

# Santiago Bidearen misterioa

Galerei aurre egiteko  
irakurketa-gida dinamikoa

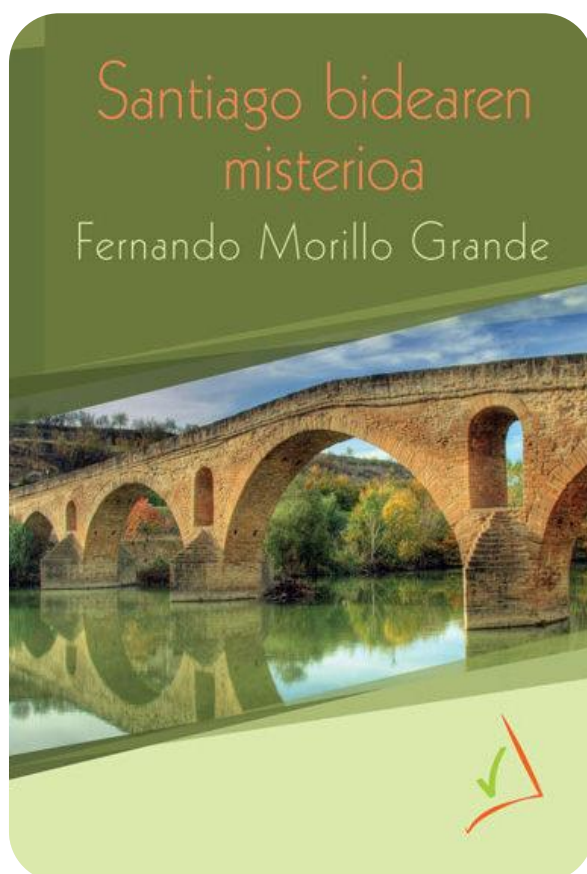
Curriculumeko oinarrizko kompetentzien bitartez

Susana Sancho  
Fernando Morillo

## Irakaslearen gida

«Ikasmaterial honek Hezkuntza Sailaren onespena du»

(Onespen data: 2019-07-09)



# Ikuspegi orokorra

Zer da eta zergatik gida hau? (Fernando Morillo)

Bideoaren lotura: <https://youtu.be/QXrClolGftA>



### Gidaren egileak laburrean:

- **Susana Sancho.** Basauriko Urbi BHIko irakaslea. 20 urte daramatza ikastetxeetan literatura eta euskara irakasten.
- **Fernando Morillo.** Euskal idazlea eta sortzailea. 20 urte daramatza eskolaz eskola sormena eta euskara sustatzen.



### Gaumin Argitaletxea

Gure lanen inguruan informazio gehiago nahi (edo edozer aholku edo iruzkin) izanez gero, idatzi mesedez hona:

[gauminhontza@gmail.com](mailto:gauminhontza@gmail.com)

# Aurkibidea

Ikuspegi orokorra .....	1
Aurkibidea.....	3
SARRERA .....	5
ARAZO-EGOERA .....	6
a) Planteamendua.....	6
b) Arazo-egoera .....	6
c) Ataza edo eginkizuna .....	6
Aurkezpen bideoa .....	7
Bideoaren transkripzioa.....	7
JARDUEREN SEKUENTZIA .....	9
1. SANTIAGO BIDEA.....	10
Orientabide didaktikoak .....	13
Gaia sakontzeko .....	14
2. EKAITZA, ABIA .....	16
Orientabide didaktikoak .....	20
Gaia sakontzeko .....	21
<i>TGT</i> dinamika .....	21
<i>Bizitzaren lerroa, zeure burua ezagutzeko teknika</i> .....	21
3. NIRE ERRUAGATIK .....	25
Orientabide didaktikoak .....	28
Gaia sakontzeko .....	29
Erruaz.....	29
4. DOLUA, BIDEAREN HASIERA .....	30
Orientabide didaktikoak .....	33
Gaia sakontzeko .....	34
Viktor Frankl-en logoterapia .....	34
Minaz .....	36
5. DONIBANE GARAZIN, BAKARRIK.....	37
Bakardadea (basamortua).....	46
Orientabide didaktikoak .....	50
Gaia sakontzeko .....	51
Meditazioaren garrantzia: .....	51
Matthieu Ricard, “munduko gizonik zoriontsuena” .....	52
Etxepareren Kontrapas (Xabier Lete).....	54

Etxepareren Sautrela (Oskorri).....	55
6. MINA DUT.....	56
Orientabide didaktikoak .....	61
Gaia sakontzeko .....	62
Ilobak, heriotza zer den azaldu ez diodalako.....	64
Ez nau izutzen negu hurbilak (Xabier Lete-ren letra, Mikel Laboak musikatua) .....	64
7. ARIN BIDAIATU .....	66
Aurrez planifikatu .....	67
Oinetakoak eta motxila nola hautatu .....	67
Orientabide didaktikoak .....	69
8. KOOPERATZEN .....	70
Orientabide didaktikoak .....	75
Gaia sakontzeko .....	76
Zeri esaten zaio ikasketa kooperatiboa? (16. or) .....	76
Adiskidetasunaz: Maiatza (Mikel Urdangarinek musikatua, Kirmen Uriberen letrak)....	80
9. ISILTASUNA ENTZUTEN .....	81
Galderak.....	83
Bideoaren transkripzioa.....	84
Urduritasuna eta kontzentrazioa.....	87
Orientabide didaktikoak .....	89
Gaia sakontzeko .....	90
Isiltasunaren biografia .....	90
10. BETI HARAGO.....	92
Gaia sakontzeko .....	98
Heriotza euskal poesian. Hainbat adibide.....	98
Gaur egungo zerbitzuak, doluan laguntzeko .....	109



# SARRERA

## **Irakurketa-gida dinamikoa, curriculumeko oinarritzko kompetentzien bitartez.**

Landuko den **GAI NAGUSIA**, curriculumeko oinarritzko kompetentzien bitartez: **galerei aurre egiteko bideak bilatzea.**

Horiez gain, hezkuntzan hain funtsezkoak iruditzen zaizkigun eta elkarrekin hain loturik diren honako gaitasun hauek ere landuko ditugu:

*Galeren onarpena, autoezagutza, laguntasuna, itxaropena, enpatia, fideltasuna, eskuzabaltasuna, erresilientzia, heriotza...*

Lan horretarako ardatz hartuko den liburua hauxe da:

*Santiago Bidearen misterioa* (Fernando Morillo Grande idazlearena)

**MAILA:** Guztientzat, bereziki euskaraz irakurtzeko zailtasunak dituztenentzat.

**SAIOAK:** 40 ordu.

**EGILEAK laburrean:**

- **Susana Sancho.** Basauriko Urbi BHIko irakaslea. 20 urte daramatza ikastetxeetan literatura eta euskara irakasten.
- **Fernando Morillo.** Euskal idazlea eta formatzailea. 20 urte daramatza eskolaz eskola sormena eta euskara sustatzen.

# ARAZO-EGOERA

## a) Planteamendua

Bizitza etengabeko bidaia da, eta hala ulertu behar dugu. Aldakorra da, iragankorra... Pausoak pauso, pasekoak gara.

Baina benetan sinesten dugu hori? Zergatik orduan hainbeste erresistentzia heriotzari?

Bidaiaren sigi-saga horretan badakigu dena ez dela ona eta zoragarria izango. Zer gertatzen da, ordea, gure bizitzan zerbait edo norbait galtzen dugunean, eta galera horrek geldiarazten gaituenean, apurtzen gaituenean?

## b) Arazo-egoera

Galdu ditugun pertsonen, animalien... ez dugu hitz egiten. **Ez gaude prestatuta maite ditugunak galtzeko, edo gure heriotza onartzeko.** Maiz dolurik ez dugu egiten, eta mina “makillatzen” dugu. Neurri handi batean, gizartearen errua da, normalean ez baitugu heriotzaz berba egiten.

**Mina** geroago ager dakiguke basatiago, behar bezala aurre egiten ez badiogu, eta **aurre egiteko bidea edo erronka topatu** beharko dugu. Nork berea.

## c) Ataza edo eginkizuna

Unitatea liburuaren bidaiaren arabera dago antolatua.

**Ataza: Partaideek istorio bat idatzi beharko dute.**

Istorioan, pertsona batek “**norbait**” **galdu du**. Bizitzen jarraitzeko **aukeratuko duen bidea** argi geratu behar da eszenan (ikusi gidan zehar planteatu dugun bidea).

## Aurkezpen bideoa

(Behar izanez gero ere, bideoaren **TRANSKRIPZIOA** jarraian dago)

[BIDEOAren lotura, hemen](#) (edo irudian sakatuta)



### **Santiago Bidearen misterioa: *Istorioaren jatorria***

#### **Bideoaren transkripzioa**

Istorio bakoitzak badu bere magia. Esate baterako, Santiago Bidearen liburuak, sormenetik bertatik izan zuen hasiera berezi samarra. Kontatu izan dut beste bideoen batean nola topatu izan nuen gizon bat, motxila handi batekin, Santoña herrian. Eta hantxe kontatu zidan bere istorioa: marinel zaharra zela, bere itsasontzia hondoratu eta gero bera bakarrik geratu zela, berak ere pentsatu zuela bertan hilko zela, eta gero mediku guztiek pentsatu zutela ez zela (gehiago) ibiliko.

Nik ezagutu nuenean, ehun mila kilometro pasa zeramatzan jada motxila astun (batekin); handia baino gehiago, astuna zen. Ez zen haren historia nik kontatu nuena, baina haren istoriotik asko edan nuen. (Gero) saiatu nintzen gizon hura topatzen. Begiratzen egon nintzen non egon zitekeen.

Behin Lekeition-edo ikusi nuen aldizkari batean. Berehala deitu nuen (hara), eta esan zidaten: “ez, ez, jada ez dago (hemen)”. Ez zegoen modurik. Urteak joan ziren, eta horrela gelditu zen kontua.



Tarteka iristen zitzaizkidan, liburuari esker, irakurleek askotan kontatzen zizkidaten esperientziak Santiago Bidean. Oso gauza zoragarriak. Kontua da juxtu duela aste batzuk, Santiagora joan nintzela, Konpostelako Santiagora. Han nazioarteko biltzar bat zegoen, hezkuntzaren inguruan.

Ba, han nengoela, Santiagoko kale batean (gainera berandu nindoan autobusa hartzera, erlojuari begira, eta pentsatzen: “ez dut harrapatuko”). Banengoen Santiagoko bazterreko kale batean, eta halako batean buruak, edo senak, edo barruko ahotsak, edo auskalo zerk, frenatu egin ninduen. Eta gelditu nintzen (batera eta bestera) begira, eta bat-batean esan nuen: “ai, ama, tipo hau...”.

Berehala joan nintzen (harengana) eta esan nuen: “oiga, usted no es...?”. Eta bai (bazen). Bi minutuz egon ginen han elkar besarkatzen. Denborarik ez neukan, baina bai eskatu nion, mesedez, gero berarekin elkartzeko aukera, eta eman zidan.

Bi egun bakarrik zeramatzan han. Beti dabil motxilarekin batetik eta bestera, eta ni ere ez naiz geldirik egotekoa. Oso zaila zen biok bat egitea. Baina hantxe, Santiagon, bazterreko kale batean, biok, pasieran... Oso ederra izan zen. Gero iluntzean harekin gelditu nintzen.

Oso ondo oroitzen zuen non elkartu ginen eta zer kontatu zidan (orduan), eta zer kontatu nion. Oso une polita izan zen. Iruditu zitzaidan benetan ezohikoa, bitxia, eta magikoa. Juxtu Santiagoko kaleetan. Hainbeste denbora egon eta gero pertsona haren bila, ezin topatuta, eta juxtu liburuaren funtsean, bere bizitzaren guneetako batean, eta nire bizitzan ere oso leku berezia... Han egon nintzen bizitzen urtebete, Galizian, duela urtetxo batzuk topatzea. Galiziatik asko geratu zitzaidan barruan. Eta, hara non, hantxe topatu José el Peregrino.

Liburu honek badu niretzat enkanto berezia. Ondorio zoragarri asko ekarri dizkit. Baina, ostras!, hau benetan berezia izan da.

# JARDUEREN SEKUENTZIA



# 1. SANTIAGO BIDEA



## 1. fasea: historia eta istorioak

Santiago Bidea. Zenbat amets beteak eta betegabeak! Zenbat ilusio, sufrimendu, pena, promesa! Zenbat bide gurutzatzen eta bereizten diren! Batzuk betiko, ezinbestean.

Horiexek dira gaur egun Santiago Bideak hartu dituen esanahietariko batzuk. Noiz hasi ziren, ordea, Santiago apostoluaren hilobia ikusteko erromesaldiak?

Antza, IX. mende aldera. Garai hartan, fedea bultzatutako erromesek ez ezik, merkataritzan interesa zutenek ere sustatu zuten Santiago Bidea.

## Ikasleentzako ariketak

4-5eko taldeetan. Jarraian, Santiago Bideari buruzko bitxikeria batzuk daude. Talde bakoitzak testu bana hartuko du, eta taldekide guztiek irakurriko duzue dagokien testu hori. Erabili *Irakurketa partekatua egitura* (ikus jarduera honen amaieran, “Gaia sakontzeko” atalean). Gero *orri birakari* bat prestatuko du talde bakoitzak, testuari buruzko 5 galderarekin, beste taldekoek egiteko (ikus horren azalpena ere jarduera honen amaieran). 1. taldeak bere testua azalduko du gero. Ahalik eta argien, eta astiro, azaldu beharko die beste taldekoei, galderak ondo erantzun ditzaten. Talde guztietan testu guztien galderak erantzun beharko dituzue *orri birakariaren* bidez.

### 1. testua: Santiago nor zen

Santiago “Nagusia” moduan ere ezagutua, Galilean jaio zen eta Jerusalemen hil. Hamabi apostoluetako bat zen, Zebedeoren semea eta Juan Ebanjelistaren

anaia (hura ere apostolua). Bi anaiak Galileako itsasoko arrantzaleak ziren. Egun batean Jesusek hartu zituen, “izan zaitezte gizonen arrantzale” esaldi ospetsua esanda. Hemendik aurrera, Santiago Jesusen hurbileneko kideetariko bat izan zen.

Jesus gurutzean hil eta gero, erlijio berria munduan zehar aldarrikatzeari ekin zion. Judeako errege Herodes Agripak agindutako kristauen kontrako jazarketan hil zen Santiago. Burua moztu zioten.

## 2. testua: Bidearen sorrera

Musulmanek berriki inbaditutako eta hartutako lurralde penintsularren Errekonkista-urte ilunetan ditu sustraiak Santiagoren kondairak. Santiago apostolua Galiziara iritsi zen, eskualdea ebanjelizatzerako. Jerusalemera itzuli zenean, burua moztu zioten han. Gero, "marmolezko kutxa batean" eraman zuten haren gorpua, Konpostelaraino. Kristautasunaren defendatzailea zen Santiago. Ehunka urtetan zehar, kristau-historiografiak Clavijoko batailaren mitoia apaindu zuen. Mito haren arabera, Santiago apostolua zaldi txuri baten gainean agertu zelako lortu zen garaipena. Santiago *Matamoros* "fedegabekoen" kontrako Gurutzada berriaren ikur bihurtu zen.

## 3. Aymeric Picaud eta Codex Calixtinus

Aymeric Picaud monje, idazle eta erromes frantziarra izan zen. *Codex Calixtinus* edo *Liber Sancti Jacobi* eskuizkribua idatzi zuen XII. mendean.

Donejakue Bidea egiteko oharrak eman zituen, eta Frantziatik Santiagora joateko lau bide deskribatu zituen. Bidea zaldiz egin zuen.

Euskaldunei buruz utzi zituen oharrak ez ziren sano onak izan, baina Erdi Aroko euskarari buruz hainbat zantzu eman zituen. Hona hemen hainbat ohar:

-Nafarrak belaunetarainoko oihal beltz laburrekin janzten dira, eskoziarren erara, eta *lauarcas* (abarkak) deitzen dituzten oinetakoak erabiltzen dituzte.

-Zinez itsusi janzten dira, eta itsusi jaten eta edaten dute. Nafar-etxeoko guzti-guztiek, hala jopuak nola ugazabak, hala neskameak nola ugazabandreak, jateko guztia lapiko bakarrean nahasita jan ohi dute, koilara barik, nork bere eskuekin, eta edalontzi bakarretik edaten dute guztiek. Jaten ikusiko bazenitu, txakurtzat edo txerrizat hartuko zenituzke.

-Berbetan entzungo bazenitu, adausika ari diren txakurrekin oroitu zinateke, hizkuntza erabat basatia baitute: Jainkoari *Urtzia* deitzen diote.

#### **4. testua: Euskarazko lehenengo hiztegia daukan 'Codex Calixtinus'-a lapurtu dute**

(2011ko uztailaren 08an)

Santiagoko Katedralean lapurtu duten Donejakue Bideko lehen gidak, (*Codex Calixtinus*-ak), euskarazko lehen hitz-zerrenda biltzen du. XII. mendeko eskuizkribua Katedraleko kutxa gotortu batean gordeta zegoen, eta lapurretan ez da inolako indarkeria-zantzurik antzeman. Euskaraz idatzitako lehen hitzak ez ziren lapurtutako izkribu horretan agertu (Codex-ean), baina bai euskarazko lehen hitz-zerrendak.

#### **5. testua: Codex Calixtinus agertu da**

Milladoiro (A Coruña) herriko garaje batean agertu da Codex Calixtinus-a. Ikerketaren iturriek jakinarazi dutenez, lapurreta ustez egin duen langilea bizi den eraikinean bertan aurkitu dute harribitxia.

Plastikozko hainbat poltsaren barruan agertu da lana, egunkari paperarekin bilduta. Antza denez, onik dago liburua, poliziak jakitera eman duenez. Hainbat adituk lana aztertuko dute orain, egoera onean ote dagoen egiaztatzeko. Ustezko lapurra bere familiarekin bizi den eraikinean bertan aurkitu dute literatura harribitxia. Espainiako Poliziak katedraleko langile ohi bat atxilotu zuen asteartean; baita haren emaztea, bien semea eta semearen bikotekidea ere. Bihar eramango dituzte epailearen aurrera.

Bideoa: [Codex Calixtinus iruditan](#)

Entzun bideoa ariketa egin bitartean.

## Orientabide didaktikoak

<b>1. JARDUERA: SANTIAGO BIDEA</b> <b>Ebaluazio-adierazleak</b>	<b>Konpetentziak: zeharkakoak (z) eta diziiplina artekoak (da)</b>
-Ikasleak gaiari buruzko testuak (biografia, berriak, azalpen-testuak) irakurri ditu modu partekatuan.	-Hitzez komunikatzeko konpetentzia (z). -Hizkuntza- eta literatura-komunikaziorako konpetentzia (da). -Ikasten eta pentsatzen ikasteko konpetentzia (z). -Elkarbizitzarako konpetentzia (z).
-Testuaren ideia nagusiak atera eta besteei ahoz azaldu dizkie.	
-Testuaren mamia atera eta galderak prestatu ditu.	
-Ahoz entzundakoa ulertu eta galderei erantzun die.	

## Gaia sakontzeko

### *Irakurketa partekatua errutina*

Irakasleak edo ikasleek testu bat irakurriko dute.

Talde osoak ikusteko moduan jarriko da testua, eta kopia bana izango dute ikasleek.

**Irakurri aurretik egin beharrekoa.** Azalari, irudiari edo testuaren izenburuari buruzko galderak eginez prestatu eta motibatuko ditu irakasleak. Erantzunek lanketa eskatzen dute: ez dira silaba bakarrez erantzutekoak.

**Irakurri bitartean egin beharrekoa:** ozen irakurriko du ikasleak (edo irakasleak), eta ozen partekatuko zer pentsatzen duen, irakurtzen ari den bitartean.

#### **Adibide zehatzago bat:**

Talde bateko ikasle batek testu baten lehenengo ahapaldia irakurriko du. Gainerakoek oso adi behar dute egon.

Jarraian, hurrengo ikasleak (bigarrena, erlojuaren orratzei jarraika, adibidez) irakurri duena azalduko du, eta laburpena egingo.

Ondoren datozenek (3. eta 4.ek) laburpena zuzena den (edo ez) zehaztu beharko dute, eta beharrezkoa balitz, hura xehetasunez hornitu edo zabaldu beharko dute.

2. izan den ikasleak hurrengo ahapaldia irakurriko du. 3.ak laburpena egingo du eta 4.ak eta 1.ak beren ekarpenak egingo dituzte. Horrela, testu guztia irakurri arte.

Hiztegian begiratu ondorenen ere, ulertzen ez den hitzen bat balego, taldeko arduradunak irakasleari aipatuko dio. Hark beste taldeei aipatuko die hitza, eta norbaitek esanahia baleki, besteei azalduko die.

Horrela, zenbait estrategia erabiliko dira, bai hitz zail bat ulertzeko, ideia bat ulertzeko, edota hitz baten esanahia hautemateko. Eta horretarako, testuinguruak ematen dituen gakoak ere erabiliko dira, ahal dela.

### ***Orri birakaria teknika. Ikasketa kooperatiboa.***

Taldeak osatu ondoren, **folio bat hartuko da taldeka**. Talde bakoitzeko lehen kideak folioa hartu eta eskatutako ariketa egiten hasiko da: marrazkia, testua... Alboko **kide guztiak adi** egongo dira hark zer eta nola egingo.

Lehenbizikoa abiatu aurretik, komenigarria izaten da hark taldekideei **azaltzea zer asmo** duen, haiek oniritzia emateko, edota bestelako jardunbidea adosteko guztien artean.

Arduradunak esaten duenean, hasierako kideak alboko kideari pasatuko dio folioa eta txanda (erlojuaren orratzaren zentzua errespetatuz, adibidez). Bigarren kideak **aurrekoaren lana osatuko** du. Horrela joango da pasatzen folioa, hurrenez hurren, taldeko kide guztiek parte hartu arte.

Edonor lanean ari dela, **kideek zuzendu dezakete** haren lana. Horregatik da garrantzitsua guztiak adi egotea. Izan ere, **talde osoa da emaitzaren erantzule**.

Ikasle bakoitzak **kolore desberdina** erabili dezake (eta kolore berean bere izena jarri folioan). Horrela, irakasleak errazago aztertu ahal izango du ondoren bakoitzaren ekarpena.



