

## **Tasitsaarneq (30-40 min.)**

Maanna nalalluni tasitsaarneq aallarniutigissavarput.

Allequttannut iluarisannik inissillutit nallarit– immaqa niaqqut ikorfilaarlugu. Nalavutit talitit siaangasut timinnut tutsillugit, niutit siaarlugit isikkatillu avammut sannertilaarsinnaallugit.

Tasitsaalerutta ilitsersuutit sapinngisannik malinnaafiginiassavatit, killissavillu sumiinnera misilillugu maluginiarsinnaavat. Timippilli killiliinerata ataqqinissaa imminullu paarinissat eqqaamajuk. Qitinnik, siffissannik tunusunnilluunniit ajornartorsiuteqaruit immikkut mianersuutikkitt. Tasitsaarnerit arlaanni arlalinniluunniit nalaannarnissaq pisariaqarsinnaavoq. Ilitsersuutit maleqqissaarnissaaninngarnit timivit oqariartuutaata eqqarsaatiginissaa pingaarneruvoq. Tasitsaarnerit ilaasa illumut silammulluunniit anersaarnermi pinissaat oqaatigineqarpoq. Tamanna malissinnaagukku ajunngeqaaq, taamaaliorsinnaangikkuit aamma ajunngilluinnarpoq, Taamaammat anersaartorlutit tasitsaarneq taamaanneratut ingerlatiinnaruk.

Timivit nallavinnut tunnganera malugiuk. Anersaartorit nallavinnullu tuuminerullutit. Inimiinnissannut nallavinniinnissannullu imminut piffissalitsiarit.

Maanna anersaartornerit ukkassinnaangorpat. Illummut silammullu anersaartornerit malinnaaffigiuk– pissusissaatut anersaartorit timinnilu anerterinerpit aalatitsinera malugalugu – naavit qaffallutillu appartarnerat, sakissavit suanngaamillutillu niniimisarnerat.

Uninngatsiarlutit taama nalalluni anersaartornerup qanoq innera isummannilu suut arlaasa puttukkumaarnissaannik ukkaasinerit maluginiarlugu.

Takkuttut, eqqarsaatit takorluukkat misigissutsilluunniit ilaginnaannassavatit. Sunaluunniit takkuttoq sapinngisat tamaat ammasumik akuersaartumillu naapiguk. Imminut isummannilu pisunut inussiarnersumik pissuseqarputit.

Illummut anersaarninni talitit siaarlugit niaqqut qulaanut nallavinnut tunngatillugit inissikkitt. Sapinngisat tamaat timivit tasinnera malugiitigalugu tasitsarit. Pissusissaatut anersaartuutigalutit tassaniitsiarsinnaavutit.

Silammut anersaarninni talitit siaarsimasut timivit sinaanut utertikkitt. Timivit tasitsaareernerup kingorna qasukkarnera maluginiaruk.

Uninngalaarsinnaavutit aalanerilluunniit nangeqqillugu: Illummut anersaarninni talitit siaarlugit niaqqut qulaanut innanngavinnut tunngatillugit inississavatit – tasinnerit malugalugu timinnilu maluginiakkavit suuneri paasiniarlugit. Silammut anersaarninni talitit siaangasut timivit sinaanut utertikkitt qasukkaqqinnerlu malugalugu.

Maanna seeqqutit peqissavatit isikkatillu natermut tutsillugit. Talitit tasillugit timinnit avalatsillugit timit T-tut ilusilissavat. Maanna kuutsit siumut kingumullu uerteqattaassavat. Siullermik kuutsip qulaatunginnguani itersinersaq manissillugu qajassuartumik ammut naqissavat, tamatumalu kingorna qimerluit nallavippillu akornanni annikitsumik ammanersaqalersillugu kuutsit qummut uertillugu. Maanna nammineq sukkassusissaa aalajangikkannik kuutsit qajassuartumik maluginiakkannillu qummut amnullu uerteqattaassavat.

Taava uninngaqqigit.

Maanna seeqqutit sakissannut qullakkit, eqikkit makitsivillu siaarnera malugalugu. Mianersortumik illuaniit illuanut ueqattaarnikkut makitsit tagiartorsinnaavat.

Seeqqutillu siullermik illuaniit kingornalu illuanut arlaleriarlutit kaavitissinnaavatit.

Silammut anersaarninni niaqqut makisiguk qaat seeqqunnut saatillugu – sapinngisat tamaat kisiannili massakkorpiaq ilinnut iluarnera qaangernagu. Tassaniitsiarsinnaavutit anersaartuutigalutillu tasinnerit malugalugu. Silammut anersaarnit tamaasa immaqta tasinnerulaarsinnaavutit.

Maanna sallaatsumik niaqqut tutseqqissinnaavat isikkatillu natermut tutseqqillugit.

