

Kogukonnad

Eesti Ökokogukondade Ühenduse ajakiri

September/oktoober 2010, nr 7



NIPID : Ökoloogiline enesehooldus **Ökoküla**

Kosha Anja Joubert:

loomise kursus

Kollektiivne tarkus ökokülas

Damanhuris

TOORTOIT

- MIS SEE ON?

Kingituste ringid

avati külaudiste portaal

Sisukord

Juhtkiri.....	2
Uudised.....	3
Avati uus infoportaal www.kylauudis.ee	3
Ilmus Eesti Ökokogukondade Ühendust tutvustav voldik.....	3
Bioneeril uus kalender.....	3
Uue Maailma Festival - Pidu Meie Tänaval.....	3
Koordi külas toimus Pakumaja koolitus.....	3
Permakultuuri kursus Põlvamaal 17.-19. septembril.....	4
Gaia Haridus alustas taas RAM koolis.....	5
Omakond tegi suure kokkutuleku.....	5
Ökoküla loomise kursus Damanhuris.....	5
Eestlased GEN Europe'i ajakirja tiimis.....	5
Teemapäev „Kool kogukonna südameks“.....	6
Uue Ajastu Festival Põlvamaal.....	6
Euroopa Noorte permakultuuri projekt Bulgaarias.....	6
Septembris käis Eestis Yan Golding Lõuna-Aafrika Vabariigist.....	7
Toimus Eesti Mahetootjate ja tarbijaringide koostöö alane seminar.....	7
Ökokogukondade Ühendus esitas I projekti Keskkonnainvesteeringute Keskusele.....	7
Teated.....	7
Artiklid.....	8
Ökoloogiline enesehooldus.....	8
Kingituste ringid.....	11
RAW FOOD LIIKUMINE: ülevahtlikult toortoidust.....	13
Kollektiivse tarkusega ühenduse loomine: kasvav suund Sieben Lindeni ökokülas Saksamaal.....	16



Eesti Ökokogukondade
Ühendus

www.kogukonnad.ee

Eesti Ökokogukondade Ühendus on **Global Ecovillage Network (GEN) Europe** liige.



www.gen-europe.org

Juhtkiri

Head sõbrad,

Seekordsest, 7. "KoguKonnad" numbrist leiata harukordselt head infot oma tervise parandamiseks. Ingrid Vooglaid on kokku kogunud hulga nõuandeid ökoloogilise enesehoolduse osas. Sille Poola kirjutab toortoidu liikumisest, mis meilgi populaarsemaks saanud.

Samuti oleme avaldanud pikema kogukondade elu puudutava artikli Euroopa Ökokogukondade Ühenduse presidendi Kosha Anja Jouberti sulest. Artikkel on võetud raamatust "Beyond you and me", mis tutvustab ökokülade sotsiaalset ja juhtimislikku aspekti. [Vt raamatut online](#) »

Artikkel kõneleb sellest, kuidas kogukondlikult otsuseid vastu võtta ning millist juhtimiskultuuri vajavad kogukonnad. Soovitame lugeda!

Väga tore artikli on seekord panustanud Tarvo Nurmeots, kes kirjutab tänu ringidest. Kuidas oma sõpru lihtsalt aidata ja nende heaks midagi tõeliselt ära teha? Seda võitegi Tarvo artiklist lugeda.

Sekka uudiseid meilt ja mujalt.

Südamest suur aitäh kõigile praegustele ja uutele panustajatele: Tarvo Nurmeots, Kosha Anja Joubert, Kati Lumiste, Ingrid Vooglaid, Paavo Eensalu, Sven Aluste, Erkki Peetsalu, Pille Keller ja Sille Poola. Aitäh video eest, Margus Ess! Aitäh ka, Katrin Lipp, meie artiklite pideva ilmutamise eest Bioneer.ee-s. Elo-Mallele jätkuvalt suur aitäh meie kaanepildi joonistamise eest. Aulile jätkuvalt aitäh KoguKonnade kujunduse eest. Ingridile aitäh uudistetoimetamise eest!

Suur tänu ka Avatud Eesti Fondile, kelle projekt meil just lõppes ning tänu kellele oli meil võimalik niivõrd palju oma tegevust viia kvalitatiivselt uuele tasemele. AEF jäi meie aruandega ka rahule ja kindlasti jätkame kõigi tegevustega, mis projekti käigus said ette võetud. Nii Gaia Hariduse kui ka KoguKonnad ajakirjaga.

*Tere tulemast tiimi! Kõike head ja ilusat sügist!
KoguKonnad toimetus*

PS: Teeme seda kõik hetkel vabatahtlikult. Kui soovite meie tegevust toetada, võite teha annetuse MTÜ Eesti Ökokogukondade Ühenduse arvele:

Swedbank a/a 221041330534

Selgitusse palume märkida "KoguKonnad"

Väljaandja MTÜ Eesti Ökokogukondade Ühendus
www.kogukonnad.ee

Toimetajad Kadri Allikmäe ja Ingrid Vooglaid
Kujundaja Auli Kütt

Kaaneillustratsioon: Elo-Mall Toomet www.ellom.net
E-post: [ajakiri\(at\)kogukonnad.ee](mailto:ajakiri(at)kogukonnad.ee)

Palun ole looduskallis ja ära prindi seda ajalehte, kui Sul just väga tarvis pole!

Uudised

Avati uus infoportaal www.kylauudis.ee

Eesti Kodanikuajakirjanduse Selts avas augusti lõpus uue infoportaali www.kylauudis.ee, mis vahendab infot aktiivsetele inimestele üle Eesti. MTÜ Eesti Kodanikuajakirjanduse Seltsi pressiteates öeldi, et Kylauudis.ee võtab fookusesse külast, kogukonnast ja keskkonnast lähtuvad sõnumid ning sündmused. Portaal soovib kujuneda oluliseks kanaliks ja partneriks kõigile kodanikele, kodanikeühendustele ning organisatsioonidele üle Eesti. Kui inimestel on infot oma talu, küla, kogukonna, seltsingu, majaühistu, elamukvartali, linnaosa, omavalitsuse vm institutsioonide tegevuse kohta, mida soovitakse teistega jagada, tasub selle saata portaali (aadressil [info\(at\)kylauudis.ee](mailto:info(at)kylauudis.ee)). Oodatud on uudised, pressiteated, üleskutsed, teadaanded jm informatsioon, mis võiks puudutada nii lähedal kui kaugemal asuvaid kaaskodanikke ja nende head käekäiku.

Ilmus Eesti Ökokogukondade Ühendust tutvustav voldik

Suvel ilmus MTÜ Eesti Ökokogukondade Ühendust tutvustav voldik. Suur tänu Avatud Eesti Fondi Vabaühenduste Fondile, kes voldiku tegemist rahastas ning Joel Tambaurile, kes voldiku kujundas. [Voldikut on võimalik elektrooniliselt vaadata siit »](#)

Kel on huvi voldikut paberkandjal saada, siis võtke palun ühendust Kadri või Elegale ([kadri\[at\]kogukonnad.ee](mailto:kadri[at]kogukonnad.ee) või [ele.koppel\[at\]gmail.com](mailto:ele.koppel[at]gmail.com))

Bioneeril uus kalender

Rohelise eluviisi portaali Bioneer.ee uus kalender võimaldab lugejatel tasuta kuulutusi lisada. Bioneer.ee lugejate soovil uuel kujul taastatud kalender annab igaühele võimaluse oma tegevused teistele nähtavaks muuta. Bioneerite toimetaja Katrin Lipp teatas, et kalendrisse oodatakse infot eelkõige looduse-, vaimuse-, kogukonna- ja keskkonnateemaliste sündmuste ja koolituste kohta. Kalendrisse info lisamiseks tuleb minna <http://www.bioneer.ee> esilehele ja täita uue sündmuse lisamise ankeet. Sündmus jõuab kalendrisse pärast administraatori poolset kinnitamist.

Uue Maailma Festival - Pidul Meie Tänaval

Kati Lumiste

4. ja 5. septembril toodi Uues Maailmas tänavale kunst, muusika, tants ja isegi saun. Miks? Sest juba neljandat korda toimus Uue Maailma tänavafestival, mis on Uue Maailma tegevusaasta kulminatsioon ehk nn maasikas tordil. Avatud olid kohalike kohvikud koduõuedes, kus sai imelisi hõrgutisi proovida. Festivali käigus saadi seltsimaja katuse paranduseks pool raha kokku!

Õhtune Eliidi kontsert meelitas masse kohale ja polnud kahtlustki, mis oli selle laupäeva kõige populaarsem koht Tallinnas. Minu jaoks kujunes kõige joviaalsemaks sündmuseks rongisõit Lillekülast Balti jaama, et üheskoos Telliskivi *afterparty*'le kulgeda. See mass, mis perroonile kogunes, meenutas laulupeole minekut. Rongist väljujaid tervitati hõisetega ja millegipärast naeratasid külg külje vastu surutud reisijad terve tee.

Pühapäevane südameditatsioon kesk melu oli hea võimalus oma keskendumisvõimet proovile panna ning vabastav hingamine Budakojas aitas sukelduda vaikusesse ja enda sügavustesse.

vt lisa www.uusmaailm.ee ja [pilte siit »](#)

Väga oluline asi, et seltsimaja ikka püsima jääks, on katus. Et talvekülmadele vastu panna, on vaja teha uus katus. Hetkel on Uue Maailma Seltsi inimesed kogunud kokku juba 39 000 krooni vajaminevast 100 000-st kroonist, kuid vaja on veel. Kõik annetused on teretulnud Uue Maailma Seltsi MTÜ arveldusarvele 333905530009. [Loe lähemalt »](#)

Koordi külas toimus Pakumaja koolitus

Sven Aluste



Foto: Paavo Eensalu

Koordi külas ehitati ühel augustilõpu nädalavahe- tusel lammastele, eeslitele ja kanadele savist ning halupuudest ümarmaja – LambaWilla Pakumaja. Koolitusel osales inimesi igast Eesti otsast.

Unustusse jäänud ehitustehnikad olid põnevad, kasutatud materjalid kõik siitsamast loodusest. Sarnaseid ümarmaju on ehitatud Lääne Euroopas juba enne Rooma aega. Seintes on ajalooliselt kasutatud nii suuri kive kui puust poste, mis on omavahel ühendatud savi-pinnase seguga ning katuseks hoonetel enamasti mätaskatus. Mätakatus saab Pakumaja juba järgmise koolituse käigus.

Osaleja Paavo: „Sain koolitusel rikkamaks oskuse võrra, kuidas ehitada oma kätega savist ja halupuudest maja. Ükski raamatutarkus ei asenda reaalselt tegemiskogemust ja ainuüksi looduslike materjalidega töötamine mõjub kui omamoodi loominguiline teraapia. Uus avastus oli ka isetoetuv mandalakatus, mis sümboliseerib justkui üksteisele toetuvaid inimesi. Lisaks avanes minu jaoks esmakordselt põnev hobuteraapia maailm. Aitäh.”



Foto: Paavo Eensalu

Osaleja Kaspar: „Minu jaoks oli oluline kohale tulnud inimeste meelsus. Inimeste vaheline harmooniline ning rahulik koosolemine tekitas väga hea tunde.”

Osaleja Ehtel: „Meie jaoks oli sellisel üritusel osalemine esmakordne. Läksime koolitusele, saamiseks teada, kuidas praktikas üht pakkudest ja cob tehnikas hoonet ehitada. (Teooriat olime uurinud.) Kogu tegevus oli väga huvitav, lisaks veel kõik inimesed, loomad, lapsed. Selline mõnus teraapiline nokitsemine.”

Osaleja Silver: „Minu tunded ümarmaja koolitustalgutest on sellised, et tahaks veel...Oleksin huvitatud praktilisest oskusest ehitada midagi otsast lõpuni-vundamendist katuse ja sise/välisviimistluseni. Nii et tahet on ja arenguruumi veel rohkem :)”

Looduslike materjalidega ehitamise kohta ja hobuteraapiast loe lähemalt www.equilibre.ee.

[Pildid Paavo Eensalult »](#)

[Pildid Silver Kaldojalt »](#)

[Video, mille lõpus on juttu ümarmajast »](#)

Permakultuuri kursus Põlvamaal 17.-19. septembril

Põlvamaal Tuderna külas toimus 17.-19. septembril kursus „Sissejuhatus permakultuuri - jahe kliima ja kodud”. Kahepäevase kursusega sooviti anda esmane sissejuhatus permakultuuri põhilistesse mõistetes ja meetoditesse. Kursusel kombineeriti loenguid ja teooriat praktilise tegevusega. Kursusel käsitleti järgnevaid teemasid:

- Permakuultuuri alused: mis on permakultuur
- Eetika: maa eest hoolitsemine, inimeste eest hoolitsemine, ülejäägi jagamine
- Disaini põhimõtted: jälgimine ja koostöö looduse ja looduse järgnevusega, kasulike sidemete suurendamine, kuidas suurendada tulu, energia ning ressursside kogumine ja ringlus
- Kuidas alustada: disaini meetod, strateegiad ja tööriistad
- Ökoloogilise aianduse ja toidumetsa pidamise alused.

