

**KĀ?**

**#**

**2**

**LATVIJĀ ATRAST  
SEV PIEMĒROTU  
EKOCIEMATU /  
KOPIENU / KOMŪNU  
UN TAI VEIKSMĪGI  
PIEVIENTOTIES**

**ARTŪRS FREIJS**

**9 sabiedrībai atvērtas  
ekokopienas**

**KĀ?...**

# **LATVIJĀ ATRAST SEV PIEMĒROTU EKOCIEMATU /KOPIENU / KOMŪNU UN TAI VEIKSMĪGI PIEVIENOTIES**

**ARTŪRS FREIJS**

**#2**

- ☀ **9** pašreiz 'dzīvās' un atvērtās iniciatīvas;
- ☀ **5** soļi, kā atrast sev piemērotāko iniciatīvu;
- ☀ un kā pievienoties izvēlētajai iniciatīvai.

© Artūrs Freijs

Brošūra par ekociematiem, kopienām un komūnām Latvijā:

- 9 pašreiz 'dzīvās' un atvērtās iniciatīvas;
- 5 soļi, kā atrast sev piemērotāko iniciatīvu;
- un kā veiksmīgi pievienoties izvēlētajai iniciatīvai.

Artūrs Freijs

29656778

[arturs.freijs@gmail.com](mailto:arturs.freijs@gmail.com)

[www.freijadarzi.lv](http://www.freijadarzi.lv)

**Versija #2 : 12.12.2022.**

Iepriekšējās versijas atrodamas lapā:

<http://www.freijadarzi.lv/>

[ekokopienas\\_un\\_ekociemati\\_latvija.html](http://www.freijadarzi.lv/ekokopienas_un_ekociemati_latvija.html)

Īpašs paldies brošūras tapšanā:

Edgaram Tabūnam (Sala)

Ditai Saulei (Bērzkalni)

Inesei Aleksejevai (Varavīksnes)

Elgaram Felcim (Zadiņi)

Ingum Zālītīm (Omrači)

Beātei Bundulei (Čiekuri)

Ģirtam Laubem un Elzai Niedrei (Pērle)

Evai Mežeckai (Dievkalni)

Ilonai Šaušai (Krauļi)

# SATURS

Saturs	4
Priekšvārds	6
Definīcijas	8
1. solis - iegūsti kopbildi	9
Atvērtā saimniecība Zadiņi	11
Dzimtas mājvietu ciemats Varavīksnes	13
Omraču ekociemats Sēlijā	15
Pērles kopiena	17
Dabas dziednīca Čiekuri	19
Kopiena Sala	21
Eksperimentālā permakultūras laboratorija Krauji	23
Eko-kempings Saulīšu dārzs	25
Svētvieta Dievkalni	27
2. solis - iedziļinies sevī	29
3. solis - satiecies dzīvē	32
4. solis - izturi laika pārbaudi	34
5. solis - pievienojies un darbojies	36
Par autoru	39

*"Ja gribi iet ātri, ej viens. Ja gribi tikt tālu - jāiet kopā!"*



Jauniešu grupa dodas pārgājienā Sieben Linden ekociematā Vācijā.

# PRIEKŠVĀRDS

Daudzi no mums vēlas atrast alternatīvas pastāvošās sistēmas piedāvājumiem pakalpojumiem... Alternatīvus elementus varam atrast, piemēram, tiešajā pirkšanā, brīvajās skolās vai permakultūras kustībā, bet ar visaptverošiem risinājumiem ir grūtāk. Šī gada priekšvēlēšanu laikā diezgan plaši izskanēja arī tautvaldības ideja, kas potenciāli dotu iespēju cilvēkiem mainīt savus reģionus un kopējo valsts sistēmu straujākiem soļiem. Līdzīga ideja ir arī kopas tiesību principiem, kurus cilvēki mēģina iedzīvīnāt gan Latvijā, gan citviet. Bet ir viens nopietns iemesls, kamdēļ šīs idejas 'buksē' - iztrūkst kopienas kā pamats jeb labvēlīga vide alternatīvo risinājumu augšanai.

Un kopienas var būt dažādas - pilsētās, laukos, piepilsētās, ar tādām vai citādām ideoloģiskām nostādnēm -, bet tām ir jābūt pavisam reālām, ar piesaisti konkrētai vietai un ar labām sadarbības iestrādņēm starp dalībniekiem. Pašpārvaldes idejām (un praksei!) ir jābūt kopienas mērogā un tikai pēc tam tās var izaugt līdz reģionālam vai valstiskam līmenim. Tāpēc domāsim par kopienu veidošanu un stiprināšanu!

Ceļojot pa Eiropas ekokopienām, esmu redzējis lielu dažādību ar asprātīgiem risinājumiem, kurus saliekot kopā mēs iegūstam pilnīgi citu realitāti... - Tā ir realitāte, kurā katram cilvēkam ir iespēja ietekmēt sev būtiskos lēmumus, kas summējas spēcīgā reģionālā pašpārvaldē. Ekonomika ir zaļa un augšupejoša, ar aktīviem un inovatīviem maza un vidēja izmēra uzņēmumiem. Sociālās garantijas nodrošina kopienas princips pats par sevi un arī vecumdienās cilvēki bauda krāšņu dzīvi. Bet bērniem ir nodrošināta augšana pie dabas, bērnība brīvdabas bērnudārzos, skološanās labi aprīkotās maza mēroga skolās pēc pilnīgi citiem principiem. Energoziņā ir nodrošināta pilnīga neatkarība un par siltumu ziemā nav jāuztraucas. Turpināt varētu bezgalīgi par visām dzīves sfērām... bet ir vajadzīga kopiena, lai šie risinājumi būtu

iespējami, jo kopienas struktūra, kuru caurvij komunikācijas un sadarbības saites, veido tādu kā auglīgu micēliju, kas ļauj izaugt arī pašām 'baravikām' dažādu ārējo risinājumu veidolā.