Maanna niut saamerleq siaarlugu nallavinnut tutsissavat seeqqullu talerperleq assannik tigoriarlugu sapinngisat tamaat sakissavit tungaanut pegillugu. Nalinginnaasumik arlaleriarlutit anersaartorit silammullu anersaarninni sapinngisat tamaat ilungersortippallaarnalli seeqquit tungaanut niaqqut sikitissavat. Arlaleriarlutit anersaartorit, immaqalu silammut anersaarnit tamaasa tasinnerulaarsinnaanerit malugisinnaassavat.

Maanna niaqqut nallavinnut tutseqqissavat niullu saamerleq siaarlugu tutsillugu.

Maanna nalatillutit niut talerperleq siaaruk niullu saamerleq peqillugu alut nallavinnut tutsiguk. Maanna isikkat saamerleq qullaruk, assannik tigujuk sakissavillu tungaanut nusullugu. Arlaleriarlutit anersaartorit – silammullu anersaarninni niaqqut seeqquit tungaanut sapinngisat tamaat ilinnullu ajunngippat qullassavat. Anersaartuutigalutit tasinnerillu malugalugu uninngatsiarit.

Maanna niaqqut allequttannut tutsissinnaanngorpat, isikkat saamerleq tutsillugu niullu siaariartuaartillugu niutit sanileriissikkat. Tassani uninngatsiarit timinnilu malugisatit paasiniakkat.

Maanna kigaatsumik illuanut saannialissaatit aalaatsit malugalugu seeqqorlutit itummatillu natermut tutsillugit. Maanna seeqqorsimavutit talitit quttoqqatillu siaarlugit itummatillu natermut tutsillugit, qimerlut narlorpoq. Taamaasisimaninni arlaleriarlutit anersaartorit. Silammut anersaarninni qilaap tungaanut qitsuttut qatiggissaatit. Tamatuma peqatigisaanik, tunusut ilungersortinnagu, niutit isigalugit niaqqut mianersortumik tutsissavat. Qummut qatiggernerugit, tuivit, kiasivit qimerluillu eqqaasa tasinnerat malugiuk.

Illummut anersaarninni qatiggernerit apparlugu qummut sanimut qiviarlutit –tunusut taamatulli ilungersortinnagu qimerlut ammut qiveruk.

Taama inissisimanerit taakku marluk illit nammineq aalajangikkannik sukkassusilimmik arlaleriarlugit nikittaatsikkat– silammut anersaarninni qatiggerit, sikigit – illummut anersaarninni qimerlut qiveruk, niaqqut massitiguk.

Inissisimaffinni taakkunani marlunni timinni maluginiakkavit suuneri paasiniakkat.

Maanna seeqqorsimallutit itummatillu natermiittut qimerlut siaaqqissavat.

Maanna niut saamerleq qullassavat narlortillugulu, talillu talerperleq siumut siaarlugu. Maanna talerpinnik seeqqorsimalerputit saaminnillu itummat natermiilluni. Assaat siuninni siaarsimasoq isigaat. Taama inissisimatillutit tasitsarlutillu uppinnaveersaarputit, timivit tasinnera, nukiit talinni, niunni, uppatinni tununnilu atukkatit maluginiakkit, timip qanoq ililluni uppinnaversaarnera maluginiaruk. Taama inissisimatillutit nalinginnaasumik anersaartorit.

Maanna paarnuttutut inissisimaninnut uteqqissinnaanngorputit. Maanna niut talerperleq kivissavat tunummullu tasillugu talillu saamerleq siumut tasillugu, taamaalillutit saaminnik seeqqorsimalerputit talerpinnillu ajapersimalerlutit. Siumut isigaatit. Massakkorpiaq timinni qanoq misiginerit maluginiaruk. Pissusissaatut anersaartorlutit taama inissisimatsiarit.

Maannalu paarnuttutut qimerlut narlortillugu inissisimaninnut utissaatit. Maanna kigaatsumik ukkassiitigalutit nallassaatit. Niutit siaarlugit talitillu timinnut talisillugit nalassaatit. Sivikitsumik taama nalagit tasitsaareernerpillu kingorna timivit qanoq misinnarnera malugalugu.

Niutit peqikkit talitillu siaangatillugit niaqquit qulaanut nallavinnut inissikkit. Maanna ilummut anersaarninni uppatitit nallavinniit kivikkit, qimerlut ilanngullugu massikkiartorit, alutit kiasillu tutsillugit– tunusut ilungersortinnaveersaaruk. Tassinnerit malugiuk, arlaleriarlutit anersaartorit.

Maannalu silammut anersaarninni niutit peqillugit timit nallavinnut tutsillugu apparteqqissinnaanngorpat. Tasitsaarneq taanna illit nammineq sukkassusaa aalajangikkannik nangeqqissinnaavat.

Niutit peqillugit nalaqqileruit, nalammersulaarsinnaavutit timinnilu malussarniarlutit.

Niutit peqillugit nalaninni, assatit paarllallugit tunusunnut inississavatit. Mianersorlutit nissutit saamimmut pisikkit niaqqullu talerpimmut saatillugu. Anersaarninni makitsinni tasinneq saqinerlu malugikkit.