Kursuse juhendajateks olid Mari Korhonen (Soome) ja Aaron Jerad (USA). Lisateave: www.wellspringpermaculture.com ja www.juured.ee.

[Pildid Paavo Eensalult »](#)



Fotod: Paavo Eensalu

Gaia Haridus alustas taas RAM koolis

Kadri Allikmäe

Kevadel viisid 17 Eesti Ökokogukondade Ühenduse liiget ja lähemat sõpra üheskoos läbi Eesti esimese Gaia Hariduse kursuse Rocca al Mare koolis (RAM). Sel sügisel kursus jätkub ning 6-nädalase kursuse raames annavad tunde ka eelmisel kevadel osalenud Gaia Hariduse koolitajad, keda on ligi 10.

Kursuse raames tutvuvad õpilased kõigi Gaia Hariduse aspektidega (ökoloogiline, maailma-vaateline, sotsiaalne ja majanduslik), õpivad, kuidas kogukonnad toimivad ja kuidas neid luua (kasvõi enda vahetus sotsiaalses keskkonnas). Tegevusse on planeeritud palju liikumist, mängu, filme ja osalevat õppimist. Külastati nii Uue Maailma Seltsi kui ka Lilleoru kogukonda, kuhu toimus ka kahepäevane väljasõit.

Gaia Hariduse programm on alguse saanud maailmas populaarseks saanud ökokülade liikumisest. Eesti Ökokogukondade Ühenduse aktiivsed vabatahtlikud tundsid, et jätkusuutliku elu haridust oleks väga vaja ka Eesti koolides. Seetõttu löid umbes 17 vabatahtlikku 2009/2010. aasta talvel Gaia Hariduse Eestile kohandatud mudeli (mis on pidevas täienemises). Rahvusvaheliselt on tegemist kuu ajalise kursusega täiskasvanutele. Eesti koolides rakendatav programm on Euroopa esimene.

Euroopas on üle 300 ökoküla.

Eesti ökokogukondade sellesuvisel kokkutulekul toimus ka Gaia Hariduse infopäev. Tulevikus on kindlasti plaanis pikemaid kursusi korraldada ka täiskasvanutele.

Sel suvel korraldas Gaia Haridus, mis on Eesti Ökokogukondade Ühenduse projekt, ka koostöös Vabaharidusliiduga kolm kahepäevast koolitust täiskasvanutele, kes nõudsid kursuse lõppedes lisa.

Rahvusvahelise Gaia Haridusprogrammiga saab tutvuda aadressil www.gaiaeducation.org. Eestikeelne pikem artikkel Gaia Haridusest (autor Ele Koppel) »

Omakond tegi suure kokkutuleku

18. septembril tegi oma II suure kohtumise kogukond "Omakond". Omakond on omalaadne võrgustik, mis tegutseb põhiliselt Harjumaal ning võrgustikku kuulub ligi 700 inimest (eestvedajaid pole küll veel palju, nii 10 kanti aga see arv kasvab kindlasti). Paljusid neid seob huvi puhta toidu vastu, mida kogukond oma liikmetele linna toob. 18. septembri kogunemisel tehti leiba, toimus mitu töötuba (tervise, toidu, jooga, omakonna korralduse teemadel). Kel on oma-

konna tegemiste vastu huvi, siis võtke ühendust Siim Sipelgas'ega ([siim.sipelgas\[at\]gmail.com](mailto:siim.sipelgas@gmail.com)) või Lembit Künnapas'ega ([omalemps\[at\]gmail.com](mailto:omalemps[at]gmail.com)).

Ökoküla loomise kursus Damanhuris

Itaalias Damanhuri kogukonnas toimub 2. - 30. aprillini 2011 Ecovillage Design Education - Training for Sustainability kursus. Koolitust korraldavad The Federation of Damanhur ja Gaia Education (Rahvusvaheline Gaia Hariduse föderatsioon) ja läbi viivad Kosha Anja Joubert, Martin Stengel, Macaco Tamerice ja teised ökokogukondade spetsialistid. Kursusel osalejad saavad:

- Gaia Education EDE kujundaja sertifikaadi
- Integreeriva kujunduse oskused neljas jätkusuutlikkuse valdkonnas: ökoloogilised, majanduslikud, sotsiaalsed aspektid ja maailmavaade
- Põhilised vahendid oma piirkonnas EDE kursuse korraldamiseks
- Isiklikku juhendamist ja jõustamist
- Uusi sõpru, ideid, inspiratsiooni ja lootust

Rohkem infot: www.damanhur.org ja www.gaiaeducation.org

Enne Damanhuri toimub Kosha ja Robini juhendatud kursus ka Indias, Orissa osariigis.

[Selle kohta rohkem infot siit »](#)

EDE koolitusele minemiseks saab taotleda ka toetust Grundtvigi fondist, mida haldab Eestis SA Archimedes. Hetkel on taotluste voor lõppenud, kuid edaspidistel kursustel osalemiseks leiab info aadressilt www.archimedes.ee. Toetust saavad taotleda täiskasvanute koolitamisega seotud inimesed.

[Nüüdseks on avaldatud ka selle talve teiste EDE kursuste plaan. Vaata siit »](#)

Eestlased GEN Europe'i ajakirja tiimis

Kadri Allikmäe

Sel suvel Damanhuris toimunud Euroopa ökokogukondade ühenduse (GEN Europe) kogunemisel alustasid eestlased GENi ajakirja ideega. Toomasel oli juba mõni aeg mõtte, et ka GENil võiks Eestile sarnaselt olla uudiskiri. Kadri kutsus avatud ruumis kokku ringi ja ajakirjale nimega "Econnection" saigi alus pandud. Alustajad olid Liesbeth van Deemter ja Shannah Mulder (Ecodorp Brabant, Holland), Danielle Byrne (Braziers Park, Inglismaa), Quaglia (Damanhur) ja Kadri Allikmäe (Eesti). Hiljem on liitunud mitmed inimesed GENi tegevaparaadist ja juhatuselt: GENi peasekretär Ulrike Schimmel; Deniz Dincel ja Macaco Tamerice (GENi juhatuselt), Ralf Krause (GENi uue veebilehe

looja) ning paljud paljud mehed ja naised Euroopa erinevatest ökoküladest (praegu juba 18 inimest). Samuti pakkusid end appi ka Leila Dregger (endine tegevajakirjanik, kes nüüd elab Tameras) ning Stella Strega-Scoz (Finca Luna kogukond, Kanaari saared). Eestlastest on tiimis kampas veel ka Eesti Ökokogukondade Ühenduse juhatuse liige ning Järvamaal tegutsev põhuehitaja Sven Aluste.

Ajakirja nime "Econnection" autor on Danielle Byrne, Inglismaa ühest vanemast kogukonnast nimega "Braziers Park". Vt lähemalt www.braziers.org.uk. Esimene "Econnection" peaks ilmuma hiljemalt oktoobris.

Praegu käivad kujundustööd ning parandused. Ajakiri hakkab ilmuma kord kolme kuu jooksul ning siht on keskenduda pigem sügavamatele erinevate ökokülade kogemust käsitlevatele artiklitele, kui lihtsatele uudistele. Taolise, pigem ajakirja formaadi valimise eesmärk on inimesi GEN Europe'i sees teineteisele lähemale tuua. Oleme liigagi harjunud valmispakendatud uudistega ning paljudel inimestel Euroopa kogukondades ja Eestiski on tekkinud vajadus sügavamale, detailsemale kogemuse jagamise järele omavahel ka kokkutulekute vahepealsel ajal.

Kõik kaastööd ja ideed on väga teretulnud.

Kel on soov oma tegemisi jagada, palun võtke ühendust Kadriga (kadri[at]kogukonnad.ee). Ajakirja üldaadress: magazine[at]gen-europe.org (palume kirjutada inglise keeles. Eelkõige on oodatud sügavamad kogemuste jagamised ökokülade erinevatest eluvaldkondadest või isiklikud kogemused mõne ökokülade üritusega seoses).

Teemapäev „Kool kogukonna südameks“

Pille Keller

24.augustil korraldas Haridus- ja Kultuuriselts Läte üheksa Lääne-Harjumaa kohaliku omavalitsuse esindajatele, lastevanematele ja vabaihendustele teemapäeva „Kool kogukonna südameks“. Teemapäev oli osa projektist „Müüdimurdjad“, mida rahastab Kodanikuühiskonna Sihtkapital.

Ettekannetega osalesid Kaja Kaur Kodanikuühiskonna Sihtkapitalist, Mati Valgepea Eesti Vabade Waldorfkoolide ja -lasteaedade Ühendusest (EVWÜ), Arne Tiik Põlva Vallavalitsusest; Eike Käsi Keila Linnavalitsusest ja Pille Keller Haridus- ja Kultuuriseltsist Läte.

Rühmatöodes väärtustasid kogukonna liikmed Erakooli Läte loomulikku terviklikku arengukeskonda, koolirõõmu, avatust kogukonnale, head koostööd õpetajate-lastevanemate vahel ning õpetajaid, kes armastavad oma tööd. Oluliseks peeti ka waldorfkooli kaasamiskogemuste ja pedagoogiliste oskuste jagamist tava-

koolidega ning väärtuskasvatuse ja ökohariduse edasikandmist.

Kogukonna algatusel loodud Haridus- ja Kultuuriselts Läte avas 2008.a Keila linnas uue põhihariduskooli Erakooli Läte, mis rajaneb waldorfpedagoogikal. I klassi ja 12 perega alustanud kool on kahe aastaga kasvanud I-III klassi ja 44 õpilase-ni.

Mati Valgepea Eesti Vabade Waldorfkoolide ja -lasteaedade Ühendusest (EVWÜ) rääkis, et waldorfkoolides üle maailma on tähtis sulanduda kogukonda, kus kool tegutseb. Just kogukond - inimesed, kohalik omavalitsus ja teised organisatsioonid - teeb iga kooli omanäoliseks. **Mati Valgepea tutvustas ettekandes Eesti waldorfkoolides läbiviidud uuringu tulemusi, mis on avalikustatud siin »**

Teemapäeva pildialbum ja rühmatööde kokkuvõtted »

Kokkuvõtte teemapäevast on avaldatud 27.08.10 Keila Lehes nr. 30 (133) »

Loe lisa: myydimurdjad.blogspot.com

Aitäh osalejatele!

Haridus- ja Kultuuriselts Läte

www.erakoollate.ee

Uue Ajastu Festival Põlvamaal

12.-15. augustil toimus Põlvamaal Uue Ajastu Festival 2010 "Armastuse sagedus." **Pilte saab vaadata siit »**

Seoses festivaliga toimunud fotokonkursi pilte saab vaadata ueejastufestival.ee/uudis/

Ökofestival "Rohelisem elu" Põlvamaal Samuti Põlvamaal toimus 16.-21. augustil Ökofestival "Rohelisem elu." **Festivali järelkaja saab lugeda siit »** ja 21. augusti Perepäeva pilte saab vaadata siit »

Euroopa Noorte permakultuuri projekt Bulgaarias

Sven Aluste (tekst ja pildid)



Eesti Noorte Looduskaitse Ühing (ENLKÜ) on partneriks Euroopa Noorte permakultuuri projektis Bulgaarias "North meets South", Rohelise Kooli külas Kostilkovos, mis asub 350

km Sofiast. Kohalikul noorte organisatsioonil on plaan üles ehitada vana koolimaja, et seal edaspidi käivitada käsitöö- ja külastuskeskus. Töötoad saavad toimuma traditsioonilistes maamajades ja koolimaja jääb toimima keskusena. Lisaks rajatakse puu- ja juurviljaaiad ning kastmissüsteemid nende jaoks, lähtudes permakultuuri põhimõtetest.



Eeltööd

Projekt kestab 10 päeva, üle 50 osaleja tuleb kokku Bulgaariast, Eestist, Lätist, Bosnia ja Hertsegovinast, Horvaatiast ja Kreekast. Projekt on jagatud kolmeks põhiteemaks: looduslik ehitus, kohalik toit ja veepuhastus. Eestist osaleb loodusehituse osa juhendajana Sven Aluste ning 4 noort aktivisti.