## 2. EKAITZA, ABIA



*Santiago Bidearen misterioa* liburua Ulises marinel zaharraren istorioarekin hasten da. Istorioa errealitatetik hartua da. Ulises naufragio batean bizirik ateratako bakarra izan zen. Norvegiako itsasoko ekaitz batek kendu zizkion lagun guztiak.

Geroztik, Ulisesen bizitza mila puskatan hautsi zen, eta Santiago Bidea izan zen infernu horretatik ateratzeko aurkitu zuen bide bakarra.

### Ikasleentzako ariketak

**1. Irakurri** hurrengo testua eta sailkatu azpimarratu dauden perpaus motak:

Nire bizitza aldatu zen egun madarikatu hartan,  
beldurrez ikusi nuen  
nola hurbiltzen ziren laino beltzak (1)  
Ez nuen hil nahi.  
Gizon ausarta naizela (2) esan didate askotan,  
baina Norvegiako itsasoaren erdian geunden  
eta banekien hura ez zela (3) besteak bezalako ekaitza.

Erantzunak:

- 1.a zehar-galdera.
- 2.a eta 3.a perpaus osagarriak.

**2.** Binaka **kontatu elkarri** testu bera 3. pertsonan zehar-estiloa praktikatzeko.

### 3. Memoria bisuala

Testuaren hurrengo hitz-zatiak berriro osatu:

**Orri birakaria dinamika erabili** (ikus 1. jardueraren azken atalean)

TZA-E-I-KA	Ekaitza
O-LA-I-N	Inola
SO-A-ITS	Itsasoa
TU-MA-RI-DA-KA	Madarikatua
A-TA-U-SAR	Ausartu
TZA-ZI-BI	Bizitza
DEN-UN-GE	Geunden

### 4. Bidearen esaldiak.

Erabili **TGT egitura** (ikus “Gaia sakontzeko” atala, jarduera honen amaieran).

Hurrengo taulako esaeren 1. eta 2. zatiekin kartak egingo dira, eta taldekideen artean banatuko.

Esaera osoak lortu beharko dira.

Horretarako, txandaka, bakoitzak kartak eskatuko dizkio ingurukoei, elkar osa daitezkeen ikusteko. Elkartzerik lortzen ez bada, hurrengoaren txanda izango da. Esaera gehien lortzen duenak irabaziko du.

Bideek lagunak	berria baino hobea.
Biderik laburrena	oinekin otoiz egitea da.
Santiagoko bidean herrena	bizitzeko baizik.
Erromesa izatea	lagunak ezagutzen dira.
Biderik luzeenetan	erromesa berpizten du.
Goizeko euriak	ematen dizkizute.
Bideak jasotzen duena	ez da onena.
Umorerik gabeko erromesa	sendoa bezain ondo ibiltzen da.
Bidea ez da ibiltzeko	kolorerik gabeko mundua.
Bide zaharra	baina gehiago ematen du.
Ardo onak	ez du erromesa geldiarazten.

### **Erantzunak:**

- Bideek lagunak ematen dizkizute.
- Santiago Bidean herrena sendoa bezain ondo ibiltzen da.
- Ardo onak erromesa berpizten du.
- Biderik laburrena ez da onena.
- Umorerik gabeko erromesa, kolorerik gabeko mundua .
- Bideak jasotzen duena baino gehiago ematen du .
- Bide zaharra berria baino hobea.
- Bidea ez da ibiltzeko, bizitzeko baizik.
- Erromesa izatea oinekin otoitz egitea da.
- Biderik luzeenetan lagunak ezagutzen dira.
- Goizeko euriak ez du erromesa gelditzen.

## 5. Bizitzaren marra

Ulisesen lagun guztiak naufragioan hiltzeak haren bizitza geldiarazi zuen. Nolabait izoztuta geratu zen, erantzun barik. Ezin zuen onartu gertatutakoa. Galera batzuek barrua urratzen dute erabat.

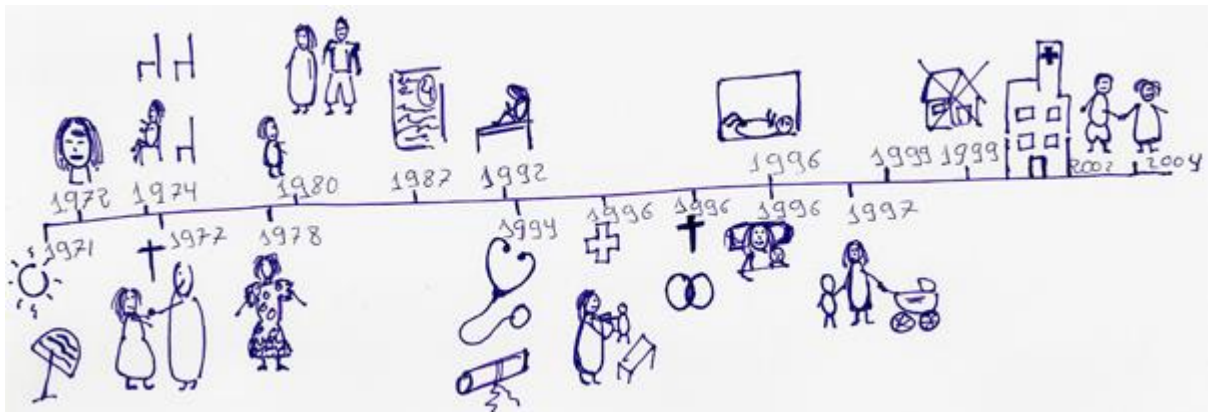
### Ikasleentzako ariketak

Jarraian, ikasle bakoitzak bere bizitzaren marra margotuko du. Jaio zen unetik hona, bakoitzak bere bizitza markatu duten zorionak eta zorigaitzak, gaziak eta gozoak, irabaziak eta galerak kokatuko ditu ardatz batean.

Ardatzetik gora zoriontasuna ekarri diotenak, eta ardatzetik behera, berriz, sufrimendua ekarri diotenak. Adina (edo urtea) ere ardatzean jar daiteke. Jar dakioke halaber izenburu bat bizitzaren sasoi bakoitzari.

Talde handian azal dezake ondoren bakoitzak bere bizitzaren marra.

Ikusi hurrengo adibide hau:



## Orientabide didaktikoak

<b>2. JARDUERA: EKAITZA, ABIA</b> Ebaluazio-adierazleak	Konpetentziak: zeharkakoak (z) eta diziplina artekoak (da)
-Liburuaren pasarte batean perpaus osagarriak eta zehar-galderak identifikatu.	-Hitzek komunikatzeko konpetentzia (z) sustatzea.  -Hizkuntza- eta literatura-komunikaziorako konpetentzia (da) lantzea.  -Ikasten eta pentsatzen ikasteko konpetentzia (z) lantzea.  -Elkarbizitzarako konpetentzia (z) sustatzea.
-Ikusmen-memoriak baliatuta, desordenaturik dauden hitzak erraz ordenatu.	
-Esaeren zatiak elkartu, eta haien esanahiez jabetu.	
-Hausnartu ondoren, nork bere bizitzaren inguruko hausnarketa egin eta hainbat emozioz jabetu.	

## Gaia sakontzeko

### **TGT dinamika**

Oinarrizko talde heterogeneoak osatuko dira, eta talde bakoitzari material bat emango zaio, taldekidek elkarrekin aztertzeko eta ikasteko.

Teoriak dio hiruko taldeak osatu behar direla. Edonola ere, praktikoa izan daiteke, kasuan-kasuan, 4-5eko taldeak osatzea. Gidariaren esku. Irakasleak fitxa-joko bana emango die taldeei, aztertu duten gaiari buruzko galderekin, eta behera begira dituzte multzo batean.

Ikasleek, bata bestearen atzetik, fitxa bana aukeratu beharko dute, eta han azaldutako galderari erantzun. Asmatuz gero, fitxa jasoko dute; bestela, multzora itzuli beharko dute.

Taldeko beste kideek lehenaren erantzuna baztertu dezakete, eta bazterketan asmatuz gero, fitxa jaso dezakete. Baina asmatu ezean, irabazia zuten fitxetako bat itzuli beharko dute multzora.

Jokoa fitxa guztiak ikasleen eskuetan daudenean amaitzen da. Fitxa gehien eskuratu dituenak irabaziko du.

### ***Bizitzaren lerroa, zeure burua ezagutzeko teknika***

Testu honetatik moldatua: *La línea de la vida, una técnica para conocerte mejor*. Julia Marquez Arrico (2018).

Psikologian, prozesu terapeutikoaren barruan, hamaika teknika eta erreminta erabiltzen dira. Horietako bat, autoezagutzan sakontzeko eta nor bere burua hobeto ulertzeko, *bizitzaren lerroa* teknika da. Perspektiba humanista eta sistemikoa du. Hala ere, psikologo askok eta askok erabiltzen dute. Izan ere, pazientearen inguruko informazio andana eskaintzen du.



Pertsona bakoitzak bere historia du, haren orainak eta etorkizunak bat egiten duen banakotasun batean. Horretaz gain, gizakiak kontakizuna ere bagara, gure

bizitza historian zehar gertatu zaigunarena. Gure historiari ordena ematen jakitea eta zentzua ematea oinarrizkoa da pertsona gisa hazteko, geure buruarengan konfiantza izateko eta garen bezala, konplexurik gabe, onartzeko.

Horri loturik, idatzi honen helburua *bizitzaren lerroaren* teknika azaltzea da eta, aldi berean, hori erabilgarri noiz suertatzen den adieraztea.

### **Nola egiten du lan *bizitzaren lerroaren* teknikak?**

Teknika horren ardatza analisia eta gogoeta dira, baina teknika hori “jarraitzeagatik” ez du esan nahi emaitzarik izango denik. Emaitzak lortzeko analisi- eta gogoeta-esfortzu handia egin behar da. Horrela, lehenengo eta behin, geure bizitzaren historia lerroaren zati bat (edo osoa) aztertzen badugu, hari lotutako zenbait emozio kudeatzeko eta bideratzeko aukera izango dugu. Emozio horietako askorekin bizi gara, eta modu kontzientean kudeatu ez ditugunak ere aintzat hartzen dira.

Lerroa prestatu denean, hura osatzen duten elementu bakoitzaren esanahian sakondu behar da. *Bizitzaren lerroaren* teknikak analisi erreflexiboa du oinarri, eta honelako galderen bitartez lantzen da:

- Zer aldatu da nigan bizipen horren ondoren?
- Zer galdu eta irabazi nuen momentu hartan?
- Bizipen hori gaindituta dago?

Horrela, bizipenak modu osasuntsuan eta ongi egokituz lantzen dira, eta geure burua hobeto ezagutzen eta ulertzen dugu. Izan ere, gure iragana orainari lotzeko gaitasuna baitugu modu eraikitzailean.

### **Noiz erabili teknika hau?**

*Bizitzaren lerroaren* teknika ia edozein unetan erabil daiteke. Hori bai, hobe da prozesu terapeutiko baten hasieran erabiltzea, edo nahasmen-aldi bat ixteko. Bestetik, *bizitzaren lerroaren* teknika oso baliagarria da geure burua hobeto ezagutu nahi badugu. Izan ere, aurrez bizitako guztia ulertuz gero, zergatik jokatzen dugun jokatzen dugun moduan eta sentitzen dugun sentitzen dugun moduan ulertuko baitugu.

Ez litzateke egokia bizipen mingarriak eta traumatikoak bizi berritan *bizitzaren lerroaren* teknika erabiltzea. Arizonako Unibertsitateak egindako ikerketa baten arabera, dolu-epe batean (edo galera baten aurrean) gaudenean depresio-aldiak beha ditzakegu. Hau da, galera edo trauma bat bizitzen ari garen



epealdian, teknika hau ez da gomendagarria, gure egoera animikoak analisiari joera negatiboa erantsi diezaiokeelako.

## Nola garatu teknika hau: pausoak

Aurrez azaldu bezala, teknika hau garatzeko bi lan-fase aurreikusi behar dira: *bizitzaren lerroaren egikaritzea* eta analisi kritikoaren eta erreflexiboaren fasea.

Lehenengorako, **papera eta arkatza besterik ez da behar**. Lerro zuzen bat marraztuko dugu, eta bertan, ordena kronologikoan, **ondorengo puntu hauek zehaztu**:

1. **Gure bizi-gertakariak** definitu eta seinalatu. Esaterako: jaiotza, anai-arreben jaiotza, lehengusuak, seme-alabak, maite ditugun pertsonen heriotza, bikote-bizitza, ezkontza...

Zati horretarako **kolore urdina** erabil dezakegu.

2. Gure bizitzako **gertakari esanguratsuak** edo bizitzako une garrantzitsuak seinalatu, aldaketa ekarri izan dutenak. Adibidez, etxebizitza-aldaketa, ikasketen hasiera edo bukaera, asko desiratutako bidaia bat... Guk zehaztuko dugu benetan garrantzitsua zer den edo ez. Gertakari horiek marrazteko, **kolore berdea** erabil dezakegu.

3. Behin hona iritsitakoan, garrantzitsua da *bizitza-lerroan* **inflexio-puntuak** izan direnak markatzea. Momentu horiek krisi-egoeren aurrekari izaten direla ulertzen dugu. Hala ere, zuzen landu beharrekoak dira. Momentu horiek **gorriz** irudika ditzakegu. Batez ere, indartsuago bilakatu gaituzten horiek markatuko ditugu.

4. Azkenik, **“etenaldi”-momentu edo -bizipenak** markatu behar ditugu. Hau da, momentu horren ondoren erabateko aldaketa gertatu izan zaigunean. Haustura-uneak bezala bizi ditugu, gure egunerokotasunarekin eteten dugu, lantzeko zailak dira edo eta traumatikoak. Bizipen horietarako **kolore beltza**



erabili dezakegu, edo bestelako ilunen bat, kontrastea lortzeko aurrez erabilitako guztiekin.

Bizitzaren lerroa eraikitakoan, **analisi-momentua** dator.

Lerroan azpimarratu ditugun bizipen guztien inguruan gogoeta egin beharko dugu, horiek geure bizitzan izan duten inpaktuaren inguruan, hain zuzen. Garrantzitsua da lerroan markatuta ikusten dugunaz harago joatea, eta ondorioen inguruan sakontzea.

Gogoratu: geure burua ezagutzea beharrezkoa da muga pertsonalak garatzeko eta gainditzeko.



### 3. NIRE ERRUAGATIK

Erru-sentimendua askotan agertzen da maite dugun norbait galtzen dugunean. Galera onartzeaz gain, errua ezinegon erantsia da. Gehiago maita genezakeela bururatzen zaigu, gehiago partekatu, kasu handiagoa egin geniezaiokeela. Finean, geure buruari errua botatzen diogu, ezin dugulako onartu maite dugun hori galdu izana.



#### Ikasleentzako ariketak

**1.** Ulises protagonista horrela sentitzen da bere lagun guztiak naufragioan hil ondoren. Zenbait aditz kendu dira hurrengo testuan. Osatu:

Bizirik nengoen! Bizirik!

Eta itsasontziko besteak? Denak hilda...

Sekulako mina hartu .....

Zergatik salbatu nintzen ni eta lagunak hil?

Zortzi hilabetez egon ..... ospitalean,

kamera hiperbariko izeneko leku batean.

—Ezingo ..... inoiz ibili —esan zidan medikuak.

Ez ..... sinetsi nahi izan. Promesa bat nuen betetzeko.

—Ibili egin behar dut —errepikatzen nuen.

#### Erantzunak

nuen, nintzen, nintzen, nuen

Errua osasungarriagoa izan daiteke, besteez harremana birplantearazten digulako. Areago, barkamena eskatzera eramaten gaitzake. Ez da ona, ordea, pertsona batzuek (askotan perfekzionistak) beren buruari errua leporatzeko eta zigortzeko duten tema. Horrek gehiegizko sufrimendua, eta ondorioz patologiaren bat, ekar diezaguke.

## ***Nire erruagatik dinamika***

Banaka, bakoitzak pentsatu behar du noiz sentitu zen errudun eta zergatik.



Idatzi orrialde batean, banaka hori ere. Gero bakoitzak hartuko du beste baten papertxo bat eta antzeztuko du idatzitako egoera bakarriketa moduan. Hau da, bere buruarekin hizketan egongo balitz bezala. Antzeztean argi utzi behar da zergatik sentitzen den errudun pertsonaia. Antzezpena bukatzean, talde handian komentatuko da nola joka daitekeen pertsonaren

ezonegona arintzeko. Agian ez du zertan sentitu errudun, edo barkamena eskatu behar du. Agian beste norbaiten errua da, edo inorena ez. Agian denbora pasatzen utzi behar da. Garrantzitsuena hausnartzea da.

**2.** Jarraian, literatura unibertsaleko bi lan handiren testu-zatiak daude (I eta II). Bi lan horietan pertsonaiak errudun sentitzen dira. Jakingo zenuke esaten zer literatura-lan diren, nork idatziak eta zergatik sentitzen diren errudun? Horretarako, noski, liburu horien argumentuaren laburpena jakin beharko zenuke.

I

-Neu izan nintzen... -hasi zen Raskolnikof.

-Edan!

Gazteak ezetz esan zuen eta, ahapeka eta etenka, baina ahots garbiz honakoa adierazi zuen:

-Neu izan nintzen, atso lukurreroa eta Lisbeth, bere ahizpa, aizkorakada hil zituen.

Ilia Petrovitch-ek ahoa ireki zuen. Toki guztietatik jendea etorri zen.. Raskolnikof-ek bere aitortpena errepikatu zuen

## II

Klaudio:

Oi, ene bekatuaren ustela, zerurainoko kirats!

Lehendaniko madarikazioa du, zaharrena, berekin:

anaiaren hilketa. Otoitzik ezin dagit.

Eta, esku madarikatu hau berez den baino lodiago balego ere anaiaren odolez,

ez al da euririk aski zeru ez-tietan elurra bezain zuri garbitzeko?

Zertarako da errukia, ez bada bekatuari aurrez aurre so egiteko? [...]

O ene galduaren latza, lagundu aingeruak, agian onera litezke gauzak.

## ERANTZUNAK

### I

-Raskolnikof *Krimena eta zigorra* eleberri erraldoiaren protagonista da. Idazlea **Fedor Dostoyevski** da.

Nobela Rodion Romanovitx Raskolnikov ikasle gaztearengan zentratzen da. Diru-faltak bultzatuta, zuzenbide-ikasketak uztera derrigortuta agertu da, eta San Petersburgoko auzo pobre bateko bere alokairuko gelan ziztrinean igarotzen ditu egunak. Miseriak bultzatuta, Raskolnikov atso lukurrero bat hiltzeko plana prestatzen hasten, eta bere ekintzak justifikatzeko teoria bat garatzen du. Horren arabera, zenbait pertsonak eskubidea dute halako ekintzak burutzeko, horrela helburu goren bati zerbitzatzen badiote. Nobelan zehar, Raskolnikovek hainbat alditan konparatzen du bere burua Napoleon-ekin, eta hark, bere egoeran, gauza berbera egingo lukeela pentsatzen saiatzen da. Gainera bere ustetan mesedea egiten dio munduari atso lukurreroa hilda. Krimena burutzen duen momentutik, Raskolnikov dilema moralak izaten hasten da, eta azkenean, bere burua entregatzen du.

### II

-Bigarren pasarte **Shakespeare**-ren *Hamlet* eleberriari dagokio.

Klaudio errudun sentitzen da anaia, Hamlet aita, hil duelako. Horrela hasten da tragedia. Klaudiok Hamlet aita hiltzen du, belarrian pozoia jaurtiz. Hamlet semeari aita agertzen zaio, eta mendekatzeko eskatzen dio. Klaudio Hamlet semearen amarekin (eta bere anaia hilaren emazte-ohiarekin), Gertruderekin, ezkondu da, eta tronua berarena da. Hamlet semeak zoroarena egiten du mendekua burutzeko. Aurretik zalantza ugari ditu. Heriotza kateatuak bide bakarra dira auzi horri irtenbidea emateko.

## Orientabide didaktikoak

<p><b>3. JARDUERA: NIRE ERRUAGATIK</b> Ebaluazio-adierazleak</p>	<p><b>Konpetentziak: zeharkakoak (z) eta diziplina artekoak (da)</b></p>
<p>-Liburuaren pasarte batean aditzak indikatiboan jarri.</p>	<p>-Hitzez komunikatzeko konpetentzia (z) sustatzea.</p>
<p>-Erru-sentimenduari buruz hausnartu eta “errudun” sentitu den egoerak identifikatu.</p>	<p>-Hizkuntza- eta literatura-komunikaziorako konpetentzia (da) lantzea.</p>
<p>-Beste lagunen “erru-egoerak” antzeztu, hausnartu eta egoerei irteera ematen saiatu.</p>	<p>- Izaten ikasteko konpetentzia (z) lantzea.</p>
<p>-Literatura-lan handi biren argumentua laburtu eta erruaren gaia ulertzen saiatu.</p>	<p>- Ekimenerako eta ekiteko espiriturako konpetentzia sustatzea.</p> <p>-Elkarbizitzarako konpetentzia (z) lantzea.</p> <p>-Ikasten eta pentsatzen ikasteko (z) konpetentzia lantzea.</p>

## Gaia sakontzeko

### Erruaz

**Poesia kaiera**

**Maria Merce Marçal**

Itzulpena: Itxaro Borda

Zure mina:  
nire errua, ispiluan  
—ispilua, begiak itsutzen  
dizkigun erronka, korapiloak,  
nire minaren minean iltzatu  
abaila jaurtiak:  
zure errua ispiluan.

Zure errua:  
nire mina ispiluan  
—ispilua, ondarearen muga  
galdezkutzen den mortua,  
balizko izarrez itsu,  
tematsua eta fidela, nire errua:  
zure mina, ispiluan.

## 4. DOLUA, BIDEAREN HASIERA

Hurrengo pasartean ikusten dugun moduan, Ulises protagonistak erabaki bat hartzen du bere minari aurre egiteko. Erabaki hori Santiago Bidea egitea da. Ulises “bizidun hila” da, eta Santiagora joatea da infernu horretatik ateratzeko duen modu bakarra. Esan dezakegu “dolua” prozesua bertan hasten dela.