Un jāmeklē nav tālu - lielisks piemērs par kopienas spēku ir tepat kaimiņzemē Lietuvā. Kardokai ciemats sākās ar 3 ģimenēm pirms 10 gadiem un ir izaudzis līdz 22 ģimenēm šobrīd. Domubiedru sanākšana kopā ļāvusi izveidot dabas bērnudārzu, skolu, un plānos ir pat universitātes dibināšana! Vairākas ģimenes izveidojušas vietējos biznesiņus pārtikas gatavošanas, viesmīlības, ekobūvniecības, mākslas, jogas, koku un stādu audzēšanas jomās. Teju visas mājas ir būvētas no salmu ķīpām pēc labākajiem ekobūvniecības principiem. Vietējā pašpārvalde ir neformāla, bet spēcīga - visus lēmumus pieņem pēc vienprātības jeb konsensusa principa. Jāatzīmē, ka skolā no 140 bērniem 100 mācās attālināti, un skolas dibināšana bijusi par pagrieziena punktu attīstībā - uzreiz pieprasījums pēc īpašumiem tā audzis, ka visas tuvējās zemes izpirktas, un tagad tiek plānots jauns ciemats 13 ģimenēm divu kilometru attālumā...

Jā, Latvijā ir citi ekonomiskie apstākļi, bet kopienas ir ne mazāk aktuālas. Un noteikti vēlos piebilst, ka kopienas nav nekas cits kā labi aizmirsts vecais - tajā kultūrā, kuras pēcteči esam mēs, sabiedrība sastāvēja no kopienām, kuras veidoja reģionāli tuvākās dzimtas mājvietas. Te gan jāņem vērā, ka iedzīvotāju blīvums (laukos) senāk bija stipri lielāks nekā mūsdienās. To pat nevar salīdzināt ar mūsdienu vientuļajām lauku viensētām. Un relatīvi liels lauku apdzīvotības blīvums šajā zemē bija vēl pirms 200-100 gadiem. Tātad kopienas vēsturiski veidoja ģimenes/dzimtas, kas dzīvoja diezgan cieši konkrētās reģionālās robežās un kuras saistīja sadarbība un pašpārvalde.

Neatkarīgi no tā, vai Tu meklē vietu, kurai pievienoties, vai plāno pulcināt domubiedrus ap sevi, veidojot pats savu kopieni, šī brošūra Tev noderēs! Jo ikvienam kā pirmo soli es varu ieteikt iepazīt Latvijā esošās kopienas, par kurām arī ir šī brošūra!



# DEFINĪCIJAS

Kopiena ir cilvēku grupa, kurus vieno kaut kas kopīgs, piemēram, dzīvesvieta, intereses, valoda, reliģija, normas, izcelsme, vajadzības. Visbiežāk ar to saprot cilvēku grupas, kas dzīvo noteiktā vietā, ko vieno kopīga valoda, izcelsme, reliģija vai kas cits.

Komūna (no franču: commune — 'kopiena') ir apzināti veidots cilvēku kopums ar kopīgu dzīves telpu, interesēm, vērtībām, uzskatiem un bieži kopīgu īpašumu, mantām un resursiem. Atsevišķās komūnās cilvēkiem ir kopīgs darbs, ienākumi vai aktīvi.

Komūna ir arī neliela administratīvi teritoriālā vienība (Francijā, Beļģijā, Itālijā, Zviedrijā).

**Šīs brošūras kontekstā ar vārdu kopiena ir jāsaprot sabiedrībai atvērtas ekoloģiskas ievirzes komūnas jeb apzināti veidotas lauku reģionu kopienas, kuras tiecas uz dabiskāku un ekoloģiskāku dzīvošanu jebkādā mērā. Nav ņemts vērā kopienas brieduma līmenis.**

Pilsētvides kopienas, kopienas bez piesaistes zemei, plašākai sabiedrībai slēgtās kopienas netiek apskatītas šajā brošūrā.



# 1. SOLIS - IEGŪSTI KOPBILDI

**A**lternatīvā dzīvesveida projekti Latvijā ir vairāki un vispirms ir svarīgi iegūt labu kopbildi par tiem visiem. Šī brošūra apkopo sabiedrībai atvērtās kopienu iniciatīvas un sniegs labu ieskatu katrā no šeit minētajām kopienām.

Nosacīti pieredzējušākās un nobriedušākās kopienas Latvijā ir: Zadiņi, Varavīksnes, Omrači, Čiekuri un Pērle. Tas nozīmē tikai to, ka šīm iniciatīvām ir mazliet vairāk nostabilizējusies vīzija un iekšējie procesi nekā tām iniciatīvām, kuras tik tikko ir uzsākušas pulcināt domubiedrus, bet jebkurā gadījumā - jaunpienācējiem vienmēr pastāv iespējas iekšējos procesus ietekmēt un mainīt, ja nepieciešams.

## Latvijā esošās sabiedrībai atvērtās kopienu iniciatīvas.



## Kopienu pamatlielumu pārskats

Īsais nosaukums	Zadiņi	Varavīksnes	Omrači	Pērle	Čiekuri	Sala	Krauļi	Bērzkalni	Dievkalni
Pilnais nosaukums	Atvērtā saimniecība Zadiņi	Dzimas mājvietu ciemats Varavīksnes	Omraču ekociemats Sēlijā; Biedrība Ekociemats	Pērles kopiena	Dabas dziednīca Čiekuri	Kopiena Sala	Eksperimentālā permakultūras laboratorija Krauļi	Eko-kempings Saulīšu Dārzs	Svētvieta Dievkalni
Dibināšanas gads	2018	2004	2009	2019	2020	Izteikts nodoms	Izteikts nodoms	Izteikts nodoms	2019
Novads	Smiltenes nov.	Valmieras nov.	Aizkraukles nov.	Gulbenes nov.	Smiltenes nov.	Rēzeknes nov.	Kuldīgas nov.	Valmieras nov.	Cēsu nov.
Attālums no Rīgas	120 km	100 km	103 km	160 km	160 km	245 km	160 km	160 km	75 km
Attālums no tuvākās pilsētas	Smiltene 15 km	Valmiera 15 km, Cēsis 15 km	Aizkraukle 17 km	Jaunpiebalga 15 km, Cesvaine 19 km, Madona 36 km	Smiltene 39 km	Rēzekne 18 km, Malta 3 km	Skrunda 12 km, Kuldīga 22 km	Masalaca 20 km, Rūjiena 20 km	Sigulda 20 km
Teritorijas lielums	90 hektāri	15 hektāri	76 hektāri	200 hektāri	4 hektāri	4 hektāri	9 hektāri	4,8 hektāri	22 hektāri
Dalībnieku skaits (pieaugušie + bērni)	19 (9+10)	16 (8+8)	20 / 5	30 (15+15)	15 (12+3)	2	1	3 (2+1)	3
Brīvas vietas jaunpienācējiem	ir	ir	ir	ir	ir	ir	ir	ir	ir