Septembris käis Eestis Yan Golding Lõuna-Aafrika Vabariigist



Eesti Ökokülade Ühenduse liige Aale-Triinu Sonni, Studio108 ja MTÜ Lilleoru palvel käis septembris Eestis Lõuna-Aafrika ökoküla "Khula Dhamma" looja Yan Golding. Koostöös joogastuudioga "Studio 108" korraldas ta siin 17 inimesele asthanga jooga töötoa ning pidas loengu 2000. aastal

asutatud Khula Dhamma ökokülast loomisest. Yani ökoküla on budisliku, vipassana meditatsiooni juurtega ning alustatud 3 inimese poolt, kes on Lõuna-Aafrikasse tulnud mujalt. Praeguseks elab külas 15 täiskasvanut ja 8 last 5 erinevast riigist. Kogukond on väga esinduslik vaimsuse, permakultuuri arendamise ning ökoloogilise aspekti osas (kõiki elutegevusi on korraldatud maksimaalselt ökonoomselt ning vähima ökoloogilise jalajäljega). Aastal 2012 peaks Khula Dhammas toimuma ka esimene EDE (ecovillage design education) - ülemaailmselt tunnustatud ökokülade loomise kuuajaline kursus, mis hõlmab kõiki ökokülade loomise aspekte: majanduslik, sotsiaalne, maailmavaateline ja ökoloogiline.

Rohkem Khula Dhamma ökoküla kohta: www.khuladhamma.org

Toimus Eesti Mahetootjate ja tarbijaringide koostöö alane seminar

26. septembril toimus Saue mõisas Eesti Biodünaamika Ühingu korraldatud seminar Eesti mahetootjate ja tarbijaringide koostööst. Kohal olid mahetootjad ja isegi külalised Prantsusmaalt, kes tutvustasid seal hästi toimivat süsteemi.

Margus Ess Kultuurisels Vanaveskist võttis ürituse ka filmilindile. [Tutvu siin »](#)

Suur aitäh Margusele!

Ökokogukondade Ühendus esitas I projekti Keskkonnainvesteeringute Keskusele

Augustis esitas MTÜ Eesti Ökokogukondade Ühendus oma I projekti Keskkonnainvesteeringute Keskusele (KIK).

Projekti eesmärk on 2011. aastal välja anda e-ajakirja "KoguKonnad" 6 numbrit, mis keskenduvad spetsiifilisemalt kogukondade kõigi nelja aspekti (majanduslik, sotsiaalne, maailmavaateline ja ökoloogiline) tutvustamisele nii Eesti, Euroopa kui ka Ameerika maa- ja linnakogukondades. Samuti soovime projektiga saada pidevat täiendust oma koduleheküljele, suurendada nii ajakirja kui ka kodulehekülje lugejaskonda ja luua „KoguKonnad“ ajakirjale kaasaegse kujunduse.

Projekti esitamises löid kaasa Ave Oit, Ingrid Vooglaid, Auli Kütt ja Kadri Allikmäe. Suured toetava suhtumise eest ka Margus Essile ja Erkki Peetsalule. Suur aitäh kõigile abilistele!

Pistkem kõik põidlad pihku, et vastus oleks meile positiivne!

KIK teeb otsuse 2011. aasta alguses.

Teated

Rajamisel olev Lubinka ökoküla Venemaal otsib rahvusvahelisi partnereid-eksperte järgmistes valdkondades:

1. Loomulik talupidamine
2. Ökoehitus
3. Ökoloogiline aiapidamine
4. Alternatiivsed energiaallikad
5. Looduskaitse ja looduse taastamine

Lubinka ökokülalt loodetakse kujundada permakultuuri koolituskeskus.
Kontakt: [lubinka\[at\]forest.ru](mailto:lubinka[at]forest.ru)

Artiklid

Ökoloogiline enesehooldus

Ingrid Vooglaid

Artikkel on osa kursuse "Kuidas luua harmoonilist kodu" materjalidest

Mida tähendab ökoloogiline enesehooldus?



Foto: Quentin Houyoux, www.sxc.hu

Minu jaoks tähendab enesehooldus igas elu aspektis enda eest hoolitsemist. Ja ökoloogiline enesehooldus tähendab, et hoolitsetakse enda eest igas elu valdkonnas nii oma tervist kui keskkonda hoides. Ökoloogiline enesehooldus hõlmab nii sisemise kui välise heaolu, tervise ja ilu hoidmist ja suurendamist. Rääkides ökoloogilisest enesehooldusest ei saa mööda liikumisest, mõtlemisest, suhetest, harjumustest, eluviisist, kõigest enda sisse pandavast ja oma nahale määravast ja nahaga kontakti lastavast ehk toitumisest, puhastusvahenditest, rõivastest, füüsilisest keskkonnast. Kõik need aspektid väärivad eraldi pikalt käsitlemist, kuid siin toon vaid põgusa ülevaate võimalustest neis, et oleks kõik korraga silme ees.

Kehasse viidava hulka kuuluvad lisaks toidule ja lisaainetele ka ravimid, heitgaasid, kõik nahale määratav, mürgised mõtted ja tunded. Tervet välimust aitavad hoida mitmekesises valikus mahedalt kasvatatud või puhtast loodusest korjatud ja armastusega valmistatud toiduained, ilma lisaaineteta looduslikud kreemid, mis kõlbaks ka süüa, elurõõm, tugevad toetavad suhted, oma sisemiste väärtustega kooskõlas elamine, naer, tegutsemise ja lõdvestumise tasakaal. Toitumisharjumustes tuleb kasuks püsiv rütm, mida võib küll vajadusel muuta, kuid mis peaks olema üks kindlaid asju elus. Rahvatarkus ütleb: Hommikusöök söö ise, lõuna jaga sõbraga, õhtu-

söök anna vaenlasele. Teine rahvatarkus ütleb: Hommikul söö nagu kuningas, lõunal nagu prints ja õhtul nagu kerjus. Oluline on arvestada, et inimesed on erinevad. Mõne organism vajab kolm kerget söögikorda päevas ja mitte rohkem, teine peaks sööma iga paari tunni tagant kergelt, et käigus püsida. Eesti kliimas ei saa eeskujuks võtta soojade maade rahvaid, kes söövad peamise söögikorra alles hilisõhtul. Jahedas kliimas on oluline juba hommikul organismile korralikult kütust anda. Kui seni on söögikorrad olnud kaootilised, siis on hea alustada ühe korra paika panemisega päevas ja selle ümber teised kujundada. Alustuseks sobib hästi hommikusöök, mis annab energiat peale pikka ööd, võimaldab päeva rahulikult alustada ja võib olla võimalus enne päeva perega koos aega veeta.

Toiduainete valikul on reegliski, mida puhtamast loodusest, värskem, sööjale lähemalt pärit, seda kvaliteetsem. Arvesta ka, et toit säilitab emotsioone, millega on kokku puutunud. Kõige parem on selline toit, mida on kasvatatud, korjatud, valmistatud ja söödud heade mõtetega. Alati ei saa esimest kahte sammu teada, kuid ise toitu valmistades ja süües on alati võimalik sellesse vaid positiivseid mõtteid panna.

Mõtted ja emotsioonid kajastuvad kõige enam näos, kuigi ka kehahoius. Näos võib-olla küll mitte kohe pidevalt nähtavana, kuid aastatepikkuse kordamise tulemusel avaldab iga inimese nägu tema emotsionaalsed harjumused. Mõelge kasvõi Dorian Gray portreele. Seega, kui tahta ka aastate pärast ilus olla, siis on oluline panustada eelkõige sisemisele ilule praegu. Ohtlikke aineid



Foto: Benjamin Earwicker, www.sxc.hu

sisaldavate kreemidega enda pidevalt sissemäärimine on küll tervisele ja keskkonnale kahjulik, kuid emotsionaalse mineviku kajastamisel ei ole nii suurt vahet, kas näonahka on trimmitud purgikreemi või munamaskiga. Viha ja rõõm jäta-avad ikka samasugused jäljed. Vähim, mida inime- ne oma emotsionaalse tasakaalu heaks teha saab, on ise teadlikult püüelda positiivsuse ja konstruktiivsuse poole. Siis on juba lihtsam toime tulla elus ette tulevate raskustega.

Parim iluravi on armumine. Õeldakse, et ilu on vaataja silmades. Armunud inimene näeb maailma helgemates toonides, on lahkem kõigi vastu, kes teele satuvad, samm on kergem, silmad säravad loomulikult ja maailm särab vastu.

Kehahoiak mõjutab meeleolu ja väljendab hoiakuid. Sügavalt masendunud või õnneliku inimese võib ära tunda selle järgi, kuidas ta seisab, istub, astub, räägib. Ühelt poolt näitab keha inimese siseelu, kuid teiselt poolt ka mõjutab seda. Pidevalt kõssis olles on masendus kerge tekkima ja siis hakkab inimene juba oma mõtete ja valikutega olukorda kinnitama. Ebaõige kehahoiak raskendab hingamist, kuigi kogu aeg vales asendis olles ei pruugi seda ise märgatagi. Alles õige asendi leides võib järsku tunda, et palju kergem on hingata.



Joogapart

Foto: T.W. Vogel, www.sxc.hu

Kehahoiu parandamiseks on abi näiteks joogast või Alexanderi tehnikast, tantsimisest, erinevatest liikumisega seotud trennidest. Hea on leida juhendaja, kes korrigeerib Su kehahoidu, sest ise ei pruugi õiget asendit kohe üles leida. Iga päev saab ise teha väikseid asju, mis rühile kasuks tulevad. Näiteks igal hommikul peale ärkamist sirutada ennast varbaotstest sõrmeotseni põhjalikult. Aegajalt jälgida ja jäljendada kassi sirutusi ja painutusi. Mitte hoida jalga üle põlve – see viib selgroo tasakaalust välja. Jälgida ja kohendada oma istumise, astumise ja pea hoidmise viisi käigu pealt ja peegli ees. Tabades ennast kuidagi viltu või kõveralt, kohe parandada asendit ja hingata sügavalt. Võib ka kõndida toas ringi, hoides raamatut pealael tasakaalus.

Toetavad harjumused on hea tervise ja ilu aluseks. Vladimir Megre raamatus "Rites of Love" olid kõige ilusamaks ja paremaks saada tahtnud väikese tüdruku esimesteks ülesanneteks vähemalt kolm aastat igal hommikul koos päikesega ärgata, joosta allikale, pesta ennast allikaveega ja süüa hommikusöögiks putru. Järgmiseks ülesandeks, kestusega 10 aastat, oli arendada

oma ilumeelt kvaliteetse käsitöö valmistamise ja intellekti tarkade õpetuste kuulamisega. Alustanud selliste vanaema näpunäidete ja tugeva sisemise eesmärgiga nelja aastaselt, oligi tüdrukust 17. eluaastaks kujunenud ümbruskonna kõige ilusam ja arukam neiu.

Füüsiline keskkond, mis inimese tervist, heaolu ja ilu mõjutab, hõlmab kodude ehitusmaterjale, siseviimistlusmaterjale, mööblit ja tekstiile, riideid, helisid, aroome, kiirguseid... Tänapäeval on juba päris palju infot vabalt saadaval, kuidas ehitada loodus- ja tervisesõbralikult, sellest, mis parajasti kohapeal olemas on – savist, põhust, liivast, kasvõi puuhalgudest. Eelista looduslikke materjale nii naha lähedal kui keskkonna loomisel. Kodu puhastamiseks kasuta samuti tervise- ja loodussõbralikke vahendeid nagu vesi, äädikas, sooda, sinepulber, sidrun. Naudi värske päikesekuivade looduslike materjalist linade puudutust magama minnes. Täida oma kodu meeldivate harmoniseerivate ja elu toetavate muusikahelide, naeru ja sõprade hääletega, kuula linnulaulu akna taga, metsas kõndides, ka tänavapuudel. Vali seintele, tekstiilidele ja riitele värvitoonid, mis Sind ja Su perekonda toetavad, püüdlustes edasi viivad, aitavad rahulikult uinuda, rõõmsalt suhelda, inspireeritult tööd teha ja toitu nautida. Kasvata aknalaul maitsetaimi või lilli, lase kodustel toidulõhnadel levida, põleta aroomilampi või tee lõhnava õliga massaaži. Hoia oma kodu ja töökoht puhas ja korras. Ära kogu asju ja infokilde, mida Sa ei vaja ja too koju ainult neid, millel on oma kindel koht Su kodus ja elus. Emily Dickinson on öelnud, et kui hoolitses elu pisiasjade eest, siis lahenevad suured iseenesest.

Mõned õpetused välise ilu hoidmiseks

Terve välimus sõltub korras **vereringest**.