Gero, isilka-misilka jaiki eta sukaldera joan nintzen.  
Motxila aztertu nuen, azken aldiz.  
Dena prest.  
12 kilo arropa, kilo bat beldur eta 100 kilo emozio.  
Egia izango zen Santiago Bideak magia bitxia zuela?  
Eraldatu egingo ninduela?  
Hala balitz!  
Bizirik nintzela sentitu behar nuen berriro,  
itsasontzia hondoratu zen egun madarikatu hartan  
hil ez nintzela oihukatzeke.

Zer da dolua? Dolua norbait galtzen dugunean hasten dugun egokitze-prozesu naturala da. Galerak maila guztietan du eragina: maila fisikoan, kognitiboan, espiritualean. Beraz, tratamendu integrala egin behar da. Horrelako kolpea jasotzen dugunean, mina ekidinezina da.

Gure bizitza hankaz gora jartzen da. Baina prozesua ondo eginez gero, galera horrek hazten lagunduko digu, hasieran ezinezkoa ematen duen arren. Galdu dugun pertsona barruan eramango dugu, eta gure bizitza osoan lagunduko digu. Alba Payàs psikologoak Elisabeth Kübler-Rossekin lan egin zuen, eta 25 urtez jende askori hiltzen lagundu die, baita haien familiakoei doluan lagundu ere. Irakur dezagun 2014an argitaratu zuen liburuaren azalpen-testua:



Alba Payàsek, *El mensaje de las lágrimas* liburuan, dolu-prozesuari aurre egiten laguntzen digu, maite dugun norbait galdu dugunean. Payasen ustez, heriotzaren aurrean ez dago erantzunik, baina doluaren bidea egiten dugunean, erantzunak badoaz agertzen. Bere aurreko liburu batean ere, *Las tareas del duelo*-n, gai horretaz idatzi zuen Payasek. Azken liburu hori akademiko samarra da (zailagoa). *El mensaje de las lágrimas* liburuan, berriz, oso modu sinplean dago azalduta nola saia gaitezkeen gaintitzen maite dugun norbaiten galera hasiera-hasieratik.

Albak dioenez, “malkoek mezua dute, kasu egin behar zaie. Sendatzen duten malkoak dira. Malkoak maitasunaren prezioa dira”.

Alabaina, gaur egungo gizartean heriotzaren gaia ezkutuan mantentzen jarraitzen dugu, eta horrek kalte handia eragiten digu. Kasu askotan, hilko garen kontzientzia ez izateak gehiegi sufritzera eraman gaitzake.

Liburua gida modukoa den arren, doluaren prozesua banakakoa dela dio psikologoak. Gainera, modu indibidualean egiten da dolua.

Edozein kasutan, doluaren lehenengo urratsa amorrua, mina... kanporatzea da. Sufrimendu hori ez mozarrotzea, oharkabea ez pasaraztea, oso garrantzitsua da. Min hori barneratzen dugunean, gure barruarekin konektatzen gara, gure emozioak aztertzen ditugu, eta bizitzan gertatuko diren beste sufrimendu-egoera batzuk sortzen direnean, baliabide gehiago izango ditugu. Barne-aldaketa horretan ezin gara geratu, ordea. Beraz, doluak aktibismora konbidatzen gaitu. Gure egoeran dauden beste pertsona batzuekin empatia sentitzera. Horrela soilik senda gaitezke. Besteak ere sufritzen ari direla ulertzen dugunean, eta sufritzen ari direnei entzuten diegunean, gure mina onartzen hasten gara.

Gaur egungo osasungintzak ez dio doluari garrantzirik ematen, baina frogatuta dago kontsultara joaten diren gaixoen %30 hala daudela (gaixorik) dolua txarto bideratzearen ondorioz. Horrela, pertsonaren alde guztiak uztartzen dituen terapia integratzailea eta erlazionala proposatzen du Alba Payasek.



## **Ikasleentzako ariketak**

### **1. Testua landu**

#### **Irakurri aurretik**

1. Zer da dolua?
2. Maiz egiten duzu negar?
3. Saiatzen zara zure sentimenduak ezkutatzeko txarto zaudenean?

#### **Irakurri bitartean**

Testua irakurri bitartean, galdu duzun norbait gogoratzen baduzu, errazago ulertuko duzu testua.

#### **Irakurri ondoren**

Erantzun hurrengo galderari. Lehenengo 4 galderak literalak dira, hurrengo laurak interpretatzekoak, eta azken biak iritzi-galderak.

1. Zertan lagun diezaguke *El mensaje de las lágrimas* liburuak?
2. Zer beste liburu idatzi du Alba Payásek? Nolakoa da liburu hori?
3. Zer gerta daiteke gizartean heriotzaren gaia ezkutatzeko badugu?
4. Zergatik dio egileak, bere liburuan, malkoak maitasunaren prezioa direla?
5. Zergatik ezin ditugu gure minak mozorrotu?
6. Doluak aktibismora bultzatzen gaitu. Zergatik?
7. Gehiegi sufritzeak gaixotasun fisiko gehiago izatera eraman gaitzake?
8. Egoera berean dauden pertsonekin egoteak sufrimendua arintzen laguntzen du?
9. Dolu-egoeran egon zara inoiz?
10. Inoiz egon bazara, komentatu zure prozesua. Erabakiren bat hartu zenuen?

## Orientabide didaktikoak

<b>4. JARDUERA: BIDEAREN HASIERA</b> Ebaluazio-adierazleak	Konpetentziak: zeharkakoak (z) eta diziplina artekoak (da)
-Liburuaren pasarte bat ulertu eta doluaren gaiarekin erlazionatu.	-Ikasten eta pentsatzen ikasteko konpetentzia (z) lantzea.
-Heriotzari buruz hausnartu eta hil diren pertsona maitatuak gogora ekarri.	-Hitzez komunikatzeko konpetentzia (z) sustatzea.
-Doluaren gaiari buruzko azalpen-testu bat irakurri, ulertu eta galdera batzuei erantzun.	- Izaten ikasteko konpetentzia (z) lantzea. - Elkarbizitzarako konpetentzia (z) lantzea.

## Gaia sakontzeko

### Viktor Frankl-en logoterapia

V. Frankl-en arabera, “zentzu bat” izateko jaio da gizakia.

Logoterapia aztertzean, ezinbestean, V. Frankl-en bizitza eta bizipenak ezagutu behar ditugu. Izan ere, nekez ulertu baitaiteke hark sorturiko korrante psikologikoa haren historia pertsonala ezagutu gabe.

“Nire bizitzak duen esanahia topatu dut besteei beren bizitzan esanahi bat topatzen laguntzen nien bitartean”.

(Viktor Frankl)

Viktor Emil Frankl lau kontzentrazio-esparrutan egon zen, Auschwitz-ekoa barne. Txiki-txikitatik, medikuntzaren inguruko interesa adierazi zuen, bai eta zientzia naturalen inguruan, baina haien posizio erredukzionisten aurrean oso kritikoa zen.



Bokazioa goiz iritsi zitzaion, eta Holokaustoa abiatu aurretik hasi zen Viktor-en bilaketa. Holokaustoa gertatzen zen bitartean, bere libururik ezagunena izango zenaren edukia gauzatzeko bizipena izan zuen: *Gizakia zentzuaren bila*. Frankl-ek sinesten zuen gizakia paregabe egiten duena haren giza-izaera bera dela. Gizakiaren giza-izaera eta bizitza “ezerezean” uztea (garaiko filosofo eta psikiatra ugari egiten zuten moduan), psikiatrarentzat ez zen bizi-ikuspegi egokiena.

Tentsio fisiko eta psikiko ikaragarrietan ere, gizakiak askatasun espirituala eta independentzia mentala izan dezake, txikia bada ere.

19 urte zituenerako garatu zituen bere bi ideiarik oinarritzkoenak.

Lehenik, bizitzak gure bizitzaren zentzuaz egiten digun galderari erantzun behar diogula; izan ere, gure existentziaren erantzule gara.

Bigarrenik, azken zentzua gure ulermen-gaitasunaz harago dagoela, eta hala behar duela. Haren bila gabiltzan bitartean, fedez jarraitu behar diogu.

Kontzentrazio-esparruetan izandako esperientzien arabera, gizakiak bizitzako edozein egoerari zentzua topatzeko gaitasuna duela aurkitu zuen Frankl-ek, nahiz eta momentu edo une horiek mingarriak edo zentzugabeak izan.

## **Gizakia zentzuaren bila**

*Gizakia zentzuaren bila* bere lanean, V. Frankl-ek lau kontzentrazio-esparrutan izandako bizipenez hitz egiten du (Türkheim-en, Kaufering-en, Theresienstad-en eta Auschwitz-en). Presoek bizi izandako tratu txarrak deskribatzen ditu, baina baita gizakiaren giza-espirituaren edertasuna ere. Finean, liburuak izugarrikeriak nola gainditu lantzen du, eta egoerarik lazgarrienetan ere zentzua topa daitekeela baieztatzen du.

V. Frankl 1997ko irailaren 2an hil zen, 92 urte zituela eta gizakiari ondare ikaragarria utzita. Bere bizitza eta lanaren bitartez, Frankl-ek gogorarazten digu une gogorrenak gainditzeko beti topa daitekeela zentzua, eta hori landu beharra dagoela. Egiten dugun edozer gauza, txiki-txikia bada ere, oso baliotsua da hari hori ez eteteko.

Gizakiari denetarik atzeman dakioko gauza bat izan ezik: bere bidea hautatzeko askatasuna (askotariko egoeren aurrean aukeratzeko jarrera pertsonala).

## **Logoterapia**

Sufrimendua eragiten duten giza-arazoak gainditzeko metodoa da logoterapia.

Egoera zailei eta mina eragiten dutenei zentzua aurkitzen laguntzen du. Modu horretan, egoera horiek bizi izan dituzten pertsonentzat, mina eragiten dutenak aukera bilakatzen dira, pertsona gisa hazteko eta garatzeko. Bizipenak eta baloreak oinarri dituen metodo horrek bizitzako egoera guztiei zentzua topatzen laguntzen digu. Eta horrela, bizitza zoriontsuago bat bizitzeko bidea zabaltzen halaber.

Logoterapian, logos-ak “zentzuari”, “esanahiari” egiten dio erreferentzia. Gizakia, bizitzaren halabeharraren aurrean, hori topatzen saiatzen da. Horrenbestez, zentzuaren edo esanahiaren bitartez egiten den terapia da logoterapia.

## Minaz

MIN HAU (Katamalo, Gotzon Barandiaran)

Bideoa: <https://www.youtube.com/watch?v=YAeqa7rLLPg>

Min hau neure-neurea  
dudala badakit  
baina zauria ez dut  
topatzen inundik;  
benetan al datorkit  
poza erraietatik  
ala ez ote nabil  
neu bere atzetik?

Honezkero ikasia  
nago gerizpean  
itzalari azalean  
eusteko bestean  
aldiz uzkurdu eta  
puztu sahiespean  
bihotza somatzen dut  
eguzki eskean.

Berriz min hau  
luze dirau (bis)

Gudu zelai bihurtzen  
denean norbera  
irabaztea zer da  
zer garela?  
Nik ez dut nahi  
hemendik onik atera  
baizik eta bizirik  
sentitzea bera  
berri min hau  
luze dirau (bis).

## 5. DONIBANE GARAZIN, BAKARRIK



Donibane Garazira heltzen denean, Ulisesez oso ondo deskribatzen du hura. Izugarri gustatzen zaio herria, baina bakarrik egoteko gogo du, eta ez du gozatzeko gogo handirik. Hona herriaren deskribapena:

Donibane Garazi herri aldapatsua zen.  
Harresi zahar eta handi bat zeukan.  
Kolorez eta mugimenduz beterik zegoen dena,  
kaleetako artisau-postuak, eguzki-oihalak  
eta bere ibai ederreko korrontea. (...)  
Aldaparen goialdetik ere, Donibane Garazi  
herri zoragarria iruditu zitzaidan.  
Mila olatu basatiren azpian galdutako alaitasuna  
berreskuratzen banuen inoiz,  
hara itzuliko nintzen, hesi eta ibaiaren ondora,  
toki berezi hari erakusteko  
nire poza merezi zuela.  
(21. or)

Donibane Garazi toki berezia da euskaldunontzat. Donibane Garaziko euskarari idatzi zen euskaraz argitaratu zen lehenengo liburua, *Lingua Vasconum Primitiae*, 1545ean. Bernart Etxeparek idatzi zuen. Liburu horretan dagoen *Kontrapas* olerkian, Garazi herria bedeinkatua dela dio Etxeparek, bertako euskarari liburua ematean, euskarak prestigioa hartu duelako.

### Ikasleentzako ariketak

**1.** Gure literatura idatziaren iturriak ondo ezagutzeko, eta Etxepare eta *Linguae Vasconum Primitiae* liburuaz ahalik eta gehien jakiteko, hona hemen ariketa bat, ***buru hausgarriaren*** egituraren bidez egiteko.

## ***Buru-hausgarriak teknika kooperatiboa***

Ikasleak 4-5 kideko talde ez-formal eta heterogeneoetan banatuko dira.

Aztertu beharreko materiata zatikatu egingo da.

Taldeko kideetako bakoitzak gaiari buruzko informazioaren zati bat jaso, eta ondoren aztertu egingo du (irakaslearengana jo dezake, edota beste iturri batzuetara).

Gaiaren zati bera ikasi duten gainerako taldeetako kideekin «jakintsu-talde» bat osatuko da, informazioa trukatzeko, eskemak egiteko edo gaiari sakontzeko.

Amaitzeko, kide bakoitza bere taldera itzuliko da, eta gainerakoei azalduko die prestatu duen atala.

I. Irakurri hurrengo testuak *irakurketa partekatua* egiturarekin, talde txikian (ikus 1. jardueran zehaztuago egitura hori).

### ***1. testua: Erdi Aroa eta Linguae Vasconum Primitiae***

V. mendetik XVI. mendera doan garai luzeari Erdi Aroa deitu zitzaion. Antzinarotik Errenazimentura arte doan aldia da.

Erdi Aroan oraindik ahozko kultura zen nagusi.

Ahozko kulturaren poemak errezitatzeko, kantarako eta dantzarako ere egiten ziren, baina ez ziren idazten. Horregatik, ez dira guregana heldu.

Etxepare dugu iritsi zaigun lehen liburuaren egilea: *Linguae Vasconum Primitiae* izenburu zuen.

*Linguae Vasconum Primitiae* liburuan dauden “Kontrapas” eta “Sautrela” poemaren izenburuak dantza-izenak dira, eta euskara bultzatzea dute helburu.

Bestalde, latinaren nagusitasuna aipatu behar da. Erdi Aroaren amaieran aldaketak etorri ziren, eta herri-hizkuntzak latinaren maila berean jartzeko

ahalegina egin zen.

Ezin da ahaztu Jainkoa munduaren erdigunea zela Erdi Aroan.

Euskal literaturako lehenengo idazleak apaizak dira, baina Etxeparek, *Lingua Vasconum Primitiae* liburuan, euskara bultzatzeko poemez gain, maitasun-poemak ere sartu zituen. Etxeparek ezkontzaz kanpoko maitasuna du hizpide “Amoros sekretuki dena” olerkian.

Bi eremu horien —erlijioaren eta maitasunaren— arteko korapilatzeak ere Erdi Aroko maitasun-ereduetara garamatza.

## 2. testua: Nor zen Bernard Etxepare?

Nafarroa Beherako Garazi eskualdekoa zen Bernard Etxepare. Sarasketan jaiotako zela uste da, XV. mendearen azken aldean (1480. urtearen inguruan), Nafarroako Erresuma oraindik independentea zenean. Bizitzaren zatirik handiena ere Garazi aldean eman zuen, Eiheralarreko erretore eta Donibane Garaziko bikario izan baitzen.

Nafarroako Erresuman 1512tik aurrera izan ziren gerrak eta istiluak gertutik bizitzea egokitu zitzaion. Agiriak badira frogatzen dutenak 1516an, Henrike II.a Nafarroakoak Fernando II.a Aragoikoa erregearen kontra Donibane setiatu zuenean, Etxepare han zela. Poema batean azaltzen duenez, preso egon zen Biarnon Nafarroako erregearen mende, segur aski Gaztelako erregearen alde egin zuelako. Atxilotzearen arrazoiak ez daude oso garbi: batzuen iritziz, garai hartako gatazkan Gaztelako erregearen alde jokatu izana leporatuko zioten. Beste batzuek, ordea, arrazoi politikoak bainoago, moralak izango zirela uste dute.

Hala ere, Etxeparek ozenki aldarrikatu zuen bere errugabetasuna. Harrezkero, poema-liburua idatzi zuenean, argitaratu egin zioten. Sasoi hartarako ez zen gutxi, euskarazko lehenbizikoa zela kontuan izanik. Bordelen plazaratu zen 1545ean liburua, *Linguae Vasconum Primitiae* izenburuarekin.



### 3. testua: Bernard Lehet

Etxeparek Bernat Lehet apezpikuaren laguntzaz argitaratu zuen bere liburua Bordelen, 1545ean. Hari eskaintzen dio bere liburuaren hitzaurrea. Hona hemen hitzaurrea molde gaurkotuan itzulia:

*Zeren baskoak baitira abil, animos eta jentil, eta hetan izan baita, eta baita, zientzia guzietan letratu handirik, miraz nago, jauna, nola bat ere ez zen saiatu bere lengoaje propioaren faboretan euskaraz zerbait obra egitera eta eskributan imeitera, zeren ladin publiko mundu guzietara berze lengoajiak bezala hain eskribatzeko on dela. Eta kausa honegatik gelditzen da abataturik, ezein reputazione bage, eta berze nazione orok uste dute ezin deus ere eskriba daiteiela lengoaje hartan, nola berze orok baitute eskribatzen berian.*

### 4. testua: Kontrapas

Hemen dituzu Etxeparek idatzi zuen Kontrapas olerkiaren ahapaldi batzuk:

**1**

Garaziko herria  
benedika dadila,  
euskarari eman dio  
behar duen tornua.

Euskara,  
jalgi hadi plazara!

**2**

Bertze jendek uste zuten  
ezin eskriba zaiteien;  
orai dute forogatu  
enganatu zirela.

Euskara,  
jalgi hadi mundura!

**3**

Lengoajetan ohi hintzan  
estimatze gutitan;  
orai aldiz hik behar duk  
ohorea orotan.

Euskara,  
habil mundu guzira!

**4**

Bertzeak oro izan dira  
bere goien gradora;  
orai hura iganen da  
bertze ororen gainera.

Euskara!

**5**

Baskoak orok preziatzen,  
euskara ez jakin arren,  
orok ikasiren dute  
orai zer den euskara.

Euskara!

**6**

Oraidano egon bahiz  
inprimitu bagerik,  
hi engoitik ebiliren  
mundu guzietarik.

Euskara!

**7**

Ezein ere lengoajerik  
ez franzas ez berzerik  
orai ez da erideiten  
euskararen parerik.

Euskara,  
jalgi hadi dantzara!

*tornuia=maila    jalgi=atera    egoitik=ordea    zaiteien= zitekeen  
erideten= aurkitzen*

## 5. testua: Emazteen faborez

Izenburuak dioenez, Etxeparek poema hau emakumeen alde idatzi zuen, hainbat bertso, genero-ikuspuntutik, kontrakoa adierazten badute ere. Poema osoa ez, ahalpaldi batzuk atera ditugu hemen jarraian:

Gizonaren probetxuzko emaztia beti da  
Oro behin haietarik sortzen gira mundura  
Sortu eta hil ginate hark haz ezpaginitza  
Haziz gero egun oroz behar haren aiuta.

Emazterik ezten lekuian eztakusat plazerik  
Ez gizona ez etxia behinere tsahurik  
Etxian den gauza oro gaizki erreglaturik  
Parabizuan nahi ez nuke emazterik ezpaliz.

Bertuteak behar luke gizonetan handiago  
Emaztetan nik dakusat ongiz ere gehiago  
Mila gizon gaiztorik da emazte batendako  
Gizon baten mila andre bere fedean dago.

Nik eztanzut emaztiak borxaturik gizona  
Bana bera zoraturik andriari darraika  
Zenbait andre hel baledi oneriztez hargana  
Zein gizonek andriari emaiten du ogena.

*ginade= ginateke ogena eman=errua bota xahu= galdurik hel  
baledi= helduko balitz oneriztez= modu onean aiuta= laguntza*

II. Guztion artean irakurri ostean, **talde txikiaren partaide bakoitzak testu bat aukeratuko du**. Horrela, oinarri-taldea utzi beharko du eta **testu bera duten beste taldekoen partaideekin bilduko da**. 4/5 “aditu-talde” izango genituzke. Aditu-talde bakoitzak testua berriro irakurri ostean, bere testuari dagokion **ulermen-ariketa** egin beharko du **Arkatzak erdira** egituraren bidez.

### **Arkatzak (edo ordenagailuak) erdira dinamika**

- Irakasleak problema bat proposatuko du.
- Ondoren, irakasleak hauxe esango du: “Arkatzak erdira!”. Ikasleek, arkatza edo ordenagailua mahai erdian utzi behar dute. Bost minutu izango dituzte problema nola ebatzi dezaketen pentsatzeko eta irtenbide bat emateko hari. Hitz egin dezakete, baina ez idatzi.
  - Ikasleek, txandaka, beren iritzia emango dute problema ebazteari buruz. Ados ipiniko dira eta guztiek prozedura ulertu dutela ziurtatuko dute.
  - Denbora agortzen denean, ikasle bakoitzak arkatza edo ordenagailua hartu eta isilpean, bakarka, problema ebatziko du.
  - Ariketa garatzen ari den bitartean, ikasleren batek zalantzarik izango balu, berriz ere “arkatzak erdira” oihu egin dezake, eta prozesua errepikatu egingo litzateke.
  - Oso garrantzitsua da teknikaren amaieran ikasleekin dinamikaren garapena ebaluatzea.

**Ulermen-ariketak.** Bete **laburpenaren hutsuneak** testuaren hitzak erabilita. Deklinatu, beharrezkoa balitz (**erantzunak, morez**).

#### **1. testua**

Erdi Aroa ...**antzinartik**..... **Errenazimendura** doan aldia da.

Garai horretan poemak errezitatzeko, **kantatzeko** eta **dantzarako** egiten ziren. Hau da, **ahozko** kultura da nagusi. Horregatik, poemak ez **ziren** idazten.