Nissutit peqingasut qullaqqikkit niaqqullu saamimmut sangutinnerani mianersortumik talerpimmut pisillugit. Taamaalisimatsiarit timinnilu malussarniarit.

Narlortlutit nissutit niaqqullu kigaatsumik utertikkit, niutit siaakkit talitillu timinnut attuutsillugit. Taamaalisimatsiarit timinnilu malussarniarit. Taama tasitsareerninni suna maluginiarpiuk?

Maanna niut saamerleq peqiguk isikkallu nallavinnut tutsillugu. Niut talerperleq narlortillugu qummut kivguk sapinngisalluunniit tamaat kiviguk. Isikkat marlussoriarlugu kaavitissinnaavat siullermik illuanut kingornalu paarlattuanut.

Maanna isikkat sapinngisamik pallingajallugu niut talerperleq tigujuk. Silammut anersaarninni niaqqut seeqqut tungaanut kivissavat niullu niaqqut tungaanut nusullugu. Ilummut anersaarnit tamaasa tasinnerulaarssinnaanerit immaqa malugissavat. Massakkorpiarli timivit iluarisaata sippunnginnissaa eqqaamajuk.

Ilummut anersaarninni niaqqut tutsissavat niullu tasillugu nallavinnut tutsillugu.

Nalallutit niut saamerleq tasiguk isikkallu nallavinni tunngatillugu niut talerperleq peqiguk.

Niut saamerleq siaangasoq sapinngisat tamaat kiviguk, Isikkat marlussoriarlugu kaavitissinnaavat siullermik illuanut kingornalu paarlattuanut.

Nissut sapinngisat tamaat isikkavit nalaagut tasinnera malugisinnaallualerlugu tigujuk. Silammut anersaarninni niaqqut niut tungaanut kivissavat niullu niaqqut tungaanut nusullugu.

Anersaartussaait qanorlu ilillutit silammut anersaarninni immaqa tasinnerusinnaanerit malugalugu.

Ilummut anersaarninni niaqqut nallavinnut tutsissavat niullu siaarlugu tutsillugu. Niut talerperleq siaaruk nissutillu illuttut qasuersertillugit nallanngavinni uninngatsiarit.

Taama tasitsareerlutit nalaninni timinni suna maluginiarpiuk?

Maanna kigaatsumik ukkassissumillu saamimmut saakkiartorit. Pernerit saamerleq allequttanni inissimavoq, assat saamerleq kiviguk niaqqullu siutivit saamerliup nalaagut assannik akkeruk.

Assat talerperleq nallavinni sakissavit saani siaarsimavoq.

Niut talerperleq kiviguk tassanilu uninngatsiarit. Anersaartorit sukasimaneralu malugiuk.

Niut kigaatsumik tutseqqiguk mianersortumillu talerpiup tungaanut saagit, niaqqut siutivit nalaagut assannik talerperlermik akkeruk, itummat saamerleq nallanngavinni sakissavit saaniippoq.

Niut saamerleq kiviguk tassanilu uninngatilarlugu. Anersaartorit sukasimaneralu malugiuk.

Mianersorlutit niutit siaarlugit niaqqullu illuanut sammitillugu pallorit. Talitit siaarlugit timinnut talitillugit.

Suli talitit timinnut talinngasut niut saamerleq tasillugu niaqqut sakissallu ilanngullugit, kivikkit.

Tassani uninngatsiarit tasinneralu malugalugu.

Niut nallavinnut tutsiguk niullu talerperleq, niaqqut sakissatillu kivillugit.

Tassaniitsiarit, anersaartorninni tasinnerit malugiuk.

Niut nallavinnut tutseqqiguk niaqqullu nallavinni uninngatitsiarlugu.

Niutit illuttut nallavinni tunngatillugit timit kivissavat qummullu sanimut qiviarlutit.

Tassaniitsiarit tasinnerillu malugiuk.

Mianersorlutit nallaqqigit niutit siaarlugit talitillu siaarsimasut timinnut talitillugit.

Naammassingajalerpugut. Maanna nalallutit qasuserputit timit anersaartornerpillu timinnik aalatitsinera, naavit sakissavillu qaffattarlutillu appartarnerat, silaannaap isaallunilu aniasarnera ukkallugit.

Maanna ukkassinerit timinnut tamarmut tutsiguk, maannalu tasitsaareernerpit kingorna qanoq misinnarnera maluginiaruk.

Malugisatit ammaffigerusullugit taamaaginnartinniarlugillu innanngatsiarsinnaavutit.

Inussiarnersumik akuersaartumillu imminut isigisinnaavutit. Tasitsaarnikkut iliuuseqarnerit pillugu imminut akuersaarneq, imaluunnit massakkorpiaq illit taannaanerit pillugu imminut akuersaarsinnaavutit.

Pisariaqartitsinerit naapertorlugu nalsinnaavutit, tamatuma kingorna kigaatsumik nikuissinnaavutit ullormilu suliassanik nangitsinissannut piareersarlutit.

*Stella Lützer 2018 - Jon Kabat-Zinn naapertorlugu*