Vereringe abivajadusest annavad sageli märku külmad käed ja jalad. Korras vereringet soodustab liikumine. Liikumisest on abi siis, kui seda teha püsivalt kasvõi natukese haaval. Kui inimene ei ole harjunud palju liikuma, siis järsku üle pingutamine võib hoopis kahjuks tulla. Igaühe jaoks on „palju“ ja „vähe“ erinev, samuti sobivad erinevatele inimestele erinevad liikumise viisid. Mõni võib kõndida kolm tundi väsimata, teine väsib juba poole tunniga. Mõnele sobib pehme jooga, teisele kiire tants. Oluline on kuulata oma keha. Teiseks on vereringele kasuks, kui lõpetada vannis või dushi all käimine alati jaheda dushiga. Võib vaheldumisi lasta kehale kuuma ja külma vett, lõpetades jahedaga. Kuuma ja külma vaheldumine stimuleerib vereringet, kuid liiga kuum ja ka liiga külm kahjustavad nahka ja organismi. Sellist ehmatust võib teha ka ainult jalgadele, tõstes neid vaheldumisi kuuma ja külma veega kaussi. Ära kunagi ehmata kuuma

ega külma veega pead ega intiimpiirkonda, alusta jalgadest ja selg jäta viimaseks. Südameprobleemide korral ei või seda teha. Kui tahad enda vastu õrn olla, siis harjuta aegamööda järjest külmema veega. Ära veeda aega kuumas vannis.



Foto: Dora Pete, www.sxc.hu

Juukseid pestes masseeri peanahka õrnalt sõrmeotstega ringjate liigutustega. Pese juukseid leige veega ja loputa alati jaheda veega. Šampoon loputa juustest põhjalikult välja. Kui kehale õli masseerid, siis ära unusta ka peanahka. Õli pese juustest pärast masseerimist välja. Ära kunagi hõõru juukseid ega harja märgi juukseid, eriti veel metallpiidega. Märgi juukseid võib ettevaatlikult kammida laiade piidega kammiga. Ära kuivata juukseid kuuma õhuga, see kuivatab juuksed püsivalt. Ära vääna märgi juukseid, patsuta kergelt kuivemaks ja lase lahtiselt õhu käes kuivada. Juuste kammimist või harjamist alusta otstest ja liigu tasapisi ülespoole. Pused haruta lahti sõrmedega. Kui juustele on vaja läiget lisada, siis aitab igal õhtul juuste pikalt pehme harjaga harjamine – see toob peanaha lähedalt rasu juustele täies pikkuses ja lisaks masseerib peanahka. Minu vanaema, kel veel kõrges eas olid pikad paksud juuksed, harjas neid igal õhtul 100 tõmbega.

Juuste pesemiseks sobivad šampooni asemel munakollane, mida võib kasutada ka juuksemaskina kuni 30 minutit ja paks rukkileivaleotis ilma lisaaineteta leivast. Mõlemad on vaja korralikult välja loputada. Pikkadele juustele kulub üks munakollane, mis on vaja ühtlaselt kogu pikkuses juustele määrada. Üldiselt kõiki koduseid taimseid ja piimatoodetest ja munast kreeme ja maske, mida sobib nahale määrada, sobib ka pähe panna.

Blondidele juustele sobib loputamiseks lahjendatud kummeli- või saialilletee, tumedajuukselestele salvei ja lavendel, punapeadele saialill, punane hibisk, kaneel. Läiget annavad juustele muna, äädikas, nõges. Töödeldavust lisavad jogurt, õlu, kirsipuu koor. Pehmust lisavad oliiviõli, suure takja juur, majoraan. Kõõma vastu aitavad kasekoor, nõges, varemerohi, piparmünt. Juuste

kasvu ergutavad liht-naistepuna, nõges, salvei, basiilik, rosmariin ja sibula mahl. Pehme vesi peseb paremini nii juukseid kui pesu, veele lisab pehmust äädikas. Kõige parem on pesta puhta allika- või pehmeveelise järve veega. Veekogusse ega selle lähedusse ei või loomulikult lasta šampooni ega muud sarnast.

Kaitse juukseid otsese keskpäevase päikese, tugeva tuule, lume, külma ja kuuma õhu eest. Juustes väljendub ka toitumine – kui organismil on midagi puudu, muutuvad juuksed tuhmiiks ja elutuks või hakkavad välja langema.

Silmade rahustuseks ja tursete alandamiseks pane silmadele kihiti õhukesed kurgiviilud, kartuliviilud, kummeliteepakikesed või riivitud kartulit riide sees ja lama nii 10 minutit. Päeva jooksul pilguta silmi sageli nende niisutamiseks. Lugesdes või arvuti taga olles vaata sageli kõrvale ja suuna pilk kaugusse. Suuna pilk vaheldumisi üles, alla, vasakule, paremale. Silmade jaoks on oluline, et magatakse piisavalt ja mitte liiga palju. Silmad on inimese hingepeegel, neist on näha emotsionaalsed harjumused juba praegu. Naudi kauneid vaateid ja näe asju kaunitena.

Huuli hoia korras, vormides nendega pikalt ja laialt täishäälilikuid. Pehmuseks ja kaitseks võib huultele määrada mesilasvaha või külmpressõli.

Hammaste pesemiseks sobivad sooda ja valge savi pulber. Tee hambahari ja hambad märjaks ja puista harjale veidi pulbrit. Hõõru hambaid pulbriga ja loputa. Hammaste pleegitamiseks võib hõõruda hambaid maasikaga. Enne magama minekut ja enne hommikusööki pese alati hambaid, vajadusel kasvõi palja veega. See ei lase toidujääkidel ja öösel kogunenud katul oma tööd hammaste lõhkumisel teha.

Nägu, kaela ja rindu hoolda ühtemoodi. Pehmendava näovee saab kibuvitsa- või roosiõitest. Kõiki leebid kehahooldusvahendeid võib kasutada ka näol. Jalakoorijaid ära näol kasuta. Ära hõõru näonahka, masseeri õrnalt sõrmeotstega ja kuivata kergelt patsutades. Pooride puhastamiseks ja vereringe parandamiseks võib kord nädalas teha ravimtaimeauru 250 ml taimede ja 2 l veega. Hoolitse, et emotsioonid, mida nägu väljendab, oleksid valdavalt positiivsed. Rõõmusta, tunne tänulikkust, mõtle helgeid mõtteid.

Naha koorimiseks sega kokku jahvatatud pähk- leid, seemneid või teravilja (nt riis, kaerahelbed) ja vastavalt naha kuivusele/rasvasusele rõõska koort, piima või vett. Määri ennast saadud pudru- ga üleni kokku (või ka ainult näole, mis puhul peaks pähkliid olema väga peeneks jahvatatud), maski tegemiseks hoia kuni 10 minutit ja loputa ringjate kergelt masseerivate liigutustega maha. Sellised koorijad jätavad naha pehmeks ja eraldi

niisutajat ei ole vaja pärast kasutada. Naha niisutamiseks sobivad avokaado, kakaovõi, aaloe, lilleveed (roos, lavendel, apelsiniõied). Naha toitmiseks sobivad avokaado, banaan, kookosõli. Naha pehmenemiseks sobivad keedetud kõrvits jogurtiga, keedetud hernes, külmpressõlid (mis on vaja eelnevalt kergelt soojaks lasta näiteks sooja veega kausi kohal, mitte kuumutada ja toimivad soojalt ka aroomiteraapiana, seepärast vali meeldiv lõhn. Näiteks seesamiseemneõli lõhnab nahal nagu purgitaõis tahiini oleks nina all). Naha pinguldamiseks sobivad metsmaasikas, tomat, vaarikas, jogurt. Kaitse nahka liigse kuumuse ja külma eest. Nahka võib kuivatada kesk- küte ja elektriküte, liigne päike. Loomulik päeva- valgus nahale on oluline. Higistamine on kehale oluline jääkainete välja pääsemiseks. Ära blokeeri seda, eriti alumiiniumi sisaldavate vahenditega. Higi lõhn muutub leebemaks, kui pikema aja jooksul toituda puhastest kvaliteetsetest toiduainetest ja hoiduda keha kurnavatest hooldusvahenditest.

Käsi võib masseerida rõõsa koore, või, külmpressõli ja kõigi looduslike nahakreemidega. Masseeri kõiki sõrmi pingete eemaldamiseks käelaba poolt sõrmeotste poole tõmmates ja raputa käsi. Hoidu sõrmede ja käte sundasendist arvutit kasutades, raputa ja siruta neid aegajalt. Päeva jooksul sageli käte märjaks tegemine kuivatab nahka, püüa veega seotud tegevusi koondata. Ahjust toitu välja võttes kasuta pajakindaid või käterätti käte kaitseks.

Küünte tervise nimel võib juua taimeteesid, mis sisaldavad kummelit, nõgest, kurgirohtu, kaeravõsusid, piparmünti ja kibuvitsamarju. Küüsi võib tugevdamiseks masseerida külmpressõliga.

Jalgadele võib peale pikka päeva teha vanni rohelise tee või soolaga. Sool puhastab tugevalt ja roheline tee leevendab pingeid. Samuti võib jalad üles tõsta ja üleval hoida, et vereringet tasakaalustada. Paljajalu puhtal liivarannal kõndimine on hea jalahooldus. Kasuta oma jalgu otsustavalt kõndimiseks, kuid ära üle pinguta. Jalgadel on kergem, kui rüht on korras. Kanna jalatseid, mis on täpselt parajad, arvestavad jalakuju ja sobivad ilmaga. Vajadusel kasuta jalgu toetavaid sisetald. Ära liialda kingakontsadega. Lase jalgadel hingata, näiteks pikal bussisõidul võib kingad jalast võtta.

Lõpetuseks sobib hästi üks Sam Levensoni tsitaat:

Veetlevate huulte jaoks lausu lahkeid sõnu.

Ilusate silmade jaoks otsi teistes head.

Saleda figuuri jaoks jaga oma toitu näljastega.

Ilusate juuste jaoks lase kord päevas lapsel neist sõrmedega läbi tõmmata.

Ilusa rühi jaoks kõnni teadmise, et Sa ei kõnni

kunagi üksi.

Sügavamalt teemasse süvenemise huvi korral võib tutvuda järgmiste raamatutega: Oscar Wilde "Dorian Gray portree" – sisemise ja välise ilu kooskõlast Natalie Savona „Köögipsühholoog“ – kuidas toit mõjutab meeleoluga seotud seisundeid Michael Gelb "Kehaõpe: sissejuhatus Alexanderi tehnikasse" - oma rühi märkamisest ja parandamisest Robert MacDonald ja Caro Ness „Alexanderi tehnika saladusi“ Gina Lazenby "Tervendav kodu" – enda ümber toetava keskkonna loomisest Vladimir Megre „Anastasia“ ja „Rites of Love“ - on need osad, kus on juttu iluga seotud rituaalidest. Terve raamatute sari on tervislikult loodusega kooskõlas elamisest. Greta Breedlove „Kodune spaa ravimtaimedega: looduslikult värskendavad mähised, emulsioonid, maskid, õlid ja koorijad“ Stephanie Tourles "Kehahooldus taimede abil: juuksed, nahk ja küüned terveks looduslikul teel" Norma Weinberg Pasekoff „Looduslik kätehooldus“ – kõik kätest ja nende hoidmisest Internetis on väga palju õpetusi, mida kõike kõõgist ja aiast saab ilu jaoks kasutada.

Kingituste ringid

Tarvo Nurmeots

Järgnevast artiklist leiate häid mõtteid, kuidas lihtsate vahenditega teha midagi südamlitku ja head oma kaaskodanike suhtes ning panna seeläbi kingitused, mida saame teineteisele iga päev anda, omavahel liikuma. Meil on tegelikult kõigile end ümbritsevatele inimestele väga palju anda, midagi juurde lisamata. Nähkem lihtsalt seda enda rikkust ja julgem seda jagada.



Tarvo Nurmeots on pärit Harjumaalt Saku alevikust ja 2002. aastast alates elanud Ameerika Ühendriikides. Tema südame kutsuseks on olnud Universaalsete tõdede

mõistmine ja teistega jagamine.

Läbi aegade on inimkoosluse püsima jäämine sõltunud teineteise abistamisest. Me vajame toetust, et toime tulla nii sisemiste kui väliste teguritega, mis paiknevad iga inimese arengu teel. Inimkonna funktsioneerimist võib vaadelda läbi inimkeha, kus iga rakk on sõltuvuses kõikide teiste rakkude tegevusest. Lihtne on järeldada, et eluks vajalik dünaamika peitub ühtsuse loomises, kus iga indiviid etendab rolli, mis aitab teistel oma unelmaid tõelisusse tuua.

Vaadates paari viimast aastatuhandet, võib öelda, et inimkond on elanud teadmatuses ja olnud sõltuvuses isikukesksest tugevusest. Peamiseks loovaks jõuks on olnud seisukoht: 'Iga mees enda eest!' Sellise käitumise tõttu on purunenud paljud sidemed, mis on koos hoidnud kogukondlikku ühtsust. Mida arenenum ühiskond, seda enam on eraldatust kahe indiviidi vahel. Vaadeldes Ameerika äärelinna elu mudelit, on igale perekonna liikmele vaja isiklikku magamistuba, vannituba, autot jne. Inimesed on enam sõltuvuses eraldatusest kui koos eksisteerimisest. Eraldatus on aga tekitanud konteksti, kus me oleme hakanud tajuma, kui palju me üksteisest sõltume. Tehislik tühjus on kaasa aidanud liikumisele, kus inivid tulevad hea meelega kokku, et üksteist aidata. Alternatiivsetes ringkondades on üle Ameerika saanud tavaks kooslust loovate ringide moodustamine. Olenevalt vajadustest võivad need ringid olla loomingu- või praktilise suunitlusega, kuid keskseks teemaks on koos eksisteerimine ja arenemine.