## Galvenā virtuālā telpa

Kopienas iniciatīva	Interneta vietnes adrese
Atvērtā saimniecība Zadiņi	<a href="https://www.facebook.com/saimnieciba.zadini">https://www.facebook.com/saimnieciba.zadini</a>
Dzimas mājvietu ciemats Varavīksnes	<a href="https://www.facebook.com/varaviksnes">https://www.facebook.com/varaviksnes</a>
Omraču ekociemats Sēlijā	<a href="https://www.facebook.com/Pasakumaja">https://www.facebook.com/Pasakumaja</a>
Pērles kopiena	<a href="https://perleskopiena.mozello.lv/">https://perleskopiena.mozello.lv/</a>
Dabas dziednīca Čiekuri	<a href="https://www.facebook.com/ciekuri">https://www.facebook.com/ciekuri</a>
Kopiena Sala	<a href="http://veselibassala.lv/">http://veselibassala.lv/</a>
Svētvieta Dievkalni	<a href="https://www.facebook.com/dievkalni">https://www.facebook.com/dievkalni</a>
Eksperimentālā permakultūras laboratorija Krauļi	-
Eko-kempings Saulīšu Dārzs	-



# ZADIŅI

## KONCEPCIJA

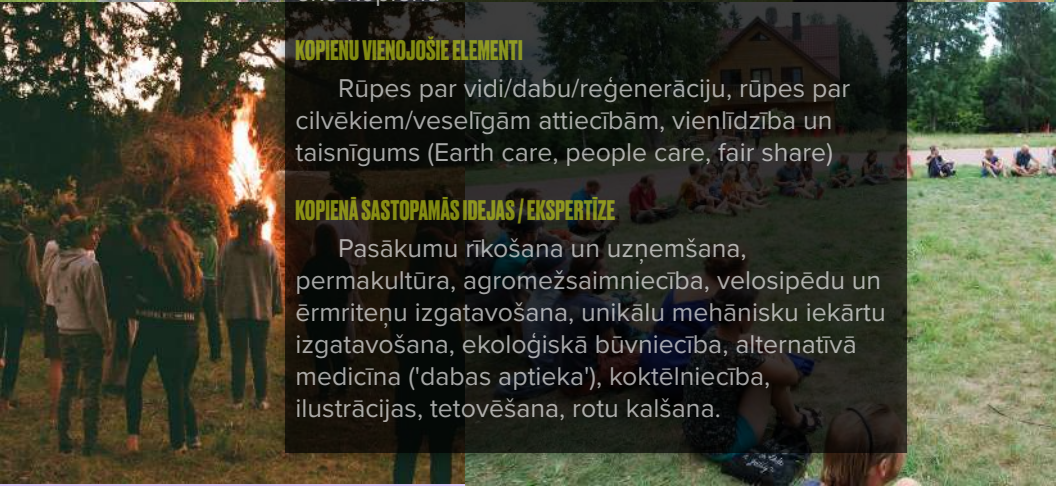
Atvērtā permakultūras saimniecība, privātas dzīves vietas un kopīgi apsaimniekots tīpašums, eko-kopiena

## KOPIENU VIENOJOSIE ELEMENTI

Rūpes par vidi/dabu/reģenerāciju, rūpes par cilvēkiem/veselīgām attiecībām, vienlīdzība un taisnīgums (Earth care, people care, fair share)

## KOPIENĀ SASTOPAMĀS IDEJAS / EKSPERTĪZE

Pasākumu rīkošana un uzņemšana, permakultūra, agromežsaimniecība, velosipēdu un ērmriteņu izgatavošana, unikālu mehānisku iekārtu izgatavošana, ekoloģiskā būvniecība, alternatīvā medicīna ('dabas aptiekas'), koka tēlniecība, ilustrācijas, tetovēšana, rotu kalšana.







# VARAVĪKSNES

## KONCEPCIJA

Dzīvas mājvietas 1,1-1,3 hektāru lielumā un koplietojamā teritorija kopīgiem projektiem. Iesākumā sešas mājvietas un paplašināšanās nākotnē.

## KOPIENU VIENOJOŠIE ELEMENTI

Dzīvas mājvietu filozofija; saulgriežu un dabas svētku kopīga atzīmēšana; permakultūras festivāla rīkošana; garīgās prakses; talkas.

## KOPIENĀ SASTOPAMĀS IDEJAS / EKSPERTĪZE

Off-grid tehnoloģijas, permakultūras dizains, veselīgs dzīvesveids, cilvēka dizains, reiki, āderes un enerģijas, biškopība, dabīgo baseinu ierīkošana un apsaimniekošana.



VARAVĪKSNES



Pamati Varavīksnēm likti 2004. gadā, kad tika iegādāta zeme Gaujas Nacionālā parka teritorijā starp Cēsīm un Valmieru. Ar domu par kopienu īpašums vēlāk tika sadalīts sešos viensētu gabalos un koplietojamā teritorijā.

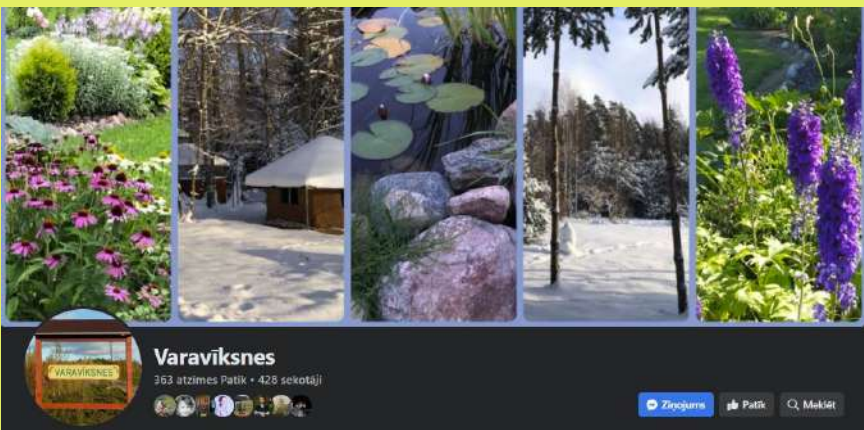
Šodien aizņemti ir četri no sešiem ģimeņu īpašumiem. Visilgāk šeit, protams, darbojas idejas iniciatori un vietas saimnieki - Bronislavs un Inese. Viņu mājvietā šobrīd zaļo iespaidīgs permakultūras dārzs, un mājvieta ir pilnībā autonoma ar savu elektrības ražošanu, pateicoties saules bateriju sistēmai.

