

barrutik

ORAIN LITERATURA

· AURKEZTUTAKO LANEN BILDUMA ·

AURKIBIDEA

16 urte bitarteko gazteak	2
ipuinak	2
Telebista	2
Munduaren beste puntaraino	3
bertsoak	5
Urrutira joan beharrik ez	6
San Telmo eguna da	7
16 urtetik gorakoak	8
ipuinak	8
Libre	8
Argia	9
Barrutik begira	10
Marinelaren doinua	12
poesia	14
Asko falta da?	14
Bizitza erotik aldatu gaituzu	16

16 urte bitarteko gazteak

ipuinak

Telebista

Maren Iruretagoiena, 8 urte

Bazen behin Euskal Herriko hiri batean etxe urdin eta polit bat. Bertan, Mikel izeneko mutiko bat bizi zen, gurasoek kanpoan zelai handi-handi bat zeukaten jolasteko baina Mikelek ez zuen nahi hor ibili. Ba al dakizue zer nahi zuen? Telebista ikusi.

Bere gurasoak behin eta berriro esaten diote:

- Mikel! Itzali telebista!

Bai itzaltzen du, baina berriro pizten du. Telebista ez bada, mugikorra da, eta mugikorra ez bada telebista da. Zoratuta dago gailu elektronikoekin! Egun askotan zigortzen dute telebistarik gabe, baina Mikeli ez dio inporta eta ikusi egiten du.

Telebistaren azken zigorretik hamar egunera, telebista ikusten ari zenean, hankak kontrolatu gabe sofatik altxatzen hasi zen Mikel, gero burua telebistara hurbiltzen hasi zen eta burua telebistan sartu zuen!

- Lagundu ama! Lagundu aita!!!!

Egin zuen oihu Mikelek. Mikelen gurasoak zelaian zeuden eta ez zuten entzun. Azkenean gorputz osoa sartu zen pantailara. Dena oso arraroa zen, mundu espezial batean zegoela ematen zuen Mikelen ustez.

Aurpegi ezberdinak ikusten ziren segundo bakoitzean. Mikelek ezagutzen duen jende asko agertzen da; izeko, osaba, aitona, amona, lehengusuak, amaren izeko, lehengusu txikiak, familiako beste asko, gelakideak, lagunak...

Mikel konturatu da mundu xelebre hori bere telesail gogokoena dela, dena berdina da, etxeak, pertsonaiak, eskulturak... dena! Denbora asko oinez ibilita, Mikelek telesaileko protagonista ikusi eta beregana joan da korrika.

- Zer ari zara hemen? Zu ez zara hemengoa

Esan zuen protagonistak. Mikelek etxean gertatutako dena kontatu dio eta protagonistak esan dio lagunduko diola telebista barrutik etxera itzultzen. Mikelek etxean pentsatzen zuen dibertigarria ematen zuela baina benetan gertatzen denean ez da hain dibertigarria. Protagonistak esaten du oraindik ez duela inor telebistatik atera baina bere gurasoek bai. Bere etxea ere berdina da bi leiho bakarri, ate estu eta luzea, garaje erraldoia...

- Aita, aita!

- Garajejan egongo da lanean – esan zuen protagonistak.

Etxean ama afaria prestatzen, protagonistak laguntza eskatu zion. Protagonistaren ama mahaian eseri, gauza arraro batzuk esaten hasi eta... PUN! Mikel bere etxean zegoen!

Mikelek bere gurasoei besarkada eman eta hitza eman dute Mikelek ez duela inoiz gehiago telebistarik ikusiko!

Munduaren beste puntaraino

Ainhoa Ostolaza Enjuntó, 12 urte

Gaurkoan kontatuko dizuedan istorioa, ideia tuntun, zoro... batetik, hasi zen, geure pertsonaiaren ustez behintzat! “Baina zer ideia zoro?” galdetuko diozue zeuen buruari. Egon zaitezte lasai! Istorio hau denbora tarte luzean gertatu baitzen. Beraz jarri zaitezte leku eroso batean eta hasi gaitezen kontakizunarekin!

Miren neskatxa alaia, azkarra, eta jatorra zen. Bere familiarekin bizi zen. Haiek ez ziren oso aberatsak, baina bazuten bai bizitzeko haina.

Udarako egun eguzkitsu eta bero bat zen 1975. urteko hura. Miren esne bila joan behar izan zen dendaraino amak behartuta.

