modu bat dago.
5. Energia leku horretara eramaten denean, beste kontrolgune guztiak aztoraturik mugitzen dira.

*Horretaz jabetuz gero eta Indarra goiko gune horietara jaurtitzean nire gorputz guztiak ikaragarriko energia baten eragina sentitu zuen. Hark nire kontzientzia gogorki kolpekatu zuen, eta ulerkuntza batetik bestera igotzen joan nintzen. Baina ohartu nintzen, baita ere, adimenaren sakon-sakonerantz jaitsi nintekeela, baldin eta energiaren kontrola galtzen banuen. Orduan, gogora etorri zitzaizkidan «zeruen» eta «infernuen» elezaharrak, adimenaren egoera biak banatzen dituen marra ikusiz.*

## IX. ENERGIAREN ADIERAZPENAK

*Zazpigarren eguna.*

1. Mugimenduan den energia hori gorputzetik in-  
dependiza zitekeen, osotasuna mantenduz.
2. Energia elkartu hori «gorputz bikoitzat»  
agertzen zen, eta gorputzaren beraren irudikapen  
zinesesikoari zegokion irudikapen-espazioaren  
barnean. Espazio horren existentziari eta  
gorputzaren barneko sentazioei dagokien  
irudikapenei buruzko fenomeno mentalak  
aztertzen zituzten zientziek ez zuten berri  
nahikorik ematen.
3. Energia banatua (hau da, gorputzaren  
«kanpoko» edo haren oinarritik «banandua»)  
deuseztatu egiten zen irudi gisa, edo egoki  
irudikatzen zen, horretan jarduten zuen  
pertsonearen barne-osotasunaren arabera.
4. Horrela, frogatu ahal izan nuen adimenaren  
maila baxuenetan jadanik sortzen zela gorputza  
bera gorputzaren «kanpoan» irudikatzen zuen  
energia horren «kanporatzea». Kasu horietan,  
bizitzaren batasun primarioenaren aurkako  
atentatuak erantzun hori eragiten zuen,  
mehatxatua babestu ahal izateko.



Horregatik, kontzientzia-maila baxua zuten eta beren barne-osotasuna arriskuan zuten médium batzuen trantzeetan, kanporatze horiek ez ziren ez nahita lortutakoak, ez haiek berek ekoizitakotzat hartuak, baizik eta beste gizaki batzuei egozten zitzaizkien.

*Herri batzuetako edo azti batzuen «mamuak» edo «espirituak» beren «bikoitzak» (beren errepresentazioak) besterik ez ziren, eta mamu horiek hartutzat sentitzen ziren. Beren adimen-egoera ilunduta zegoenez (trantzean), Indarraren kontrola galdurik baitzuten, izaki arraroek maneiatzen zituztela sentitzen zuten, eta haiek, batzuetan, gainera, fenomeno nabarmenak ekoizten zituzten. «Deabruturiko» askok, dudarik gabe, horrelako efektuak jasan izan zituzten. Beraz, Indarraren kontrola zen erabakigarriena.*

*Horrek erabat aldatzea eragin zidan bizitza arruntarekiko eta heriotzaren ondorengo bizitzarekiko nuen ikuskera. Pentsamendu eta esperientzia horien bitartez, heriotzarekiko fedea galtzen joan nintzen; ordu-tik aurrera, ez dut hartan sinesten, bizitzaren zentzugabezia sinesten ez dudan bezala.*

## X. ZENTZUAREN EBIDENTZIA

*Zortzigarren eguna.*

1. Argi eta garbi agertu zitzaidan bizitza ernearen benetako garrantzia.
2. Kontraesanak desegitearen benetako garrantziak konbentzitu ninduen.
3. Batasuna eta jarraitutasuna lortzeko helburuarekin Indarra erabiltzearen benetako garrantziak alaitasunez bete ninduen.

## XI. GUNE ARGITSUA

*Bederatzigarren eguna.*

1. Indarrean «gune» batetik zetorren «argia» zegoen.
2. Energia desegitean gunetik urruntzea gertatzen zen; eta energia batzean eta bilakatzean, gune argitsua funtzionamenduan jartzen zen.

*Ez ninduen harritu antzinako herrietan Eguzki jainkorekiko debozioa aurkitzeak, eta zera ulertu nuen: batzuek astroa gurtzen zuten lurrari eta naturari bizitza ematen ziolako; beste batzuek, berriz, errealitate handiago baten sinboloa hauteman zuten gorputz maieztatetsu horretan.*

*Zenbaitek urrutirago jo zuten, eta gune horretatik ezin konta ahala dohain jaso zuten. Batzuetan, suzko mihiak bailiran «jaisten» ziren inspiratuen gainera; beste batzuetan, esfera argitsu baten moduan; besteetan, fededun beldurtuaren aurrean agertzen ziren sasi sutsu gisa.*

## XII. AURKIKUNTZAK

*Hamargarren eguna.*

*Gutxi, baina garrantzitsuak izan ziren nire aurkikuntzak. Honela laburbiltzen ditut:*

1. Indarrak nahi gabe zirkulatzen du gorputzean zehar, baina esfortzu kontziente batek bidera dezake. Aldaketa gidatu bat lortzeak, kontzientzia mailan, «askatasun» zantzu garrantzitsu bat eskaintzen dio gizakiari ustez inposatzen zaizkion baldintza «naturalen» aurrean.
2. Gorputzean badira bere askotariko jardueren kontrolguneak.
3. Ezberdintasuna dago benetan esna egotearen eta beste kontzientzia-maila batzuen artean.
4. Benetako esna-egoera puntura eramán daiteke Indarra («Indarra» ulertuz irudi zehatz batzuei laguntzen dien energia mentaltzat, eta «puntua» irudikapen-espazio bateko «leku» batean kokatzen den iruditzat).

*Ondorio horiek begien aurrean jarri zidaten antzinako herrietako otoitzetako egia handi baten ernamuina, kanpoko erritu eta praktikan ilundu zena; herri horiek ez ziren iritsi, perfekzioz eginez gero, gizakia bere iturri argitsuarekin harremanetan jartzen duen barne-lana garatzera. Azkenez ohartu nintzen, nire “aurkikuntza horiek” ez zirela halakoak, baizik eta bere bihotzaren barnean eta kontraesanik gabe, argiaren bila dabilen orok lortzen duen barne erbelaziori dagokiela.*

### XIII. PRINTZIPIOAK

*Bizitzaren eta gauzen aurrean beste jarrera bat hartzen dugu, barne-errebelazioak tximista batek bezala zauritzen gaituenean.*

*Urratsak astiro jarraituz, esandakoa eta oraindik esateko dagoena meditatuz, zentzugabetasuna zentzuzko bihur dezakezu. Zure bizitzarekin zer egiten duzun ez da garrantzirik gabea. Zure bizitza, legeen eraginpean, hautatzeko aukeren aurrean jarrita dago. Ez naiz ari askatasunari buruz. Askapenari, mugimenduari, prozesuari buruz ari naiz. Ez naiz ari askatasuna gauza geldi bat balitz bezala, baizik eta urratsez urrats askatzeaz, egindako beharrezko bideaz askatzen den bezala bere herrira hurbiltzen dena. Orduan, «egin behar dena» ez dago urrutiko moral ulertezin eta konbentzional baten baitan, baizik eta legeen baitan: bizitzaren, argiaren eta eboluzioaren legeak.*

*Hona hemen barne-batasuna lortzen lagun dezaketen «Printzipioak».*

1. Gauzen eboluzioaren kontra egitea norberaren kontra egitea da.
2. Helburu bat lortzeko indarkeria erabiltzen baduzu, kontrakoa eragiten duzu.