Bernard Etxeparek ...**Linguae Vasconum Primitiae** idatzi zuen. Hori euskaraz argitaratu den lehen liburua dugu. Liburuan dantza izena duten ...**Kontrapas** eta **sautrela** poemak ditugu. Bi poema horiek euskararen defentsan sortu zituen.

Ezin da ahaztu garai hartan **latina** zela hizkuntza nagusia eta herri-

hizkuntzak garrantzia hartzen hasi ziren.

Lehenengo idazleak **apaizak** ziren. Beraz, erlijioaren gaia oso ohikoa da Erdi Aroan, jainkoa denaren erdian zegoen eta. Baina **maitasunaren** gaia ere landu zuen Etxeparek bere liburuan. Horrela ezkontzaz kanpoko desioa agertzen da *Amoros sekretuki dena* olerkian.

## 2. testua

Bernard Etxepare **Nafarroa Beherako** eskualdean eman zuen bizitza osoa.

**Donibane garaziko** bikarioa izan zen. Berak *Lingua Vasconum primitiae* liburu argitaratu zuen **Bordelen** 1545ean.

Garai horretan Nafarroako erresuman **liskarrak** egon ziren eta Etxepare istilu horien erdian egon zen. Badirudi **Gaztela** erregearen aldekoa zela eta **nafarroako** erregearen kontrakoa. Agia, horregatik egon zen **espetxean**, argi jakin ez arren, zergatik espetxeratu zuten. Arrazoi **moralak** izan zirela argudiatzen dute beste batzuek. Etxeparek beti aldarrikatuko du **errugabea** dela.

## 3. testua

Etxeparek **Bernart Lehet** apezpikuari eskaini zion bere liburuaren hitzaurrea. Honako hau esan zion:

*Euskaldunak trebeak, adoretzuak eta nobleak direnez, eta zientzia guztietan aditu. handirik dagoenez, harriturik nago nola bat ere ez den ausartu bere hizkuntzaren propioren alde euskaraz zenbait obra egitera eta idaztera eta argi gera dadin mundu guztiarentzat beste hizkuntzak bezain ona da idazteko. Beste herrialde askotan uste dute ezin zela ezer idatzi hizkuntza horretan, beste guztiek beraienean idazten duten moduan.*

## 4. testua

*Kontrapas* olerkian Etxeparek euskara **plazara**, **mundura**, eta **kanpora** atara dadila aldarrikatzen du. Donibane Garazi **bedeinkatua** izan dadila dio euskarari eman diolako behar den maila. Bestalde, euskaraz ezin zela idatzi uste zutenei esaten die orain bere liburuarekin **frogatu** dela euskaraz idatzi daitekeela. Horrela dio beste hizkuntzek, ez frantsesak ez bestelakoek ez **dutela** euskararen maila, eta orain euskara haien gainetik **jarri** dela

## 5. atala

**Emazteen faborez** olerkian Etxeparek emakumeak **goraipatzen** ditu. 1. ahapaldian emakumeak egongo ez balira gu ez **ginatekeela** jaioko esaten du, eta hazi eta gero, emakumeen **laguntza** ezinbestekoa dela. Gero emakumerik gabe etxea ez legokeela **garbi** dio eta paradisua ez **lukeela** nahi izango, emakumeak existituko ez balira. Azkenik gizonak emakumeak baino **hobeak** direla dio eta gizonak emakumeei jarraitzen badiete, emakumeek ez **dutela** errurik.

**III. Adituak oinarrizko taldeetara itzuliko dira** eta nork bere testua zertaz den kontatuko die besteei bere hitzekin. Gero, **banan-banan testu guztien taulak beteko dituzte informazioa** ondo bereganatu duten ziurtatzeko. Talde handian kantak entzun daitezke ikasitakoa finkatzeko (“Gaia sakontzeko” atalean dituzu letrak eta bideo gehiago):

Bideoa: [Etxepare rap Imanol Epelde](#)

Bideoa: [Kontrapas, Xabier Lete](#)

**2.** Donibane Garazira heltzen denean, Ulises protagonistak ez du inorekin hitz egin nahi, eta ez dauka indarririk beste erromesekin egoteko. Batzuetan, bakarrik egotea beharrezkoa da, gure barruan gertatzen dena ulertzeko.

Bere buruarekin bakarrik egoten ikasten duenak ez da inoiz berriro bakarrik sentituko.

Bakarrik egoteko beharra nuen.  
Nire barruko beldur hura zer zen asmatu arte behintzat.  
Bizirik nintzela jakin arte.  
Bidean gora hartu nuen,  
Pirinio mendiak zeharkatzeko asmoz.

(22. or)

Gogoratzen duzu Antoine de Saint Exupéryren esaldia Printze txikia liburuan?

—*Zer da bakardadea?*—*galdetu zuen Printze Txikiak.*  
*Geure buruarekin topatzea da, eta hori ez da une tristea, hausnarketarako*  
*unea baizik.*

**3.** Irakurri oso-oso astiro hurrengo *meditazio-ipu*in hau ozenki talde batentzat edo zure baitarako:



## Bakardadea (basamortua)

Basamortua! Hondarra batera eta hondarra bestera. Hondar zuria, horia, marroixka. Eta eguzkia. Bai leku zabala! Bai leku... bakartia!

—Bakardadea nahi dutenak etortzen dira hona — azaltzen dizu iratxoak—. Baina ez da leku bakartia.

Aurrera seinalatzen dizu. Eta harri-harriturik ikusten duzu mutikotxo bat. Txikia eta ilehoria da, eta beroki xeble batez jantzita dago.

—Printze Txikia naiz —aurkezten zaizue.

Liburu bateko protagonista dela kontatzen dizu. Eta basamortua oso gogoko duela. Batzuetan irribarre ederra egiten du. Eta batzuetan begirada tristea jartzen zaio. Oso bitxia da. Gustatzen zaizu.

Basamortua ona omen da bakardadea goxatzeko. Eta aldizka-maldizka egin behar da: basamortu-bakardadean geure buruarekin hitz egin. Geure buruaren lagun egin.

Zeure buruarekin hitz egiten duzu orain, ahapeka eta leun-gozoan, zure lagunik minena balitz bezala. Zure lagunik minena baita.

Edonola ere, iratxoak esan dizun bezala, basamortua ez omen da leku bakar-bakartia ere!

Printze txikiak txaloa jotzen du, eta azeri bat azaltzen da hor nonbaitetik. Beste txalo bat jo, eta sugandilak ikusten dituzu hondarrean igerian bezala irristatzen. Eta ezten-kaktusak. Kaktus biribilak azaltzen dira, eta goooooorantz egiten duten beste batzuk, luze-luzeak, eta baita berdexkak eta horixkak ere.

—Basamortuaren bakardadean ere lagun onak egin ditzakezu! — xuxurlatzen dizu Printze Txikiak.

Egia dela ohartzen zara. Inguru-huts hartan, oso bakarrik sentitu zaitezkeela. Baina baita sekulako bakea dagoela ere. Eta bakea, barne-bakea, premiazkoa dela noizbehinka. Eta ondo begiratuz gero, basamortuko txokoetan lagun-sorta polita egiteko aukera dago!

Printze Txikiak hegazkin txiki bat ateratzen du poltsikotik, eta ukitutxo batez, hegazkina handitu egiten da. Zure kolore faboritoak ditu hegazkinak, eta

oso polit islatzen ditu eguzkiaren izpiak.

Iratxoak gora egiten du salto batez, hegazkinean sartzeko. Atzetik joaten zaio Printze Txikia, eta sugandila, azeria eta kaktusak! Zure zain dira. Irribarre batez, hegazkinean igotzen zara. Eta hor zoazte, airean txiribueltak egiten, zure etxerantz. Zure logelarantz.

Orain bakardadea goxatzen ikasi duzu basamortuan. Eta ez zara bakarrik sentitzen bakarrik zaudenean ere. Zeure buruaren laguna zarela ohartu zara. Eta bestela ere, txalo bat jo, eta Printze Txikiaren alai-irribarrea entzun dezakezu, nahi duzun guztietan. Edota zeurea. Horiek baitira irribarrerik inportanteenak: lagunena eta zeure baitakoa.

Hurrengora arte!

Orain ez zara bakarrik sentitzen bakarrik zaudenean ere. Txalo bat jo, eta Printze Txikiaren irribarrea entzuten duzulako, nahi duzun guztietan.

Hurrengora arte!

Liburu honetatik moldatua: *Meditazio ipuinak, haurrentzat*, F. Morillo eta Susana Sancho (2018). Gaumin argit.

Meditatu ondoren, taldean komentatu:

- Batzuetan, bakarrik egon nahi duzu? Gozatzen duzu bakardadea?
- Txarto zaudenean, bakarrik egon behar duzu edo konpainia nahiago duzu?
- Irakurri duzu inoiz Printze Txikiaren ipuina?



4. Irakurri baduzu, lotu hurrengo pasarteak eta bakoitzari dagozkion sinboloak. Liburua gogoratzen lagunduko dizu.

### Sinboloak:

Botere-gosea.

Maite ditugunak egunero zaindu behar ditugu.

Ezer ez da dirudiena.

Irudimena.

Itxura fisikoagatik epaitzen dugu jendea.

Arazoei aurre egin behar zaie berandu baino lehen.

Laguntasunaren garrantzia.

Heriotza eta jakintza. Gure sorburuetara itzultzea.

Dirua ez da garrantzitsuena.

Ez sinestu besteak baino gehiago zarenik.

Toki urrunak ezagutzen ditugu, baina gure ingurua ez.

Beti lanean egoteak ez pentsatzea dakar.

 	
PRINTZE TXIKIA	
Pasarteak	Sinboloak (ERANTZUNAK)
Lorea	Maite ditugunak egunero zaindu behar ditugu
Boa irentsi duen elefantea eta kapela	Ezer ez da dirudiena
Arkumea eta kutxa	Irudimena
Azeria	Laguntasunaren garrantzia
Baobads	Arazoei aurre egin behar zaie berandu

	<b>baino lehen</b>
Astronomia	<b>Itxura fisikoagatik epaitzen dugu jendea</b>
Erregea	<b>Botere-gosea</b>
Negozio-gizona	<b>Gure sorburuetara itzultzea</b>
Sugea	<b>Heriotza eta jakintza.</b>
Argizaina	<b>Beti lanean egoteak ez pentsatzea dakar</b>
Geografoa	<b>Toki urrunak ezagutzen ditugu, baina gure ingurua ez</b>
Harroputza	<b>Ez sinetsi besteok baino gehiago</b>

## Orientabide didaktikoak

<b>5. JARDUERA: DONIBANE GARAZIN, BAKARRIK</b> Ebaluazio-adierazleak	Konpetentziak: zeharkakoak (z) eta diziiplina artekoak (da)
-Liburuaren pasarte bat ulertu eta bakardadearen gaiarekin erlazionatu.	-Ikasten eta pentsatzen ikasteko konpetentzia (z) sustatzea.
-Etxepare eta <i>Linguae Vasconum Primitiae</i> liburuari buruzko testuak irakurri, ulertu eta laburtu.	-Hizkuntza- eta literatura-komunikaziorako konpetentzia (da) lantzea.
-Ahoz taldean testu bat xehetasunez azaldu.	-Hitzez komunikatzeko konpetentzia (z) lantzea.
-Meditazio-ipuina entzun, barruarekin konektatu, eta bukatzean, sentitutakoa taldean azaldu.	- Izaten ikasteko konpetentzia (z) sustatzea.
-Printze Txikiaren liburuaren mezuak (bakardadea batez ere) pasarteekin lotu eta hausnartu.	- Elkarbizitzarako konpetentzia (z) lantzea.

## Gaia sakontzeko

### Meditazioaren garrantzia:

Liburu honetatik hartua: *Meditazio ipuinak*. Susana Sancho eta Fernando Morillo (2018). Argitaletxea: Gaumin.

Pentsatu segundo batez zein diren ezagutzen ditugun hitzik boteretsuenak. Gure proposamena, hauxe: “Behin bazen”. Istorio onek sortzen dute gugan, betidanik, arretarik handiena. Geratu datu horrekin, gero itzuliko gara eta.

20 urtetik gora daramatzagu gazteen artean, hezkuntzaren bideak jorratzen. Zer aurkitu dugu? Besteak beste, nabarmen, estresa eta arretarik eza. Noiznahi, haur izan nahiz heldu.

Hainbeste betebeharrak! Beharbada tirabirak etxean edo lagunekin. Beharbada mina, jazarpena, gaixotasuna, gaizki-ulertuak edo gutxiespenak. Beharbada nork bere burua (edo munduaren zergatiak) ezagutzeko beharra eta desira. Nolakoak naiz? Nor naiz? Nola bizi bizien? Askeen?

Gure kezka nagusiak? Gertatutakoa eta gertatu litekeena. Hemen ez duguna, orain ez garena. Joandakoa ezin aldatu, ordea, eta etorri ez dena... batek daki nola hurbilduko zaigun.

Irakurketa bultzatzen laguntzeko eskatu digute urte askoan. Denborarekin ulertu dugu irakurketa bultzatzea fisika, gimnasia edo euskara bultzatzea bezal- bezalakoa dela. Edozer ikasgai pasio bihurtu nahi dugu? Bizikidetzak hobetu? Ados. Hona zenbait irakasle saiatuk xuxurlatu diguten sekretua: zeinahi hezkuntza-estrategiaren aurretik, lehenbizi arreta eta kontzentrazioa hartu behar jomuga. Gainerako guztia berez etorriko da ondoren!

Eta orduan gure bizitzako hitzik boteretsuenak oroitu ditugu berriro: “Behin bazen”. Eta, gazteekin izandako hainbat esperientzia ardatz, ohartzen gara bi superbotere uztartzeko aukera zoragarria dugula: istorioaren xarma eta meditazioaren nolabaiteko ipuin-bizipena. Orain eta hemen lantzeko. Gu geu lantzeko.

## **Meditatzeko jarraibideak, bi hitzetan**

Audioa erabili edo beste norbaitek irakurri behar izanez gero, prestatu gozoan entzuteko. Arropa erosoak jantzi. Gerrikorik izatekotan askatu, galtzerdi esturik izanez gero, erantzi edo aldatu. Oinetakoak ere, ahal bada, erantzi.

Telebista, telefonoa eta halakoak mututu. Musika nahi izanez gero, musika beti izan baitaiteke positiboa, lasaia hautatu, ahotsik gabea hobe.

Meditatzean soinurik iristen bazaizu, ez kezkatu, eta batez ere jarraitu: klaxona edo txakur baten zaunka bizitzaren zati dira. Izan daitezela zure barnebidaiaren lagun ere, hala egokituz gero. Horrek lagundu baino ez zaitu egingo. Giro freskoa badago, manta batez estali zaitezke.

Ondoren, utzi irudimenari lekua. Zabaldu haren hegoak.

### **Matthieu Ricard, “munduko gizonik zoriontsuena”**

Matthieu Ricard izendatu zuten “munduko gizonik zoriontsuena”, meditazioaren eta zoriontasunaren inguruko ikerketa neurozientifiko baten ostean.



2004an, monje budista gisa luze egon eta gero, Richard Davison tartean zegoen ikerketa batean parte hartu zuen Matthieu Ricard-ek, Wisconsin-eko Unibertsitatean. Garunean meditazioak duen eragina neurtzea zen ikerketaren helburua. Ricard-ek meditatzen zuen bitartean, 256 sentsoare ipini zizkioten buruan. Emaitzek aditzera eman zutenenez, emozio positiboko balio altuak zituen garuneko ezkerreko kortex prefrontalean; emozio positiboek loturiko gunean, hain zuzen. Ordura arte, literatura neurozientifikoak ez zuen halako neurri alturik jaso. Matthieu Ricard-ek lortutako balioak zinez ikusgarriak ziren, eta horregatik izendatu zuten munduko gizonik zoriontsuena.

Hemen biltzen ditugu Matthieu Ricard-ek emandako aholku batzuk meditatzen ikasteko eta egoki praktikatzeko:

1. Buru osasuntsu batek ispiluaren modura jokatu behar du. Aurpegiak kristalean islatzen dira, baina horietako bat bera ere ez da bertan finko geratzen. Pentsamenduekin teknika bera erabili. Hau da, burun zehar pasatzen utzi, baina ez itsutu haiekin.

2. Pentsamenduak behin eta berriz sortzen dira, eta hori saihestea ezinezkoa da. Alta, soinu batean edo arnasketan, airea hartzean eta botatzean, jar daiteke kontzentrazioa eta horrek burua lasaitzen du eta argitasuna ematen dio.

3. Erabateko arreta praktikatu. Ipini arreta arnasa hartzean eta botatzean sortutako sentipenei. Burua biraka eta zeharka ari bada, berriz ere beste pentsamenduetan murgiltzen bada, arnasketan kontzentratu eta ekarri bere lekura. Egoera hori erabateko kontzientzia gisa ezagutzen da. Beste sentsazio batzuei aplikatu dakiokete teknika. Esaterako, orainera etortzeko baliatuz, iraganarekin edo etorkizunarekin itsututa egon ordez. Orduan, jasotzen den beroan, hotzean edo soinuetan jar daiteke kontzentrazioa.

4. Gaitasun pixka bat lortutakoan, ontasuna lantzeko edo emozio asaldagarriak kudeatzeko erabili daiteke. Gizaki guztiok bizi izan dugu erabat kontsumitzen duen maitasuna, nahiz eta normalean 15 segundo irauten dituen. Alta, bizitako maitasun-sentsazio hori landu daiteke, meditatzean hartan kontzentratuz.

5. Pianoa jotzean bezala, epe luzera begira eragin zuzenagoa du egunero 20 minutuz jotzeak, segundo gutxi batzuk jotzeak baino. Garrantzitsua da, beraz, praktika erregularra.

6. Meditazioa emozio negatiboak garaitzeko erabil daiteke. Bizitako esperientzia sua izango balitz bezala irudika daiteke. Norbaitek haserrearen kontzientzia izanez gero, ez dago haserre, horretaz kontziente da. Antsietatearen kontzientzia izateak ez du esan nahi antsietatea bizi denik, haren kontzientzia dagoela baizik. Emozio horien guztien jabe edo kontziente izanez gero, suari jaten emateari utziko zaio eta itzali egingo da.

## Etxepareren Kontrapas (Xabier Lete)

Bideoa: [https://www.youtube.com/watch?v=l\\_Lh8iw5SnM](https://www.youtube.com/watch?v=l_Lh8iw5SnM)

Garaziko herria  
Benedika dadila  
Euskarrari man dio  
Behar duen tornuia.  
Euskarra, Euskarra,  
Jalgi hadi kanpora.  
Bertze jendek uste zuten  
Ezin eskriba zaiteien  
Orai dute porogat  
Enganatu zirela.  
Euskara, Euskara,  
Jalgi hadi plazara.  
Bertzeak orok izan dira  
Bere goihen gradora  
Orai hura iganen da  
Bertze ororen gainera.  
Euskara, Euskara,  
Jalgi hadi dantzara.  
Orai dano egon bahiz  
Inprimitu bagerik  
Hi engoitik ebiliren  
Mundu guzietarik.  
Euskara, Euskara,  
Habil mundu guzira.

## Etxepareren Sautrela (Oskorri)

Bideoa: <https://www.youtube.com/watch?v=SRCeAGf-4-A>

Euskara da kanpora eta goazen denok dantzara!

Oh Euskara lauda ezak Garaziko herria,  
zeren handik hartu baituk behar huen grazia.  
Lehenago hi baihintzen hizkuntzarik azkena,  
orain berriz izango haiz guztietan lehena.

Etai lelori bailelo leloa zarai leloa!

Etai lelori bailelo leloa zarai leloa!

Euskara da kanpora eta goazen denok dantzara.

Euskaldunak edonondik preziatu ziraden,  
baina haien mintzaeraz denak ziren burlatzen,  
inongo liburuetan eskribitzen ez baitzen;  
orain ikasiko dute nola gauza ona zen.

Etai lelori bailelo leloa zarai leloa!

Etai lelori bailelo leloa zarai leloa!

Euskara da kanpora eta goazen denok dantzara.

Euskalduna den guztiak burua altza beza,  
gorenean ikusiko baitu bere/hizkuntza ederra.

Printze eta jaun guztiek hura eskatzen dute,  
paperetan ikusita ikasi behar dute.

Etai lelori bailelo leloa zarai leloa!

Etai lelori bailelo leloa zarai leloa!

Euskara da kanpora eta goazen denok dantzara.

Gogo hori konplitu du Garaziko gizonak  
eta haren adiskide Bordelen dagoenak.

Lehen inprimatzailea euskararen hura da;  
euskaldunak eskerturik aurkitu behar gara.

Etai lelori bailelo leloa zarai leloa!

Etai lelori bailelo leloa zarai leloa!

Euskara da kanpora eta goazen denok dantzara.

Etai lelori bailelo leloa zarai leloa!

Etai lelori bailelo leloa zarai leloa!

Euskara da kanpora eta goazen denok dantzara.



## 6. MINA DUT

Honela sentitzen zen Ulises Orreagara heldu zenean:

Mina.

Mina nuen ezker oinean.

Bidearen hasiera besterik ez zen,  
eta dagoeneko ibili ezinda nengilen.

Ezin nuen amore eman.

Rosa eta Nadiagatik.

Hildako lagun guztiengatik.

Nigatik.

Konturatzeko iritsi zen goiza.

—Ez naiz errendituko —xuxurlatu nuen—.

Ez naiz errendituko.

Mina sentitu egin behar da. Mina ekidinezina da, eta beharrezkoa galdu dugunaren ostean, bizimodu berriari aurre egiteko.

### Ikasleentzako ariketak

**1. Irakurri** hurrengo meditazio-ipuina eta **azaldu** zer esan nahi duten azpimarratuta dauden esaldiek:

#### Udazkeneko hostoa zara. Heriotza? Mina?



Udazkeneko hostoa zara,  
berdetik horixka eta gorrixkara bidean.  
Udazkenean margolari paleta ateratzen du naturak.

Eta haizearen dantzak basoak biluzten ditu.

**Hostoak erortzen direla ahaztu nahi zenuke batzuetan.**

Erori behar dutela.

Behar dugula.

Han, lurrean,

ehunka hostok geruza horixka osatzen dute.

Orbelaren kras hotsaren sinfonia, hankek zapaltzen dutenean.

Haizea nahasi eta freskoa da.