Bere kristalezko botilatxoa eskuan zuelarik atera zen etxetik egun eguzkitsu hartan. Betiko bidea jarraitu zuen, etxe aurreko bidea jarraituz, ibai albora iritsin zen arte. Ondoren zubia zeharkatu zuen, ibaiaren beste aldean baitzegoen esne denda.

Zubiaren erdian geratu zen neskatoa, uretara begira, bere pentsamenduetan murgilduta. Mirenen ametsa, munduaren beste puntara iristea zen, baina lehen esan dugun bezala, bere familiaren egoera zela eta, ezin zuen bere ametsa egi bihurtu.

Begiak ireki eta bizitza errealera bueltatu zen. Eskua poltxikoan sartu zuen dirua hartzeko, baina diru-zorroa aurkitu beharrean, paper-zati txiki bat aurkitu zuen, bolaluma batekin. Bera bai neska tuntuna! Etxean ahaztu zuen dirua! Orduan buelta eman zuen etxerantz itzultzeko.

Berriro geratu zen neskatoa zubian pentsatzen. Bat-batean, botila bat ikusi zuen uretan, eta orduan bururatu zitzaion, poltxikoan zuen paperarekin, eskutitz txiki bat idaztea eta uretara botatzea, erantzun eske.

Egun hartatik aurrera, egunero joaten zen zubira, botila aurkitzeko asmotan. Baina alferrikakoa zen bere ustez, ez baitzuen erantzunik bilatzen.

Urteak pasa ziren, eta Mirenek, zubira joateko ohitura galdu zuen, pentsatuz, ideia zoro bat izan zela botilarena.

Hau bai istorio motza ezta? Ez zaitezte altza zuen lekuetatik, hau ez baita hemen amaitu. Istorio honen jarraipena, 1990. urtean hasten da, hamabost urte beranduago.

Miren hondartzan zegoen bere lagunekin. Egun eguzkitsua zen, Abuztuko egun bero horietakoa. Nola ez bainu bat hartzera joan ziren lagunak. Primeran ari ziren pasatzen, baloiarekin jolasean, harrapaketan... Baina bat batean neskatoak zerbait zapaldu zuen, zerbait gogorra. "Haitz bat izango da" pentsatu zuen, baina ez! Ur azpian begiratu eta konturatu zen, kristalezko botila bat zela!

Uretatik atera zen orduan botila zakarretara botatzeko asmoz. Baina zakarrontzia zabaltzera joan zenean, barruan paper zati bat zuela konturatu zen, eta hori gutxi bazen ere, gutuna idazteko Mirenek erabili zuen bolaluma berdina zuen!

"Hau ez da posible!" esan zuen bere baitarako, "Ezinezkoa da! Amesten egongo ote ahal naiz?"

Ez, geure protagonista ez zegoen amesten ez! Orain dela hamabost urte uretara botatako botila zen!

Hura ireki eta barruko mezua atera zuen. Berak idatzi zuen mezua zegoen barruan, baina ez hori bakarrik, baita ere beste mezu bat!

Mezuak hau esaten zuen:

Kaixo! Ni Sally naiz.

Cairns-etik nator. Cairns Australiako herri bat da. Oso polita da eta kostaldean dago. Handia da, eta hondartzetako ura urdin-urdina da. Espero dut elkar ikustea!

Muxu bero bat:

Sally Hudson.

“Hau ez da posible!” zioen Mirenek. “Etxera noa korrika dena gurasoei esatera!”

Beno ba hau izan da istorio luze xamarra. Baina pena merezi izan duela dena irakurtzeak?

Ikusi duzuen bezala ez da ezer ezinezkoa, Mirenek munduari bira eman baitzion.

Gauza bat egitean, ez bazaizu modu batera ateratzen saia zaitetz beste modu batera!

Inoiz ez amore eman!

bertsoak

Urrutira joan beharrik ez

Izar Iruretagoiena, 11 urte

Doinua: O baserritxo

Hemen barrutik irten ta gero

Oporretara lehena.