Divi no ģimeņu zemes gabaliem šobrīd vēl ir brīvi, tāpēc mērķis 2023. gadam ir atrast divas ģimenes, kuras vēlētos mums pievienoties. Primārais mums ir nevis pārdot zemi, bet gan atrast draugus un domubiedrus, kuri tiešām vēlas veidot ar mums kopienu un kuriem mēs šķietam saistoši. Mūsu interešu un vērtību lokā noteiktu vietu ieņem pašattīstības un sevis izziņas tēmas - piemēram, reiki un cilvēka dizaina prakses. Mums svarīga ir permakultūra, tāpēc aktīvi eksperimentējam ar to paši un stāstām / rādām par to permakultūras festivālos, kas nu jau kļūst par ikgadēju tradīciju.

Kā topošā kopiena mēs arvien ieviešam jaunas tradīcijas. Cenšamies kopīgi atzīmēt saulgriežus. Rudenī dodamies tuvākā vai tālākā izziņošā ceļojumā. Piemēram, 2022. gada rudenī braucām uz Lietuvas iespaidīgāko dzimtas mājvietu ciematu Kardokai.

Februārī plānojam nu jau otro virtuālo iepazīšanās pasākumu ciklu ar Varavīksnēm - tajā pastāstīsim par visu daudz sīkāk un ceram satikt arī savus jaunus kaimiņus.

Ieskaties soc. tīklos:



**Varavīksnes**

363 atzīmes Patīk • 428 sekotāji



Ziņojums Patīk Meklēt



# OMRAČI

## KONCEPCIJA

Saules kalendāra svētki, bioloģiskā saimniecība, cidoniju un kaņepju audzēšana, mājražošana, novadpētniecība, māksla, kultūra, vides izglītība. Balstoties uz izpratni par sanāko Sēlijas iedzīvotāju garīgās un saimnieciskās dzīves tradīciju, izveidot mūsdienīgu, nākotnē ilgtermiņā pastāvētspējīgu pašpietiekamu ekokopieni.

## KOPIENU VIENOJOSIE ELEMENTI

Saules kalendāra svētki, Sēlijas tradicionālā kultūra, vides izglītība, Dievturība tās latviskās dzīvesziņas izpausmēs, Omraču ainavas un dabas taku veidošana. Kopīgs īpašums un darbarīki, sapulce kā kopienas darbu organizējošs palīgs.

## KOPIENĀ SASTOPAMĀS IDEJAS / EKSPERTĪZE

Papildus iepriekš teiktajam ir jāpiebilst, ka ideja ir pastāvīgā attīstībā un mainās atkarībā no uz vietas dzīvojošo cilvēku prasmēm un iespējām. Visas atsevišķās ar ekoloģiju, videsizglītību, kultūru, veselīgu dzīves veidu, bioloģisko lauksaimniecību u.c. saistītās idejas ir pakārtotas brīvprātīga, demokrātiska komūnisma idejai, kā līdzeklim ar kura palīdzību samazināt gan patērētāju kultūras radīto globālo konkurenci, gan katra cilvēka individuāli radīto "ekoloģiskās pēdas" nospiedumu.

Ekokopienu "Omraču Ekociemats Sēlijā" veido trīs biedrības - "Ekociemats", "Undīne", "Kaņepī".

Mūsu pamatmērķis ir vides izglītība, kultūrizglītība un nesavtīgs darbs tautas, dabas un Latvijas mūžīgas pastāvēšanas labā, cilvēces pārejā no pašznīcinošas civilizācijas uz Radošu - dvēseles izaugsmē topošu un harmonijā ar dabu esošu sabiedrību. Omrači, kā īstajā vārdā nosaukts ezers, ir nolaidies bioloģiski daudzveidīgā un raibā labo nodomu ziedu pļavā. Darām, ko varam, jo mērķtiecīgāk rokam, jo dziļāk tiekam. Rīkojam Saules kalendāra svētku pasākumus, attīstošas vides spēles, brīvdienu nometnes, tiekamies gan ar zinātniekiem, gan viediem skolotājiem. Interesējamies par dabaszinībām, sava novada un visas Sēlijas senvēsturi, dainu kultūru, dārzkopību, amatniecību un eko tehnoloģijām. Tiecāmies savu dzīvi un darbus turēt saskaņā ar mūsu biedrības statūtos apstiprinātajiem ilgtermiņa mērķiem un ikdienā veicamajiem uzdevumiem.

"Omračos" deklarēto, šobrīd dzīvojošo un arī uz talkām braucošo, brīvprātīgo darbu darošo cilvēku skaits ir gandrīz pietiekams. Tomēr, rēķinoties ar mūsu teritorijas apjomu, iespēju, resursu daudzveidību un iespējamo intereses pieaugumu, plānojam jau esošās viensētas papildināt ar inovatīvu, mūsdienu sadzīves apstākļu īpatnībām un senajai Saules kalendāra gadskārtu svētku tradīcijai piemērotu "Sēļu Saules Svētku Rita Māju". Mājā ir paredzētas telpas biškopībai, amatniecībai, mājražošanai, skolai un 8-12 ģimeņu dzīvošanai saskaņā ar ekokopienas garīgās kultūras un sadarbības principiem.

Lai Top!