Eta dakarren tristura, barea,

bihotza oroitzapenetan bustitzen zaizunean.

Zaren hostoa, adaxkatik askatu egiten da, hegan zirimolan,  
tximeleta erraldoi baten modura.

Errekan erortzen zara, txalupatxoa bazina bezala.

**Eta hostoa badoa, bazoaz, errekan barrena, bailaretan zehar, itsasoraino.**

**Itsasoan, apurka, lurrin eta laino bihurtuko zara inoiz.**

Lainoa, euri eta euria sustrai.

Sustraia udaberriko hosto berdea bilakatzeraino,

etengabeko dantza birakarian.

**Erortzen den hostoa etorriko direnen makulua da.**

Liburu honetatik moldatua: *Meditazio ipuinak, gazteentzat*. F. Morillo eta Susana Sancho (2018). Gaumin argit.

## **2. Erantzun** hurrengo galdera hauei:

-Sufrimendua beharrezkoa da?

-Oso txarto egongo bazina, maite duzun norbait galdu duzulako, eta aukera izango bazenu mina desagerrarazten dizun pilula bat hartzeko, hartuko zenuke?

-**Irakurri** hurrengo bi egoera hauek, eta pentsatu doluaren zein fasetan dauden:

-Gizon batek emaztea galdu du. Emaztea hil zenetik, lan eta lan aritzen da. Emaztearen gauza guztiak bota ditu. Familiakoei emazteaz ez hitz egiteko eskatzen die, ez diotelako batere laguntzen. Ez du inoiz gertatu denaz hitz egiten. Inork ez du negarrez ikusi.

-Gizon batek emaztea galdu du. Guztiei eskatu die emazteari buruz gogoratzen dutena kontatzeko: pasadizoak, oroitzapenak... Askotan emaztearekin egondako tokietara joaten da eta negar egiten du une onak gogoratzen dituenean.

1. testua: Txokea eta trauma.

2. testua: Integrazioa eta konexioa.

Zein izango litzateke zure jarrera horrelako egoera batean egongo bazina?

Zure ustez, nor dago dolua hobekien egiten? Sufrimendurik ez badago dolua bukatu dela esan nahi du?

Kasu gehienetan familiek nahiago dute mina sentitu. Bestela, maite zuten pertsona ahaztu izan balute bezala zitekeen. “ Zonbi” moduan, pilulen eraginpean egotea ez duela merezi uste dute galera izan duten gehienek.

**3. Doluaren faseak.** Argi dago guztiok ez dugula modu berean sentitzen, baina hurrengo eskemak balio diezaguke prozesua zein izan daitekeen ikusteko. Irakurri bitartean, pentsatu izandako galearen batez:

## **1. fasea: txokea eta trauma.**

Oraindik ez duzu sinesten. Amesgaizto batean bezala sentitzen zara. Esnatzean, hori ez zaizula gertatzen pentsatzen duzu oraindik. Kolpeak zorabiatuak eta nahasia zaizkizu.

## **2. fasea: babesa eta ukazioa.**

Denbora pasatu da eta ez duzu ulertzen zergatik gertatu zaizun zuri. Nola da posible? Guztien kontra zaude. Errudunak topatzen saiatzen zara. Konponbideren bat behar da.

## **3. fasea: integrazioa eta konexioa.**

Pixkanaka bazoaz gertatutakoarekin konektatzen. Etorkizunean zer egingo duzun pentsatzen hasiko zara. Iraganari nostalgiaz begiratzen diozu, eta bizitza berriari beldurrarekin begiratzen diozu.

## **4. fasea: haztea eta eraldatzea.**

Gertatu zaizunak bizitza beste era batean ikusarazi dizu. Besteen hutsuneekin eta gabeziekin enpatikoagoa zara, eta ez duzu hainbeste epaitzen. Zure inguruko pertsonak estimatzen dituzu. Energia duzu, eta bizitza berria hasi nahi duzu.

3. **Irakurri** hurrengo pasarte hau eta egin ariketa:

*“Neure buruari galdetu beharrean zergatik ez dauden joan zaizkidan pertsonak, orain pentsatzen dut zein edertasun sortuko dudan utzi duten hutsunean”*

**Rudy Francisco**

Inoiz hilko ez bagina bezala bizi gara. Ez dugu heriotza bizitzaren ifrentzu bezala onartzen. Animaliangandik ikasi behar genuke. Haiek intentsu eta gogoz bizi dira, eta azken momentuan joaten uzten dira. Gizakiok sarritan hilik bezala bizi gara, eta gero heriotzaren atarian gogo biziz bizitzen irauteko irrikaz azaltzen gara. Baina gurpilak aurrera darrai.

Erortzen den hostoa etorriko direnen makulua da.

**Hil aurretiko zerrenda**

Hil aurretik egingo zenituzkeen 20 gauza aipatu. Gero biribildu gehien errepikatzen direnak. Horrek lagunduko dizu zure pasioak zein diren jakiten.

Liburu honetatik moldatua: *Meditazio ipuinak, gazteentzat*. F. Morillo eta Susana Sancho (2018). Gaumin argit.

## Orientabide didaktikoak

<b>6. JARDUERA: MINA DUT</b> Ebaluazio-adierazleak	Konpetentziak: zeharkakoak (z) eta diziplina artekoak (da)
-Liburuaren pasarte bat ulertu eta minaren gaiarekin erlazionatu.	-Ikasten eta pentsatzen ikasteko konpetentzia (z).  - Izaten ikasteko konpetentzia (z).  - Hitzez komunikatzeko konpetentzia (z).  - Elkarbizitzarako konpetentzia (z).
-Meditatu minari buruzko ipuina irakurtzearekin batera.	
-Doluaren faseei erreparatu eta identifikatu egoera errealekin.	
-Hil aurreko desioen zerrenda egin.	

## Gaia sakontzeko

Liburu honetatik moldatua: *Felices. La felicidad, a tu manera* (Zoriontsu. Zoriontasuna zure erara). Elsa Punset (2017). Argit: Destino.

Senarrarekin lanean zebilen bitartean, 1965. urtean, Elisabeth Kübler-Ross-i Chicagoko ospitalean sortu omen zitzaion heriotza ulertzeko pasioa, hari duintasuna eman eta zentzua topatzekoa. Bitxikeria batekin hasi zen guztia. Gau eta egun, lan-txanden arabera, Elisabethek emakumezko garbitzaile beltz bati erreparatzen zion. Emakume hark gaixorik larrienengan zuen eragina aztertzen hasi zen. Garbitzailea gaixo batzuen gelatik ateratzen zenean, Kübler-Ross doktoreak egiaztatzen zuen bere pazienteek gaixotasunarekiko zuten jarrera modu oso esanguratsuan aldatzen zela. Lasaiago zeuden. Han zer gertatzen zen jakin nahi zuen Elisabeth-ek. Jakin-gosea hain zuen handia, azkenean emakumea zelatatzen amaitu baitzuen. Garbitzaileak oinarrizko ikasketak amaitu gabe zituen, baina sekretu handi baten jabe zen.



Egun batez, emakumea eta doktorea pasilloan zehar gurutzatu ziren. Ross doktorea garbitzaileari zuzendu zitzaion zakar samar: “Zer egiten ari zara nire pazienteekin?” galdetu zion. Egoera horretan, ohikoa denez, emakume garbitzailea defentsiban jarri zen: “Lanbaza pasatzen ari naiz, ez besterik”, erantzun eta joan egin zen. Hurrengo bi asteetan, doktorea eta garbitzailea elkarri mesfidati begira eta jarraika ibili ziren. Arratsalde batez, emakumea aurrez aurre ipini zitzaion doktoreari, eta erizainen gelara eraman zuen. Irudi bitxia zen, zinez, emakume apal harena, bata zuriz jantzia zen psikiatriako irakasle bat besotik tiraka eramaten.

Bakarrik geratu zirenean, inork entzuten ez zituenean, garbitzaileak bere bizitza kontatu zion. Chicagoko hegoaldean jaio zen, pobreziak eta miseriak inguratuta. Berogailurik eta ur berorik gabeko etxe batean bizi zen, eta haurrak, orokorrean, kronikoki gaixo eta indarge zeuden. Pertsona behartsu gehienek bezala, hark ere ez zuen aurre egiterik gaixotasunari eta goseari. Egun batean, hiru urteko bere semea larriki gaixotu zen neumoniaz. Tokiko ospitaleko larrialdi zerbitzuetara eraman zuen, baina hamar dolar zor zituen eta ez zituzten

onartu. Etsita, nahitaez baliabiderik gabekoak artatzera derrigortuta zeuden ospitale batera joan zen. Zoritxarrez, ospitalea beraiek bezalako pertsonaz gainezka zegoen, premiazko laguntza medikoa behar zuten hamaika lagunez. Itxaroteko esan zioten. Pare bat ordu geroago, semea itota hiltzen ikusi zuen besoetan zuela.

Kübler-Ross doktoreak aipatzen duenez, emakume haren galera ikaragarriaz errukirik ez sentitzea ezinezkoa zen. Baina gehien harritu zuena istorioa kontatzeko modua izan zen. Zinez triste zegoen, baina ez zuen ezkortasunik, gaitzespenik edo saminik adierazten. Bakea hedatzen zuen. Elisabeth Kübler-Ross-ek kontatzen duenaren arabera, une hartan irakasleari begira dagoen ikaslea bezala sentitu zen. “Baina zer esaten diezu gaixoei?” ausartu zen galdetzera, berriz ere. Erantzuna soila bezain indartsua izan zen:

—Batuetan pazienteen logelatan sartzen naiz eta konturatzen naiz ikaratuta daudela, eta ez dutela norekin hitz egin. Beraz, haiengana gerturatzen naiz, eskutik heltzen diet eta zera esaten diet: “Ez arduratu, hemen nago”.

Handik gutxira, garbitzaile hark pasilloko lurrei lanbaza pasatzeari utz ziezaiola lortu zuen Elisabeth Kübler-Ross-ek, eta bere laguntzaile izendatu zuen, lan arloan zuen lehena. Pazienteei behar zuten babesa ematen zien. Beste inork ematen ez zienean, emakume hark lagun egiten zekien.

Ordutik hona ikasi dugu enpatiak, besteen larruan jarri eta ulertzeko gaitasunak, besteekin egoten jakiteak, ikaragarritzko indarra duela. Oztupoak gainditzeko gaitasunean eragin handia du. Lagun urkoa laguntzeko, haien arazoak konpontzen saiatzeaz gain, gure gizatasunetik egiteak ere asko balio du. Guztiok barren-barrenean dugun erreminta da, gure bizitzan zehar behin eta berriz erabil dezakeguna eta hamaika modutan adieraz dezakeguna: besarkada batez, laztan batez, hitzez, isiltasunarekin.

Joseph Conrad ere ohartua zegoen botere horretaz, eta honela esan zuen: “Agian, besteen maitasunak eta baliagarri izatearen aukerak edo beharrak bakarrik eman diezaioke zentzua bizitzari”.



## **Ilobak, heriotza zer den azaldu ez diodalako**

Katamalo (Gotzon Barandiaran)

Elizportaleko aurpegi serioen artean  
gizon baten argazkia ikusi du  
zutabe batean.  
Hori da hil dena? galdetu dit.  
Bai.  
Eta nor da  
eskuak atzean dituela dakarten gizon hori?  
Hil denaren semea.  
Eta hori ere hil egingo dute?  
Nahi bai,  
baina ez dut uste.  
Eta ni hil egingo naiz?  
Bai,  
baina urte asko pasatuko dira.  
Zenbat, hirurehun eta  
berrogeita hamar mila?  
Edo gehiago.  
Nik ez dut hil nahi, osaba.

## **Ez nau izutzen negu hurbilak (Xabier Lete-ren letra, Mikel Laboak musikatua)**

Bideoa: <https://www.youtube.com/watch?v=d7wQo9wjtSQ>

Ez nau izutzen negu hurbilak  
uda betezko beroan  
dakidalako irauten duela  
orainak ere geroan  
nolabaitezko kate geldian  
unez uneko lerroan  
guztia present bihurtu arte  
nor izanaren erroan.

Ez nau beldurtzen egunsentian  
arnas zuridun izotzak  
nun dirudien bizirik gabe  
natura zabal hilotzak  
eguzki eder joan guztian  
argia baitu bihotzak  
eta begien milla ernegai  
iraganaren oroitzak.

Ez nau larritzen azken orduan  
arnasa galdu beharrak  
bide xumea hesituarren  
amildegiaren laarak,  
ardo berriak onduko ditu  
mahastietan aihen zarrak  
gure oraina arrazoiturik  
beste batzuren biarrak.

Ez nau iluntzen baratzatikan  
azken loreak biltzeak  
muga guztien arrazoi billa  
arnas gabe ibiltzeak  
arratsaldeko argi betera  
zentzu denak umiltzeak  
amets betezko loa baitakar  
behin betirako hiltzeak.

## 7. ARIN BIDAIATU



Ulises harrituta geratzen da Kemenen motxila ikusita. Oso gutxi behar zuen Kemenek Santiago Bidea egiteko.

Eguraldi zoragarria zegoen.

Nik txunditurik aztertu nuen Kemenen motxila.

Oso-oso-oso txikia zen.

—Non sartzen dituzu behar diren guztiak? —galdetu nion.

—Gutxi behar dut —azaldu zidan—.

Ahal bezain gutxirekin moldatu nahi dut.

Bidaian eta bizitzan.

Horrela, errazagoa da zoriotsua izatea.

(33. or)

### Ikasleentzako ariketak

**1.** Zer sartu behar da motxilan Santiago Bidea egiteko? **Sailkatu eta adostu** hurrengo zerrendan dauden gauzak bi multzotan, beharren arabera. Gehienak beharrezkoak izango dira, baina batzuk gehiago.

**Beharrezkoenak berdez, ez hain beharrezkoak horiz:**

- Bota egokiak eta aldeztuak
- Makilak.
- Bainujantzia.
- Kapela.
- Bidetxartelak.

- Sakelako telefonoa eta kargagailua.
- Belarrietarako tapoiak.
- Esterilla.
- Argazki-makina.
- Zira .
- NAN eta osasuntxartelak.

- Besoko islatzailea.
- Linterna.
- Labana.
- Eguzkitik babesteko krema.
- Txankletak.
- Baselina.
- Lo-zakua.
- Eskuoihal arina.
- Arropa garbikaria.
- Pintza batzuk.
- Barruko arropa aldagarria.
- Botiken zorrotxoak

## 2. Osatu hurrengo testu honetan falta diren aditzak:

### OPORRETAN ERROMES



Prestakuntza fisikoa eta eraman beharreko materialak

#### Aurrez planifikatu

Hautatu dugun bidetari buruzko dokumentazioa biltzea garrantzitsua da, eta egutegi bat egitea ere bai: zenbat egun ditugun eta zenbat etapa egingo **ditugun** (1) finkatuz gero, ezusteko ugari saihestu litezke. Egokia izaten da Done Jakue Bidearen Lagunen Elkarte batera joatea (Espainian 40 inguru daude); informazio eta aholku baliagarriak emango **dizkigute** (2), eta erromes agiria ere bai. Dokumentu hori igarobaimen moduan erabiltzen da, eta hainbat koadrotxo izaten ditu, aterpe bakoitzean zigilua jar **diezaguten** (3) (egunean behin eman behar da, gutxienez, zigilua). Gainera, ezinbestekoa izaten da erromesen aterpeetan gaua igarotzeko, eta Santiagora heldutakoan, erromesaldia egin dugula ziurtatu eta Compostela eskuratzeko.

#### Oinetakoak eta motxila nola hautatu

Donibane Garazitik Santiagora bitarte, bide asko eta askotarikoak ibili behar izaten dira: asfaltoa, hormigoia, hartxintzarra, lurra, lokatza... Eta erromesak ezin **du** (4) eraman oinetako pare bat zoru mota bakoitzarentzat. Beraz, aukeratu beharra du, eta aukeratzen hasita, oinetakoak ez **du** (5) izan behar ez oso arina, ez oso astuna ere, malgua izatea komeni da eta egonkortasun ona ematea. Ez da erraza ezaugarri horiek guztiak biltzen **dituen** (6) oinetakoak aurkitzea, baina halakoak ere badira merkatuan: mendiko

lasterketetan erabiltzen dituzten zapatilak, hain zuen (trail zapatilak deitzen zaie, eta 80 euroan aurki **litezke** (7)). Mendiko botak baino arinagoak dira, malguagoak ere bai, eta oina zoru gainean jartzerakoan, botekin baino leunagoa izaten da kolpea. Lasterka egiteko ohiko zapatilen aldean, berriz, trail delako horiek sendoagoa dute zola, eta horregatik, hobeto erantzuten **diete** (8) zoruko gorabeheri. Gore-Tex ehuna dutenak irazgaitzak dira, eta euria eginda ere, oinik ez **da** (9) bustitzen; ehun horrek, gainera, oinari arnasa hartzen uzten **dio** (10), eta izerdia kanporatzen.

*Consumer* aldizkaritik moldatua

## Orientabide didaktikoak

<b>7. JARDUERA: ARIN BIDAIATU</b> Ebaluazio-adierazleak	<b>Konpetentziak: zeharkakoak (z) eta diziplina artekoak (da)</b>
<b>-Liburuaren pasarte bat ulertu eta arin bidaiatu beharraren gaiarekin erlazionatu.</b>	-Ikasten eta pentsatzen ikasteko konpetentzia (z).
<b>-Santiago Bidean beharrezkoak diren gauzak identifikatu.</b>	-Hitzez komunikatzeko konpetentzia (z). - Elkarbizitzarako konpetentzia (z).
<b>-Testua irakurri eta aditzekin hutsuneak bete.</b>	-Hizkuntza- eta literatura-komunikaziorako konpetentzia (da).



## 8. KOOPERATZEN

Pasarte honetan, Kemenek eta Ulisesek andre bati, Felisari, laguntzen diote pikuak biltzen. Protagonistak gosekilik daude, lagun batzuei janaria eman dietelako. Hala ere, Felisari laguntzen diote, eta noski, Felisak atsegin handiz onartzen du haien laguntza.

Ematen dena sarritan jasotzen denez, azkenean gozopil gozoak jasotzen dituzte lanaren truke.

Bospasei kilometro generamatzan goseak amorratzen.  
 Auzo baten bazterrean,  
 70 urte inguruko emakume bat ikusi genuen baratzean lanean.  
 Piku pila bat ari zen biltzen lurretik, nonbait.  
 —Laguntza nahi? —eskaini zion berehala Kemenek.  
 Lagunaren atzetik joan nintzen, goseak ahulduta,  
 eta sabela lehoi baten modura orroka.  
 Emakumeak atseginez onartu gintuen.  
 Felisa zuen izena.  
 Hiruron artean, ordu-laurden batean jaso genituen piku guztiak.  
 —Zatozte —gonbidatu gintuen Felisak—.  
 Etxean eskertu ahal izango dizuet laguntza.  
 Pikuz egindako gozopil eder bana atera zigun,  
 eta nahi adina ur fresko.

Gero eta indibidualistagoa den gizarte honetan, ahaztu egin zaigu kooperatzea eta partekatzea. Santiago Bideak laguntzen digu talde-espiritua berreskuratzen. Gure barrurako bidaia banakakoa den arren, besteekin, besteengandik, egin behar dugu ezinbestean. Zerbaiten bila doazen erromes guztiak lotzen ditu Santiago Bideak ikusezinezko lotura batez. Erromesek esperientziak eta sekretuak partekatzen dituzte, laguntza ematen diote elkarri. eta guztien indarrak batuta, korronte garaiezina sortzen da, bizitza nahitaez betiko eraldatzeraino.

## **Ikasleentzako ariketak**

Hona hemen dinamika batzuk elkar ezagutzeko edota taldea sendotzeko.

### *Lotsa lehertzen* dinamika

Dinamika hau izenak ikasteko erabil daiteke, beste partaideak ezagutzen ez direnean, edo ezagutuz gero, partaideen kalitateak azalerazteko ere. Helburu nagusia hasierako lotsa edo tentsioa arintzea da.

Partaide bakoitzak puxika bana hartuko du. Lagun bat erdigunera aterako da, bere puxika hanka-tartean sartuta eta saltoka. Erdian dagoenean, beste lagun bat seinalatuko du, eta hura ere erdira aterako da. Lehenak bere puxika hartuko du eta bularrean jarriko du. Bestearen izena esan ondoren, estu besarkatuko dute elkar, puxika lehertu arte. Atera den bigarrenak, ondoren, gauza bera egin beharko du hirugarren batekin. Horrela partaide guztien izenak edo kalitateak katean esan arte.

#### **Egin ondoren, hona hemen partaideentzako galderak (talde handian):**

- Lortu duzu puxika lehertzea?
- Nola sentitu zara? Urduri egon zara? Gozatu duzu?
- Izenak gogoratu dituzu?

### *Zu eskultura* dinamika

Helburua arte-adierazpena da.

Kooperazioaren (eta ez hitzeko komunikazioaren) bitartez, eskulturak osatu beharko dituzte partaideek, bikoteka. Gorputzaren kontzientzia hartzeko ere baliagarria izango da.

Dinamika isilean egingo da.

Bikotekide bat eskultorea izango da eta bestea modeloa. Modeloak eskultoreari utziko dio bere gorputz-atalak mugitzen, hark lortu nahi duen “eskultura” egiteko. Guztien eskulturak bukatuta daudenean, beste taldeen lanei ere erreparatu. Jarraian, eskultore-modelo rolak aldatuko dira.

#### **Egin ondoren, hona hemen partaideentzako galderak (talde handian):**

- Nola sentitu zara (eskultore nahiz modelo gisa)?
- Zer adierazi nahi zenuten?
- Zer zailtasun aurkitu dituzu?
- Nola sentitu zara erosoan?



## *Ukitu...* dinamika



Jokoaren bitartez, konfiantza areagotzen da eta kontaktu fisikoari diogun beldurra murrizten da. Gidariak horrelako konsignak esango ditu: “Ukitu urdina, ukitu belarritako bat, ukitu marroia, ukitu ile horia, ukitu zure eskuineko pertsona...” eta partaideek horixe ukitu beharko dute beste partaideen gorputzetan.

Zernahi kontsigna izan daiteke, eta gero eta zailagoak ere erabil litezke. Adibidez: “Ukitu zure ezkerrean dagoen lagunaren belauna atzamar txikiarekin...”.