Aurrena Londres, gero Egipto

Eta Txinara azkena

Baina urruti joan aurretik

Ikusi inguru dena

Euskal Herria ezagutzea

Izango dugu onena

Hartu motxila lo-zakuekin

Eta goazen mendira

Aterpetxean lo egin eta

Xoxoten jira eta bira

Oraindik ere asko daukagu

Inguru denei begira
Euskal Herrian txoko politak
Asko eta asko dira

San Telmo eguna da

Maria Sanchez, 11 urte

San Telmo eguna da
denok animatuta
alkandora urdina
ta danborra hartuta
herri osoarekin sintonizatuta
bandera igoko degu
barrutik sortuta

16 urtetik gorakoak

ipuinak

Libre

Marina Keller Alvarez

Iluna dago, ez da ezer ikusten, baina denetik entzun dezaket. Txoriak abesten daude, inoiz baino ozenago, urtxintxak saltoka dabilta libre, ni bizi naizen adarrean pausoa hartu eta hurrengoaren bila doaz, zaldiak entzuten ditut korrika alde batetik bestera irrintzi eginaz, baina ez dudana entzuten, beldarra nintzeneko zaratak dira.

Burrunda ikaragarriak entzuten nituen. Urrutitik gerturatzen ziren zaratak lurrikara galantak sortzen zituzten. Ulertzen ez nituen hizkuntzan hitz egiten zuten ahotsak eztabaidan entzuten nituen.

Ez dakit zer gertatu zaien, baina orain lasaitasuna nabari da.

Nire etxe barruan nago, lasai, ezin irten oraindik. Aste bat gehiago egin behar dut hemen barruan. Elikatzeko behar dudan guztia daukat, ura eta janari nahi haina. Beraz, nire burua lasai dago, egunak azkar pasako dira eta segituan izango naiz libre. Prozesu luzea da hau niretzako, arrautza naizenetik pinpilinpauza izatera iristeko bidea, oztopoz beterik dago. Batez ere, iluntasun eta bakartasun hau bizitzea. Hemen barrutik irten nahi dut, baina badakit zain egon behar naizela aske izateko momentua iritsi arte. Ez dut hortan pentsatu behar.

Kilkerrak entzuten dira, beraien hankak igurtziz gaua iritsi dela abixatzen didate, hontza entzuten dut urrunean uluka eta haizea hostoekin dantzan. Lo hartzeko garaia iritsi dela uste dut.

Eguzki printzek esnatzen naute, ez didate bete betean ematen, baina beraien beroa igertzen dut nire etxe barruan. Hemen barrutik irtetzeko egun bat gutxiago geratzen da. Nire bizitza nolakoa izango den imaginatzen dut, zelai luze

eta loretsuetan hegaka ibili ahal izango naiz, lore batetik bestera saltoka, beraien usainean murgildu, petaloen samurtasuna besarkatu eta goizeko ihintzen muxuak gozatu ahal izango ditut. Hemen barrutik irteteko gogoak daukat. Hala ere, orain hortan hobe dut ez pentsatu, bestela luze egingo zait. Bitxia iruditzen zait duela aste batzuk entzuten nituen iskanbilak ez entzutea, zer gertatuko zen, non egongo dira zarata horien erantzuleak. Tira, berdin du. Ni gustora nago lasaitasun honetan.

Egunak aurrera doaz, gertuago dago hemen barrutik irteteko eguna, baina iluntasun, lasaitasun eta bakardade honek, nere buruanga geroz eta pisu gehiago dute, zailagoa egiten zait nire urduritasunak lasaitzea, hemendik irten nahi dut! Nire arnasa bizkortzen da, nire gorputza dardarka hasten da, lasaitzen saiatu behar naiz, ez zait asko falta, egun gutxi batzuk barru nire etxea utzi ahal izango dut.

Gaur ondo esnatu naiz, aurreko egunetako urduritasunak bukatu dira. Etxea txikia gelditzen hasi zait, paretak estutzen naute. Zarata desberdin bat entzun dut, trumoi zarata, baina kanpoan eguzkia dago, bere beroa sentitu dezaket. *Orduan zer da zarata hori? Nondik dator? Zer ari da gertatzen?* Berriro beste bat, fuertagoa, luzeagoa. Nire gorputza mugitzen hasten da, dantzan egongo banintza bezela. *Iritsi ahal da momentua, libre izango ahal naiz?* Bat-batean nire etxea puskatu, hegalak astindu eta hegaka hasten naiz. Libre naiz.

Argia

Mirari Astorkia Olaizola

Iritsi zen beldur nintzen eguna, hemen genuen gure artean.

Ez dut sekula ahaztuko hasierako minutu horiek, segundoak azken finean. Barruraino sarturiko hotzikara horiek, izozturiko horma bat zirudien nere gorputz hauskorak.

