

# DESIRAREN MUGETAN

meditazio bakarraldi bat Juan Gorostidirekin

*Azala, Lasiera-Araba, urtarrila 2 - 6, 2024*



“Bi galdera mota baino ez dago, agian, mundu honetan.

Eskolan planteatzen zaizkigunak, klase batekoak dira,  
aldez aurretik ezagutu litezkeen erantzuna dutenak;  
eta ez dira gehiago jakin edo ikasi dezagun planteatzen,  
beste arrazoi batzuegatik baizik.

Eta beste mota bateko galderak daude, laborategikoak:  
erantzun ezezagunekoak;  
galdera bera ere, formulatu arte, ezagutzen ez duzuna.

Min handia ematen dute galdetze hutsez,  
eta, presiopean ez bada, inork egiten ez dituenak.

Bere amari hiru hilabeteko bizi-iraupena eman ziotenean bezala.

Horixe zen ‘zientzia’ hitzarekin esan nahi genuena.

Ziurgabetasunez inguratuak direla bai galdera eta baita erantzuna ere,  
eta mina ematen duela planteatzeak;  
saihestezinak izanik, halere.

Eta dena argi bistan uztea eskatzen dutela, ezer ezkutatu gabe”.

Peter Hoeg. *Mugaldekoak*

Askotan sentitzen dugu bizitzaren urradura, hondorik gabeko desioaren bikoiztasunean harrapatua: ekinean moldatzeko gai –iraun beharrez, ala jakin minez, handinahiz edo beste irrikaz–, gainezka egiten dugu, eta bakea desiratzen, lasaitasuna, dena ahazte-gura. “Benetako zergatiak” eskatzen ditugu asaldaturik, edo “benetan mereziko duten bizi-arrazoiak”, askotan liluratu gaituenaren hutsalakeriaz jabetuz. Erabateko eszeptikoak egin gaitzke orduan, autokonplaziente hutsak, hordiak...

Meditazioa ez da arrazoi horietan sartzen. Ez du gure asmoen edo aspirazioen berri, iritzi moralez kanpo geratzen da. Bere proposamena hauxe da: “Ez bata, ez bestea ere”. “Ez saiatu korapiloak askatzen edo mataza

taxutzen; ez ezarri muga berririk, ezta zaharrak hautsi ere”. Haren bitartez lantzen dugun isiltasunak zerikusi gutxi du patxadarekin –sekulako aztoramena eragin lezake–; buru-argitasunarekin –nahasmenera bultza zaitzake– edo armoniarekin –inoiz ezagututako gudu-zelaietara makurrarazteko gai da–. Ez dizu zerbait gehitzera bultzatzen; aitzitik, errotiko ezkortasunean kokatzen gaitu: “hauturik ez, eztabaidarik ez, esku hartzerik ez...”. Bizi muintetik pizten da edozein hautuk edo erantzunek kale itsu batera bultzatzen gaituela aski baieztatu dugunean.



#### Kontu praktikoak:

- Urtarrilaren 2ko (asteartea) arratsaldeko 6retan hasiko gara eta 6ko bazkariarekin amaituko dugu.
- Ostatu osoak 232 € balio du (janari begetarianoa). Praktikaren laguntzaren ordaina norberak erabakitzen du.
- Etxerako oinetakoak eraman behar dira, toalla eta eserialdientarako bakoitzaren tresneria (kuxina, azpikia, tapakia...).
- Telefonoz konfirmatu zure parte hartzea: 687 415 868 (Juan), edo kontsultatu [juangorostidi@gmail.com](mailto:juangorostidi@gmail.com) helbidean

*“Meditazioa prozesu analitiko eta kontenplaziozkoa da.  
Geure adimenaren izaera eta funtzionamendua ulertzeko baliagarri dena”*

Matthieu Ricard

*Isiltasunak ez du bakea esan nahi,  
barne tenkatze bat baizik.  
Bertan, pentsamenduak, sentimenduak, gomutak,  
irudiak edo sentsazioak nahasi, biribilkatu  
eta zirimola bortitz edo lasai batean  
hondo sakonera amiltzen dira*