Üheks huvitavaks nähtuseks on 'Tänu või kingituste ringide' tekkimine. Nende aluseks on oletus, et meil kõigil on teistele midagi anda ja me kõik vajame teistepoolset toetust, et elus edasi liikuda. Selliste ringide loomine on imelihtne. Vaja läheb kohta, kus koos käia ja paari inimest, kes järgivad kokkulepituid reegleid, mis aitavad kaasa vajaliku õhkkonna loomisele.

Gift Circle - Kingituste Ring, millest järgnevalt juttu tuleb, eksisteerib Fairfax'i linnas, mis paikneb Põhja-Californias, nii 50 km kaugusel San Franciscost. Selle ringi loojaks on mees nimega Alpha Lo. Tema mõtetega nii 'Kingituste Ringi' kui muude teemade kohta saab tutvuda blogis opencollaboration.wordpress.com »

Kingituste ring on koht, kus inimesed kogunevad, et läbi andmise ennast teostada, läbi jagamise üksteisega vennastuda ja läbi saamise kasvada. Kingituste ring on aluseks süsteemile, mis pike- mas perspektiivis võib asendada rahakeskse majandusmudeli. Alpha sõnade kohaselt sõltub inimeste igapäevane eluviis vaadetest, mille me oleme aja jooksul omandanud. Kõik harjumuspä-

rane saab muutuda, kui selleks on piisavalt palju sooviavaldajaid. Kingituste ring on üheks alternatiiviks, mis aitab kooslusel ennast defineerida läbi mõistete nagu heatahtlikkus, avatus ja koostöö.

Alpha poolt loodud kingituste ring on aja jooksul muutunud. Alguse päevadel leidis iga kogunemise keskel aset kaks üksteisest eraldiseisvat ringi. Esimese ringi ajal said osavõtjad väljendada soovet ja vajadusi, mis vajasis täitmist. Teise ringi ajal tekkis osavõtjatel võimalus enda oskusi, teadmisi ja teisi väärtusi teistele pakkuda. Selline suhtlemine avas dialoogi lahenduste leidmiseks ja üsna mitmed vajadused said rahuldatud. Teatud aja möödudes avastasid osalejad, et läbi elava diskussiooni (ajurünnakute) on võimalik leida lahendusi, mis omavad suuremat mõju. Seeläbi tekkis uus formaat, mille alusel hakati koos käima. Osalejad leidsid, et paludes inimesel, kes oli oma vajaduse teatavaks teinud, ruumist lahkuda, saab kiiremini tulla lahendustele, mis on praktilise suunitlusega. Uue süsteemi kohaselt saavad ringist osavõtjad avameelselt arutleda, mida teha, et vastav probleem, vajadus vms. saaks lahendatud. Olenevalt soovi keerukusest kulutatakse arutelule 5 kuni 15 minutit, mispeale palutakse soovi avaldajal ringiga uuesti ühineda. Näiteks paari nädala eest aset leidnud kogunemisel teatas üks osavõtja, et ta soovib San Franciscost Fairfaxi kolida. Kuna ta on pikemat aega elatunud juhutöödest, puuduvad tal paberid, mis tõestavad tema maksujõulisust. Tavaliste kanalite kaudu oleks tal olnud praktiliselt võimatu endale korterit leida, kuid osavõtjad leidsid võimalusi, kuidas teda aidata. Enamik soovet on seotud igapäevaste vajadustega nagu lapsehoidmine, mehaaniliste ja elektrooniliste asjade parandamine, juuste lõikamine jne. Samas võib kohata väga professionaalseid ja spetsiifilisi vajadusi nagu näiteks kodulehekülgede disainimine ja raamatupidamisalaste teenuste osutamine. Üks üksikema kommenteeris, et viimase kahe kuu jooksul on ta abi saanud kõikide majapidamistoimingute juures.

Huvitavaks nüansiks võib pidada asjaolu, et lahendused kirjutatakse üles tühjadele postkaartidele, mis antakse ringi lõppedes sooviavaldajale koos lahendusepakkuja kontaktandmetega. Nii tarvitatakse vanu jõulu- ja muid tervituskaarte üsna efektiivsel ja kaunil viisil.

Iga kogunemine algab ühise söömaajaga. Kõikidel osavõtjatel palutakse ühisesse kassasse tasuda 3 dollarit ja seda raha kasutatakse järgmise nädala söögiks tarviliku ostmiseks. Koos olemine, kuid eriti koos söögi valmistamine, on saanud osaks, mis aitab tervel kooslusel ennast terviklikumalt tunda. Positiivne meeleolu on kui magnet, mis tõmbab enda poole aina rohkem inimesi. Kui kingituste ringi suunitlus on praktiliste lahen-

duste leidmine, on suur tähtsus ka inimestevaheliste sidemete loomisel. Lähedane lävimine ja üksteise aitamine toovad esile emotsioone, mis aitavad kõikidel osalejatel ennast terviklikumalt tunda. Läbi atmosfääri, kus suhtlemine on avatud ja lapsed saavad vabalt ringi joosta, tekib koosluse tunne, mis avab ukseid täisväärtusliku ja tasakaaluka tuleviku juurde. Kingituste ringi üheks peamiseks juhtmõtteks on andmine ja rõõmu tundmine läbi andmise. Saamine on protsessi loomulik osa, mis leiab aset siis, kui seda vaja on.

RAW FOOD LIIKUMINE: ülevaatlilikult toortoidust

Sille Poola, toitumisnõustaja

Inglise keelne termin *raw food* kõlab paremini kui toortoit. Eesti keeles on sõnal toores rohkem selliste valmimata marjade-puuviljade või küpsemata toidu maik juures. Mulle meeldib väljend *elus toit* rohkem.

Niisiis on maailmas inimeste kõige viimane toitumistrend ühtlasi ka kõige esimene...



Foto: Nick Normann, www.sxc.hu

Mis on elus toit ja kes on toortoitlane?

Elus toit on idandatud seemned, igat liiki mahlad, puuviljad, aedviljad, maitsetaimed ja salatilehed, lihtsad fermentid, (nisu)orase mahl ja samuti idandid ja rohelised võrsed, mida ei ole kuumutatud üle 46°C. Elusa toidu hulka kuuluvad ka kuivatatud idandileivad, kuivatatud küpsised ja toitvad soojad toorsupid.

Elusa toidu tarbija ehk toortoitlane sööb tooreid puuvilju, aedvilju, seemneid-pähkleid ja idandeid, nad ei tarbi punast liha, linnuliha, piimatooteid, mune, lisaaineid, kuumutatud toitu ning samuti välditakse kiiritatud või pestitsiidide abil kasvatatud puuvilju-aedvilju. Osad väldivad ka selliseid maitseaineid nagu äädikas, küüslauk, soja ja tugevad maitsetaimed.

Üks kõige sagedamini esitatav küsimus on, miks toorelt? Sellepärast, et

- Toidu kuumutamine üle 46°C hävitab suurema osa toitaineid
- Kuumutatud toidud nõrgendavad

immuunsust, ummistavad jämesoolt ja juhivad selliste haiguste nagu vähk ja diabeet põhjustajate nimistut

- Toortoidu dieet on loomulik dieet oma looduslikus olekus, mis toidab sinu keha.

Veel põhjuseid, miks elus toit kasulik on:

- Elus toit on rikas klorofüllil ja ensüümide poolest
- Elus toit on elusatesse taimedesse pakitud kõige toitainerikkam toit
- Elus ensüümiderikas toit suudab taastada ülekoormatud/väsinud süsteemi
- Igapäevaste roheliste mahlade, idandite, salatirohelise ja maitsetaimede kõrge klorofüllil sisaldus mõjutab sind kaks ühes viisil – klorofüll puhastab verd ja mõjub raku uuendajana
- See on kõige leebem ja samas ka põhjalikum tee, toetamaks loomulikku paranemisprotsessi
- Kompleksne elus toit annab suurepärase toitainetesisalduse kergel ja ohutul viisil, samaaegselt vältides töödeldud ja sünteetiliste lisaainetega toitade toksilisust
- Aminohapped, mineraalid, vitamiinid, süsivesikud, hapnik, ensüümid ja hormoonid – on kõik esindatud elusas toidus oma kõige kvaliteetsemal moel
- Toortoidu tarbijad naudivad suuremat energiat, elujõudu ja tervist

Veidi põhjalikumalt

Toortoitluse unikaalseim aspekt seisneb toidu ensüümiderohkuses. Ensüümid hakkavad hävinema, kui toidu kuumus jõuab 48°C-ni (120°F). Ensüüme on leitud ainult elusates rakkudes, toortoidus, sh ka madalal temperatuuril kuivatatud toidus. Ensüümid on katalüsaatorid, elementide teisendajad. Füüsilisel tasandil aitavad ensüümid ületada letargiat seedimises. Vaimsel tasandil aitavad ensüümid jagu saada elu tagasilöökidest, ületada vaimset stagnatsiooni. Ensüümid elusas toidus käituvad koodidena (võtmetena). Nad ütlevad toitainetele, kuhu kehas minna. Näiteks ensüümil nimega erepsiin, mida leidub kurgis, on sihtmärk viia neerudest välja kahjulikke valgusjääke. Seega on kurgid suurepärase toit neerude tervise heaks. Ensüüme ei ole leitud ainult elusast toidust, nad on meie keha igas elusas rakus. Iga keha rakk omab potentsiaali olemaks tugeva laenguga patarei oma 4000 ensüümiga. Paljud inimesed ei lülita neid patareid mitte kunagi sisse, kuna nende toidus ei ole piisavalt jälgimineraale. Toortoiduga saadav küllaldane kogus mineraale aktiveerivad meie rakusisese metaboolse ensüümide süsteemi. Mineraalid annavad ensüümidele pikaajalise. Eesmärgiks on suurendada mine-

raalide jõudmist rakuni nii, et see aktiveeriks kõik ensüümid, mis omakorda suurendab elektromagnetilist laengut igas rakus ja põhjustab nii rakkude omavahelise harmoonia. Laboripildis on selline rakk tõeliselt ilusa ja terve rakupildiga.

Teaduslikku poolt

Toidu kuumtöötlemisel hävib Max Plant Instituudi andmetel 50% valku, 60-70% vitamiinidest-mineraalidest sh 96% B12, 100% ensüüme ja fütotoitaineid. Siit tuleneb, et süües toorest elavat toitu võib organismile vajalike ainete saamiseks tarbida toitu ligi poole vähem. Tervislikul toortoidul olles lülitub automaatselt sisse vananemistvastane kalorivaene režiim ilma dieeti pidamata. Elusal toidul püsib kaal normis ja vähenevad oluliselt kõikvõimalikud tõved. Samas ei toimu loodusliku elusa toitumisviisiga alatoitumist.

Keedetud toit versus elustoit

Toitainetest hävib B-vitamiine 50% sh B1 ja B12 96%, foolhape 97%, biotiin 72%, C-vitamiini 70-80%. Max Planti Instituudis leiti küpsetatud toidust ainult 50% biosuutlikke valke. Uurimuses leiti, et küpsetamine muudab valgu sisemist ehitust hävitades teatud funktsioonid ja vananemise ning haiguslikud protsessid kiirenevad. Küpsetamine lõhub samuti RNA ja DNA struktuure, mis omakorda vähendab organismi suutlikkust omandada toitaineid kuumtöötlemisega muundatud toidust. Kuumutamise hävitab enamuse rasvu ja loob kantserogeensed ja mutageenilised (mutagenic) struktuurid rasvades. Dr William Neusome Kanada Department of Health and Welfare'ist kinnitab, et küpsetamine transformeerib loomulikke funktsiide vähki tootvateks ühenditeks. Stockholmi Ülikooli uurimus koos Rootsi Natural Food Departmentiga tõestas, et kuumutades süsivesikuterikkaid toite nagu kartul, riis, teraviljad tekib akrüülamiid – kantserogeen. Uurijad tuvastasid, et pakitais kartulikrõpse sisaldab 500 korda enam akrüülamiidi, kui on WHO poolt lubatud piirmäär joogivees. Friikartulid, mida müüvad McDonalds ja Burger King, sisaldavad akrüülamiidi 100 korda enam lubatud joogivee piirmäärast. On leitud, et akrüülamiid põhjustab nii hea- kui halvloomulisi kõhukasvajaid ning ka perifeerse ja kesknärvisüsteemi häireid. Akrüülamiidi on leitud küpsetatud kartulites, friikartulites, küpsistes ja leivas, samuti teistes süsivesikurikkastes toitudes. Elusa toiduga oleme võimelised saama täisväärtuslikke toitaineid 50-80% väiksema kalorite arvuga.