Ieskaties soc. tīklos:







# PĒRLE

## KONCEPCIJA

Kopradīšanas telpa ģimenēm, vienatnīgajiem dzīves ceļiniekiem un pieredzes apmaiņā brīvprātīgajiem

## KOPIENU VIENOJOSĪE ELEMENTI

Pērle - dievišķais potenciāls katra Sirdī. Svētki, mājskola

## KOPIENĀ SASTOPAMĀS IDEJAS / EKSPERTĪZE

Cilvēka Veseluma prakse, skaidrā apziņa, tautasdziesma un mūzika, halodinamika, Atdzimšanas elpošana, ci gun, masāža, pirts, teepee, skaņu ieraksti un audiogramatas, dizains un māksla, kokļu un māju būve u.c.



Mūsu stāsts ir kā Sapis Radītāja Apziņā. Tas ir sapnis par Cilvēku, kas piedzīvo savu Dievišķību uz Zemes.

Un mūsu stāsts ir kā Atmošanās no šī Sapņa. Atmošanās, lai to izpaustu un iemiesotu Dzīvē. Un mēs atmostamies un satiekamies ar līdzīgajiem, nu jau Tuvajiem - brāļiem un māsām, kas arī ir modušies. Un modušies mēs atminamies savu Izcelsmi, savu Plašumu, savu Mirdzumu, iespēju līdz-radīt un ļaut Šim Sapiņim izpausties Pasaulē.

Un tā top viena no šīm vietām uz Zemes - Pērlē, Viduszemē kā iespēja piedalīties Radīšanas notikumā. Un kas tiek radīts?

Esot savienībā ar visa Radošo, mēs radam pašu Dzīvi - mēs apzināti piedalāmies dzīves Brīnuma tapšanā iejūtīgā sadarbībā ar Zemi, Dabu un visu Dzīvo uz tās. Un Mēs piedalāmies tapšanā - mēs topam paši par Sevi un caur un ap Mums top Viss labais, skaistais un pilnīgais.

Un šajā sajūtā top mājas, top dārzi, top darbnīcas un pirtis. Top takas un peldvietas. Top skolas un svētnīcas. Top tipī, jurtas un kupoli. Top kokles, bungas un ģitgas. Top rotas, tērpi un villaines. Top naži, cirvi un kalti. Top viss, kas cilvēkam šobrīd vajadzīgs un saistošs.

Un top jauni izaicinājumi un pārvarējumi. Jo radīšana nav tikai par ērto. Tā var būt arī par urdošo, nesaprasto un atstumto. Līdzīgi kā smilšu graudiņš, kas iekļuvis Pērles gliemenes iekšējās telpas maigumā, tur grauz un sāp, un iķbrīdi atgādina par sevi. Bet kad gliemene viņu pieņem un iemīl, aprūpē un apstrādā, tas no smilšu grauda tiek pārvērsts par dārgumu, - par brīnumu, - par Pērlī.

Un līdzīgi ir Cilvēka pasaulē. Kaut kas, kas viņu neapmierina un urda, un sāpina var tikt pārvērsts par dārgumu - iekšēju vai ārēju. Iekšējās sāpes, skumjas un traumas var pārtapt par dziedinājumu, piedošanu, prieku un jaunu izpratni, jaunu zināšanu. Vai, piemēram, ārējā pasaulē kāda pamesta vieta, kurā cilvēks ierauga iespēju, var tapt par plaukstošu ziedošu dārzu, par iedvesmu visai pasaulei un tās Radītājam. Tā Viņš ļauj mums šeit turpināt viņa iesākto darbu un radīt skaisto, izjusto un saskanīgo.

Un tā top gandarījums un jauna iedvesma. Top jauna ikdiena, jauni darbi, jaunais tikšanās, svētki un rīti. Top apmetnes, apli un retrīti. Top radības, svētības un bedības. Top augšāmcelsšanās un atgriešanās.

Un atklājas Esamība. Mēs elpojam Tajā, un Tā elpo mūsos.

Esam. Kopā. Viens un Viss.

Nāc, Atceries un Pievienojies!

Ieskaties soc. tīklos:





# ČIEKURI

## KONCEPCIJA

Laiktelpa cilvēku savstarpējam atbalstam, vides un cilvēka harmoniskai mijiedarbībai, individuālu cilvēku un cilvēku grupas apzinātības paplašināšanai, labdarība, izglītība

## KOPIENU VIENOJOSĪE ELEMENTI

Dabas dziednīcas izveidošana - Meža dārza un permakultūras dārza izveidošana; mijiedarbošanās ar dabu; vides labiekārtošana (talkas); Čiekuru mājas kompleksa atjaunošana Retīru centra izveidei; veselīga dzīvesveida un labjūtes prakses

## KOPIENĀ SASTOPAMĀS IDEJAS / EKSPERTĪZE

dabas dziedniecība, meža terapija, dziedniecība ar skaņu, vārdu un to radītajām vibrācijām, masāžas, pirts, bioloģiskā lauksaimniecība, atbalsts dabas ciematu veidošanai



Laikā, kad pasaule strauji mainās un lielāki un mazāki notikumi maina mūsu dzīvi, reizēm pat līdz nepazīšanai, svarīgi saglabāt mieru un līdzsvaru sevī. Ne reti to nav viegli izdarīt pierastā vidē; vidē, kura pilna ikdienas steigas un rūpēm, ierastiem ceļiem un risinājumiem.

Pienāk brīdis, kad pats sev saki: “apturiet Pasauli, es gribu izkāpt!” vai dzirdi apkārtējos mudinām: “izkāp no rāmja, no ierastā, un paskaties uz sevi no malas”. Varbūt tas ir brīdis, kad Tu sāc meklēt ceļu pie sevis, meklēt ko vairāk, uzdodot sev jautājumu “kas patiesībā esmu? Ko šai vietā un laikā daru? Kas ir ceļš, kuru eju?” Varbūt tieši šajā brīdī iesākas tavs sirds ceļš un Tu esi kļuvis par sava sirds ceļa gājēju.

Dabas dziednīca Čiekuri ir laiktelpa, kur satikties sirds ceļa gājējiem, reāla vieta Latvijas malienē – Vidzemes Ziemeļaustrumos, netālu no apdzīvotas vietas Vidagās.