Tarteka, egin kamera geldoan ere.

### **Egin ondoren, hona hemen partaideentzako galderak (talde handian):**

- Zaila izan da gidariak esandakoa aurkitzea?
- Lagun guztiengana joan zara?
- Norengana ez zara joan?

## *Musika-besarkada* dinamika



Talde-sentimendua indartzeko balio du dinamika honek, eta baita lagun guztiei harrera egiteko ere. Musikaren erritmoan salto egin behar dute partaideek, pixkanaka-pixkanaka beste batzuk besarkatuz doazela: hasieran binaka, gero hirunaka... guztiak besarkada bakarrean lotu arte.

Egin ondoren, nola sentitu den adieraziko du bakoitzak.

## ***Txio-txio*** dinamika



Talde handientzat oso aproposa da dinamika hau. Ikusmenaren garrantziaz ohartzeko balio du, eta galduta egotearen sentsazioaz jabetzeko ere.

Besteen konpainia zein garrantzitsua den azpimarratzeko joko ezin hobea da.

Guztiak begiak estalita egongo dira (hobe mozorroren batez, eta ez besterik gabe begiak itxita).

Gidariak partaide bati hauxe esango dio: “Zu oilar-aita/oilo-ama zara”. Partaide horrek ezin izango du ezer erantzun, eta ez du hitzik egingo.

Beste guztiak txitak izango dira, eta aita/amaren bila joango dira. Guztiak gelan ibiltzen hasiko dira (kontuz, begiak itxita izango dira eta).

Txitek “txio-txio?” galdetuko diote topatzen duten bakoitzari, lagunaren eskua estututa. Bestearen erantzuna “txio-txio” bada (txita den seinale), eskuak askatuko dituzte eta aita/ama bilatzen jarraituko dute.

Erantzunik ez badago (aita/ama den seinale... edo jadanik hari lotutako beste txita bat!), aita/amarekin geratuko dira, hari helduta eta hitzik egin gabe. Orain, aita/amaren taldekoak dira, eta haren modura jokatu dute: isilik egongo dira.

Aitaren/amaren taldea gero eta handiagoa izango da, eta talde horretan dauden txitek ez dutenez txiorik esango, gero eta txio gutxiago entzungo dira. Guztiak elkarri lotuta bukatuko dute jokoak.

Amaitzeko, gidariak mozorroak kentzeko esango die.

### **Egin ondoren, hona hemen partaideentzako galderak (talde handian):**

- Galduta sentitu zara?
- Dibertigarria izan da
- Zaila egin zaizu gurasoak topatzea?
- Garrantzitsua da talde baten parte izatea?

## *Zuhaitza eta haizea* dinamika



Beldurra kentzeko eta taldean konfiantza areagotzeko dinamika izan daiteke.

Taldeak zirkulu bat osatuko du. Pertsona bat zirkuluaren erdira joango da, begiak itxita (edo estalita), eta “zuhaitzarena” egingo du, eta eskuak bularrean gurutzatuta, tente eta zurrun jarriko da.

Partaideek kulunkatu egingo dute, partaide batengandik besteengana jaurtiz, zuhaitzaren adarrak haizeak astinduko balitu bezala.

Garrantzitsua da erdiko lagunak gorputza tente izatea eta kideak oso erne egotea, beharko balitz ondo heltzeko eta minik ez hartzeko.

Bi laguneren artean jasotzen badute kulunkatuaren gorputza, hobe.

Jokoa isiltasunean egingo da, eta bultzada arinak izango dira.

Tarteka, “zuhaitza” aldatu.

Egin ondoren, nola sentitu den adieraziko du bakoitzak.

## Orientabide didaktikoak

<b>8. JARDUERA: KOOPERATZEN</b> Ebaluazio-adierazleak	Konpetentziak: zeharkakoak (z) eta diziplina artekoak (da)
-Liburuaren pasarte bat ulertu eta kooperatzen beharraren gaiarekin erlazionatu.	-Ikasten eta pentsatzen ikasteko konpetentzia (z).  -Hitzez komunikatzeko konpetentzia (z).  -Izaten izateko konpetentzia (z).  - Elkarbizitzarako konpetentzia (z).
-Jokoaren arauak ulertu eta parte hartu.	
-Taldekideak ezagutzen saiatu eta egoki tratatu.	
-Dinamikak egin ostean hausnartu eta nork bere burua autoebalatu.	

## Gaia sakontzeko

### Teoria osatzeko, hemendik hartua (eta apur bat moldatua):

[Spencer Kagan 14 or. ikasketa kooperatiboaren baldintzak](#)

#### Zeri esaten zaio ikasketa kooperatiboa? (16. or)

Johnson, Johnson eta Holubec-en ikasketa kooperatiboaren definiziotik abiatuta, eta Spencer Kagan-en (1990) ekarpenak aintzat hartuta, ikasketa kooperatiboa ikasle talde txikien –osaketa heterogeneokoak gehienetan, errendimenduari eta ahalmenari dagokienez– erabilpen didaktikoa da eta, jardueraren egitura horren bitartez, honako hauek bilatzen dira: berdintasuneko parte-hartzea ahalik eta gehien ziurtatzea (taldekide guztiek parte hartzeko aukera berdinak izan ditzaten) eta beren arteko aldibereko elkarreragina indartzea, taldean lan egiten ikasteaz gainera, taldekide guztiek proposatutako edukiak ikas ditzaten, nor bere ahalmenak neurri gorenera eramanez.

Zehaztu berri dugun definiziotik, ondorengo alderdi hauek nabarmen daitezke:

- Ikasketa kooperatiboko talde bateko kideek erantzukizun bikoitza dute: irakasleak irakatsitakoa ikastea eta taldekideek ere ikas dezaten laguntzea.
- Irakasleek, berriz, bi xedetarako erabiltzen dute ikasketa kooperatiboa: ikasleek eskolako edukiak ikas ditzaten eta, aldi berean, taldean lan egiten eta solidario izaten ikas dezaten, azken bi horiek eskolako eduki gisa hartuta. Alegia, ikasteko kooperatu eta kooperatzen ikasi...
- Kontua ez da ikasgela bateko ikasleek, noizik behin, «talde-lan» bat egitea, baizik eta, era egonkorragoan, «lantaldeetan» antolatuta egotea, batik bat, elkarrekin ikasteko eta, aldian behin, hala egokitzen bada, guztien artean lan bat egiteko.



- Ikasketa kooperatiboa ez da soilik eskolako edukiak hobeto ikasteko metodo edo baliabide bereziki baliagarri bat, baizik eta ikasleek ikasi beharreko curriculum eduki bat gehiago, hau da irakatsi behar zaien ikasgai bat.



### **Egitura kooperatiboak, Spencer Kagan-en arabera (14. or)**

Eraginkortasunari begira, esan dezakegu jardueraren egitura kooperatiboa ikasleek jarduera edo lan jakin bat gauzatzean egin behar dituzten eragiketak era zehatz batean antolatzea dela, Spencer Kagan-ek (1999) berdintasunezko parte-hartzea eta aldibereko elkarreragina deitzen dituenak maila gorenean ziurtatzeko moduan. Spencer Kagan-ek (1999) kontrajarri egiten ditu bere «Egitura kooperatiboak» izeneko ereduak eta Roger Johnson eta David Johnson-en «Elkarrekin ikasi» izenekoak. Bi ereduak bat egiten dute ikasketa kooperatiboko talde bateko bi printzipio edo oinarritzko elementuetan: elkarren arteko mendekotasun positiboa eta banakako erantzukizuna. Bi elementu horiek gabe ezinezkoa da taldeko lan kooperatiboa. Baina, Johnson anaien ereduak, behin eta berriro, buruz buruko elkarreragina aldeztu duen bezala, Spencer Kagan-ek askoz gehiago argitzen eta zehazten du printzipio hori beste bi elementu berri erantsita: berdintasunezko parte-hartzea eta aldibereko elkarreragina; horiek biek gehi aurreko bi elementuek egile honek ikasketa kooperatiboko taldeen oinarritzko lau printzipiotzat jotzen dituenak osatzen dituzte. Ingeleseko PIES akronimoak biltzen ditu laurak:

- *Positive interdependence.*
- *Individual accountability.*
- *Equal participation.*
- *Simultaneous interaction.*

## Parte-hartze ekitatiboa

Kagan-en arabera, «Elkarrekin ikasi» ereduak ez du egituratzen taldekideen berdintasunezko parte-hartzea, izan ere, taldeen barruan, parte-hartzea berez sor dadin uzten baitu, hau da, ez dago parte hartzera behartzen duen inolako «egiturarik». Esate baterako, eredu hori aplikatzen duen irakasle batentzat nahikoa izan daiteke ikasleek, egitura jakin bat gabe, talde barruan zerbait eztabaidatzea (problema bat ebazteko modua, adibidez, edo jardueraren bat nola egin...). Egituratu gabeko parte-hartze horrek –kasu horretan, eztabaida baten bidez– ez du bermatzen taldeko kide guztien parte-hartzea ekitatiboa izango denik: izan ere, gerta daiteke beren ikuspuntua adierazteko eta azaltzeko premia handiena dutenek horretarako aukera gutxien izatea, hain zuzen ere, agian gutxien behar dutenek parte-hartze guztia monopolizatzen dutelako. Berdintasunezko parte-hartzea ikasleen esku uztea ilusio faltsuak egitea da eta emaitza, ia beti, parte-hartze desorekatua da. Zentzu horretan, Kagan-en egitura kooperatiboek edo antzeko beste batzuek taldeko kide guztien parte-hartzea –berdintasunezkoa edo ekitatiboa, neurri batean– bermatzen dute.



## Aldibereko elkarreragina

Spencer Kagan-en definizioaren arabera, aldibereko elkarreragina, ikasketan konprometiturik egonik, une jakin batean, aldi berean elkarreraginean ari diren taldeko kideen ehunekoa da. Lau kideko talde batean, aldibereko elkarreragin gehiago egongo da beti, bost edo hiru kidez osatutako batean baino. Taldeko kideen kopurua bakoitia baldin bada (hiru edo bost) askoz ere errazagoa da, une jakin batean, beste batekin elkarreraginean ez dagoen norbait egotea, hau da jardueratik kanpo geratzea. Jar dezagun adibide bat: oinarri jakin batetik abiatuko gara: hezkuntza formalekoen oso antzeko eskema bati jarraituz, Fundown-Murciako programak moduluka egituratuta daude. Horietako bakoitzak mota bateko edo besteko edukiekin erlazionatutako helburu orokorrak eta espezifikoak ditu, eta hainbat jarduera programatzen dira esandako helburuak erdiesteko.



Jarduera horiek era kooperatiboan (ez banakakoan) gauzatzeko, hezitzaileak lau kideko taldeetan banatzen ditu programan parte hartzen duten pertsonak. Talde horiek heterogeneoak izango dira alderdi guztietatik begiratuta, autonomia edo beregaintasun maila barne dela. Hala, pertsona bat egongo da beregaintasun handikoa, bi ertainekoak eta bat autonomia gutxiagokoa. Gai bakoitzean aurreikusitako jarduerak gauzatzean, nork bere aldetik eta bere ikasmahaian egin ordez, lau taldeetan lan egiteko gonbita egingo die, nork bere koadernoan edo fitxan, baina elkarri lagunduz.

Horretarako, jarduerak gauzatzean lauak elkarreraginean ariko direla ziurtatzeko, hezitzaileak, adibidez, «Arkatzak erdira» izenez ezagutzen den egitura kooperatiboa erabil dezake. Hona nola egiten den: hezitzaileak lau ariketa dituen orri bat emango die lau kidez osatutako talde bakoitzari: batek lehenengo ariketa-gidatuko du (ez egin); beste batek bigarrena; besteak hirugarrena; eta azkenekoak laugarrena. Lehenengoak lehen ariketa irakurriko du eta guztien artean erabakiko dute zein den ariketa egiteko erarik onena; hizketan eta erabakitzen ari diren bitartean, arkatzak mahaiaren erdian utziko dituzte, aditzera emanaz hitz egiteko garaia dela, ez idaztekoa. Ados jarritakoan, nork bere arkatza hartuko du eta, orain isilik, lehen ariketa egingo dute beren koadernoetan.

Ondoren, bigarrenak bigarren ariketa irakurriko du, eta gauza bera egingo dute, eta horrela lau ariketak osatu arte. Egitura horrek, nolabait ere, programan parte hartzen duen ikaslea aurreikusitako lau ariketak berak bakarrik ez egitera «behartzen du», baizik eta, besteekin batera egitera, guztien artean ariketa egiteko modurik onena bilatzera, hau da, lankidetzan eta elkarlanean aritzera... Esandako egituraren «efektua» lankidetzan eta kooperazioa dira, horrela lan eginez, neurri handi batean, berdintasunezko parte-hartzea (parte hartzeko aukera berdina dute taldeko kide guztiek) eta aldibereko elkarreragina (nork bere koadernoan lau ariketak egin aurretik, elkarreraginean aritu dira hura gauzatzeko era onena erabakitzeko) bermatu baitira.

Aldiz, hezitzaileak, egitura hori proposatu ordez, esaten badie, besterik gabe, proposatutako jarduerak guztien artean, taldean, egiteko, segur aski, lauetako batek egingo ditu edo esango du nola egin behar diren ariketa guztiak edo, gehienera ere, ariketak banatuko dituzte eta nork berea egingo du. Kasu horretan, ez da egon ez berdintasunezko parte-hartzerik, ez aldibereko elkarreraginik.



## **Adiskidetasunaz: Maiatza (Mikel Urdangarinek musikatua, Kirmen Uriberen letrak)**

Bideoa: <https://youtu.be/TfKTyyK60Ao>

Begira, sartu da maiatza,  
Zabaldu du bere betazal urdina portuan.  
Erdu, aspaldian ez dut zure berri izan,  
Ikarati zabilta, ito ditugun katakumeak bezala.  
Erdu eta egingo dugu berba betiko kontuez,  
Atsegin izatearen balioaz,  
Zalantzekin moldatu beharraz,  
Barruan ditugun zuloak nola bete.  
Erdu, sentitu goiza aurpegian,  
Goibel gaudenean dena irizten zaigu ospel,  
Adoretsu gaudenean, atzera, papurtu egiten da mundua.  
Denok gordetzen dugu betiko besteren alde ezkutu bat,  
Dela sekretua, dela akatsa, dela keinua.  
Erdu eta larrutuko ditugu irabazleak,  
Zubitik jauzi egin geure buruaz barre.  
Isilik begiratuko diegu portuko garabiei,  
Elkarrekin isilik egotea baita  
adiskidetasunaren frogarik behinena.  
Erdu nirekin, herriz aldatu nahi dut,  
Nire gorputz hau albo batera utzi  
Eta maskor batean zurekin sartu,  
Gure txikitasunarekin, mangolinoak bezala.  
Erdu, zure zain nago,  
Duela urtebete etendako istorioa jarraituko dugu,  
Ibai ondoko urki zuriek uztai bat gehiago ez balute bezala.

## 9. ISILTASUNA ENTZUTEN



Gogoratzen? *Santiago Bidearen misterioa* liburuan, Kemen eta Ulises Isiltasunaren Bailarara heldu ziren, Ponferrada inguruan, Leonen.

Gutxi geratzen zen Ponferradarako.

Oso bitxia zen ingurua. Ohi baino bitxiagoa, esan nahi dut,  
desberdina askotan baitzen.

Batzuetan, Lur planetan ez

beste nonbaiten nintzela iruditzen zitzaidan.

Batez ere hantxe gertatu zitzaidan hori.

Isiltasunaren Bailaran.

—Garai bateko druiden baso sakratua da —azaldu zidan Kemenek.

Druidak antzinako zelten mago modukoak ziren,  
izadiaz asko zekiten jakintsu batzuk.

Logikoa halako leku berezi batean bizitzea.

Magia arnastu ere egin zitekeen han.

Mende askotan, bakardadean bizi nahi zutenen txoko ere bihurtu zen  
Isiltasunaren Bailara.

(53. or)

Isiltasunaren Bailarari buruz, biztanle beste istorio daude.

Druidak, zelten apaiz moduak, penintsulako iparraldean egon zirela dirudi.

Druidek ez zuten toki itxietan meditatzen, eta naturarekiko kontaktuan,  
kontzientzia-egoera berezi batean, aritzen ziren beren jainkoekin  
komunikatzeko asmoz.

Kristauak alde haietara heltzean, IV. mende aldera, hainbat mirariren eta kondaira paganoren protagonistak jainko kristaua eta Ama Birjina zirela esan zuten, zelten sinesmenak bere egiteko asmoz.

Esaterako, Peñalba de Santiago herrian dagoen kobazulo batean, San Genadiok mediatu egiten omen zuen. Erreka baten zaratak molestatzen zuenez, isiltasuna eskatu zion Jainkoa kristauari. Eta hark eskaini. Hortik omen dator Isiltasunaren Bailararen izena.

## **Ikasleentzako ariketak**



- 1.** Ikusi hurrengo bideoa eta erantzun galderei (erantzun bat baino gehiago izan daitezke zuzenak). Erantzun zuzenak berdez daude.

### **Bideoaren lotura:**

**[Druidak, zuhaitzen artzainak](#)** (edo azpiko irudian sakatuta)

(Behar izanez gero ere, bideoaren **TRANSKRIPZIOA** galderen jarraian dago)



## Galderak

1. Idazlea txikitan saiatzan zen...

-Zuhaitzak entzuten.

-Zuhaitzekin hitz egiten.

-Biak.

2. Zuhaitzekin komunikatzen zela esatean...

-Jendeak barre egiten zuen.

-Jendea hasieran harritzen zen, baina onartzen zuten kanpoko ahotsa entzuten zutela.

-Jendeak barre egiten zuen, baina batzuei gauza bera gertatzen zitzaion.

3. Druidak ...

-Bailara isiletan bizi ziren jakintsuak ziren.

-Merlin magoaren ondorengoak dira.

-Idazleak topatu ditu maiz Ponferradako basoetan.

4. Druida hitzak ...

-Mihura esan nahi du.

-Zuhaitza esan nahi du.

-Haritza esan nahi du.

5. Mihura...

-Asterixek hartzen zuen zuhaitzetatik edabeak egiteko.

-Zorte ona ekartzen duen belarra da. Obelixek hartzen zuen.

-Panoramixek mozten zuen urrezko igitai batez.

6. Eskolan...

-Asko lantzen da izadirako adimena, edo adimen naturalista.

-Gehiegi lantzen dira adimen linguistikoa eta logiko-matematikoa.

-Ez dira behar beste lantzen adimen zinetesikoa (mugimendua) eta naturalista.

7. Japonian ere ...

-Mendi-bueltak egiten dira.

-Astean behin ateratzen dira basora zuhaitzak entzutera.

-Gereziondoak maite dituzte.

#### 8. Druiden jakinduria...

-Idatziz transmititzen zen eta urteak ematen zituzten ikasten.

-Ahoz aho transmititzen zen.

-Ez zen bereganatzeko zaila.

#### 9. Druidak

-Maitatuak eta gorrotatuak izan ziren.

-Julio Zesarrek borrokatu zituen zeltak ziren.

-Oso zintzoak ziren.

#### 10. Druidak ...

-Zuhaitzen artzainak ziren.

-Psikologoak, monjeak, sendagileak, txamanak, irakasleak ziren.

-Gaiztoak ziren, zezenen eta gizakien sakrifizioak egiten zituztelako.

## Bideoaren transkripzioa

### Druidak, zuhaitzen artzainak

Niri txikitatik izugarri gustatu izan zait mendia, eta askotan saiatzen nintzen zuhaitzak entzuten, eta batzuetan zuhaitzekin hitz egiten.

Hori hitzaldietan aipatzean, hasieran jendeak barre egiten du, baina gero konturatzen direnean oso serio esaten dudala, asko eta asko isiltzen dira, konturatzen direlako haiei gauza bera gertatzen zitzaiela. Bagenuela ahots moduko bat batzuetan entzun nahi ez genuena, eta hori niretzat askotan gertatzen zen zuhaitzekin.

Isiltasunaren Bailaran kontatzen dut, han ere, aspalditik entzuten dela jakintsu batzuen oihartzuna.

Zelten historian askotan aipatzen ziren haiekin egoten ziren jakintsu batzuk: druidak. Nik entzun nuenean zer ziren eta zer egiten zuten, oso gaztetatik harrapatu ninduen irudi horrek: druida. Neurri batean, filmetako Merlin magoaren, edo Gandalf beraren tankerakoak edo.

Druida hitzak, nonbait, jatorrizko hizkuntzan *haritza* esan nahi zuen. Haritzak maite zituzten bereziki, eta haritzen adaxkatan sortzen zen mihura.

Asterix eta Obelix-en ere agertzen da... Panoramix uste dut. Oraintxe ez dut gogoratzen oso ondo baina bai, Panoramix zela uste dut. Agertzen denean bere igitaiarekin, urrezko igitaiarekin. Urrezko igitaiak edo urre antzeko igitaiak omen ziren. Haiekin mozten zuten mihura eta haiekin egiten zituzten sorginkeriak.

Niretzat ez zen sorginkeriagatik. Erakargarriena zen nola hitz egiten zuten, nola saiatzen ziren entzuten zuhaitzak, zuhaitzen xuxurla, zuhaitzen jakinduria, eta hori ezagutzeko ezinbestekoa da ezagutzea beste alde hori: bidean dagoen isiltasuna, isiltasunaren unea, geure barruko doinua entzun ahal izateko.

Horretaz asko-asko dakite zuhaitzek.

Azkenaldi honetan asko entzuten da badaudela adimen diferenteak, eta zer inportante litzatekeen eskolan horrelako gehiago lantzea. Zeren eskolan lantzen dira linguistikoa edo numerikoa. Gorputzarena oso gutxi. Eta beste bat aipatzen da askotan: izadiarekiko hurbiltasuna, edo izadia sentitzea.

Hori Japonian asko lantzen dute. Ateratzen dira astean behin, edo saiatzen dira basora ateratzen, baina ez besterik gabe mendi-buelta bat egiteko, (baizik eta) entzuteko, sentitzeko, barre egiteko basoarekin eta izadiarekin.

Hori litzateke neurri batean druidek egiten zutena.