Ensüümid

Miks annab elus toit parema vananemistvastase,

krooniliste haiguste vähenemise, suurema vitaalsuse efekti? Osaliselt on vastus selles, et küpsetamisel hävivad ensüümid. Kuumtöötlemine 3 minuti jooksul keemistemperatuuril hävitab kõik ensüümid. Ensüümid ei ole lihtsalt katalüsaatorid, mis aitavad metaboolsetele protsessidele kaasa, vaid kannavad endas eluenergiat, nad on elavad valgud ja elujõud meie biokeemilises ja metaboolses protsessis. Ensüümid aitavad parandada isegi meie RNA-d ja DNA-d. Ensüümid aitavad muundada ja hoida energiat, aktiveerivad hormoone, võtavad osa nende endi tootmistsüklitest, lahustavad kiudaineid ja võtavad osa vere hüübimisest, neil on põletikuvastane ja isegi valuvaigistav toime. Ensüümid aitavad tasakaalustada ja tugevdada meie immuunsussüsteemi; toetavad paranemist vähist, *sclerosis multiplexist*, reumatoidsetest vaevustest, artriidist. Ensüümid töötavad rakusiseselt, raku nukleonites ja mitokondrites, kus toodetakse keha energia. Paljud vabad ensüümid, põhiliselt proteaasid, on seotud valkude kandmisega seerumisse. Need valgud, alfa globuliinid, transportensüümid ja teised molekulid erinevates keha osades reguleerivad kõiki kehas toimivaid protsesse. Ensüümid on kriitiliselt vajalikud meie keha heaks toimimiseks. Vananemisega meie ensüümide kontsentratsioon väheneb. Ensüümide üks uurijaid dr. Edward Howell usub, et ensüümide säilitamises peitub pikaajalise saladus. Üks viis säilitada meie kehas vajalik ensüümide kontsentratsioon on süüa elusat toitu selle naturaalses olekus. Elus toit on inimesele loomulik alates sünnist, kui ta saab rinnapiima. Tänapäeval ei kahelda enam rinnapiima eelistes kõikvõimalike asenduspulbrite ees. Loomulik toit annab terveima valiku kõigist toitainetest. Elus ehk toores toit toodab kehas rohkem energiat ja on seega aluseks pikale tervele elueale. Venemaal tegi dr Israel Brekhman lihtsa eksperimendi hiirtega, keda toideti nii elusa kui keedetud toiduga erinevatel aegadel. Ta mõõtis hiirte energia taset ja vastupidavust. Kui hiir söi ainult elusat toitu, oli tema energiatase kolm korda kõrgem. Seega ei ole toit ainult hulk kaloreid, vaid on kogum/summa toitainetest ja energiast. Meie kudede ja rakkude laengupotentsiaal on otseselt seotud rakkude elujõuga. Kui rakkudel on õige mikroelektriline laeng, on nad suutelised puhastama ennast toksiinidest ja tugevdama osalust ning võimekust töötada keha loomisprotsessides. Viini Ülikooli meditsiiniprofessor Hans Eppinger leidis, et elus toit tõstab mikroelektrilist potentsiaali kogu kehas. Ta avastas, et toortoidu dieet suurendab rakkude võimet tõsta elektrilist potentsiaali koerakkude ja kapillaarirakkude vahel. Professor näitas, et toores toit tõstab oluliselt raku sisest ja välist toksiinidest

puhastumist, samuti ka toitainete imendumist. Eppinger ja tema kaastöötajad tuvastasid, et elus toit on ainus toit, mis taastab kudedes mikroelektrilise potentsiaali.

Dr Joanna Budwig, kes omab teaduskraadi meditsiinis, füüsikas, farmaatsias ja biokeemias, on üks esimesi uurijaid, kes on sidunud sügavad teadmised kvantmehaanikas ja –füüsikas teadmistega inimese biokeemias ja füsioloogias. Ta leidis, et toimivate elektronide poolest rikas elav toit mõjub mitte ainult jõudu andva doonorina, vaid selline toit mõjub kehas päikese resonantväljana, mis tõmbab ligi, säilitab ja juhib päikeseenergiat meie kehas. Budwig selgitab, et päikesevalguse footoneid (mida ta nimetab „päikeseelektronideks“) tõmbab meie keha bioloogiline süsteem ligi päikese-sarnaste elektronide resonantsiga. Seda eriti kahekihiliste elektronpilvede poolt meie lipiidide süsteemis. Neid päikese-sarnaseid elektrone nimetatakse ka „pi-elektronideks“. Dr J. Budwig usub, et nn pi-elektronid toimivadki meie kehas vananemisvastase faktorina. Ta leiab, et elus toit ja eriti lina-seemned (millel on kolm kõrge aktiivsusega elektronpilve koos nende topeltsidemetega) aitavad luua suure hulga pi-elektrone.

Ja teisest küljest, inimesed, kes söövad rafineeritud, küpsetatud toitu, kahandavad päikese-elektronide hulka oma kehas, mis omakorda vähendab päikese resonantvälja loomiseks vajalikku energiat hulka. Dr Budwigi arvamuse kohaselt on töödeldud toit tervisliku elektrivoolu takistajaks.

Biofootonid, mis avastati Saksa teadlase dr F. A. Popp poolt 1984 aastal, esindavad veel ühte energiatasandit. Dr Popp`i töö „Biofootonite emissioon: uus tõendus DNA koherentsusele“ toob välja elusorganismides olevate biofootonite emissiooni. Ta selgitab, et DNA on footonite emissiooni oluline allikas. 97% DNAST on täidetud footonite transmissiooniga ja ainult 3% kannab geneetilist informatsiooni. Põhiliselt leidis dr. Popp, et tervetel inimestel on suurim biofootonite emissiooni tase ja inimestel, kes on haiged, on madalaim tase. Dr. Popp leidis ka, et looduslik, orgaaniline toit annab meile kaks korda enam biofootonite energiat kui kultiveeritud toit ja et kultiveeritud orgaaniline toit annab meile viis korda enam biofootonite energiat kui kommertslikult kasvatatud toit, kiirritatud ja küpsetatud toidus biofootonite energia praktiliselt puudub. Seega minnes sügavamale elustoidu olemusse, on näha, et selline toit sisaldab enam kvaliteetseid toitaineid, suurema hulga fütotoitaineid, vitamiine ja mineraalaineid, kõrgemat bioelektrilist energiataset, suuremat hulka bioloogiliselt aktiivset vett, pi-elektrone ja biofootoneid. Olles elusa toidu (80-100%) dieedil, võib inimene tarbida madala valgus-, madala rasvasisaldusega, süsivesikuterikast toitu või keskmise rasvasisal-

dusega, süsivesikutevaest, kuid kõrge proteiini-sisaldusega toitu või midagi vahepealset sõltuvalt iga inimese organismi individuaalsusest.

Elusa toidu kõige enam söödav ja soovitatav toidugrupp on rohelised taimed.

Miks on nii raske armastada rohelist? Rohelisi lehti ei ole kunagi lülitatud toidupäramiididesse eraldi grupina sellepärast, et inimene ei ole neid kunagi tõeliseks toiduks pidanud. Porgandipealsetes on mitmeid kordi enam toitaineid kui juurtes aga arvamus, et roheline on jäneste, lammaste ja lehmade jaoks, on takistanud meil lisamast rohelist osa oma salatitele. Me jätame rutiinselt kõrvale taime kõige olulisema osa! Juured maitsevad muidugi pealsetest enam kuna sisaldavad rohkem vett ja suhkrut. Pealsed on kibedamad nende suure vitamiinide-mineraalide sisalduse tõttu. Näiteks on peedipealsetes kaltsiumi 7x rohkem kui peedis ja A-vitamiini 192x enam. Naeris leiduvat K-vitamiini on pealsetes 2500x rohkem kui juures. Mõelge, kui palju tonne vitamiine-mineraale me igal aastal kasutult kõrvale jätame. Loomulikult tekib küsimus, miks roheline ei maitse meile. Kas siis meie keha ei tea, mis on meile hea. Inimesed, kes armastavad ja naudivad rohelist, on märkinud, et lapsena ei saanud nad stimuleerivaid toiduaineid: komme, praetud toite. Seega kui me tarbime ja tunneme isu stimulantide nagu suhkur, valge jahu, kofeiin, järele, oleme oma loomuliku maitsemismeelse rikkunud. Viimase paari sajandiga on inimkeha muutunud. Stimulantidega rikastatud toidud on järjest enam hõlmanud toidulaua ja tõrjunud loomulikud looduslikud maitseid välja.

Roheline: uus toidugrupp

Roheline kui toidugrupp peaks olema päris eraldi ja ongi tähelepanuta jäänud. Rohelist ei peaks panema aed- või juurviljadega ühte. Nad näevad välja teistmoodi ja on teistsuguse ainete sisaldusega. On olemas juured (porgand, peet, kaalikas, naeris), lilled (lillkapsas, brokoli, artišokk), viljad (kurgid, tomatid, kabatšokk) ja on ka roheline (lehed, võrsed, oras). Esiteks on roheline kõige vitamiini-mineraalirikas toidugrupp, teiseks ta ei sisalda tärklist, teda on võimalik kombineerida kõigi teiste toitudega. Nagu nüüd ka teadusmaailmas on viimaste uuringutega kindlaks tehtud, on roheline suurepärane valgusallikas (sisaldab kõiki vajalikke aminohappeid). Paljud uuringud viitavad sellele, et roheline grupp on see, mida inimene vajab oma tervise jaoks kõige enam. Valge hanemalts (100g) sisaldab näiteks kaltsiumi 1403 mg (RDA 1000mg), magneesiumi 154 mg (RDA 400mg), fosforit 327 mg (RDA 700mg), C-vitamiini 363 mg, A-vitamiini 15800mcg (RDA 900mcg), foolhapet 136 mcg (RDA 400mcg). Mis puutub valkudesse,

siis asendamatu aminosidemeid on 9. Kombineerides erinevaid rohelisi taimi, on olemas ka kõik asendamatu aminosidemed.

Veel on segadust tekitanud toiduainete kombineerimise reeglid. Kuna roheline on pandud aedviljade gruppi, siis kardetakse, et puuviljade ja aedviljade kokkusegamine ei ole hea. Tõepoolest tärgliserikaste juurte (porgand jms) ja köögiviljade segamine puuviljadega ei ole seedimisele hea. Selline kombinatsioon tekitab gaase. Kuid roheline ei ole aedvilja. Rohelised taimed on ainus toidugrupp, mis aitab teistel toitudel seeduda, kuna soodustab seedeensüümide tootmist. Seega võib rohelist kombineerida kõigi toidugruppidega. Teadlased on märkinud, et šimpansid keeravad puuvilju rohelistesse lehtedesse ja söövad neid nagu võileibu.

Üks suurem valestimõistmine on ka, et roheline on halb valguslikas. Roheline sisaldab valku 22-30% ja sisaldab kõiki asendamatu aminosidemeid.

Asendamatu aminosidemete sisaldus taimedes

Aminosidemed	RDA täiskasvanule mg/päevas	Sisaldus 450g hanemaltsas (mg)	Sisaldus 450g kales (mg)
Histidiin	560	527	313
Isoleutsiin	700	1149	895
Leutsiin	980	1589	1051
Lüsiin	840	1607	895
Metioniin+tsüstiin	910	222+404=626	145+200=345
Fenüülalaniin+türosiin	98	754+795=1549	766+532=1298
Treoniin	490	740	668
Trüptofaan	245	173	182
Valiin	700	1026	820

Uuringuid on rohelise osas tehtud vähe, kuna neid on koheldud kui aed- või juurvilju. Kõik uuringud, mis on tehtud, näitavad selgelt, et rohelise gruppi vajab inimene kõige enam.

Pikemalt, lähemalt, põhjalikumalt saate lugeda www.paikesetoit.ee ja paikesetoit.blogspot.com.



Foto: Rob Owen-Wahl, www.sxc.hu

Kollektiivse tarkusega ühenduse loomine: kasvav suund Sieben Lindeni ökokülas Saksamaal



Autor: Kosha Anja Joubert, Sieben Linden (kuni sügis 2010), GEN Europe'i (Euroopa Ökokogukondade Ühenduse) president. Tõlkinud Kadri Allikmäe

„Kui me soovime üle elada sotsiaalse ja ökoloogilise kriisi, mille me oleme loonud, peame sügavamalt pühenduma uute kogukondlike struktuuride loomisele oma ühiskonnas.“
Lynn Margulis, Evolutsioonibioloog

See lugu algab praeguse hetkeolukorra vaatlusega Sieben Lindeni ökokülas. Keskendun sotsiaalsele tasandile aga andmaks teile arusaama sellest, kui sügavalt erinevad tasandid (ökoloogiline, rahanduslik, maailmavaateline ja sotsiaalne) on omavahel kokku põimunud, külastan ma põgusalt kõiki neid. Sest me vajame sotsiaalselt jätkusuutlikke inimekogukondi, loomaks ökoloogiliselt jätkusuutlikke eluviise. Ja vajame rahanduslikult jätkusuutlikke kogukondi, et areneda vaimselt. Inimese loovus koorub lahti holistiliselt, olles ühenduses kogu elu ringiga.