Čiekuros kopā būšana vai būšana vienatnē, ir balstīta cilvēcībā, harmonijā un vienotībā ar sevi un “visu”, mīlestībā pret dabu un visu dzīvo pasauli, ekoloģiskā attieksmē pret sevi un citiem, vieta, kur nozīmīgas cilvēku savstarpējās attiecības un būtisks mīlestības pilns savstarpējs atbalsts.

Čiekuros ikviens, mijiedarbojoties ar dabu un cilvēkiem, nonāk tuvāk pats sev. Šī vieta ir enerģētiski spēcīga, uzlādējoša un paver iespēju atvērt sevī radošuma un radīšanas potenciālu vai vienkārši piedzīvot savu esību.

Pieturvietu Sirds Ceļa gājējiem

Ja cilvēks ir ceļā pie sevis un meklē klusumu no pilsētas kņadas, iespēju apstāties, kaut uz īsu brīdi pabūt pie dabas, klusumā, vienkāršā un tīrā vidē, lauku un meža ieskaudā vietā - Čiekuri var kļūt par šādu pieturvietu.

DIEVS DABA DARBS – tādi Čiekuri ir šobrīd. Kādu dienu darbs atkāpsies solīti nostāk, nu vismaz tas prioritāšu skalā nebūs pirmajā vietā un te būs vieta, kur vienam vai domubiedru pulkā atgūt savu vienumu, vienam vai domubiedru lokā sagaidīt un pavadīt Sauli, izstaigāt pļavu un mežu takas, iebrist basām kājām zālē un sūnās, paklusēt vai parunāties, saņemt atbalstu no tiem, kam ir ar apzināta pieredze sirdsceļā un kas ir atvērti dalīties.

Ieskaties soc. tīklos:





# SALA

## KONCEPCIJA

Ilgspējīga, pašpietiekama, ekoloģiska kooperācija, kas balstīta uz garīgo vērtību un ētikas pamata. Cilvēks primāri kā radītājs, nevis patērētājs.

## KOPIENU VIENOJOŠIE ELEMENTI

Līdzīgas garīgās vērtības un prakses, kopdarbība, kopēji mērķi

## KOPIENĀ SASTOPAMĀS IDEJAS / EKSPERTĪZE

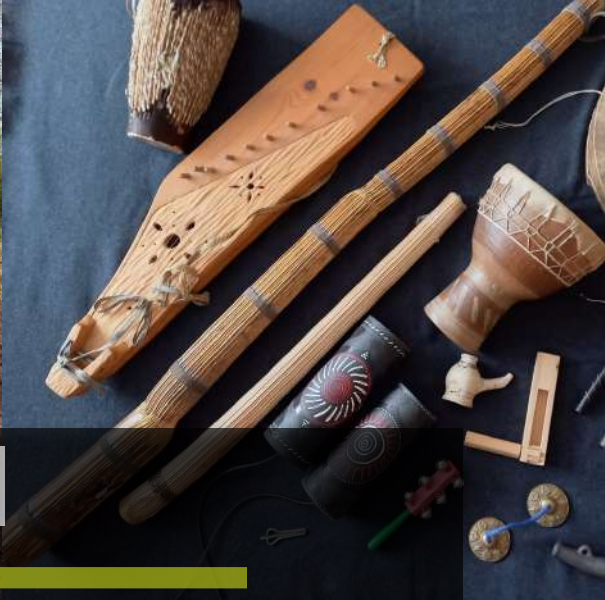
Vēdiskā izziņa, pirtslietas, masāža, dziedināšana, permakultūra, netradicionālās un alternatīvās tehnoloģijas dažādās jomās



Ir trīs veidi, kā mijiedarboties ar apkārtējo realitāti: pieņemt to, cīnīties pret to, vai veidot savu. Mēs, Radamirs un Viktors esam izvēlējušies trešo veidu, un sākums jau ir - esam apvienojuši spēkus koncepcijas realizēšanā, un speram pirmos soļus pašnodrošinātas dzīves veidošanā. Garīgā izaugsme, kopdarbs, dabīgs un veselīgs uzturs, jaunu prasmju apgūšana, netradicionālās un alternatīvās tehnoloģijas dažādās sadzīves jomās, un citi radoši nodomi - tas viss top te, SALĀ!

Atrodamies meža ielokā, Vertukšnes ezera krastā. Mežs, putni, dzīvnieki, ūdens, svaigs gaiss, klusa un mierīga vide, atliek tikai apvienoties nodomos, mērķos, darbos un dzīvot pašpietiekamā, radošā, drošā, pārticīgā vidē.

Aicinām domubiedrus – Vīriešus, Sievietes un Ģimenes – piedalīties koncepcijas realizēšanā. Interesentiem vajadzētu ņemt vērā, ka kopiena ir pašā tapšanas sākumstadijā, tāpēc vēl nekādi noteikumi nav “akmenī kalti”, visi procesi ir dinamiski. Bez tam, nopietna lēmuma pieņemšanas gadījumā jārēķinās ar iespējamu “komforta zonas” pamešanu uz kādu laiku. Vispareizāk ir sazināties, atbraukt un izvērtēt visu uz vietas – tas sniegs lielāku skaidrību, nekā tūkstotis vārdu!



# KRAUĻI

## KONCEPCIJA

Uz kooperācijas principiem balstīta radošā telpa. Mēs apvienojamies, lai ar kopīgiem spēkiem un resursiem rūpētos par katra biedra un kopīgo labklājību, augot pašiem, vairojot zemes bagātības, mazinot piesārņojumu un kopā paveicot to, kas vienatnē nav iespējams.

## KOPIENU VIENOJOŠIE ELEMENTI

Kopīga vīzija, mērķi, misija un vērtības, kuras vērstas uz cilvēka personisko attīstību un uzlabotas apkārtējās vides atstāšanu nākošajām paaudzēm.

## KOPIENĀ SASTOPAMĀS IDEJAS / EKSPERTĪZE

Permakultūras dizains, ekoloģiskā būvniecība, sentēvu un laikmetīgo tehnoloģiju apvienojums, off-grid tehnoloģijas, savvaļas augu daudzveidīga izmantošana, māksla, amatniecība, folkloras un mūzikas instrumentu izgatavošana, veselīgs dzīvesveids, ceļš ar sirdi.



“Eksperimentālā permakultūras laboratorija Krauļi” ir vieta radošiem meklējumiem, sentēvu un laikmetīgajām tehnoloģijām, garīgajai telpai, mākslai.