3. Ez jarri indar handi baten kontra. Egin atzera hura ahuldu arte, eta, orduan, egin aurrera erabakitasun handiz.
4. Gauzak ongi daude, oro har, taldean doazenean, eta ez bakanki dabiltzala.
5. Zuretzat ongi badaude eguna eta gaua, uda eta negua, gaintitu dituzu kontraesanak.
6. Plazeraren atzetik bazabiltza, sufrimenduari kaeatuko zatzaizkio. Baina, zure osasunaren kontra egiten ez duzun artean, gozatu, inhibiziorik gabe, aukera sortzen denean.
7. Helburu baten atzetik bazabiltza, kateatu egingo zara. Egiten duzun guztia helburua bera balitz bezala egiten baduzu, askatu egingo zara.
8. Zure gatazkak ez dituzu desagerraraziko zuk nahi duzunean, erro-errotik ulertzen dituzunean baizik.
9. Besteei kalte egiten badiezu, kateatuta geratuko zara. Baina inori gaitz egiten ez badiozu, askatasunez egin dezakezu zuk nahi duzuna.
10. Besteek zurekin jokatzeari nahi duzun bezala jokatzeko duzunean zuk haiekin, askatu egiten zara.

11. Ez dio ardurarik zein alderditan jarri zaituzten gertaerek; zuk ez bando bat ez bestea ez dituzula aukeratu jakin dezazun da garrantzitsua.
12. Kontraesanezko ekintzak edo ekintza bateratzaileak zugan metatzen dira. Ekintza barne-bateratzaileak errepikatzen badituzu, jada ez zaitu ezerk geldiaraziko.

*Naturaren indarra izango zara, igarotzean erresistentziarik aurkitzen ez duena. Ikas ezazu zailtasuna, arazoa eta eragozpena bereizten kontraesana den horretatik. Haiak mugiarazi eta bultzatu egiten bazaituzte, honek zirkulu itxi batean geldiarazten zaitu.*

*Zure bihotzean Indar, poztasun eta onberatasun handi bat aurkitzen duzunean, edota aske eta kontraesanik gabe sentitzen zarenean, berehala eskertu zure barnean. Kontrakoa gertatzen denean, eskatu fedez, eta barnean metatu zenuen esker on hura handiturik eta onura bihurturik itzuliko da.*



#### XIV. BARNE-BIDEAREN GIDA

*Orain arte azaldutakoa ulertu baldin baduzu, lan sinple baten bitartez, ongi proba dezakezu Indarraren adierazpena. Ez dizu berdin, ordea, (lan tekniko bat gauzatzeko erabiltzen duzun jarrera bezalako) jarrera mental zuzen edo oker batez ohartzeak, edota poemek inspiratzen dutenetik hurbilago dagoen tonu eta irekitasun emozional bat zure gain hartzeak. Horregatik, egia hauek transmititzeko erabiltzen den hizkuntzak jarrera hori errazteko joera du; barne-presentziaren aurrean jartzen laguntzen du, eta ez «barne-pertzepzioari» buruzko ideia baten aurrean.*

*Arretaz jarraitu orain azaltzera noakizuna, zeren eta Indarrarekin lanean ari zarenean aurki dezakezun barne-paisaiatz eta zure mugimendu mentalei eman diezaiekezun norabideez ari baita:*

*«Barne-bidean zehar ilun edo argitsu ibil zaitezke. Erne ibili zure aurrean irekitzen zaizkizun bide bi horiekin.*

*Zure izateari alde ilunetara abiatzen uzten badiozu, zure gorputzak bataila irabaziko du, eta bera izango da nagusi. Orduan, espirituen, indarren, oroipenen sentrazioak eta itxurak agertuko dira. Hortik behera eta behera jaisten da.*

*Bertan daude Gorrotoa, Mendekua, Bitxikeria, Jabetza, Jeloskortasuna, Irauteko Desioa. Beherago jaisten bazara, Frustrazioak, Erresuminak eta gizakiari hondamena eta heriotza sortu dizkioten ameskeriak eta desio guztiek hartuko zaituzte.*

*Zure izatea norabide argitsuan bultzatzen baduzu, erresistentzia eta nekea topatuko dituzu urrats bakoitzean. Igoera horretako nekeak baditu errudunak. Zure bizitzak pisua du, zure oroimenek pisua dute, zure iraganeko ekintzek igotzea eragozten dute. Igoera hori zaila da menderatzeko joera duen zure gorputzaren ekimenez.*

*Igoerako urratsetan, kolore garbi eta soinu ezezaguneko leku bitxiak daude.*

*Ez iezaiozu ihesik egin suaren antzera bere mamuekin izutzen duen arazketari.*

*Baztertu izua eta uzkurdura.*

*Baztertu alde baxu eta ilunetara ihes egiteko desioa. Baztertu oroipenekiko atxikimendua.*

*Gera zaitetz barne-askatasunean, erabakitasunez igoz, paisaiarekiko ameskeriaren ardurarik gabe.*

*Mendikate handien gailurretan argi aratza dakusagu, eta mila koloretako urak melodia ezezagunen artean jaisten dira goi-lautada eta belardietarantz.*

*Ez ezazu izan bere gunetik gero eta indartsuago aldentzen zaituen argiaren beldurrik. Xurga ezazu likido bat edo haize bat bailitzan, bertan, egiazki, bizitza baitago.*

*Mendikate handian ezkutuko hiria aurkitzen duzunean, sarrera ezagutu behar duzu. Baina hori zure bizitza eraldatzen denean jakingo duzu. Bere harresi izugarriak irudi bidez idatziak daude, kolorez idatziak, «sentituak» daude. Hiri honetan, gorde egiten da egindakoa eta egiteko dagoena... Baina, zure barne-begiarentzat opakua da gardena dena. Bai, harresiak zeharkaezinak gertatzen zaizkizu!*

*Har ezazu Indarra ezkutuko hiritik. Itzul zaitetz bizitza trinkoaren mundura, bekoki eta esku argitsu».*

## XV. BAKE-ESPERIENTZIA ETA INDARRAREN IGAROALDIA

1. Lasaitu guztiz zure gorputza, eta baretu burua. Orduan, imajina ezazu esfera garden eta argitsu bat, zuregana jaitsi eta zure bihotzean kokatzen dena. Bat-batean, igarriko duzu esfera horrek irudi izateari uzten diola eta sentsazio bihurtzen dela bularraren barrenean.
2. Behatu nola esferaren sentsazioa astiro zabaltzen den zure bihotzetik gorputzaren kanpo aldera, zure arnasa gero eta nasaiagoa eta sakonagoa bihurtzen den bitartean. Sentsazioa gorputzadarretara heltzean, jarduera guztia bertan geldiaraz dezakezu, eta barne-bakearen esperientziaz ohartu. Bertan egon zaitezke egoki deritzozun denboran. Orduan, berriro atzera egin (hasieran bezala bihotzeraino) eta esfera askatu, ariketa lasai eta indarberrituta amaitu ahal izateko. Lan horri «bake-esperientzia» deritzo.
3. Indarraren igaroaldia sentitu nahi baduzu, ordea, hedatzea atzerarazi beharrean areagotu egin beharko zenuke, eta zure emozioek eta izate guztiak hari jarrai diezaioten utzi.

Saia zaitez arreta arnasketan ez jartzen. Utz eza-  
zu bere kasa jardun dezan, hedatzea gorputzetik  
kanpora daramazun bitartean.