Asjade seis

Sieben Lindeni ökoküla on ökoküla kõige klassikalisel viisil: roheline „saar“ Ida-Saksamaa maapiirkonnas, mis töötab edukalt rikka ökosotsiaalse süsteemi taastamise nimel endise põllumajandustööstuse maa-alal. Loodud eesmärgiga saada mudelkülaks jätkusuutlikkuse uuele kultuurile ja uurimise ja hariduse keskusena, on Sieben Linden üles ehitatud majutama umbes 300 elanikku hetkel, mil kõik hooned on lõpetatud. Täna, kümme aastat pärast seda, kui esimesed elanikud sellele maale kolisid, elab siin 80 täiskasvanud ja 32 last. Igal pool meie ümber valitseb kõrge töötus ja külad tühjenevad inimestest. Sieben Linden, seevastu, ei suuda vastu võtta nende inimeste hulka, kes sooviksid kogukonnaga liituda.

Ökoloogiline ülesehitus

„Pehme astumine maa peale“ (autor on pidanud silmas võimalikult väikest ökoloogilist jalajälge) ja „luksuslik lihtsus“ on saanud meie kaubamärkideks. Alustasime suure rõhuga jätkusuutlikkuse materiaalsel ja ökoloogilisel aspektil. Põhumajad ja kompost-tualetid, suletud veesüsteem, päikeseenergia panus elektrivõrku, kütmine puudega meie oma metsast, söömine meie aedades on kõik osad üldisest ülesehitusest. On tunda teatud luksust, kui elada kohas, mis lubab meil elada niivõrd terviklikku elu. Olles meie planeedi olukorrast teadlik olev ema, tunnen ma tänulikkust kui näen oma lapsi rändamas ringi neil põldudel ja metsades.



Foto: Toomas Trapido

Rahanduslik ülesehitus

Me lõime kooperatiivi nii, et omame kõiki meie 42 hektarit maad ja kogukonna infrastruktuuri kollektiivselt ning iga isik maksab 12 300 eurot kogukonnaga liitumiseks. Omandi ja vastutuse jagamine annab hea pinnase ehitamiseks kogukonda. Ümbruskonna majade ehitust rahastatakse ehituskooperatiivi kaudu. Oleme isiklikult vastutavad oma sissetulekute eest, jagades ja toetades omavahel teineteist palju.

Koos juhime me haridusühistut. Igas vanuses ja erinevatelt elualadelt inimesed tulevad lühemateks või pikemateks perioodideks siia, et õppida ja olla osaline meie eluviisis, lahkudes tihti värskel inspiratsiooniga, et suuta käia oma sõnade järgi (walk their talk) jätkusuutlikkusest terviklikumal moel. Samal ajal toovad need külalised väärtuslikke rahalisi vahendeid meie väikesesse kohalikku majandussüsteemi, mis vastutasuks kannustab ka ümbritseva regiooni majandust.

Maailmavaade

Sieben Lindenis on suur valik erinevaid vaimseid teekondi, aga kõige aluseks on looduse kuulamine ja temaga taasühenduse leidmine. Väikesed grupid kohtuvad joogaks ja meditatsiooniks

hommikul, mõned on liikunud rohkem süvaökoloogia või šamanismi suunas, teised kõnnivad mõtluseks aedades ja vaatavad tähistaevast. Oleme kõik teinud sammu ja soovime muuta oma eluviise, et leida väljendus oma kaastundele elu suhtes maal. Samal ajal oleme kõik selle kultuuri lapsed, mis tundub olevat pähe võtnud hävingu. Kanname endas usaldamatuse ja eraldatuse taaka. Meid on õpetatud, et on turvalisem eeldada, et loodus, teised inimesed ja universum on vaenulikud, selle asemel, et kohtuda nendega valvel olemata. Meil on tendents kogeda meie viisi asju vaadata kui parimat viisi ja tunda end ohustatuna teiste vaatepunktide poolt. See on osa sellest, mida toome elusse kogukonnas ja peame proovima koos muundada.

Sotsiaalne ülesehitus

Koosolek

Sotsiaalses valdkonnas eristame me aja ja koha tunneteks, mõtlemiseks ja organiseerimiseks. Meil on:

- Kohtumised sügavaks, emotsionaalseks jagamiseks eesmärgiga tugevdada armastust, kaastunnet ja vastastikust usaldust.
- Kohtumised, jagamiseks maailmavaadeteid, vaimseid teekondi ja poliitilisi mõtteid eesmärgiga kasvatada teadlikkust ja ehitada ühiste väärtuste ruumi.
- Asjade korraldamisele orienteeritud kohtumised eesmärgiga teostada meie unistusi koos.

Millal iganes jätame ära 2 esimest, muutub kolmas, korralduslik kohtume, väga tüütuks. Ometi on vaja tugevat fookust, et hoida piisavalt aega ja ruumi sügavaks emotsionaalseks jagamiseks ja maailmavaadete jagamiseks. On alati niivõrd palju teha! Võtta aega maha sisemisteks protsessideks tundub paljudele nagu luksus, isegi, kui oleme kordi ja kordi näinud, kuidas see tõstab üldist usalduse, rõõmu, loovuse ja efektiivsuse taset kogukonnas! Meetod, millest oleme leidnud oma mitmekesisuses kõige rohkem abi, on meie jaoks Foorum. (Loe Dolores Richteri artiklit – ilmub mõnes järgnevas ajakirja „KoguKonnad“ numbris.)

Sieben Lindenis on meil tugev tõmme mitmekesisuse ja rohujuuresandi demokraatia suhtes, mis põlvneb nii nagu meie teeme Saksa ajaloost, milles on olnud nii natsismi ja, hilisemal ajal ka Ida-Saksa kommunismi. Oleme väga ettevaatlikud selle suhtes, mida Irving Janis (1972) kutsus „Grupimõtlemiseks“ (ülemäärane püüdemine grupi harmoonia suhtes hetkel käesoleva situatsiooni kriitilise analüüsi hinnaga). Ühe selle ettevaatuse ilmingu võib leida kommunikatsioonikultuuris, mis toimub tugeva rõhuga põhjen-

dusel ja kriitilisel refleksioonil. Kuigi sellel on palju eeliseid, siis surub see mõnikord alla uute ideede mahlakuse grupidiskussiooni liiga varajases etapis. Ja kui inimesed astuvad diskussiooni eesmärgiga veenda teisi nende vaatepunktis, otsuste vastuvõtmine võib saada aeganõudvaks ja pingeliseks.



Foto: Mare Albri

Otsuste vastuvõtmine

Meie otsustamise protseduurid põhinevad konsensusele, mis baseerub uskumusel, et iga inimene hoiab enda käes ühte tükki tõesest ja otsused muutuvad kandvaks, kui neid toetavad kõik. Kui meie kogukond kasvas, oli siiski nii palju juhtumas niivõrd paljudes erinevates valdkondades, et olime üle küllastatud. Lõpuks lõpetasime sellega, et rääkisime niivõrd palju ja tegime niivõrd vähe. Kujundasime oma organisatsioonilised struktuurid ümber, et delegeerida nii palju otsustamisõigust usalduse läbi allgruppidele kui võimalik (need töötavad konsensusega). Ideaalselt, ainult asjakohased asjad, mis puudutavad kõiki, tuuakse välja üldkoosolekul.

Lõpuks leidsime, et mitmed leiged meeleraamid olid peidus meie konsensuslikus otsustusprotsessis ja meil tekkis soov suurema avameelsuse ja selguse järele. Täna on otsustamiseks vaja, et kaks kolmandikku elanikest seisaks täielikult otsuse taga, enne kui see saab läbi minna. On neli hääletamise valikut:

- Täielikult poolt
- Mitte täielikult poolt, aga toetan
- Ei toeta aga seisan kõrvale
- Veto

Kui Sa valid veto, siis ole tähelepanelik! See tähendab astumist sügavasse arutellusse kõigi teistega, keda see puudutab ja vastutuse võtmist selle eest, et leida parem lahendus!

Vastutuse võtmine

Reaalsus õpetab meile samuti seda, mida Manitonquat (teise nimega Medicine Story) kirjeldab nii hästi:

„Hetkeks arvasin, et meil läheb ilma liidriteta hästi. Aga kui hakkasin märkama, et millal iganes me tegime midagi hästi, oli seal alati liider

– mitte nime poolest, aga keegi, kes vaikselt võttis vastutuse ja tegi ära mõtlemise, mis oli vajalik, et töö ära teha, esitas ettepanekuid, palus abi, inspreeris ja julgustas teisi“.

Meil on piisavalt vastutust, et igaüks võtaks oma osa sellest! Praktikas jääb loova ja maha suruva jõu vahele ainult õhuke piir ja on vaidluste peamiseks allikaks. Grupp vaatab sageli kriitiliselt indiviidide poole, kel on palju vastutust, et avastada varakult märke manipulatiivsest isiklikust huvist. Ja kui me ootame oma paljudelt kogukonnaliidritelt võimekust integreerida endas kriitikat, siis aeg-ajalt kurnab see neid ära.

Naabruskonnad

Teise väljenduse hoolest selle suhtes, et me ei jääks kinni „grupimõtlemisse“, võib leida selles, et Sieben Linden on kogukondade kogukond: oleme ökoküla üles ehitanud 15-30 inimese alamgruppideks. Algne mõte oli, et iga naabruskond järgib erinevat lähenemist jätkusuutlikkusele, ehitab koos ja pakub kodubaasi oma liikmetele. Reaalsus on näidanud hoopis erinevate võrgustike ja süsteemide sündi, selgete naabruskondade asemel. Üldine sotsiaalne kude, mis loob suurema kogukondliku organismi on seega kokku õmmeldud erinevatest lapiteki lappidest – keerukatest muustritest ja värvilistest paeltest viisidel, mis pidevalt muutuvad.

Pinged sotsiaalsel tasandil

Grupikommunikatsioon organiseeritaval koostumisel on tihti üksluine ja võtab väärtuslikke inimressursse. Pärast aastaid tugevat tööd kalduvad inimesed kaotama huvi ja neist grupitegevustest eemalduma. Kuidas saaksime lubada grupitingimustes individuaalsel potentsiaalil rohkem lahti rulluda?

„Peame küsima endalt, kas me leiame konsensuse madalaima ühise nimetaja või kõrgeima võimaliku individuaalse potentsiaali tasandil meie kogukonnas. Küllastades erinevaid kogukondi, leidsin ma tendentsi tulla kokku madalaima võimaliku ühise nimetaja alusel.“
Thomas Hübl, vaimne õpetaja, kes töötab kogukondadega Saksamaal.

Kuidas me saame kasutada mitmekesisust, et ühtsust väestada selle asemel, et seda nõrgestada? Kohati see 10% milles me erineme, varjutab ära selle 90%-i, milles oleme sarnased.

Meie kasvamise koht – mida edasi

„Ühtegi probleemi ei saa lahendada samal teadvuse tasandil, mis selle löi. Peame õppima nägema maailma uut moodi.“ Albert Einstein.

Sieben Lindenis, nagu kogu inimkonnas, oleme keset paradigma muutust usaldamatusest usaldusse ja eraldatusest ühendatusse. Lahendusi küsimustele, millega me silmitsi seisame, saame leida läbi sisemise teadvuse arengu. Järgnevalt, seetõttu, keskendudes küll meie kasvavale joo-
nele sotsiaalsel tasandil, alustan ma siiski isikliku endassevaatamisega meie edasiliikumisest maailmavaate tasandil.

Maailmavaade

Uus füüsika, kaoseteooria, süsteemimõtlemine, Gaia teooria, morfogeneetiliste väljade kontseptsioon, on kõik meie teadvusest läbi imbunud. Nad muudavad maailma, mida me näeme rohkem holograafiliseks ja integraalseks tervikuks. Me hakkame aru saama, et elementaariosakesed, inimesed ja kogukonnad on tervikud, mis on holograafiliselt hõlmatud suurematesse tervikutesse ja mida saab vaadata kui potentsiaali kogumeid, mitte inertset materiat: mitte miski ei eksisteeri sõltumatult sellest, kuidas seda teiste poolt vaadatakse. Oleme aru saamas, et meil on võime kutsuda teineteises ja maailmas esile teatud kvaliteete. Kogukond (ja maailm), mida me kogeme, on ükskõik mis hetkel peegel meie enda kogemusest. Kui me oleme usaldamise ja elurõõmu seisundis, tundub kogukond meile vastu naeratavat. Kui oleme usaldamatuse olekus, siis läheb see tihti puntrasse. Isegi kui uued mõistmised voolavad sisse, on meie mõtlemisel ja tegudel alati kalduvus pöörduda tagasi eraldatuse ja usaldamatusse, mis on harjumuslik ja eriti on see nii hetkedel, mil oleme närvises seisundis. Nagu David Bohm (füüsik) väidab: „Tavaliselt oleme me oma mõtetel rohkem, kui mõtted on meil.“ Muuta meie teadvust ei ole ülesanne, mida tasuks alahinnata. Ma usun meie võime mõelda koos, selle asemel, et mõelda eraldi, võid tugevalt aidata kiirendada seda sisemist arengut.