Barrutik kanpora, kanpotik barrura, biluztuta sentiaraztea behartu ninduen. Beldurra dizut, beldur haundia.

Zergatik? Zergatik galdetzen nion nere buruari, nonbaiten erantzuna aurkituko nuen esperantzarekin. Baina ez zen hala izan, galduta sentiarazten behartu ninduen egoera horrek.

Ispiluaren aurrean zutik, sustraiak lurrari ondo erroturik, neure buruari begira arnasketa ariketei ekin nien.

"Hartu-bota, hartu-bota" eta horrela bost edo sei aldiz jarraian. Ezin nuen ordea nere egonezina kontrolatu. Hortxe zegoen gakoa, kontrolean.

Momentu horretan ametsen bidea hartzea erabaki nuen, lapurturiko askatasunaren bila.

Bapatean amaren sabelean aurkitu nuen nere burua, goxo eta babesturik, a ze sentsazioa, deskriba ezina.

Ez nuen koloretako kobazulo hartatik atera nahi, ez nuen inongo beharrik, ez nuen nahi. Baina banekien iritsikozela.

Kolpe bat entzun eta hantxe nengoen berriz ere nere buruari begira, ispiluaren aurrean, txoria kaiolan bezela, preso.

Orain zer? Zer egin? Zelan bizi? A ze galdera festa neure buruari, behin eta berriz. Baina oraingoan erantzunak nituen zuri esker. Bai, bai zuri esker.

Ez zaitut ikuste, badakit hor zaudela ixil-ixilik, zelatan, animalia basati bat bezela, bere presa noiz harrapatuko zain.

Ispiluan isladatzen den argia naiz. Zoroa, alaia, sentibera, pinpilipauxa, atsegina, nere gauza onekin eta ez hain onekin, nere beldurrekin, nere amets gaiztoekin, segurtasun faltarekin askotan, etb. Baina ni naiz nere edertasunean, hainbeste aldiz ukatu dudan neskatoa naiz.

Irrifar goxo bat atera zitzaidan, lotsatu ere. Neure gorputza laztantzen hasi eta nituen kate guztiak hondar bilakatu ziren.

Ez dut denbora gehiago galduko, banoa indartsu oraina dantzatzera, zu egon ala ez egon.

Barrutik begira

Izaskun Ruiz

Goizeko zazpirak, errepidean bi kamioi soilik gurutzatu ditut lanerako bidean. Trafikorik ez autopistan, oso arraroa egiten da egoera berri hau, lantokira iristean aurkitzen dudak kotxe ilara kenduta. Jantzi dut jantzi txuria, guante eta maskarila, birus madarikatuari aurre egiteko ordua da. Nire pazienteei bisita egiteko ordua da, espero ni baino gau hobe izana.

Goizeko zazpirak, nahiz eta lanera joan beharrik ez izan nire gorputza ohitu da ordu horretan jaikitzen. Ez naiz ohean esna gelditzen den horietakoa, banao gosaltzera. Gosalduta eta umeak esnatzen, eskola laster hasiko da eta. Irakasle naiz orain, taberna itxita dudana bitartean. Birus madarikatu horrek diru sarrera hautsi dit eta emazteak ordenagailuan lanean dagoen bitartean umeak entretenitu behar.

Zortzirik dagoeneko, lanera joateko ordua da. Kaleetan soinua falta da. Kale hutsak zeharkatuz iritsi naiz lantokira. Ez dut bezeroen ilararen amaiera ikusten, egun gogorra izango da ere gaurkoa. Jantzi dut jantzi txurria, guante eta maskarila, jendeari jatekoa eta ez jatekoa saltzeko ordua da, erosi ahal dunari behintzat. Bezero denen ahotan gai berdina: birus madarikatua.

Agur pozgarriak, agur tristeak, ongi etorriak... batzuk etxera doaz bueltan, besteak hilerrira eta asko urgentzita. Istorio bukatzina dirudi honek, esna ezin gaitzen ametsgaiztoa. Baina zoritxarrez egia dela konturatu naiz, nire lankide eta gaixoen aurpegiak ikustean. Hamabi orduko lanordu baten ondoren atsedean pixkat hartzeko unea da.

