



Artilezko mandala

Esku artean duzun dinamika **Haziak** proiektuaren baitan sortu da. Haziak, diziplina eta entitate anitzeko egitasmoa da, eta komunitateko partaideen arteko elkarbizitzan harreman desorekatuak eta botere harremanak iraultzea du helburu.

Askotan kanpora begira bizi gara barne konexioa albo batera utzita. Haziak-en, besteak beste, garrantzia handia ematen diogu orainean eta hemen kokatzeko ahalmenari eta bide horretan laguntzeko baliabideak sortzen ditugu "Barrurako bidean" ezizenaren barruan. Hemen **Artilezko mandala** deituriko barrurako bidearen narrazioa duzue.

Ekintza hau egiteko alde zuzenetik artilezko mataza bat prestatu beharko da. Gehieneko partaide kopurua matazaren luzerari dago lotua eta gutxienez hiru pertsonen artean egitea gomendatzen da.

Azalpen gehiagorako joan helbide honetara:

<http://www.haziak.eus/materiala/barrurako-bidean/artilezko-mandala>

Artilezko mandala bat sortzea proposatzen dizuegu. Mandala honen bidez parte hartzen dutenen lotura marraztuko dugu. Mandalen oinarrizko irudikapena unibertsoaren batasuna da; denok, natura, animaliak, gizakiak bat garela erakusten digu, denok izanik garrantzi bera unibertsoan. Era berean, mandala honen bidez, guztion balioa, eta elkar zaintzearen garrantzia azpimarratu nahi da.

Borobil bat eginez eseriko gara lurrean. Mandala egiten hasi aurretik, pare bat minutu hartuko ditugu.

Parte hartzaileak borobilean eserita daudela azalpenekin jarraituko genuke.

Begiak itxi eta konekta ezazu zure buruarekin. Zure ezaugarri positibo batean pentsatu. Ezaugarri positibo bat edo, zure abilezia bat edo, ongi sentiarazten zaituen zerbait. Zer duzu zuk mundu honetan eskaintzeko? Zer gustatzen zaizu zure buruaz? Agian dantza... edo marraztea... agian pailazo izatea edo txisteak botatzea duzu gustuko... agian gauzak hausnartzen ondo sentitzen zara... hitzegiteko abilezia duzu agian..."

20-30 segundoko isilunea egin.

Pentsatu duzu zer den zure gustuko ekintza? zein den zure puntu fuertea eta hori egiten gozatzen duzuna? Ba artilea iristen zaizunean munduari eskaintzeko duzun ezaugarri hori esatea eskatuko dizut. Ni hasiko naiz..."

Artilea hartu eta hatzamar batean bi buelta eman...

Ni entzule ona naiz... jendeak entzuna izatea behar duenean niregana etortzea gustatzen zaie, entzun egiten baitiet... eta nik besteei entzutea eta ulermena ematea oso gustuko ditut.

Orain hartu artile bola eta nahi dugunari pasako diogu.

Artilea pasatzen joan, eta borobileko kide bakoitzak artilea hartzen duenean bere ezaugarri positiboa esan eta beste bati pasa diezaiola. Bukatzeko mandala itxi, azkenak artilea irakasleari botako dio.

Denok lotzen gaituzten hari hauek bizitzako hari ikusezinak adierazten dituzte. Guztiok gaude lotuta... nahiz gertu nahiz urrun egon, nahiz arraza ezberdinetakoak izan, nahiz haundi edo txiki izan... guztiok dugu garrantzi berbera munduan... eta norbaiti min egiten badiogu (askatu hari bat)... mandala guztia jartzten da kolokan, elkar lotuak gaudelako. Horregatik da oso garrantzitsua gure burua zaindu eta besteak ere ongi tratatzea, besteak ulertzen saiatu eta onartzea. Horrela sortu dezakegu mandala sendo eta zoragarri bat. Eta bakoitzak duen ezaugarri positibo horretaz goza dezakegu.

Egilea: *Dafne Gurrutxaga.*

Laguntzailea: *Haziak.*

Barrurako bide hau Oiartzungo udalaren babesarekin sortu da.