4. Zera errepikatu behar dizut: zure arretak, une horietan, esferaren hedatzean egon behar du. Hori ezin baduzu lortu, gelditzea komeni zaizu, eta beste momentu baterako uztea. Edozein modutan, indarraren igaroaldia sortzen ez baduzu ere, bake-sentsazio interesgarri bat sentitu ahal izango duzu.
5. Ordea, urrutirago joan bazara, indarraren igaroaldia sentitzen hasiko zara. Zure eskuetatik gorputzeko beste alde batzuetara ezohiko sentsazio-tonu bat iritsiko zaizu. Gero, etengabeko uhindurak sentituko dituzu, eta, une txiki baten baitan, indarrez beteriko irudiak eta emozioak agertuko dira. Utzi, orduan, igaroaldia gerta dadin.
6. Indarra jasotzean, argia edo soinu bitxiak antzemango dituzu, zure ohiko irudikatzekeko modu bereziaren arabera. Edozein modutan ere, garrantzitsuena kontzientzia hedatzearen sentsazioa izango da; adierazleetako bat izango da zer gertatzen den ulertzeko argitasuna eta prestasun handiagoa izatea.

7. Nahi duzunean utz dezakezu egoera berezi hori (denboraren eraginez, ez badin bada berez disolbatu). Esfera uzkurten doala imajinatu edo sentitu. Gero, kanpora ezazu hasieran heldu den modu berean.
8. Komeni da ulertzea hainbat kontzientzia-egoera nahasi ere lortu izan direla eta lortzen direla, gehienetan, azaldutako mekanismoen antzekoak abian jarrita. Hori bai, erritual bitxiz estalita; batzuetan, nekatzeko jarduerak, mugimendu-gehiegikeria, errepikapena eta postura erabiliz, eta, kasu guztietan, arnasketa aldatuz eta gorputz barneko sentazioen distortsioa eraginez. Eredu horietan kokatuko ditugu hipnosia, “medium” lanak eta drogen eragina, zeinek, beste bide batzuetatik, aztoramen berdintsuak eragiten baitituzte. Eta, gainera, aipatutako kasu guztien ezaugarri da gertatzen denaren kontrolik eza eta ezagutzarik eza. Kontuz ibili adierazpen horiekin; har itzazu ezjakinek eta esperimendatzaileek eta «santuek» eurek ere igaro dituzten «trantze» hutstzat, elezaharrak kontatzen duen arabera.

9. Gomendaturikoa behatuz lan egin baduzu, hala ere, gerta daiteke indarraren igaroaldia ez lortzea. Hori ez da kezka-foku bihurtu behar, barne-«trebetasun» ezaren adierazle baizik; eta horren isla izan daitezke tentsio handia, irudien dinamikan arazoak eta emozio-portaeraren zatiketa... Zure eguneroko bizitzan agertuko da hori, gainera, bestalde.

## XVI. INDARRAREN PROIEKZIOA

1. Indarraren igaroaldia experimentatu baldin baduzu, ulertuko duzu nola, antzeko fenomenoetan oinarriturik baina batere ulertu gabe, hainbat herrik abian jarri zituzten gero etengabe biderkatu ziren erritu eta kultuak. Komentatu ditugun tipoko esperientzien bitartez, pertsona askok beren gorputzak «zatiturik» sentitu zituzten. Indarraren esperientziak energia hori beren baitatik kanpora proiektu zezaketen sentsazioa eman zien.
2. Beste pertsona batzuei edota indarra jasotzeko eta gordetzeko «gai» ziren objektuei ere «proiektatu» zitzairen indarra. Espero dut ez duzula zailtasunik izango erlijio ezberdinetan sakramentu batzuek bete zuten funtzioa ulertzeko, eta ezta leku sakratuen edo indarrez «beterik» zeuden apaizen garrantzia ulertzeko ere. Tenpluetan objekturen batzuk fedez gurtu eta zeremoniaz eta errituz inguratu zirenean, segur aski, fededunei «itzuli» egin zitzairen errepikaturiko otoitzen bitartez metaturiko indarra. Giza gertaeraren ezagutzarako mugaketa bat da gauza horiei buruz ia beti kanpotiko ikuspuntua eta azalpena eman izana (kulturaren, espazioaren, historiaren eta tradizioaren arabera); izan ere, oinarritzko barne-



esperientzia funtsezko datu bat da hori dena ulertzeko.

3. Aurrerago arduratuko gara, berriz ere, indarra «proiektatze», «metatze» edo «itzultze» horretaz. Baina oraintxe bertatik diotsut gizarte desakralizatuetan oraindik ere mekanismo berbera erabitzen dela. Prestigiosko buruzagi edo gizonak errepresentazio berezi batez inguraturik agertzen dira batzuen begietan, beren arropa zatiak edo tresnak «ukitu» edo haiez jabetu nahi izateraino.
4. Izan ere, «goiaren» errepresentazio oro begiradaren ohiko lerrotik gorantz doa. Eta «goikoak» dira ontasuna, jakintza eta indarraren jabe diren pertsonalitateak. Eta «goian» daude hierarkiak, botereak, banderak eta estatua. Eta guk, gizaki arruntok, «gora» egin behar dugu gizarte-eskalan, eta boterera hurbildu behar dugu, kosta ahala kosta. Zeinen gaizki gauden, oraindik ere gure barne-errepresentazioarekin bat datozen mekanismo horien eraginpean; gure burua «goian» eta hankak lurrian itsatsiak. Zeinen gaizki gauden, gauza horietan sinesten denean (eta hain zuzen ere beren errealitatea gure barnean errepresentatuta dagoelako sinesten da gauza horietan). Zeinen gaizki gauden, gure kanpoko begirada ez baita gure barne-begiradaren proiektzio oharkabea baizik.



## **XVII. INDARRAREN GALERA ETA ERREPRESIOA**

1. Energia-deskargarik handienak kontrolik gabeko egintzen bitartez sortzen dira. Hauek dira: frenorik gabeko irudimena, kontrolik gabeko jakin-mina, neurriz gabeko berriketak, gehiegizko sexualitatea, eta gehiegizko pertzepzioa (ikusmena, entzumena, dastamena, eta abar helbururik gabe eta gainezka egiteko eran erabitzen direnean). Onartu behar duzu, ordea, pertsona asko modu horretan aritzen direla, bestela kaltegarriak liratekeen tentsioak modu horretan arintzen dituztelako. Hori kontuan hartuz, eta deskarga horiek betetzen dituzten funtzioak ikusirik, nirekin bat etorriko zara esatean ez dela zentzuzkoa tentsio horiek erreprimitzea, horiek ongi ordenatzea baizik.
2. Sexualitateari dagokionez, zuzen interpretatu behar duzu honako hau: funtzio hori ez da erreprimitu behar, zeren eta, hala egitera, efektu mingarriak eta barne-kontraesana sor baititzake. Sexualitatea ekintza jakin batera bideratzen da eta bertan amaitzen da; baina ez da komeni imajinazioan eragiten jarraitzea, edo jabetza-objektu berri baten bila modu obsesiboan abiatzea.

Sexuarekiko kontrolak, erlijio edo gizarte bateko «moral» jakin baten aldetik, eboluzioarekin zerikusirik ez zuten asmoen alde egin zuen; are, aurkako asmoen alde ere egin zuen.