Matematika, soinketa, ingelera, eskulana... umeekin ez dakit zer gehiago egin. Denbora mantso eta luzea da, ideiak ere amaitzen hasi dira, teknologiaren esklabu bihurtzen hasiak gara. Umeekin lehen pasatzen ez genuen denbora berreskuratzeko aukera paregabea dela diote, eta egia da, baina asakatasuna eta isiltasuna faltan botatzen ditut jada.

Segituan hustutzen diren baldak produktuz bete, kobratu, garbitu... maskarilagatik aurpegia izerditan eta "flus flus" desinfektatzailea giroan. Nekatuta nago, ez soilik lanagatik, jendearen penak eta beldurrak entzuteak ere indarrak kentzen dizkit. Azkenean irtsi da etxera joateko ordua, atsedean hartzera.

- Ama, begiratu ze marrazki egin dizudan! - erakusten dit nire alabatxoak mugikorreko kamaragatik.
- Ze polita maitea!, asko gustatzen zait.
- Etxera itzultzen naizenean elkarrekin margotuko dugu, bale?
- Baina noiz etorriko zara?
- Laster maitea, laster.

Nik ere ez dakit noiz izango dudana etxera itzultzeko aukera. Zaila da zuk ere oso ondo ulertzen ez duzun egoera bat esplikatzea haur bati. Ezin dut alaba besarkatu, muxukatu, ezin dut arriskuan jarri eta horregatik nago hotel honetan beste lankideekin bizitzen, bizi edo bizirauten esatea hobe. Ospitale barrutik etxera begira.

Aita begira zer egiten dudana, aita ez ditut eskolako lanak egin nahi, aita aspertuta nago... Etxean preso denbora gehiegi goaz, hasieran ondo eramaten

genuen egoera baina jada arnasa falta zaigu, itotzen garen irudimena dut, koronabirusa izango ote?? Ez, askatasun ezaren ondorioa dela uste dut. Lehiotik ateratzen dut burua (terraza izango banu behintzat!!) eta hor ikusten dut kalean jendea. Jendea erosketak egiten, jendea txakurra paseatzen, jendea lanera...baina etxetik kanpo daude behintzat, a ze aurpegia!! Gero bizilagunak kutsatzera etorriko dira gainera. Etxe barrutik kalera begira.

- Ama, azkenean etorri zara etxera!
- Egon maitea, ez hurbildu, dutxatu egin behar naiz lehenago eta.

Nire semearen besarkada eta muxuei ezetz esateak triste jartzen nau eta nire semea haserretuta dago. Duxtara noa, desinfekatu behar naiz, kanpotik eta barrutik garbitu, nire malkoak urarekin nahastu. Ezin dut ulertu, ezin ulertu nola batzuk bere alde ona erakusten duten bitartean besteen gorrotoa azaleratzen den. Nire etxeko atean ohar bat, bizilagunen mezua, beste leku batera bizitzera joateko eskatuz. Supermerkatu batean lan egiteagatik arriskutsua omen naiz orain. Beldurrik gabe besteekin egoteko ordua iritsiko da azkenean. Iluntasun barrutik argira begira.

Marinelaren doinua

Marina Zubia Garcia

ITSASGORA

Noraezaren taupadetan, lurrarenindarra.

Sentitzen dut urrutian, laster portura iritsiko den beltzune txiki bat. Nire begietan malko bat;maite ditudan azalak sentitzeko beharra.

Ekaitzaren osteko barealdiak esnatu nau, lasaitasuna nagusi da itsasoan. Asteak igaro dira azken aldiz zuen berotasuna sentitu nuenetik, eskuarekin agurra luzatu nizuenetik. Itsasoan barrena nabigatzeko aukera izan dut, kresalaren baitan murgilduz. Hala ere, batzuetan zaila egiten zait begirada zeruertzetik kentzea.

Guztia olatuen antzera; mugimenduan, eta denbora, eskuen artetik kea bailitzan; ihesean.

Bilakaera jarrai batean dagoen guztia ainguratu nahi nuke, haiekin batera ni lotuz, kanpoan gertatzen ari den guztia barrutik sentituz.

Itsasoan nengoen egun haietan egunero oroitzen nintzen nire familiaz; nire emazteaz eta seme-alabez. Itzulera bakoitzean hainbat istorio berri izaten genituen elkar kontatzeko. Polita bezain gogorra izaten zen etxera iristea, gozoa bezain garratza. Batez ere emaztea izaten nuen buruan, ez baita lan erraza bost seme-alaba bakarrik haztea. Emakume indartsua eta kementsua da bera, desorekari oreka ematea lortu duena. Itsaso txarrari, barealdia.