Ez dakigu asko, ze haietaz askotan haien etsaiek kontatu zuten. Besteak beste, Julio Zesarrek aurre egin zien Zeltei. (Hark) kontatzen du zer errespetu zieten (druidei). Zeren druida izateko, batzuek esaten zutenenez, 20 urtez egon behar zuten ikasten, esate baterako! Erabat ahozkoa zen kultura, eta bertso modukoak memorizatzen zituzten, horixe, 20 urtez.

Baziren nolabaiteko jakintsu(aren), mediku(aren), psikologo(aren), txaman(aren) eta irakaslearen arteko nahasketa modukoa. Herriaren gidari *animikoak* neurri batean, edo espiritualak.

Batzuek diotenez, animaliak hiltzen zituzten erritualetan, edota gizakiak. Batzuek diotenez, beldurgarriak ziren, edota maitagarriak, edo denaren nahasketa moduko bat.

Baina nik ezin dudana kendu burutik da haiek imajinatzea basoetan zuhaitzak entzuten, zuhaitzen artzainak balira bezala.

Nahiko ezaguna da ohiko esaera hau:

*Hitz egiten duzunean, saiatu zure hitzak isiltasuna baino ederragoak egiten.*

Bai zaila betetzea!

Kontzientziaren ozeanoan ezin dira koloretako arrainak ikusi, itsasoa bare ez badago. Gizakiok olatuak nahiago omen ditugu. Oharkabean bizi gara, etengabeko ekintzetan. Isiltasunean soilik entzungo dugu munduaren eta gure benetako doinua.

## 2. Hurrengo ariketan hainbat egoera planteatzen dira.

Isiltasunak guztietan du adieraren bat. Azaldu zein den isilik egotearen esanahia egoera bakoitzean, edo hitzen bat erabiliko zenukeen.

-Zure lagun onenaren ama hil da. Hileta bukatzen denean, lagunarengana hurbiltzen zara eta estu-estu besarkatzen zaitu hark negar malkotan. Besarkatzen duzu eta entzuten duzu mina nola adierazten dizun.

-Zure lagun-taldean pertsona batek ez du ondo jokatu. Besteak oso haserre daude, eta kritikatzeko eta kritikatzeko aritzen dira denbora luzean. Zuk ez kritikatzeko erabakitzen duzu, eta isilik zaude, sutara egur gehiago ez botatzearen.

-Zure bikotekidearekin zaude besarkatuta. Hain eroso ezen hitz egiteko beharrik ez duzun.

-Zure aitak errieta handia egin dizu, oso berandu etorri zarelako. Nahiago duzu ixilik egon, badaezpada ere.

-Zure lagunik minena bikotekideak utzi du. Barrenak zurekin askatu nahi ditu lagunak.

**3.** Orain erlaxatu, isilik egon eta entzun hurrengo meditazio gidatu hau:

**Audioaren lotura: [Urduritasuna eta kontzentrazioa](#)**



### Urduritasuna eta kontzentrazioa

Iratxo asko bizi dira leizeetan! Leize batzuk ilunak dira, beste batzuk altxor distiratsuz beterik daude. Eta laino zuriaren baitatik, bere leizera eramaten zaitu iratxo gorriak.

Bidexka baten ondoan zaudete biak orain. Orein arin-gazteak eta dortoka lepoluzeak ikusten dituzu. Eta hipopotamo erraldoi-urdin eta itzel-irribarretsu bat.

Erreka bat entzuten duzu. Hurbiltzean, haren ur gardenari erreparatzen diozu. Uretan koloretako arrainak dabilta, irri-jostari. Oinak uretan sartzen dituzue, uraren eta arrainen laztana hartzeko.

Kilima gozoak sentitzen dituzu.

Errekan gora, harrizko mendi batera iristen zarete. Eta mendi hartantxe dago, egon, iratxo gorriaren etxea. Iratxoaren leizea. Leizeak sarrera txikia du, ia ezkutua. Baina berehala zabaltzen da ondoren.

Ze ederra! Su txiki-epel bat dago piztua izkina batean. Eta suaren inguruan, txinpartekin ero-jolasean, iratxo gehiago. Eta harriz eginiko zabu batean kulunkatzen dira batzuk! A ze giro bikaina. Tarteka, oihu egiten dute leizearen barnerantz, eta leizearen oihartzunak pozik erantzuten die. Zuk ere oihu egiten duzu apur batez. Oso dibertigarria da.

Leizearen beste aldea seinalatzen dizu iratxo gorriak. Errekaren jaiotze-puntua da, iturburua. Ur-jauzi zoragarria da!

Soinu nahasketa bitxia dago, iratxoen barre eta oihuak, suaren txinparta-hotsa eta ur-jauziaren ur-kanta.

Iratxo gorriak uraren beste aldera eramaten zaitu. Leize ezkutuago bat dago bertan.



Airean xaboizko burbuila koloretsuak daude flotatzen! Horiak, berdeak, zilar-kolorekoak... Eta hurbiltzean, airean mugitzen dira, mutu eta zaratarik egin gabe.

Han, burbuila isilen artean, leizearen txokorik sekretuena dago. Hara, hara. Zer mututasun. Isiltasun osoa dago barruan, burbuilen mugimendu lasaian artean. Burbuilak zure pentsamenduak balira bezala, astiro, poliki, isilean.

Hormetan, oso antzinako gizakiek egindako marrazki zoragarriak ikusten dituzu.

—Hemen barruan —xuxurlatzen dizu iratxoak belarrira—, leizearen txoko sekretuan, zeure baitan egon zaitezke, kontzentrazio lasaian eta osoan. Arnasa hartzean, bakea askoz handiagoa da. Urduritzen zarenean, hona etorri zaitezke. Eta baretu, leizearen isiltasunak sosegaturik, burbuilen mugimendu geldoarekin.

Horixe egiten duzu. Arnasa hartu. Pentsamenduak burbuila zoragarri haien modura geratzeko. Isiltasun bakegarria lortzeko.

Iratxoaren ondoan, harri-margoen eta leizearen isiltasuna lagun, nahi duzun denbora guztia eman dezakezu barrua isilean eta lasaian.

Liburu honetatik moldatua: *Meditazio ipuinak, gazteentzat*. F. Morillo eta Susana Sancho (2018). Gaumin argit.

## Orientabide didaktikoak

<p><b>9. JARDUERA: ISILTASUNA ENTZUTEN</b> Ebaluazio-adierazleak</p>	<p><b>Konpetentziak: zeharkakoak (z) eta diziiplina artekoak (da)</b></p>
<p>-Liburuaren pasarte bat ulertu eta isiltasunaren beharraren gaiarekin erlazionatu.</p>	<p>-Ikasten eta pentsatzen ikasteko konpetentzia (z).</p>
<p>-Bideoa ikusi, ulertu eta galderari erantzun.</p>	<p>-Hitzez eta modu digitalean komunikatzeko konpetentzia (z).</p>
<p>-Isiltasun-egoerak ulertu, interpretatu eta iritzia eman.</p>	<p>- Elkarbizitzarako konpetentzia (z). -Hizkuntza- eta literatura-komunikaziorako konpetentzia (da). -Izaten izateko konpetentzia (z).</p>
<p>-Isiltasun-egoeran mediatu, testua entzun bitartean.</p>	

## Gaia sakontzeko

### Isiltasunaren biografia

Liburu honetatik moldatua: Biografía del silencio (*Isiltasunaren biografia*). Pablo d'Ors (2012). Argit: Siruela.

Pablo d'Ors egileak bere esperientzia eskaintzen du meditazioaz:

Nire kabuz, isilpean eta gelditasunean meditatzen hasi nintzen. Ez nuen jaso oinarritzko azalpenik, ez eta prozesuan laguntzarik ere. Metodoaren soiltasunak (eseri, arnasa hartu, pentsamenduak isildu...) eta batez ere haren xedearen sinpletasunak (gizakia bere buruarekin adiskidetzea) hasieratik maitemindu ninduten. Izaera nekazinekoa naizenez, diziplina horri eutsi diot: oinarrian, eseri eta nor bere baitan biltzea da. Segituan jabetu nintzen zer egin behar zen: zetorrena fede onez onartzea, zetorrena zetorrela ere [...]

Nire asmoa garbia zen: isiltasuna eta gelditasuna izango ziren nire bizitzaren ardatz. Zailtasunak nituen, ordea, jarrera hori mantentzeko. Izan ere, edozein ezbehar nahikoa izaten zen amore eman nahi izateko. Esaterako, belauneko mina (traumatologo batek meditatzen nuen postura bertan behera uzteko gomendatu zidan), denbora galtzea (lanak pilatzen ari zitzaizkidan), berrogei urtez postura txarrak ikasi dituen gorputza menderatu ezina (kiropraktikoarengana joaten hasi nintzen), emaitza falta... Neure buruari askotan galdetzen nion: zer lortu dut horrenbeste orduz, ehunka ordutik gora, eserita egoten eta nire baitara biltzen? Oraindik ez nekien praktikari nion erresistentzia huraxe bizitzari jarritako erresistentzia bera zela. [...]

Meditatzen emandako eserialdian ohartu naiz den-dena, ezbairik gabe, abentura izan daitekeela. Eleberri bat idaztea, laguntasuna lantzea, bidaia bat egitea... abentura da. Baina pasiera bat ematea ere abentura izan daiteke, ipuin bat irakurtzea edo afaria prestatzea. Egiari zor, edozein egun, grisena bada ere, abentura ikaragarria izan daiteke. Ohea egin, platerak garbitu, erosketak egitera joan,



txakurra atera... Horiek guztiak eta beste asko eguneroko abenturak dira, eta kitzikagarriak eta arriskutsuak ere izan daitezke. Aurrera eramaten dudan meditazioak egunerokotasunaren izaera abenturazaleari erreparatzen dio, nahiz eta mirakulua dirudien, edo sinestezina.

## 10. BETI HARAGO



Kemenek lezio ederra ematen dio Ulisesi. Ulisesek Kemenen indarra alboan sentitzen du orain eta ibiltzen jarraitzeko gogoia pizten zaio, harago joateko gogoia.

“Ultreia!”

Horixe da hainbat erromesek bidean agurtzeko oraindik erabiltzen duten esaldia. “Harago” edo “segi aurrera” esan nahi du.

Kemeni esker sartu nuen motxila berri hartan,  
berriro,  
irribarrea.  
Goizez eta gaez.  
Kemeni esker ez nintzen jada inoiz izango  
inongo deabruren beldur.  
Amore ez ematen ikasi nuelako.  
Barrerik sakonena egiten nekielako.  
Bai zorte ona.

Buelta hartu eta bidean jarraitu nuen,  
Kemenen zati bat alboan nuela sentiturik,  
itsasoko kaio bat bezain libre,  
eta lagunik onena bezain irribarretsu.

—Ultreia, lagun —xuxurlatu nion haizeari,  
nire hitzak Kemenengana eraman zitzan—.  
Harago. Beti.


(77-78. or)

## Proiektua

Gogoratzen gidaren hasieran planteatutako proiektua? Bada, orain da haren txanda. Galera bati aurre egiteko ikasitako guztiarekin, **testu bat idatzi beharko dute ikasleek: narrazio-testua.**

Istorioan, norbaitek maitatzen duen pertsona/animalia bat galdu du (famiakoa, animalia bat, banaketaren ondorioz...), eta pertsona horrek zer-nolako bidea egin duen agertu beharko da: haren doluaren faseak, emozioak, sentimenduak, pentsamenduak... Fase horiek ez dira ordenan agertu beharrik, dolu bakoitza ezberdina da eta.

Jarraian, heriotzaren gaia landu duten hainbat liburu interesgarri zerrendatuko dira, informazioa gehiago sakontzeko:



*Heriotzaren ataria dugu bizitza, eta bizitzaren atea heriotza* (Josean Artze). Argit: Elkar.

Liburu honetan Artzek oso ondo ulertarazten du zer den heriotza. Guztiok jaio, pipildu, loratu eta heldu egingo gara, noiz, nola eta non ezbadakigu ere.

### **Ikasleentzako ariketak**

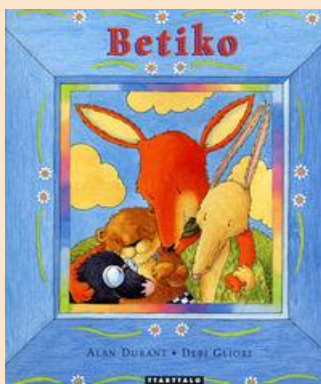
Hona liburu eder honetatik aukeratutako hainbat olerki. Azaldu olerkiek heriotzari buruz iradokitzen duena:

Elkar maite dutenek  
maitasun argiz  
egunetik egunera maiteago  
eta argiago,

argiago eta maiteago  
unetik unera eta urtetik urtera  
dute eta zaie bizia biziago  
eta heriotzera hurbildu arren  
dute eta zaie biziago bizi,  
itzalezina den argi bizi  
dauzkalako pizturik.

Ongi nago, gaizki nagoelako;  
gaizki nago, baina,  
bere gogorrean eder da  
maite dudalako bainago atsekabeturik  
maite dudalako ez baitzait hiltzen  
hil zaiguna.

Eta maite dudalako dakit,  
beste inola ez bezala  
bizi naizela egiaz  
egiazko bizi  
heriotzak ere hil ezingo didanaz  
maitasuna damaigu ziurtasun hori.



*Betiko* (Alant Duran). Argit: Ttarttalo.

Ipuin honek heriotzari buruz hitz egiten du oso modu goxoan eta samurrean.

Azeria hil egin da, eta haren lagunak oso triste daude. Orduan, urtxintxa dator bisitan eta azeriarekin igarotako une zoriontsuak gogoratzen dituzte. Azeria beren bihotzetan, oroimenean eta irribarrean zegoen, hantxe, beti-betiko.

### **Ikasleentzako ariketak**

Azaldu hurrengo pasarte honetan zein den pertsonaien heriotzari buruzko jarrera:

Gogoratzen duzue nolako patata tortilla prestatu zigun behin? Txarra

benetan.

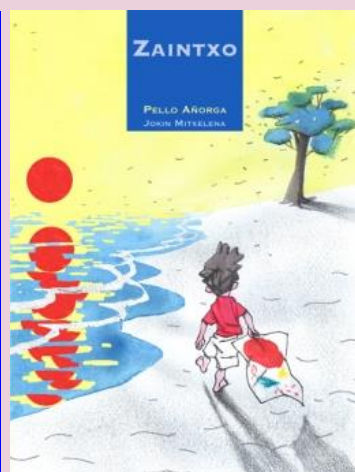
-bai-esan zuen Igarabak, eta irribarre atera zitzaion azeriaren patata tortilla gogoratzean-. Patatak gordinik zeuden eta arrautza erreta. Ez zen sukaldari ona, ez.

-Eskulanean ere ez zen trebea-esan zion erbiak satorrari-. Gogoratzen nola aritu zen behin aulki bat egiten?

-bai-erantzun zion satorrak. Azeria esertzearekin batera hautsi zen aulkia. Nahiko barre egin genuen denok, eta azeriak gehiena.(...)

Xelebrekeria haiek gogoratzean, barre egiten zuten denek. Denbora asko zeramaten igarabak, satorrak eta erbiak barrerik egin gabe. Azeria gaixo jarri aurretik, ordea, ez zen barrerik falta izaten etxe hartan, eta azeria bera zen gehien egiten zuena.

-Ba al dakizue gauza bat?-esan zuen erbiak handik pixka batera, ezpainetan irribarrea zuela-. Azeriarentzat jardin txiki bat egin behar dut sahatsaren azpian. Azenarioak ereingo ditut han.



*Zaintxo* (Pello Añorga). Argit: Erein.

Liburua Patxi Izagirre psikologoaren “Zaintxo” pertsonaian dago oinarrituta..

Peio Añorgak eskerrak ematen dizkio Patxiri liburuaren hitzaurrean, doluari buruz emandako argibideengatik.

### **Ikasleentzako ariketak**

Azaldu nor den Zaintxo, zuen ustez, eta zer gertatu den ipuinean:

-Zaintxo? Nor da Zaintxo?

Eta paulori kontatu diot nor den zaintxo. Nire birramonak kontatzen zion bezala amonari, eta amonak niri:

-Hara, mundu guztiak dauka (...)

Lorategira atera, eta amonaren zuhaitz indartsuari begiratu dio Paulok: zainetatik adarretaraino, eta adarretatik hostoetaraino. Bat-batean besarkatu, eta berba egin dio:

-Haritz, badakizu, e, amonaren Zaintxo gure Zaintxoarekin dago.



## **Ikasleentzako ariketak**

Orain ikasleen txanda da. Taldeka, narrazio laburra asmatu eta idatzi beharko dute.

Hona hemen teoria laburrean, eta ondoren ebaluatzeko erabiliko den errubrika:

### **NARRAZIO-TESTUAK**

#### **DEFINIZIOA**

Denbora-tarte batean eta toki batean gertatzen diren ekintza errealean edo asmatuen kontaketa da narrazioa: gertaerak ordenatzea, erakustea eta azaltzea.

#### **EGITURA**

- Hasierako egoera.
- Korapiloa: arazoa, ekintzak eta ondorioak.
- Askaera edo bukaerarako egoera.

#### **Denboraren araberako egitura:**

- Kontaketa lineala.
- In extrema res: bukaera-hasiera-ekintzak.
- In media res: erdialdea-hasiera-bukaera.

#### **OSAGAIAK**

Espresaera: narrazioa, deskribapena, elkarrizketa, argumentua, gaia, narratzailea, denbora, espazioa, pertsonaiak, diskurtso moduak (estilo zuzena, zehar estiloa...).

#### **TESTU-GENEROAK (hainbat erabilpen-eremutan)**

Ipuina, eleberria, kondaira, biografia, autobiografia, epika, erromantzea, alegia, poema, antzerkia, albistea, kronika, erreportajea, dokumentala, iragarkia, komikia, marrazki bizidunak, albistegia, filma, telefilma, akta, eskutitza, egunkaria, postala, telegrama, oharra, gonbidapena, buruketa edo problema, historia-kontakizuna, solasaldietako kontakizunak...

#### **HIZKUNTZA BALIABIDEAK**

- ➔ **Denborazko antolatzaileak:** behinola, aspaldian, antzina, duela..., ...barru, -(e)n buruan, ...geroago, ...lehenago, biharamunean.
- ➔ **Perpau motak:**

- ◆ Juntadurazkoak: emendiozkoak (eta), aurkariak (baina)
  - ◆ Menderakuntzazkoak: denborazkoak [-(-e)n bitartean, -(e)nean], kausazkoak [-(-e)lako, bait, -eta, -(e)la eta].
- **Aditzak:** lehenaldi burutua eta burugabea maiz. Batzuetan, aditz sintetikoak. Askotan, aditzak 1. pertsonan.
- **Lokailuak:** hots, horregatik, izan ere, gainera, hortaz, beraz, horrela...

## NARRAZIO TESTUEN EKOIZPENA NEURTZEKO ERRUBRIKA:

	BIKAIN / OO	ONDO	NAHIKO	GUTXI
<b>EDUKINA</b>	Esaldi guztiak ulergarriak dira, esanahi osokoak eta ondo bereizita daude paragrafoetan. Edukia aberatsa da, eta ideia bat baino gehiago garatzen ditu.	Idea bat baino gehiago garatzen du. Ideia guztiak ez dira guztiz ulergarriak, baina esanahi orokorra mantentzen da.	Testuak esanahia mantentzen du, baina batzuetan ez da oso ondo ulertzen. Ideia gutxi garatu ditu.	Testua ez da batere ulertzen. Informazioa ez dago paragrafoetan banatuta, eta ideia bakarra edo gutxi agertzen dira. Gainera, behar baino gutxiago idatzi du.
<b>EGOKITASUNA</b>	Testua gaiari beti egokitzen zaio. Tonu eta erregistro egokia du.	Testua gehienetan gaiari egokitzen zaio. Tonua eta erregistro egokia du orokorrean.	Testua batzuetan ez zaio lotu gai nagusiari. Batzuetan, tonua eta erregistroa ez dira egokienak.	Testua gai nagusitik desbideratzen da eta zentzua galtzen du.
<b>KOHERENTZIA</b>	Gertaerak oso ondo daude lotuta. Zentzu orokorra du, eta ez dago kontraesanik.	Gertaerak ondo lotuta daude eta zentzua ondo mantentzen da.	Gertaerak erdipurdi daude lotuta eta batzuetan zentzua galtzen da.	Ez da ulertzen. Testuak ez du zentzurik. Kontraesanak daude eta esaldien lotura ez da logikoa.

<b>KOHESIOA</b>	Menderagailu, lokailu eta antolatzaile ugari era egokian erabili ditu testua lotzeko. Akats ortografikorik ez.	Menderagailu, lokailu eta antolatzaile batzuk erabili ditu askotan era egokian. Oso ortografia zuzena..	Menderagailu, lokailu eta antolatzaile gutxi erabiltzen ditu eta askotan txarto daude erabilia. Ortografia eskasa.	Testuak ez du inolako loturarik, eta kohesio elementuak txarto erabilia daude. Akats ortografiko ugari.
<b>EGITURA</b>	Testuan oso ondo definituta agertzen dira planteamendua, korapiloa eta amaiera.	Ondo daude definituta planteamendua, korapiloa eta amaiera.	Amaiera eta hasiera ez daude guztiz definituta. Korapiloan ez da dena ulertzen.	Ez dago progresioan kontatuta eta ez dira bereizten hasiera, korapiloa eta amaiera.

## Gaia sakontzeko

### Heriotza euskal poesian. Hainbat adibide.

#### BIOTZEAN MIN DUT (Lizardi)

(ILLETA-ERESI)

(Amona zanaren eortz-egunean).

Biotzean min dut, min etsia,  
negar ixilla darion miña.  
Amonatxo bat nun: gaur, enarak  
etorri-garaiez, aldegiña.

\* \* \*

Eguzkirik ez dute  
leiotan zapiak;  
aur-yolasik ez dago  
gaur zure kalean.  
Odeiek lits urratu;  
itsasoak orro.  
Gizadi bat geldirik;  
gero, bat-batean:

Ots!  
Ots,

Mendea ia betea,  
ta ain illaun,  
gorputz haar!  
Bezak gogoa goien  
i beziun ariña,  
ta bezat-nik nerea,  
dei nazatenean,  
ezin-itzal-Argiruntz  
egatzeko diña!

Ots!  
Ots!  
bizion oiñok...