3. Indarra (gorputz barneko sentsazioaren erreprezentazioaren energia) banatu egin zen, eta alde ilunetara abiatu zen gizarte erreprimituetan. Bertan, gehitu egin ziren bizitzaren eta edertasunaren hondamendiaz zein sufrimenduaz gozatu zuten hainbat «deabrudun», «sorgin», «sakrilego» eta mota guztietako kriminalen kasuak. Tribu eta zibilizazio batzuetan, kriminalak exekutatu eta exekutatzaileen artean banatuta zeuden. Beste kasu batzuetan, zientzia eta aurrerakuntza zen guztia jazarri zen, irrazionala, krepuskularra eta erreprimitua zen ororen kontra zihoalako.
5. Herri primitibo batzuetan oraindik ere sexu-errepresioa gertatzen da, «gizarte aurreratu» deritzoten beste herri batzuetan bezala. Argi dago, batzuetan eta besteetan, errepresio hori zeinu suntsigarri handi bat dela, nahiz eta kasu bietan egoeraren jatorria ezberdina izan.
6. Azalpen gehiago eskatuz gero, esango dizut sexua, egiaz, santua dela; bizitza eta sormen oro

bultzatzen den gunea dela. Gune horretatik, ordea, suntsiketa bultza daiteke, ondo funtzionatzen ez duenean.

7. Sekula ez itzazu sinetsi bizitza pozoitzen dutenen gezurrak, sexuari buruz mespretxuz aritzen direnean. Aitzitik, bertan edertasuna dago, eta maitasunaren sentimendurik hoberekin lotua dago.
8. Izan arduratsua orduan, eta jo ezazu begirune handiz hartu behar den miraritzat, bizi-energiaren desintegrazio edo kontraesan-iturri bihurtu gabe.

## XVIII. INDARRAREN AKZIOA ETA ERREAKZIOA

*Aurretik azaldu dizut: «Zure bihotzean indar, poztasun eta ontasun handi bat aurkitzen duzunean, edo aske eta kontraesanik gabe sentitzen zarenean, esker-tu, berehala, zure barnean».*

1. «Eskertzea» da irudi edo errepresentazio batekin lotuta dauden aldarte baikorrak kontzentratzea. Modu horretan loturiko aldarte baikorrak ahalbidetzen du, egoera zailtan, aurretik loturik zuen sentipen baikorra berpiztea, errepresentazio hori gogora ekartzean. Gainera, «karga» mental hori, errepikatzearen eraginez, aurretik indartua egon daitekeenez, gai da egoerak ezarritako emozio ezkorrek alde batera uzteko.
2. Horregatik guztiagatik, eskatzen duzun guztia zure barnetik areagotua itzuliko zaizu zure onerako, baldin eta zure barnean aldarte baikor ugari metatu badituzu. Eta ez dut errepikatu beharrik nola mekanismo horiek (nahasiki) balio izan duten objektuak eta pertsonak «kanpoan kargatzeko», edota barnetik zetozen entitateak «proiektatzeko», horiek berek eskabideak eta erreguak erantzungo zituztela sinetsita.

## XIX. BARNE-EGOERAK

*Orain, zure bizitzan zehar, eta bereziki zure lan ebolutiboan zehar, izan ditzakezun barne-egoerak hautesman behar dituzu. Deskribapen hori irudiekin egingo dut ondoen (kasu honetan, alegoriek). Horiek, nire iritiz, ahalmena dute gogo-aldarte konplexuak «irudietan» kontzentratzeko. Bestalde, aldarte horiek kateatzearen berezitasunak, prozesu berbereko momentu desberdinak bailiran, aldaera bat dakar, gauza horiez arduratu direnek ohitu gaituzten deskripzio zatikatuetan.*

1. Lehen aldarteari, non zentzugabetasuna baita nagusi (liburuaren hasieran aipatzen dugu hori), “bizitasun lausoa” esango diogu. Dena behar fisikoek bideratzen dute; horiek, ordea, desio eta kontrako irudiekin nahasten dira askotan. Bertan, iluntasuna dago arrazoietan eta zereginetan. Egoera horretan dirau, landare gisa, forma aldagarrietan galduta. Puntu horretatik eboluzionatu ahal izateko, bi bide soilik har ditzakegu: heriotzaren bidea edo mutazioaren bidea.
2. Heriotzaren bideak paisaia kaotiko eta ilun baten aurrean jartzen zaitu. Arbasoek igarobide hori ezagutu zuten, eta ia beti «lur azpian» edo sakontasun abisaletan kokatu ohi zuten.

Batzuek erreinu hori bisitatu izan zuten, gero maila argitsuetan «berpizteko». Ongi ulertu ezazu heriotzaren «azpian» bizitasun lausoa dagoela. Beharbada, giza adimenak heriotzaren desintegrazioa ondorengo transformazio-fenomenoekin lotu izan du, eta mugimendu zehaztugabea jaiotzaren aurretikoarekin. Zure norabidea igoerakoa bada, «heriotzak» aurreko aldiarekin haustea esan nahi du. Heriotzaren bidetik beste egoera batera igotzen da.

3. Bertara heltzean, erregresiorako aterpea aurkitzen da. Bertatik bi bide irekitzen dira: bata, damutasunarena; bestea, igotzeko balio izan zuenarena, hau da, heriotzarena. Lehenengoa hartzen baduzu, zure erabakiak zure iraganeko bizitzarekin hautsi nahi duelako da. Heriotzaren bidetik bueltatuz gero, amildegira jaitsiko zara, zirkulu itxi batean zauden sentsazioarekin.
4. Hori bai, esan dizut badela leize-bizitasunetik ihes egiteko beste bide bat; mutazioarena. Bide hori aukeratzen baduzu, egoera larri horretatik atera nahi duzulako da, baina bertan dituzun ustezko onuretako batzuk uzteko prest egon gabe. Beraz, «esku okerrarena» bezala ezagutzen den bide faltsu bat da. Igarobide bihurri horretatik munstro asko atera dira.



Haiek zerua erasoz hartu nahi izan dute, infernua utzi gabe; eta, beraz, kontraesan izugarri proiektatu dute bien arteko munduan.

5. Suposatzen dut, heriotzaren erreinutik igoz eta zure damutasun kontzientearen bitartez, joeraren egoitzara heldu zarela. Bi erlaitz finek eusten diote zure egoitzari: kontserbazioarenak eta frustrazioarenak. Kontserbazioa faltsua eta ezegonkorra da. Bertatik aurrera eginez, egonkortasunaren ideian jartzen duzu itxaropena, baina, egia esan, beherantz jotzen duzu ziztu bizian. Frustrazioaren bidea hartuz gero, igoera neketsua egingo zaizu, baina bakarra-ez-faltsua.
6. Porrotez porrot, «saihesbidearen egoitza» deritzon hurrengo atsedenera hel zaitezke. Kontuz orain zure aurrean dituzun bi bide horiekin: erabakitasunaren bidea edo erresuminarenbidea hartuko duzu. Batak sorkuntzara eramango zaitu; besteak, ordea, berriro atzerapenera. Hor zaude, erabaki ezinik: bizitza kontzientearen labirintoa aukeratu (eta erabakitasunez jokatu), edo, erresuminduta, zure aurreko bizitzara itzuli. Askok, beren burua hobetu ezinean, bertan behera uzten dituzte beren aukera guztiak.