ITSASALDI-BIZIAK

Oraingoan ondo ikasi dut distantziak, sustriak dituela errotzen, hauspoak oroitzen. Halaere, aitortzen dut batzuetan trumoi-hotsen beldur izan naizela eta egunsenti ederrena ere ezzelanhikoa. Nire burua aurkitu nahian nenbilen, ezerezaren erdian, uraren amaigabetasunean itota. Iparroratzak norabidea adierazteko itxaropenez.

Egun horietan, emazteak nire poltsen artean sartutako gutunak izaten ziren nire sostengu. Birritan irakurtzen nuen eskutitz bakoitza, familiaren berotasuna nirekin sentitzeko asmoz.

<<Laster izango naiz berriz zuekin>> pentsatzen nuen nire baitan.

Egunero, arrantza munduaz hitz egiten zuen irratsaio bat izaten zen, eta noizbehinka, kankak eskaintzeko aukera izaten genuen. Gogoan dut irrati-esatariak <<Santana>> itsasontziaren omenezko abestia zela esaten zuen momentu goxo hura, itsasontziko kide guztiak konplizitate keinuz elkar begiratzen ginenekoa.

ITSASBEHERA

Itsaso ezberdinetan barneratzeko aukera izan ondoren, iritsi zen hainbat urtetako abenturari amaiera emateko unea. Nostalgiaz begiratzen nuen proatik zerumuga, indartsu bezain ahul sentitu izan naizen leku beretik.

Gaua egin zen konturatu ginenerako eta iluntasunaren erdian, izarrak izan genituen zaindari; distiratsu eta bizi atera ziren gu agurtzeko. Une hartan garbi nuen bizipen berriakzetozelaEkialdetik, baina oraingoan, zuen eskuetatik nabigatzeko; hankak zoruan baina urrutira, galduta sentitzeak jada ez ninduen beldurtzen.

Biharamunean, eguzki printza distantzi, itsasoa oskarbi. Kaioak inguruan lagun, portua aurrean dugu.

Asko falta da?

Izaskun Ruiz

Etxean preso
irudimena aske,
elkartu gaituen etsaiari
eginez aurre.

Denbora mantso doa orain
egun luzeetan,
isiltasuna nagusi da orain
kale hutsetan.

Eskuak garbiak,
arimak indartsuak,
etxe barrutik kalera begira,
ospitaleko gelatik etxera begira.

Naturaren mendekua izan ote da?

Bere lekua
berreskuratzeko ordua,
gizartearen pentsakera
aldatzeko era.

Gizartearen errua izan ote da?

Telebistak mundua erakusten digu,
internetek aspermena kentzen digu,
garrantzitsua dena izkutatzen da
ikusten ez dena sentitzen ez baita.

Bihurtu gara,
irakasle,
kirolari,
sukaldari,
polizi.

Orain konturatu gara
ze garrantzitsua den
besarkada bat,
muxu bat,
elkarrizketa bat.

Orain faltan botatzen da
lehen egunerokoaren parte zen
kafetxea,
paseoa,
festa.

Asko falta da?
Galdetzen du
txikiak eta zaharrak.

Ezin gara errenditu,
pazientzia eta elkartasuna
behar ditugu.

Gauzak aldatzeko
aukera paregabea,
entzuten dugunean:
"pasatu da".

Bizitza errotik aldatu gaituzu

Goiz Eder Iturain

Kanpotik etorri eta barruan sartu gaituzu

Ate-joka etorri eta bizkarra eman genizun

Bertan ikustean ihesera jo dugu

Dena hutsik utziZ

Bizitza errotik aldatu gaituzu.

Harresi bakartietan sartu gaituzu

Kondenatuak bagina
Barrutik kanpora begira
Isolamenduan
barrurantz begiratzeko tartea eman ez
Barnekoa sakontzeko aukerarekin
Hurbilekoa adituz, begiratu eta ezagutuz
Urrunera joateko aukerarik gabe
ondokoa sentituz, usainduz eta besarkatuz
Bizitza errotik aldatu gaituzu.

Eman gabeko agurrak, besarkadak, muxuak
Une mingarriak
Zalantzaz beteak
Jasanezinak
Gabezia ulertezinak
Egunerokora bueltatzeko irrikaz
Gogoz, esperantzaz
Bizitza barrutik aldatu gaituzu.