Sotsiaalne ülesehitus

„Mis on tänapäeva maailmas uus, on see, et parimat ja kõige lihtsamini läbitavat ust sügavamate vaimsete kogemusteni ei leia enam läbi individuaalse meditatsiooni, vaid grupidöö.“
Otto Scharmer

Täenduslikel vestlustel on potentsiaal mitte ainult muuta inimsuhteid, vaid muuta inimteadvust! Selleks, et vabaneda meie harjumuslikest mõttemustritest, pakkus David Bohm välja astumise „Dialoogi“. Tema idee oli päris lihtne: too 20-40 inimest kokku ruumi ja lase neil rääkida vabalt ükskõik, mis teemal. Lisa juurde paar lihtsat, kuid väljakutset esitavat nõuannet nagu: laske minna oma sisemistel eelhoiakutel, sügav kuulamine ja ehe eneseväljendus – ning te võite olla kindlad, et alustate protsessi, mis toob välja

meie alateadlikud maailmavaated ja juhivad grupi kõrgemale ühtsuse tasandile ja vastastikuse mõistmiseni.

Paljusid meetodeid, mis on sarnaste eesmärkidega, on arendatud ja kasutatud erinevates kogukondades, nagu nt jutusaua ringi (vaata raamat „The Way of Council“ – Nõukoja tee), tuhandeid aastaid. Foorum. Harrison Owen'i „Avatud ruumi tehnoloogia“ ja „Maailmakohviku liikumine“ (Juanita Brown ja David Isaacs) on teised meetodid, mis tulevad meelde. Nad kõik loovad võimaluse luua ühenduse inimeste kollektiivse tarkusega.

Ühtne alguspunkt on, mida Francisco Varela kutsus peatamiseks: lasta minna meie eelhoiakutel (preconceptions) ja ajaloolisel taval olla mõistlik, mitte tulla koosolekutele selge argumentatsiooniga ja olles valmis kõiki teisi veenma. Kui me lõpetame oma seisukoha kaitsmise võitluses tunnustuse eest, võime hakata suhtlema koos teineteisega, mitte teineteise vastu. Meil hakkavad olema tähenduslikud vestlused, kus me rikastame teiste panust enne kui lisame enese oma. Eeldus peatamiseks tundub olevat teatud tasandi usalduse olemasolu ja tähelepanu keskendamine ühisele kõrgeimale eesmärgile.



Foto: Toomas Trapido

Inimestel gruppides kõigist eluvaldkondadest on olnud kogemusi, kus kogu grupi vestlus muutub äkitselt rohkemaks, kui lihtsalt selle osade summa ja on võimeline ühendust saama uue tasandi tarkusega. Kui grupp jõuab taolise tasandi ühtsusele, hakkab tööle kõrgeima tasandil organisatsiooniline kord. Aktiveerub grupi-intuitsioon, mis tundub olevat suunatud nagu antenn selle suunas, kust järgmisena võiks tulla inspiratsioon. Grupp hakkab olema loov tervikuna. Taolist sünergeetilist fenomeni võib nimetada kollektiivseks tarkuseks ja me oleme ilmselt kõik seda ühel või teisel hetkel kogunud. Sieben Lindenis me oleme, aga ikka liiga harva. Miks peaksime me kunagi tagasi pöörduma vähemate suhtlemis-

tasanditeni? Mõistmine, et reaalsused, millega me silmitsi seisame on meie harjumuspäraste mõtlemisprotsesside ja individuaalse arutlusvõime jaoks liiga kompleksed, muudab selle veelgi ligitõmbavamaks. Tunnetades ühendatuse sügavust välistes reaalsusteks juhib uute ühendatuse tasanditeni meie närvisüsteemides:

„Normaalsel inimajul on tarkvarasüsteemi-sarnase potentsiaaliga, oodates vaid seda, et ta sisse lülitataks – uinuvad uuendused!“ Beck ja Cowan, lk 51

„Kui grupid saavad selles väga heaks, võib see viia väga kiirete otsustusprotsessideni, kuna me põhineme oma intuitsioonile, mitte lineaarsele põhjendusele.“ Robert Kenny, Organisatsiooni konsultant.

„Sellistes situatsioonides me tõesti loome koos midagi uut. See teeb meile selles osalemise väga põnevaks. Me sünnitame järgmist teadvuse arengu astet.“ Juanita Brown

Nüüd, tulles tagasi pingete juurde, mida on Sieben Lindeni sotsiaalsel tasandil praegu tunda, usun ma, et teadlikkus kollektiivse tarkuse fenomeni olemasolust ja selge soov sellega ühendust luua annab vastuse küsimustele, mis ülevalpool said püstitatud („Pinged sotsiaalsel tasandil“).

1. Grupikommunikatsioon on tihti üksluine (väsitav)

Kui me jagame (omavahel) sügavalt, siis väsimust ei teki. See juhtub ainult korralduslikel koosolekutel, kui vastastikuse inspiratsiooni asemel tekib hoopis arvamuste kokkupõrge. Selge kavatsuse hoidmine sellel, et jõuda grupina kõrgemale ühtsuse ja sünergia tasandile on taolistes situatsioonides vajalik, kui soovime, et voolaks rohkem rõõmu ja energiat (Vt. Bea Briggs „Koosolekud kui rituaal“, lk 102).

Abistavad sammud:

- Hoolitse grupiruumi eest: punktuaalsus, selge ajaraam
- Alusta avaharjutusega, mis aitab grupiorganisatsioonis tekkida intiimsusel ja usaldusel
- Hoolitse selle eest, et teema on püstitatud selgelt ja tundub tähenduslik (seotud kõrgema eesmärgiga) kõigi jaoks. Kui mitte, korralda teistsugune inimeste grupp (kelle jaoks see tundub tähenduslik) ja tule selle teema juurde tagasi kuskil mujal.
- Palu inimestel olla teadlik ja tühistada oma esmased hinnangud.
- Juhi tähelepanu kollektiivse tarkuse kvaliteedile ja palu inimestel hoida seda

välja oma teadvuses selle kohtumise ajal.

- Kutsu inimesi üles vaikusele, et avaneda inspiratsioonile ja lahendustele.
- Luba vaikuse hetki panustamise vahepeal.
- Usalda gruppi ja palu headel ruumiloojatel gruppi toetada.

Pärast intensiivset aastatepikkust panustamist kaotavad indiviidid huvi ja tõmbuvad grupitegevustest tagasi. Võime võtta seda kui kindlat märki, et aeg on küps grupi muutumiseks ja liikumiseks kõrgemale teadvuse tasandile. Üks võimalus oleks kasutada Spiraaldünaamikat kui mudelit hindamiseks, kus grupp on ja mis võiks olla järgmine samm.

2. Kuidas saaksime lubada suuremal hulgal individuaalsel potentsiaalil avaneda grupitingimustes?



Foto: Mare Alabri

Kollektiivne tarkus eeldab jõuliste isikute koostööd, mis võimaldab kõrgeimal potentsiaalil olla väljendatud ja suunatud ühise kõrgema eesmärgi suunas. Taolises tiimitöös suudavad indiviidid luua ühenduse kõrgema tasandi tarkuse ja loovusega, kui me suudaksime üksi saavutada. Paradoksaalselt, kui me lõpetame püüdluse individuaalse tunnustusega, suudame me tõusta kõrgemale harjumuslikest mõttemustritest ja väljendada oma individuaalsust lihtsamini.

„Individuaalsus, mitte individualism, on kogukonna nurgakivi. Individuaalsus on unikaalsuse sünonüüm. See tähendab, et inimene ja tema unikaalsed anded on asendamatud. Kogukond soovib näha kõiki oma liikmeid õitsvate ja toimimas oma parima potentsiaali kohaselt. Tegelikult saab kogukond õitseda ja ellu jääda ainult siis, kui iga tema liige õitseb, elades oma eesmärgi täieliku potentsiaali kohaselt.“ Malidoma Somè

Tervikust saab rohkem kui tema osade summa ainult, kui iga osa on leidnud enda osa tervikus.

Abistavad sammud:

- Võta aega saada teada teineteise unistu-

sed ja visioonid

- Võta aega peegeldada teineteise omadusi
- Astu välja hierarhia ja heterarhia duaalsusest. Kui hierarhia on ühe võim mitmete üle vertikaalsel tasandil, on heterarhia paljude võim ühe üle horisontaalsel tasandil. „Heterarhia on eraldiseisvane eristamine ilma ühendamiseta, kogum üksikuid osasid ilma sügavama eesmärgita: kogum, mitte tervik.“ (Ken Wilber)
- Selle asemel loo holokraatiaid! Hoolonite kontseptsioon, mille lõi Arthur Koestler, kirjeldab erinevaid keerukuse tasandeid, millest meie looduslik maailm on loodud. Molekulid, rakud, koed, organid ja organismid, näiteks, on kõik hoolonid (üksteise sees olevad tervikud) bioloogilises holokraatias. Informatsioon voolab vertikaalselt ja horisontaalselt kõigis suundades. Iga tasand peegeldab ja mõjutab kõiki teisi.
- Kujunda ja viimistle loomulik holokraatia kogu kogukonna jaoks, mis võimaldab maksimaalsel energial voolata. Kas seal on süsteemi osasid, mis pole teadlikult integreeritud? Kas meie visioon kogukonna mõjuringidest on muutunud liiga kitsaks? Kas me saame laiendada oma visiooni, et kaasata kõigi oma liikmete kõrgeimat potentsiaali?

3. Kuidas me saame kasutada mitmekesisust, et väestada ühtsust selle asemel, et seda nõrgestada?

Jõed ja ojad ei tundu klammerduvat kindlasse kontseptsiooni neist endist, et täita oma eesmärgi. Särava enesekindlusega voolavad nad alla lõhedest ja kaljudest, saades nireks kuival aastaajal ja paisudes vägevateks jõgedeks vihmahooaegadel, mis ei kaota hetkekski oma suunatunnetust. Nad lõpetavad alati ookeanis.

Me võime kogeda oma mitmekülgseid isiklikke teid maailma nägemises kui rikastavat faktorit, kui lõpetame võistlemise ja avaneme oma kollektiivsele intelligentsusele. Me võime tuua rohkem teadust pidevale kogukonnaks kokkutuleku protsessile, seejärel eemalduda indiviididena, seejärel tulla kokku ... See on nagu kogukonna organism hingab sisse ja välja. Mõlemad liikumised on vajalikud, et elu saaks toimuda.

Abistavad sammud:

- Sensitiivsus: Individuaalselt oma meeltele avanemine. Elu kuulamine enda sees ja väljas. Usaldada otsustamine.
- Vastutus enda eest: oma tunnete, mõtete ja tegude eest vastutuse võtmine
- Avanemine: endast välja tulemine ja teise väärtustamine

- Dialoog: enda tõe rääkimine ja teiste tõe sügav kuulamine
- Mitmekesisuse tervitamine: avanemine sügavamale nägemusele reaalsusest, mis hõlmab individuaalseid nägemusi
- Ühine meelelaad: grupi ühise meelelaadi otsimine visioonis ja tegevuses.
- Evolutsioon: kokku leppimine ühises tegevusplaanis.

Tegevusplaanide läbiproovimine aitab meid spiraalina järgmisele jälgimise, tundlikkuse ja kuulamise astmele nii meie sees, kui väljas. Tsükkel algab uuesti.

Kokkuvõte

Isegi kui me elame ülevalpool olevate „abistavate sammude“ kohaselt siin Sieben Lindenis ainult oma parimatel hetkedel, on see nagu mee maitsmine ja me jätkame oma piiride ületamist, et sinna uuesti jõuda!

Damanhuri konverents fotodel

- [GEN Europe \(erinevad autorid\) »](#)
- [Dani \(Inglismaa, Braziers Park\) »](#)
- [Tanja \(Soome\) »](#)
- [Liesbeth \(Madalmaad, Ecodorp Brabant\) »](#)
- [Matawan \(Taani, Dyssekilde\) »](#)
- [Merike \(Eesti, Lilleoru\) »](#)
- [Paavo \(Eesti\) »](#)



Damanhur. Fotod: Mare Albri