7. Baina zu, erabakitasunez igo zarenez, orain «sorkuntza» izenez ezagutzen den ostatuan zaude. Bertan, hiru ate dituzu: batari «erorketa» deritzo, besteari «saiakera», eta hirugarrenari «degradazioa». Erorketak zuzenean sakontasunetara eramaten zaitu; kanpotik eragindako istripu batek soilik eraman zaitzake bertara. Zaila da ate hori aukeran hartzea. Degradazioaren atea, berriz, zeharbidetik amildegira eramango zaitu, bideak deseginez espiral nahasi batean bezala, galduriko eta sakrifikatoriko guztia etengabe berriz pentsatuz. Degradaziora zaramatzen kontzientzia-azterketa hori, gainera, azterketa faltsu bat da, non konparatzen dituzun gauza batzuk gutxietsi eta neurritik ateratzen baitituzu. Zuk igoeran egindako ahalegina baztertu dituzun «onurekin» erkatzen duzu. Baina gauzak hurbilagotik begiratzen badituzu, ikusiko duzu gauzak ez dituzula arrazoi horiengatik utzi, baizik eta beste arrazoi batzuegatik. Degradazioa, beraz, itxuraz igoerarekin zerikusirik ez zuten arrazoiak faltsutzen hasten da. Nik orain zera galdetzen dut: Zerk traizionatzen du adimena? Agian, hasierako ilusioak eragindako motibo faltsuak? Agian, enpresaren zailtasunak? Agian, existitu ez ziren

edo beste arrazoi batzuek bultzatutako sakrifizioen oroipen faltsuak? Orain

zera diotsut, eta galdetzen dizut: Zure etxeak aspaldi hartu zuen su. Horregatik erabaki zenuen igotzea. Edo zer uste duzu orain, igotzeagatik hartu zuela su zure etxeak? Akaso, inguruko etxeei zer gertatu zitzaien begiratu al duzu apur bat? ... Erdiko atea aukeratu behar duzu, ez dago zalantzarik.

8. “Saiakeraren” eskaileretatik igo eta kupula ezgonkor batera helduko zara. Bertatik, aurrera egin ezazu «aldakortasun» izenez ezagutuko duzun korridore estu eta bihurgunetsu batean zehar, espazio zabal eta huts batera heldu arte (plataforma baten gisakoa); bere izena «energiaren-espazio-irekia» da.
9. Espazio horretan, izutu egin zaitezke bertako basamortu moduko paisaia bakarti neurrigabeagatik eta izar handi geldiek antzaldatutako gaueko isiltasun ikaragarriagatik. Bertan, zeruan iltzaturik, zehazki zure buru gainean, Ilargi Beltzaren forma iradokitzailea ikusiko duzu... Eguzkiaren pare-parean dagoen ilargi eklipsatu eta bitxia. Hantxe, egunsentira arte itxaron behar duzu, pazientziaz eta fedez, zeren gaitzik ezin baita gertatu lasai mantentzen bazara.

10. Gerta liteke, egoera horretan, berehalako irtenbide bat hartu nahi izatea. Hori gertatuz gero,

baliteke itsumustuka edozein lekutara jotzea, eguna egin arte zuhurki zain egon beharrean.

Gogoan izan behar duzu, han (iluntasunean) edozein mugimendu faltsua dela, eta generikoki «inprobisazio» esaten zaiola. Orain esandakoa ahaztuz gero, mugimenduak inprobisatzen hasiko bazina, ziur egon zurrunbilo batek herrestan eramango zintuzkeela bide eta egoitza artetik deuseztatzearen sakontasun ilunetaraino.

11. Zein zaila den barne-egoerak bata besteari kateaturik daudela ulertzea! Kontzientziak zein logika zurruna duen ikusiko bazenu, ohartuko zinateke deskribatutako egoeran itsumustuka inprobisatzen duena halabeharrez degradatzen (eta bere burua degradatzen) hasten dela; gero frustrazio-sentimenduak agertzen zaizkio, eta gaitzondoa eta heriotza sentitzen ditu, egun batean nabaritu zuen guztia bat-batean ahaztera iritsiz.
12. Ordokian eguna ikustera heltzen bazara, zure begien aurrean lehendabiziko aldiz errealitatea argituko dizun Eguzki distiratsu bat agertuko da. Orduan ikusiko duzu Plan bat dagoela existitzen den guztiaren baitan.

13. Hortik erortzea zaila duzu, borondatez ilunpeetara jaitsi nahi izan ezean, leku ilunetara argia eramateko.

*Gai horiek gehiago garatzea ez da baliagarria, esperientziarik gabe engainatu egiten baitute, egingarria den zerbait irudizko alorrera eramanez. Honaino esandakoak balio dezala. Azaldutakoa baliagarria ez baduzu, zer esan horren kontra, eszeptizismoarentzat ezerk ez baitauka oinarri eta arrazoirik, ispilu bateko iruditik, soinu baten oihartzunetik, itzal baten itzaletik gertu izanik.*

## XX. BARNE-ERREALITATEA

1. Errepara iezaiezu nire gogoetei. Haietan, kanpoko munduko paisaien alegoriazko fenomenoak besterik ez dituzu sumatuko. Baina badaude adimenaren munduko egiazko deskripzioak ere bertan.
2. Ez duzu sinetsi behar zure ibilbidean igarotzen dituzun «leku» horiek nolabaiteko existentzia independenterik dutenik. Halako nahasteak sarritan lortu izan du irakaskuntza sakonak iluntzea. Oraindik gaur egun ere batzuek usten dute zeruak, infernuak, aingeruak, deabruak, munstroak, gaztelu sorginduak, urrutiko hiriak eta abar ikus daitezkeen errealitateak direla “iluminatu”entzako. Aurreiritzi berak, alderantziz interpretatuz, jakinduriarik gabeko eszeptiko askori pentsarazi die gauza horiek sukarrak eragindako buruen ilusio edo aluzinazio hutsak zirela.
3. Orduan, berriro esan behar dut, honetan guztian ulertu behar duzula, nahiz eta kanpoko munduari dagozkion objektu bidez sinbolizatu, benetako egoera mentalak direla.

4. Har ezazu kontuan esandakoa, eta ikas ezazu alegorien atzean dagoen egia aurkitzen. Horiek, batzuetan, adimena desbideratzen dute, baina,

beste batzuetan, irudikapenik gabe antzemanekinak lirartekeen errealitateak itzultzen dituzte.

*Barne-egia asko esan zen, Jainkoen hirietara heldu nahi izan zuten herri desberdinetako heroiei buruz hitz egin zenean; edota jainko eta gizaki, antzaldatutako izaera batean, elkarrekin bizi ziren paradisuez aritu zirenean; baita erorialdiak eta uholdeak aipatu zituztenean ere.*

*Gero erredentoreek beren mezuak ekarri zituzten, eta gureganaino heldu ziren izaera bikoitzean, galduriko batasun nostalgikoa berrezartzera. Orduan ere, egia asko esan zen.*

*Hala ere, esandako hori guztia adimenaren kanpoan kokatu zenean, erratu egin ziren, edota gezurra esan zen. Alderantziz, kanpoko mundua barne-begiradarekin nahastean, azken hori bide berriak urratzera behartzen du.*

*Horrela, gaur izarretarantz hegan doa aldi honetako heroia. Lehen ezagutzen ez ziren eskualdeetan zehar doa hegan. Bere mundutik kanporantz egiten du he-*

*gan, eta, jakin gabe, bere barneko erdigune argitsurantz doa.*

## ESPERIENTZIA



## **OFIZIOA**

*Pertsona-talde batek eskatuz gero egiten da.*

**Zeremonia-emailea:** Nire burua urduri dago.

**Taldea:** Nire burua urduri dago.

**Zeremonia-emailea:** Nire bihotza taupadaka.

**Taldea:** Nire bihotza taupadaka.

**Zeremonia-emailea:** Nire gorputza tenkatua.

**Taldea:** Nire gorputza tenkatua.

**Zeremonia-emailea:** Lasaitu egiten ditut nire gorputza, nire bihotza eta nire burua.

**Taldea:** Lasaitu egiten ditut nire gorputza, nire bihotza eta nire burua.

*Ahal den neurrian, partaideak eserita daude. Laguntzailea zutik jartzen da, eta Barne Begiradako printzipio edo pentsamendu bat aipatzen du, egoeraren arabera, aipatutakoari buruz meditatzeraz gonbidatuz. Minutu batzuk pasa ondoren, azkenez, zeremonia-emaileak, zutik, honako esaldi hauek irakurriko ditu, astiro eta esaldi bakoitzean gelditurik.*

**Zeremonia-emailea:** Lasaitu osoki zure gorputza,  
eta baretu burua...

Orduan, imajina ezazu esfera garden eta argitsu bat,  
zuregana jaitsi eta zure bihotzean gelditzen dena.