Orain larogei urte,  
kale poz-gabeok  
eguzkiak zitun ta,  
zure aur-yolasak  
alaitzen. Gaur, arriak  
ere baitira itzal...

bizion oiñok...

Errezka bi gizonen  
argizai oriak;  
gorputza lau billobok;  
atzetik andreak.

Ai, ene lor arin au  
zein dudan larria!

Besoek ez lan arren,  
biotzak nekeak...

Ots!  
Ots!  
bizion oiñok...

nork lekuskez, ikusi,  
urte urdin igesak!

Ots!  
Ots!  
bizion oiñok...

Egun zaarrak yoan ta  
berriak etorri,  
gaur poz biar oiñaze,  
noiz burni noiz zillar,  
zenbaitek ondamendi  
baituten katea

lore-sorta bekizu  
goi-muñoak zear!

Ots!  
Ots!  
bizion oiñok

\* \* \*

Bat-batean eten da  
bizion ots ori.  
Gorputza laga dugu  
nunbait. Al-dakit nun!  
Bultza naute barrura...  
ñir-ñir aunitz argi...  
ordia-antzo sar nazu,  
begi-lauso ta urgun.

Ots!  
Ots!  
enegan, biotz!

Amonatxo! Bakarrik  
zagoku atean,  
otz ta gogor, entzuten  
zure azken-Meza!  
Zerraldo-olen artetik  
(negu-gaua iduri)  
ez al-datortzu, uluka,  
aize erruki-eza?

Ots!  
Ots!  
enegan, biotz!

Ordu bete luzea  
Igaro zan. Noizbait,  
berriro lor illauna  
besoek... Urrena,

muño baten gainean  
uri ixil bat: arki.. —  
Poz-oiñaze-kateak  
emen dik etena.

Ots!  
Ots!  
bizion oiñok...

\* \* \*

Ol bat yaso ta ikusi  
dut musu ximela:  
parre-antxa, bizirik  
balirau bezela:

(Ots!  
Ots!  
ler adi, biotz!)

ordun, ixar bat biztu  
du nere gau beltzak.  
Begioi malko ixil bat  
dardarka darite.  
Noizbait itxaro-kabi

Begiok ero ditut,  
noranai doazkit;  
dantza naasi bat dabil  
irudimenean.  
Goruntz egik, biotza:  
otoika lasa adi!  
Ixilla sor badadi  
ire barrenean!

Ots!  
Ots!  
enegan, biotz...

biur dan biotzak:

(Ots!  
Ots!  
yauzika, biotz!)

«Agur! (oiuka dio)  
»gorputz ximur maite!  
»Agur, amonaxoa!  
»Egun Aundirarte!...»

\* \* \*

Biotzean min dut,  
min etsia,  
zotiñik-gabeko negar-miña.  
Alatsu txoriak, uda-ondo,  
negua du galazi-eziña.

## Agur Euzkadi (Lauaxeta)

Agur, Euzkadi, Jaunak naroa  
Aberri eder argira.  
Neure negarrak jarion neuzan  
zeure mendiai begira.  
Seme bat zeukan, baña etsayak  
kendu eutsoen biotza;  
soin ederrera ixuri yakon  
mayetz bateko goiz otza.

Gurutz Deunari mosu egiñaz  
aldegin eutson mundutik,  
Kristoren gentza abo ganean  
loratu yakon gastetik.

Jaunaren maitez, aberri maitez,  
ez eban euki bildurrik,  
eta zeuretzat zorion hutsa  
opaldu eutson gogotik.

Euzkadi ona, zagoz betiko  
Kistoren fede betean;  
olan zoruna billauko dozu

emen ezpada zeruan.

Eriotz deuna aurrean daukot,  
ziñistu bada, euzkoa:  
Euzkadi azke izan daitean  
zaindu Josu'ren legea.

Eder yatazan euzko bazterrak,  
eder itxaso zabala;  
baña oraintxe ederrago yat  
eriotz onen itzala!

Gaztea nozu bizitz onetan  
t'ez yatan palta gauzarik.  
Jauna!, gogorra aldi onetan  
iges eitea lurretik.

Ezpedi egin neure oldea,  
zeure naia bai, ostera.  
Gogoa doa zeru argira,  
gorputza lur illunera.

## Amaiur gaztelu baltza (Lauaxeta)

**Bideoa:** <https://www.youtube.com/watch?v=ObHlcNP5zIo>

Amayur gaztelu baltz ori  
-berreun gudari oso sumin-  
zaintzen zaituben zaldun onak  
Naparra-aldez egin dabe zin.

Izkillu gorriz zenbat gazte  
bildur-bako menditar lerdan.  
Eta horreik, Yatsu jaun horreik,  
Jabier'eko zaldun guren.

Ikurrin bat -kate ta lili-  
torre goitijan zabal dago.  
Bera salduko daun semerik  
mendi honetan ezta jayo.

Amayur'ko ate-zain horrek  
zidar-turutaz oyu egik.  
Baztan ibarran zenbat etsai,  
arrotz-gabe ezta mendirik!

Etsiturik Amayur dauko  
Miranda'ko konde Españarrak.  
Horreik bai burnizko janzkijak,  
ta urrezko ezpata-sagarrak!

Berekin dator, bai berekin,  
Lerin'go eto horren semia.  
Txakur txarrak jango al dabe,  
herri-bako zaldun dongia.

Goiko aldetik hasten dira,  
hasten dira subaga-otsez.  
Horma-kontretan zenbat zurgu,  
eta gezi zorrotzak airez!

Baña torrean zabal dabil,  
ikurrin bat -kate ta lili-.  
Nok zapaldu ete dagikez  
berrehun gudari orok zoli?

Amayur'ko gaztelu baltza  
-iausi yatzuz torre goitijak-.  
Baña, arrotza, etzadi geldu,  
napar-seme dira guztijak.

Harresi gorri, zubi ausi,  
-zein gitxi diran zaldun horreik.  
Erijo, samurño zakije  
aberri-min baitabiltz eureik.

Miranda'ko konde gaizto horrek  
jo egixuz zidar-turutak.  
Ikurrin bat -kate ta lili-  
eztau laztanduko axeak.

Berrehun gudari oso sumin  
gaztelu-pian dagoz illik.  
Ordutik ona -zenbat laño-,  
Naparruan ezta aberririk

## **Trikuarena (Bernardo Atxaga). Baserriaren idealismoaren amaiera**

Esnatu da trikua habi hosto lehorrez egindakoan,  
eta dakizkien hitz guztiak ekartzen ditu gogora;  
gutxi gora behera, aditzak barne, hogeitazazpi hitz.

Eta gero pentsatzen du: Amaitu da negua,  
Ni trikua naiz, Bi sapelaitz gora dabilta hegaletan;  
Marraskilo, Zizare, Zomorro, Armiarma, Igel,  
Zein putzu edo zulotan ezkututzen zarete?  
Hor dago erreka, Hau da nire erresuma, Goseak nago.

Eta berriro dio: Hau da nire erresuma, Goseak nago,  
Marraskilo, Zizare, Zomorro, Armiarma, Igel,  
Zein putzu edo zulotan ezkututzen zarete?

Ordea bertan gelditzen da bera ere hosto lehor balitz,  
artean ez baita eguerdia baino, lege zahar batek  
galerazi egiten baitizkio eguzkia, zerua eta sapelaitzak.

Baina gaua dator, joan dira sapelaitzak, eta trikuak,  
Marraskilo, Zizare, Zomorro, Armiarma, Igel,  
Erreka utzi eta mendiaren pendizari ekiten dio,  
bere arantzetan seguru nola egon baitzitekeen

gerlari bat bere eskutuaz, Espartan edo Corinton;  
Eta bapatean, zeharkatu egiten du  
belardiaren eta kamio berriaren arteko muga,  
Zure eta nire denboran sartzen da pauso bakar batez;  
Eta nola bere hiztegi unibertsala ez den

azkeneko zazpi mila uneotan berritu,  
ez ditu ezagutzen gure automobilaren argiak,  
ez da ohartzen bere heriotzaren hurbiltasunaz ere.

## Herdoilarena (Atxaga)

Bideoa: <https://www.youtube.com/watch?v=FVx1q8acJ0o>

Herdoilaren tristeziarekin batera  
ziutate honen soinekoa udazkenetan lanbroa da  
eta bere sabaia laino baso bat  
non bizi den ilargiaren badaezpadako agonia  
eta kalatxorien argi urdinskak  
murrail erraldoiaren begi gauero  
zubi zaharrenetatik  
hibaiari so berripaper saltzailea  
hitz ezezagunen hiztegi bati bezala  
bus txofer batzu boxeolari hilaz mintzatzen  
apatridak bailiran trenak  
memoria karrilen fatalitatean galduz  
denboraren oihal xinglea arratsezkoa soilik  
arrabita baldarren nostalgia kantoietan  
eta haruntzago, moskorrak  
kalegarbitzailereren beilegi bizia  
beste zubi bat, prostitutak.

## Harearena (Atxaga)

Harea lurrik anonimoena,  
Harez eginak desparadisoaren zutabeak.

Eta Lurra planetaren aidea ere  
Harezkoa,  
Harezkoak sateliteak,  
Urano,  
Venus ere  
Harearena.

Harea egotziz bihotzek,  
Harea erakarriz. Harea.

Baina ez harea bakarrik.



Harearekin batera malko esentziala  
Eta odol bete ontzi bat.

Eta harearen artean zuek ere, gutun  
Horituak, erloju  
Hautsiak,  
Hiztegui liliputiarra,  
Espartako eskutu herdoildua;  
Ba zatozte zuek ere.

Baina arratsero galduz doa guztia,  
Zu edo argia bezala;  
Gauero ez da harea baino geratzen  
Ilargi krudelaren azpian. Harea.

Harea lurrik anonimoena,  
Harez eginak desparadisoaren zutabeak.

## **JAR EZAZU EGUNA (Kirmen Uribe)**

Ohi bezala, jar ezazu zuk eguna, Joxan,  
eta elkartuko gara berriz ere,  
ezer gertatu ez balitz legez.

Betiko baldintzak jarriko ditugu.  
Jende ozpinaz ez gara arituko,  
“mediokritateari segundu bakar bat ere ez”.

Hobe poesiaz, bidaiez,  
gorputz lirainez mintzatzea,  
ezinezko desiraren milaka formez.

Eta beste behin ere emango dizut arrazoia.  
Gauza inportanteak oso gutxi dira bizitzan,  
lagun onak bezala, bospasei:

maitasuna, seme-alabak, adiskidetasuna,  
aberria, kultura eta heriotza. Horregatik,  
dena nahi izan behar dugu, ia dena erdiesteko.

Beti pentsatu izan dut, hain zinen bitala,  
ez zenuela nahikoa gorputz bakar batekin,  
bizitzaz bere osotasunean gozatzeko.

Ez zinela kabitzen zure hezur haragietan.  
Eta gaur konturatzen naiz,  
oraingoan ere lortu duzula nahi zenuena.

Gorputz bakar baten barruan bizi beharrean  
gu denongan hartu baituzu bizia.  
Ohi bezala, jar ezazu zuk eguna Joxan.

Joxan Lizarribarri

BOST URTE AITZOL ARAMAIO LAGUNA JOAN ZELA  
Bixitxi marabilli re, bañe badaki txungu ixaten be.

## **KIDEARI (Kirmen Uribe)**

Zer esango, adiskide kutun,  
ez naiz aldatu hainbeste.  
Hau mundu hau, argi eta ilun,  
onartu egin dut, honenbestez.  
Eder-basoen berdetasunak  
eta hiri-zubien lizunak  
zorutzen naute oraindik.  
Bihoztu arren etorkizuna,  
zalantzarako daukat tasuna.  
Hain urrun zaude nigandik.

Ohikoa amesten jarraitzen dut,  
hortan jartzen dut bizia.  
Berehala jartzen nau zut  
betiereko aurreiritziak.  
Etxean hildako emazteak,  
eskubide duinen ebasteak,  
arrazoibide lausoak.  
Injustizia ez da gaztea,  
ez da gaitza hori ebaztea  
behatus gure pausoak.

Ezkortasunak gogaitzen nau,  
begiratzen dut argira.  
Zorigaitzak beharrea dirau  
baina behin gatoz bizira.  
Berdin berdina ditut akatsak,  
zuzenduko dizkit azken hatsak,  
marketsa naiz, zorionez.  
Ez nau galaraziko goi-hatsak,  
aguro abailtzen nau mahatsak,  
maitemintzen naiz pertsonez.

Zure intelijentzia, benaz,  
egiten dut gehien mira.  
Kulturaz, bizitzaz, denaz,  
problema deus ez balira.  
Egia izaten da bakuna,  
errealitatea zurruna  
eta bakana loria.  
Lortu nuen denok nahi duguna:  
zu bezalako mutil-laguna  
ezagutzeko zoria.

Zer esango, adiskide kutun,  
ez naiz aldatu hainbeste.  
Hau mundu hau, argi eta ilun,  
onartu egin dut, honenbestez.

## **Bisita (Kirmen Uribe)**

Heroina larrua jotzea bezain gozoa zela  
esaten zuen garai batean.

Medikuek esaten dute okerrera ez duela egin,  
eguna joan eguna etorri, eta lasai hartzeko.  
Hilabetea da berriro esnatu ez dela  
azken ebakuntzaz geroztik.

Hala ere egunero egiten diogu bisita  
Arreta Intentsiboko Unitateko seigarren kuxara.  
Aurreko oheko gaisoa negar batean aurkitu dugu gaur,  
inor ez zaiola bisitara agertu diotso erizainari.

Hilabetea arrebaren hitzik entzun ez dugula.  
Ez dut lehen bezala bizitza osoa aurretik ikusten,  
esaten zigun,  
ez dut promesarik nahi, ez dut damurik nahi,  
maitasun keinu bat besterik ez.

Amak eta biok soilik hitz egiten diogu.  
Anaiak lehen ez zion gauza handirik esaten,  
orain ez da agertu ere egiten.  
Aita atean geratzen da, isilik.

Ez dut gauez lorik egiten, esaten zigun arrebak,  
beldur diot loak hartzeari, beldur amesgaiztoei.  
Orratzek min egiten didate eta hotz naiz,  
hotza zabaltzen dit sueroak zainetan zehar.

Gorputz ustel honi ihes egingo banio.

Bitartean heldu eskutik, eskatzen zigun,  
ez dut promesarik nahi, ez dut damurik nahi,  
maitasun keinu bat besterik ez.

## **Urari ostutako poemak (Pako Aristi)**

### **WATSAP**

Argazki bat bidali didate mugikorrera.  
Hilotz bat ageri da bertan,  
ni neu.  
105 urte dauzkat  
hiloztuko naizen eguneko argazkian,  
geroak onartu balu bezala  
orainak present bihurtzeko dagion gonbitea.  
Gertatzen dira horrelakoak denboraz  
beti mesfidati izan garenon espazioan.  
Lihozko arrokek estaltzen dute gorpuzkila,  
kresal idortuzkoa da  
mahaitik behera lerratzen den oihala.  
Aurpegi hori,  
erabat ezaguna ere ez zaidana,

barrezka ari da  
solemnitatearen hitz anpulosoei.  
Aseturik hil da  
gorpu horretan bizi zen  
mixurka-bihotza,  
aurkitzen zuen oro  
plazer oso bihurturik.  
Asetu zituen grinak,  
loria-nahiak eta jakinminak.  
Asetu zuen sukarrrik aseezinena  
—sexua—  
behin eta berriz adin guztietan  
loratzen zitzaiona,  
obulu bakar bat ere ernarazi gabe.  
Borrokatu zuen  
giza hierarkia guztien aurka,  
eta ihes egin zion beti  
—patxada erradikal baten ganoraz—  
botere nahiari,  
bere kiratsa  
harremanak mingosten zituenean  
jasanezina baitzitzaion,  
baita fisikoki ere.  
Bidaiatu zuen, alderrai eta noranahi,  
bakardadez bakardade,  
eta bidaiatzeari utzi zionean  
ohartu zen iritsi zela  
beti egonen zen lekura.  
50 urterekin gertatu zitzaion hori.  
Eta bizitzak beste 50 urte eman zizkion  
—5 urte zientziaren opari izan zen—  
ikasteko behar izan zuen denbora bera  
izan zezan ikasitako moduan bizitzeko.  
Geroztik ez zion uko egin ezeri,  
baina ezeri ez zion eutsi nahi izan.  
Utzi dena libre,  
datorrenari  
eta doanari  
xuxurlatuz  
azken argazkirako prestatu zen arte.

## Zuhaitzen denbora (Benito Lertxundi)

Bideoa: [https://youtu.be/tCTpLg-aq\\_s](https://youtu.be/tCTpLg-aq_s)

Zugan da zuhaitzen denbora, elkar maitatu ondoren  
ohean lo, betazalek soilik zaituzte estaltzen.

Ez jarraitu beldurrari  
ez esan beti, ez esan inoiz ez  
utzi libre munduari bidea egiten.

Zugan da zuhaitzen denbora, elkar maitatu ondoren  
plazer-urak biltzen zaitu malkoak begia legez.

Ez jarraitu beldurrari  
ez esan beti, ez esan inoiz ez  
utzi libre munduari bidea egiten.

## Gaur egungo zerbitzuak, doluan laguntzeko

Gaur egun, gizartearen zati gero eta zabalago bat dago kontzientziatuago heriotzaren gaiarekin. Lehen errazagoa zen, agian, hoztasun handiagoz hartzen saiatzea. Orain, apurka, hurbiltasunari begiratzen zaio gehixeago, eta zenbait enpresa ere ari dira beste modu batean enfokatzen halako une zailak.

Argigarria iruditu zaigun adibide txiki bat ekarri dugu, Iruñeako beilatoki “desberdin” bat:

*Izarra beilatokiak:* <https://izarratanatorio.com/eu>

Zerbitzuaren informazioa, bideo batean:

[https://www.youtube.com/watch?v=CM\\_sRRbMV00](https://www.youtube.com/watch?v=CM_sRRbMV00)

**«Ikasmaterial honek Hezkuntza Sailaren onespena du»**

(Onespen data: 2019-07-09)

Liburu hauek (eta laster gehiagok) ere **Irakurketa-gida dinamikoak** dituzte:

	<p style="text-align: center;"><b>Abadiaren sekretua (Fernando Morillo)</b></p> <p>Antton Abbadia bidaiari euskaltzalea hainbat enigma-jokoren bitartez ezagutzeko istorio misteriotsua.</p> <p>Zenbait lagun Hendaiako Abbadia Eremuan harrapatuak. Abadiaren gai kuttunak barra-barra: izadia, gaztelua, izarrak, izana, euskara, literatura... Gure historiako pertsonaiarik interesgarrienetakoa, dudarik gabe.</p> <p>Gaumin argitaletxea (2012). Adina: 11tik aurrera. Informazio gehiago <a href="#">hemen</a>.</p> <p style="text-align: center;"><b>Hendaiako Nekatoeneako Artista-egonaldiaren beka irabazi zuen 2011n.</b></p>
	<p style="text-align: center;"><b>Sua piztea baizik (Fernando Morillo)</b></p> <p style="text-align: center;"><i>“Hezkuntza ez da ontzi bat betetzea, sua piztea baizik” (W. Yeats)</i></p> <p><b>Ermua:</b> mendiek besarkaturiko herria.</p> <p><b>Miren, Hodei eta Ismene:</b> hiru lagun. Oraindik elkarrekiko sentimenduak onartu nahi ez, baina ikastetik gertu.</p> <p><b>Ispilu misteriotsua:</b> antzinako mago erreal batena, eta beharbada benetan nor zaren erakutsi ahal dizuna.</p> <p><b>Izaskun:</b> hezkuntza eraldatu nahi lukeen irakaslea. Nekatua eta gainezkatua, baina dena emateko prest ikasle-irakasleen txinpartak berpizteko.</p> <p><b>Hegorik gabeko txoria:</b> Mirenek aurkitu du kalean, eta hala ikusten du bere burua. Hautsia, desilusionatua. Ez du etxetik atera nahi.</p> <p>Hodeik eta Ismenek denetik biziko dute Mirenen hegoak sendatzearen: lapurretak, borrokak, atxiloketak, sua, izua eta lilura. Izaskunen laguntzarekin, beraien bizitzako abentura biziko dute... ikastetxea iraultzen duten bitartean.</p> <p>Gaumin argitaletxea (2019). Adina: 14-15etik aurrera. Informazio gehiago <a href="#">hemen</a>.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>Izar malkoak. Edizio berria (Fernando Morillo)</b></p> <p>Beñatek zorte txarra izan du beti neskekin. Orain, hacker izan nahian dabil, baina bizitzak ezuste ederra dakarkio kolpetik: ezustean neska bat ez, bi ibiliko zaizkio inguruan. Zenbat ertz, zalantza, beldur eta eromen!</p> <p>Gaumin argitaletxea, 2015 Adina: 14tik aurrera</p> <p style="text-align: center;"><b>2003an Euskadi Saria irabazi zuen.</b></p> <p>Informazio gehiago <a href="#">hemen</a>.</p>



## Gelan lan egiteko material gehiago nahi?

Euskaraz irakasteko material faltan gaudela sarritan entzun ostean, Gaumin sormen-taldean etengabe dihardugu gure lanei ahal bezainbeste osagai eta tresna erabilgarri gehitzen, batez ere klasean edo irakurle-taldeetan irakasleak laguntza apur bat zabalagoa izan dezan.

Gure liburu askok dituzte **bideoak**, **audioliburu osoak**, **“ohiko” irakurketa-gidak**... eta baita haiek erabiltzeko **ideiak eta aholkuak** ere.

Material edota informazio hori guztia denentzat zabalik da (**doan**). Beraz, lasai asko zehaztu zer beharko zenukeen, eta helaraziko dizugu ... edo izango ez bagenu ere, ahal dugun neurrian gure txikian sortzen ahaleginduko ginateke.

Modu berean, informazio edo irakaspen-esperientzia interesgarriak izango bazenitu gelan, eskertuko genuke guri helaraztea, gero guk geure aldetik zabaltzen ahalegintzeko. Horrela lortuko dugu, guztion artean eta pausoz pauso, askoz urrunago iristea.

Bide eta bidaia on!

Eta ez adiorik.

### Gaumin Argitaletxea

Gure lanen inguruan informazio gehiago nahi (edo edozer aholku edo iruzkin) izanez gero, idatzi mesedez hona:

**gauminhontza@gmail.com**