Ir daudz studēts, lasīts par visādām interesantām tehnoloģijām būvniecībā, dārzkopībā, alternatīvo energoresursu ieguvē, taču šīm zināšanām nav vērtības, kamēr tās nav izmēģinātas praksē, bet lai tās realizētu, ir vajadzīga komanda, komanda no cilvēkiem, kuri nav tikai domubiedri, bet kooperēties spējīgi rīcības partneri ar saimnieka attieksmi pret savu darbu.

Nevar atrast ideālu vietu šai pasaulē un cerēt, ka kāds cits mums to radīs, bet ja ir vīzija, tad uz to var tiekties, sākot ar sevi, savu dzīves telpu, pārvarot savas bailes un egoismu, mācoties būt kopā, uzņemoties atbildību, sākot šeit un tagad.

Jau pagājušā gadsimta astoņdesmitajos gados permakultūras tēvs Bills Mollisons savā grāmatā "Permaculture: A Designers' Manual" rakstīja par nepieciešamību veidot alternatīvu nāciju. Šim jautājumam, stratēģiskajam risinājumam, jaunam ekonomiskajam modelim un pasaulē veiksmīgi realizēto piemēru aprakstam ir veltīta apjomīgās grāmatas desmitā daļa, kas apliecina šī jautājuma nozīmīgumu autora skatījumā. Bet, lai izveidotu šādu nāciju, var sākt ar vienu saimniecību, racionāli ieguldot savus resursus kopējas vīzijas, kopējas izaugsmes labā, radot vietu iedvesmai, kura aizdedzina jaunas dzirkstelītes.

Šis ir AICINĀJUMS, vērsts uz cilvēkiem, kuri izjūt šī vēstījuma nozīmību un gatavi veidot dubultmotivētu biedru kodolu koncepcijas iedzīvināšanai, kuri gatavi dalīties ar savu laiku, resursiem, padomu un darba rokām.

Eksperimentālā laboratorija tiek organizēta Kuldīgas novadā, kur veidojas plašāka Brīvdabas kopiena un ir starta saimniecība “Krauļi”, kura var uzņemt augsti motivētus biedrus un brīvprātīgos idejas iedzīvināšanai, dzīvei alternatīvā sabiedrībā, kuru veidosim paši.





# BĒRZKALNI

## KONCEPCIJA

Radoša un garīgi bagātinoša telpa, kas caur atrašanos dabā, klusumā, darbošanos dārzā, veidojot dažādas meistarklases, sniegtu iespēju līdzilvēkiem atgūt pilsētās pazaudēto mieru un dabisko iekšējo līdzsvaru.

## KOPIENU VIENOŠĪE ELEMENTI

Rūpes par vidi, dabu un līdzilvēkiem

## KOPIENĀ SASTOPAMĀS IDEJAS / EKSPERTĪZE

Permakultūras dizains, off-grid tehnoloģiju ieviešana, pasākumu rīkošana, mūzika, dabas dziedniecība, amatniecība, veselīgs dzīvesveids



**Par mums:** Mēs, enerģiskas un radošu profesiju pārstāvošas dāmas labākajos gados un jaunieši (16), bijušie rīdzinieki, jau 2 gadus apdzīvojam senu lauku viensētu Ramatas pagastā, Igaunijas pierobežā. Mūsu nodoms ir dibināt radošu un garīgi bagātinošu biedrību “Saulīšu dārzs”, kas caur atrašanos dabā, klusumā, meža ielokā, darbošanos ziedu, augļu un sakņu dārzā, veidojot dažādas meistarklases, sniegtu iespēju līdzcilvēkiem atgūt pilsētās pazaudēto mieru un dabisko iekšējo līdzsvaru.

**Par vietu:** Lauku viensēta ir sena un nedaudz atgādina brīvdabas muzeju, dzīvojamā ēka ir celta 1890. gadā. Te kādreiz ir saimniekojusi kupla dzimta un atradusies liela saimniecība ar dārziem un lopiem. Darbi te kūsājuši un saimniekiem palīdzējuši līdzstrādnieki. Bijušas guļbaļķu kūts, klēts, vāgūzis graudu žāvēšanai, vasaras virtuve ar garu saimes galdu un divām malkas plītim, kur vārīts lopu ēdiens un ievārījumi, blakus piena māja ar aku un piena dzesēšanas vannu. Saimniecībā joprojām saglabājušies divi pagrabī, kur glabāt sakņu ražu un krājumus ziemai, ir darbnīca transporta un darba rīku remontiem, liels malkas šķūnis. Nedaudz atstatus no mājas, mežmalā ir divi dīķi un melnā pirtiņa, kas, mazliet sašķiebusies, gaida savu atdzimšanu un pirtī pērties gribētājus.

Iebraucot šajā sētā, mums aizrāvās elpa - gan no vēstures tuvuma, gan no dabas miera. Mēs uzreiz sajūtām šīs vietas īpašo atmosfēru, saskatījām tās lielo potenciālu, kur ļaudis, sabraukuši no dažādām malām, viens otram netraucējot, bauda mieru, dabas tuvumu, radoši izpaužas, svin gadskārtu svētkus, rosās dārza darbos vai arī darbojas kādā meistarklasē.

Šī vieta ir arī piemērota, lai aicinātu un izmitinātu gājējus un ceļotājus, jo atrodas tieši Igaunijas pierobežā, kur ved projekta “Apkārt Latvijai” Ziemeļmeitas ceļš. Ir liels potenciāls iekārtot eko kempingu ar teltīm vai mobilām mājiņām, kā arī labai draudzīgas mītnes patstāvīgai dzīvošanai.

**Par ideju un nākotnes redzējumu:** Mēs apzināmies ieguldāmā darba apjomu, tomēr turam godā kopīgo ideju, lai sekmētu un virzītu šīs vietas atjaunošanu un iedvestu dzīvību tālajā Latvijas pierobežā, sniedzot senai, pamestai vietai iespēju atkal uzplaukt, kā arī dotu jaunu vietu līdzcilvēkiem, kuri šeit spēs saņemt vēlamo – vai tā būtu viesmīlīga naktsmītne, vai pāris dienas klusumā pie dabas, vai enerģijas smelšanās, svinot gadskārtu svētkus, vai sevis pilnveidošana dažādās meistarklasēs.