Esfera sentrazio hedakor bihurtzen hasten dela an-  
tzemango duzu zure bularraren barnean.

Esferaren sentrazio hori zure bihotzean hasi eta gor-  
putzetik kanporantz zabaltzen da, arnasa sakontzen  
duzun bitartean...

Zure eskuetan eta gorputzeko gainerako ataletan,  
sentrazio berriak izango dituzu.

Mailaz mailako uhindurak antzemango dituzu, eta  
emozio eta oroitzapen baikorrak izango dituzu.

Utz ezazu Indarraren igaroaldia gerta dadin, libreki.  
Zure gorputzari eta buruari energia ematen dion Indar  
hori.

Utz ezazu Indarra zugar ager dadin.

Saiatu zure begien barnean bere argia ikusten, eta ez ukatu bere kabuz jardun dezan.

Senti ezazu Indarra eta bere barneko argitasuna...

Utz iezaiozu libreki azaltzen...

**Laguntzailea:** Jaso dugun Indar honekin, bil dezagun gogo behar dugun hori betetzeko...

*Guztiak zutik jartzera gonbidatzen ditu eskaera egiteko. Gero, denbora bat igarotzen da.*

**Zeremonia-emailea:** Bakea, Indarra eta Poztasuna!

**Taldea:** Baita zuretzat ere. Bakea, Indarra eta Poztasuna!

## **ESKU-EZARTZEA**

*Pertsona edo talde batek eskatuz gero egiten da. Zeremonia-emailea eta laguntzailea zutik daude.*

**Zeremonia-emailea:** Nire burua urduri dago.

**Taldea:** Nire burua urduri dago.

**Zeremonia-emailea:** Nire bihotza taupadaka.

**Taldea:** Nire bihotza taupadaka.

**Zeremonia-emailea:** Nire gorputza tenkatua.

**Taldea:** Nire gorputza tenkatua.

**Zeremonia-emailea:** Lasaitu egiten ditut nire gorputza, nire bihotza eta nire burua.

**Taldea:** Lasaitu egiten ditut nire gorputza, nire bihotza eta nire burua.

*Zeremonia-emailea eta laguntzailea eseri egiten dira, eta une bat igarotzen da. Zeremonia-emailea zutik jartzen da.*

**Zeremonia-emailea:** Indarra jaso nahi baldin baduzu, Esku-ezartzearen momentu horretan sentazio berriak sentitzen hasiko zarela ulertu behar duzu. Uhindura progresiboak antzemango dituzu, eta emozio eta oroitzapen baikorrak izango dituzu. Hori gertatzen denean, utz ezazu Indarraren igaroaldia libreki gerta dadin...

Utz iezaiozu Indarrari zugan agertzen, eta ez ukatu bere kabuz jardun dezan...

Senti ezazu Indarra eta bere barneko argitasuna...

Utz iezaiozu libreki azaltzen...

*Tarte baten ondoren, laguntzailea zutik jarriko da.*

**Laguntzailea:** Indarra jaso nahi duena zutik jar daitenke.

*Laguntzaileak, hara bildutako guztiak kontuan harturik, eserlekuen ondoan zutik jartzera gonbidatzen ditu zirkulu bat eginez. Une bat igaro ondoren, zeremonia-emailea esku-ezartzearekin hasiko da. Laguntzaileak, beharbada, parte-hartzaileei lekuz aldatzen lagunduko die eta, behin edo behin, eserlekuetara lagundu ere bai. Esku-ezartzea bukaturikoan, une bat uzten da esperientzia barneratu ahal izateko.*

**Laguntzailea:** Jaso dugun Indar honekin, bil dezagun gogoia benetan behar dugun hori betetzeko... edo bil dezagun gogoia maite dugun norbaitek benetan behar duen hori lor dezan.

*Guztiak zutik jartzera gonbidatzen ditu, isiltasunean beren eskaerak egiteko. Batzuetan kideren batek Eskaera bat egiten du bertan dagoen edo ez dagoen norbaitentzat.*

*Denbora bat igarotzen da.*

**Zeremonia-emailea:** Bakea, Indarra eta Poztasuna!

**Taldea:** Baita zuretzat ere. Bakea, Indarra eta Poztasuna!



## ONGIZATEA

*Talde batek eskatuz gero egiten da. Partaideak, ahal den heinean, eserita daude. Zeremonia-emailea eta laguntzailea zutik.*

**Laguntzailea:** Hemen bildu gara maite ditugun pertsonen gogoratzeko. Batzuek zailtasunak dituzte bizitza afektiboan, harremanetan edo osasunean. Haiengana bideratzen ditugu gure pentsamendurik eta desiorik hoberenak.

**Zeremonia-emailea:** Uste osoa dugu gure ongizate eskaera haiengana iritsiko dela. Maite ditugun pertsonen pentsatzen dihardugu; maite ditugun pertsonen presentzia sentitzen dugu, eta haiekiko kontaktua sentitzen dugu.

**Laguntzailea:** Denbora labur bat hartuko dugu pertsona horiek jasaten dituzten zailtasunez gogoeta egiteko...

*Minutu gutxi batzuk emango dira partaideek meditatatu ahal izateko.*

**Zeremonia-emailea:** Pertsona horiei gure desiorik hoberenak sentiarazi nahiko genizkieke orain. Atsegin eta ongizate bolada bat heldu behar da haiengana...

**Laguntzailea:** Denbora labur bat hartuko dugu gure buruetan pertsona horientzat nahi dugun ongizate-egoera irudikatzeko.

*Minutu gutxi batzuk emango dira partaideek meditatatu ahal izateko.*

**Zeremonia-emailea:** Zeremonia hau bukatzeko, horrela nahi duten guztiei aukera emango zaie gure artean ez dauden pertsona maitatuen presentzia sentitzeko, pertsona horiek gure denboran eta espazioan egon ez arren, gurekin harremanetan baitaude maitasunaren, bakearen eta poztasun beroaren esperientzian...

*Denbora labur bat emango da.*

**Zeremonia-emailea:** Hau ona izan da besteentzat, lasaigarria guretzat, eta inspiratzailea gure bizitzentzat... Ongizate-korrante honen barnean dauden guztiak agurtzen ditugu, hemen gaudenon desio onez indarturik...

## **BABESA**

*Bakarkako edo taldekako zeremonia. Denok zutik.  
Zeremonia-emailea eta laguntzailea umeen aurrean,  
eta umeak partaidez inguraturik.*

**Laguntzailea:** Zeremonia honen helburua da gure komunitatean umeei parte hartzea eragitea.

Antzinatek, umeak hainbat zeremoniatako arrazoi izan dira; bataioak edo izen-egortzak, kasu. Zeremonia horien bitartez, aintzat hartzen da beren egoera edo garai-aldaketa.

Badira jaiotza, jaiotza-lekua, nola gertatu zen eta abar agerian uzteko balio duten eta balio izan duten formalitate zibil batzuk. Ordea, horrelako zeremoniek duten transzendentzia espiritualak ez du zerikusirik idatzizko lekukotasun hotzekin. Bai, ordea, umeak publikoki aurkeztean, gurasoen eta komunitatekoen artean izaten den poztasunarekin.

Zeremonia honen bitartez, umeen egoera aldatu egiten da, eta komunitate bateko partaide bihurtzen dira. Komunitateak ume horiez arduratzeko konpromisoa hartzen du, zoritxarreko gorabeheraren baten ondorioz babesik gabe geratzeko balira.

Zeremonia honetan babesak eskatzen da, eta komunitateak seme-alaba berritatzat hartzen ditu.

*Tarte baten ondoren, zeremonia-emailea partaideei zuzentzen zaie adeitasunez.*

**Zeremonia-emailea:** Ume hauentzat babesa eskatzen dugu.

**Laguntzailea:** Pozaren pozez hartzen ditugu, eta babes emango diegula hitz ematen dugu.

**Zeremonia-emailea:** Goratu ditzagun, orain, gure desiorik hoberenak ... Bakea eta poza guztiontzat!

*Adeitasunez, ume bakoitzaren buruan esku bat ezartzen du, eta bekokian musu ematen die.*

## **EZKONTZA**

*Guztiok zutik. Bikote bat edo gehiago. Zeremonia-emailea eta laguntzailea bikoteen aurrez aurre.*

**Laguntzailea:** Antzina-antzinatik, ezkontzak dira pertsonen egoera-aldaketa adierazten duten zeremoniak.

Norbaitek bizitzako aldi berri bat amaitzen edo hasten duenean, egoera hori erritual berezi batekin lotzen du. Gure bizitza pertsonala eta soziala gutxi gorabehera onartuak dauden errituei lotuta daude. Goizean erabiltzen ditugun agurrak gauekoen ezberdinak dira; ezagun bati eskua ematen diogu; urtebetetzeak, ikasketak bukatzea edo lan bat aurkitzea ospatu egiten ditugu. Gure kirolak errituz inguraturik daude, eta zeremoniek, bai erlijiozkoek, alderdietakoek edo gizartekoek, kasuaren arabera, egoera egokienean jartzen gaituzte.

Ezkontza aldaketa garrantzitsua da pertsonen egoeretan. Hau da, bikoteko harreman horrek egoera berri batean jartzen ditu ezkonkideak, komunitatearen eta estatuaren aurrean. Baina bikote batek senar-emazte arteko harremana osatzen duenean, bizitza-estilo berri bat izaten du gogoan, sentimendu sakonetan oinarriturik eta ez espiritu formal batekin.



Egoera-aldaketako zeremonia honetan, beraz, bada-  
go beste pertsona batekin harreman berri eta, ahal  
bada, iraunkor bat sortzeko intentzio bat.  
Bestearengandik hoberena jasotzeko eta besteari  
hoberena emateko nahi bat dago. Harreman hori  
urrutirago eramateko asmo bat ere badago,  
norberaren umeak edo adopzioan hartutakoak gure  
artera ekarriz.

Ezkontza horrela ikusita, harremanaren legezko-  
tasunari garrantzia ematen diogu; baina, zentzu  
espiritualari edo emozionalari dagokionez, senar-  
emazteek soilik ematen diote esanahia zeremonia  
horri.

Beste hitz batzuetan. Zeremonia honek bizitza berri  
bat hasteko egoeran jartzen ditu bi pertsona, eta  
zeremonia honen bitartez, beren sentimenduarekin  
bat etorritik, batasun sakon bat sortzen dute.

Guk ez ditugu ezkontzen, baizik eta haien ezkontzen  
dira gure komunitatearen aurrean.

**Zeremonia-emailea:** Eta zeremonia hau berezia eta egiazkoa izan dadin, (ezkongaietako bati begira) galdetzen dugu: Zer da zuretzat ezkontza hau?

*Galdetu zaion horrek ozenki azaltzen du.*

**Zeremonia-emailea:** (beste ezkongaiari begira) Zer da zuretzat ezkontza hau?

*Galdetu zaion horrek ozenki azaltzen du...*

**Zeremonia-emailea:** Beraz, ezkontza hau azaldu diren nahi eta desio sakon horiekin ados izango da. (Bikotea maitekiro agurtzen du).

## ASISTENTZIA

*Zeremonia hau afektu handikoa da, eta gauzatzen duenak daukanik hoberena ematea eskatzen du.*

*Zeremonia hau errepika daiteke, interesatuak edo bere zaintzaileak eskatuz gero.*

*Zeremonia-emailea hilzorian dagoen pertsonarekin bakarrik.*

*Hilzorian dagoenaren ustezko egoera kontzientziarik gabea edo argitasunezkoa izan, zeremonia-emailea ahots gozoz, argi eta astiro hitz eginez hurbilduko zaio.*

**Zeremonia emailea:** Zure bizitzako oroimenak zure ekintzen judizioak dira. Denbora gutxian, zugan dagoen hoberena gogora dezakezu. Gogora ezazu, beraz, baina ikaraldirik gabe, eta garbi ezazu zure oroimena. Gogoratu gozo-gozo, eta lasaitu zure burua...

*Minutu batzuetan isiltasunean geratuko da; gero, berriro, tonu eta intentsitate berean hartuko du hitza.*

Baztertu, orain, izua eta adorerik eza... Uko egin alde ilunetara ihes egiteko desioari... Alde batera utzi, orain, oroimenetarako lotura...

Barne-askatasunean dirau, paisaiaren ametsarekiko indiferentziaz ...

Har ezazu, orain, igotzeko erabakia...

Mendikate garaietan distira egiten du Argi aratzak, eta mila koloretako urak melodia ezezagunen artean jaisten dira goi-lautada eta zelai kristaltsuetarantz...

Ez izan beldurrik gero eta gogorrago bere zentrotik urruntzen zaituen Argiaren presioari. Zurrupa ezazu

edari bat edo haizea balitz bezala, bertan, benetan,  
bizitza baitago...

Mendikate handian ezkutuko hiria aurkitzen duzue-  
nean, sarrera ezagutu behar duzu. Baina zure bizitza  
eraldatzen denean jakingo duzu hori. Bere harresi  
ikaragarri handiak irudiz idatzita daude, kolorez  
idatziak, «sentituak» daude. Hiri honetan,  
egindakoa eta egitear dagoena gordetzen dira.

*Isilune motz bat egingo da; gero, berriro tonu eta  
intentsitate berean hartuko du hitza.*

Adiskidetu zaude... Araztuta zaude...

Presta zaitez inoiz giza begiek ikusi ez duten Argizko  
Hiririk ederrenean sartzeko, zeinaren kantua giza  
entzumenak ere ez baitu entzun.

Zatoz, presta zaitez dagoenik eta Argi ederrenean  
sartzeko...

## **HERIOTZA**

**Zeremonia emailea:** Bizitza eten egin da gorputz honetan. Ahalegina egin behar dugu gorputz honen irudia eta orain gogoratzen dugunaren irudia gure buruan banatzeko.

Gorputz honek ez gaitu entzuten. Gorputz hau ez da guk ezagutzen duguna...

Gorputzarengandik bananduta dagoen beste bizitza baten presentzia sentitzen ez duenak, pentsa dezala, heriotzak gorputz hau gelditu duen arren, gauzatutako ekintzek ekiten jarraitzen dutela, eta horien eragina inoiz ez dela geldituko. Heriotzak ezin dezake bizitzan zehar egindako ekintzen katea gelditu. Zein sakona den egia honen inguruko gogoeta, nahiz eta ekintza bat beste bat nola bilakatzen den erabat ulertu ez...!

Eta aparteko bizitza baten presentzia sentitzen duenak ere, halaber, jo dezala heriotzak gorputza bakarrik gelditu duela; burua, garaile, askatu egin dela beste behin ere, eta Argitaranzko bidean aurrera doala...

Edozein dela ere gure iritzia, ez dezagun gorputzek  
negar egin. Meditatu dezagun, ordea, gure sinesmenen  
sustraien inguruan, eta poztasun leun eta isil bat  
helduko da gurenganantz...

Bakea bihotzean, eta argia ulermenean!



## ONARPENA

*Onarpena da komunitatean sartzeko zeremonia bat. Esperientzia komunak izateagatik, ideal, jarrera eta prozedurak partekatzeagatik.*

*Pertsona talde batek eskatuz gero egiten da, Ofizio bat egin ondoren. Parte hartuko dutenek eskuan izan behar dute testu idatzia.*

*Zeremonia-emailea eta laguntzailea zutik.*

**Laguntzailea:** Gure komunitatean aktiboki sartu nahi duten pertsona batzuek zeremonia hau gauzatzeko eskatu dute. Hemen, norberaren bizitza hobetzeko zein lagun hurkoaren bizitza hobetzeko lan egiteko konpromiso pertsonala eta taldekoa adieraziko dira.

*Laguntzaileak testigantza eman nahi dutenak zutik jartzera gonbidatzen ditu.*

**Zeremonia-emailea:** Gizakiok sentitzen dugun minak eta sufrimenduak atzera egingo du, baldin eta jakintza onak aurrera egiten badu, eta ez egoismoaren eta zapalkuntzaren menpe dagoen jakintzak.

Ezagutza onak justiziara eramango gaitu.

Ezagutza onak adiskidetzera eramango gaitu.

Ezagutza onak sakratua kontzientziaren sakonean deszifratzera ere eramango gaitu.

**Laguntzailea** (*eta testigantza ematen ari direnak, irakurriz*): Gizakia balio gailentzat hartzen dugu,

diruaren, estatuaren, erlijioaren, eredu eta sistema sozialen gainera.

Pentsamendu-askatasuna bultzatzen dugu.

Gizaki guztientzako eskubide- eta aukera-berdintasunaren alde egiten dugu.

Ohitura, eta cultura, aniztasuna onartzen eta adoretzen ditugu.

Era guztietako diskriminazioaren kontra egiten dugu.

Era guztietako indarkeria fisiko, ekonomiko, arrazazko, erlijiozko, sexuzko, psikologiko eta moralen aurkako bidezko erresistentzia kontsaktatzen dugu.

**Zeremonia-emailea:** Bestalde, inork beste batzuk bere erlijioagatik edo erlijioabetasunagatik diskriminatzeke eskubiderik ez duen bezala, guk guretzat eskatzen dugu gure espiritualtasuna eta hilezkortasunarekiko eta sakratua denarekiko sinesmena aldarrikatzeko eskubidea.

Gure espiritualtasuna ez da superstizioaren espiritualtasuna, ez da intolerantziaren espiritualtasuna, ez da dogmaren espiritualtasuna; bere lo sakonetik esnatu den espiritualtasuna da, gizakiak beren asmo ederrenetan elikatzeko.

**Laguntzailea** (*eta testigantza ematen ari direnak, irakurriz*): Gure bizitzei koherentzia eman nahi diegu, pentsatzen, sentitzen eta egiten duguna bat etortzera eraginik.

Kontzientzia txarra gainditu nahi dugu, gure porrotak onartuz.

Limurtzea eta adiskidetzea ditugu helburu.

“Besteek gurekin jokatzeari nahi dugun bezala, guk haiekin jokatzeari” gogorarazten digun arau hori gero eta gehiago betetzea dugu helburu.

**Zeremonia-emailea**: Bizitza berri bat hasiko dugu. Gure barnean sakratua denaren zeinuak bilatuko ditugu, eta gure mezua beste batzuei eramango diegu.

**Laguntzailea** (*eta testigantza ematen ari direnak, irakurriz*): Gaur gure bizitzaren berriztatze bat hasiko dugu.

Bake mentala eta baita ere poztasuna eta konbentzi-  
mendua emango dizkigun Indarra bilatuz hasiko gara.  
Gero, gertuko en ditugun pertsonengana joko dugu,  
gertatu zaizkigun gauza handi eta on guztiak parteka-  
tzera.

**Zeremonia-emailea**: Guztiontzat Bakea, Indarra eta  
Poztasuna!

**Laguntzailea** (*eta bertan diren guztiak*): Baita zure-  
tzat ere. Bakea, Indarra eta Poztasuna!

BIDEA

Besteen min eta sufrimenduaren aurrean ez bazara axolagabea, sentitzen duzuna pentsatzen duzunarekin eta besteei laguntzarekin bat etor dadila egin behar duzu.

Ikas ezazu besteek zurekin jokatzeari nahi duzun bezala jokatzeari zure haiekin.

Ikas ezazu mina eta sufrimendua gainditzeko, zuek, zure kideengan eta gizartean.

Ikas ezazu zure barnean eta kanpoan dagoen indar-keriari eusten.

Ikas ezazu zeinu sakratuak antzematen zugaran eta zugarandik kanpo.

Ez utzi zure bizitza pasatzen, zure buruari «Nor naiz?» galdetu gabe.



Ez utzi zure bizitzari pasatzen, zure buruari «Norantz  
noa?» galdetu gabe.

Ez utzi egun bat igarotzen nor zaren erantzun gabe.

Ez utzi egun bat igarotzen, norantz zoazen erantzun  
gabe.

Ez utzi poztasun handi bat igarotzen zure barnean  
eskertu gabe.

Ez utzi tristura handi bat igarotzen zure barnean  
gorderik geratu zen poztasun hura eskatu gabe.

Ez ezazu imajinatu bakarrik zaudenik zure herrian,  
zure hirian, lurrean eta mugagabeko munduetan.

Ez ezazu imajinatu kateaturik zaudenik denbora eta espazio honetan.

Ez ezazu imajinatu zure heriotzan bakardadea betiko bihurtzen denik.

## EDUKIA

### Liburua

- I. Meditazioa
- II. Ulertzeko jarrera
- III. Zentzugabetasuna
- IV. Dependentsia
- V. Zentzuaren susmoa
- VI. Ametsa eta iratzarraldia
- VII. Indarraren presentzia
- VIII. Indarraren kontrola
- IX. Energiaren adierazpenak
- X. Zentzuaren ebidentzia
- XI. Gune argitsua
- XII. Aurkikuntzak
- XIII. Printzipioak
- XIV. Barne bidearen gida
- XV. Bake-esperientzia eta indarraren igaroaldia
- XVI. Indarraren proiektzioa
- XVII. Indarraren galera eta erreprezioa
- XVIII. Indarraren akzioa eta erreakzioa
- XIX. Barne-egoerak
- XX. Barne errealitatea

### Esperientzia

- Ofizioa
- Esku-ezartzea
- Ongizatea
- Babesa
- Eskontza
- Heriotza
- Onarpena
- Asistentzia

### Bidea