# DIEVKALNI

## KONCEPCIJA

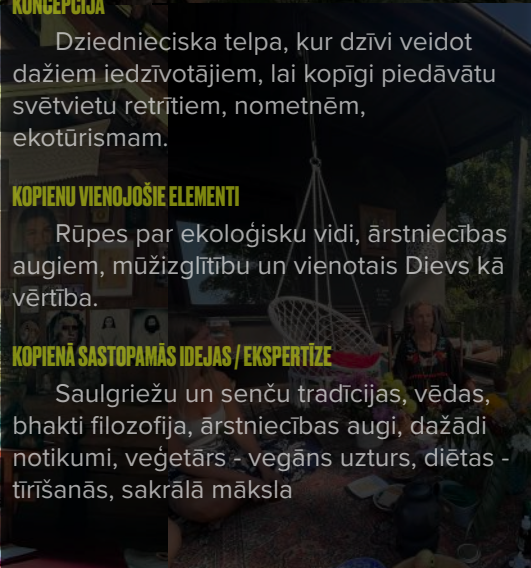
Dziednieciska telpa, kur dzīvi veidot dažiem iedzīvotājiem, lai kopīgi piedāvātu svētvietu retrītiem, nometnēm, ekotūrismam.

## KOPIENU VIENOJOŠIE ELEMENTI

Rūpes par ekoloģisku vidi, ārstniecības augiem, mūžizglītību un vienotais Dievs kā vērtība.

## KOPIENĀ SASTOPAMĀS IDEJAS / EKSPERTĪZE

Saulgriežu un senču tradīcijas, vēdas, bhakti filozofija, ārstniecības augi, dažādi notikumi, veģetārs - vegāns uzturs, diētas - tīrīšanās, sakrālā māksla



Dievkalni ir vieta Līgatnes pagastā, šeit ir cita laika telpa, kur sajūties kā pasaules maliņā, jo tālāk nav kur aizbraukt. Arī zvaigznes šeit ir tuvāk, jo atrodamies 108 m virs jūras līmeņa. Mantojumā ir 1881.gada guļbūve un šo vietu pēc enerģētikas principiem veidojis vieds vīrs Levits. Dievkalnus ieskauj seni ozoli, mītiskais Roču rezervāts, Amatas upe, netālu ir slavenais Zvārtes iezis. Dievkalni ir svētvieta un to apkārt ieskauj senas svētvietas. Tāpēc enerģijas šeit ir jaudīgas un pieprasa cilvēkiem strādāt ar sevi, kalpot pasaulei. Dievkalnos ir lieguma zona, vietām tur ir biotopi ar retiem augiem, tāpēc mērķis ir sargāt bioloģiski vērtīgos zālājus, kādi ir retums šobrīd Latvijā. Šeit uzsvars ir uz dabas cienīšanu, bioloģiskās daudzveidības radīšanu, dabas dziednīcu. Šeit nāk retāki zvēri un putni. Ir iespēja dziedināties Amatas (1000avotu) upē ar zilo mālu maskām.

Dievkalnos jau 10gadus svin Saulgriežus, ir apmācīti ļaudis, lai nestu šo skaisto tradīciju savās sētās. Zvārtes ieža apvidus pēc leģendām un teiksmām ir zintnieku apvidus, tāpēc vēlme kopienā ir apvienot dažādus zintniekus, dziedniekus, ārstus, lai palīdzētu cilvēkiem transformēties un dzīvot dzīvi saskaņā ar savu patieso patību - Dievu.

Vieta pati par sevi iekustina cilvēkos jaudīgus procesus, tāpēc vajag pavadoņus, kuri spēj profesionāli vadīt notiekošo. Dabas lieguma zonā ikdienā var dzīvot dažas ģimenes, kurām ir vēlme kalpot sabiedrībai, pasaulei, tāpēc esam atvērti dzīvošanai īstermiņā vai ilgtermiņā. Vēlme kopā veidot dziedniecisku pakalpojuma, produktu klāstu. Uzsvars uz ārstniecības augu audzēšanu. Ir daudz vietas kur izpausties 22 ha platībā.

Ieskaties soc. tīklos:





## 2. SOLIS - IEDZIĻINIES SEVĪ

**J**o labāk Tu spēsi izjust un izprast savas vajadzības un vēlmes, jo ātrāk Tev izdosies atrast sev piemērotāko kopienu. Katrā ekokopienā ir pārstāvētas 4 ilgtspējas dimensijas - ekoloģija, ekonomika, sociālā dimensija un pasaules redzējums, bet proporcijas un izmantotie elementi katrai kopienai būs atšķirīgi. Tāpat kā nav divu vienādu cilvēku pasaulē, tā arī nav divu vienādu kopienu. Pat ja ir vienādas vērtības, atšķirsies to prioritātes un veids, kā šīs vērtības tiek iedzīvinātas praksē.

Sevis izprašana, protams, ir bezgalīgs process, bet ir svarīgi, lai vismaz kaut kādas iestrādnes Tev būtu. Meditācijas, dienasgrāmatas rakstīšana, ieklausīšanās intuīcijā, elpošanas tehnikas, tā saucamās apzinātības prakses - iespējas ir daudzas, un veiksmīgās kopienas parasti savā ikdienas dzīvē iekļauj daļu no tām.

**5 Mindfulness Techniques You Can Start Now**  
By Seek Within You

**Listen**  
Listen to your surroundings without judgement. There may be one sound or many sounds in your environment. Pay attention to things such as loudness, pitch and frequency.

**Smell**  
Be aware of the scents around you, take in the air and breathe in. Smell without judgment or labels.

**Touch**  
Notice the sensations on your fingertips. Take your time and observe how it feels such as texture and vibration.

**Look**  
Gently observe your surroundings without judgement. Take your time and observe the details such as colors, textures, sharpness of edges.

**Taste**  
Savor the texture and flavors of a bit of food. Close your eyes and take your time in noticing without judgement how the food feels in your mouth and how it tastes.

*Release the busy subconscious energy holding you back.  
What you attract in your life is due to the energy that vibrates from within you.*

@SeekWithinYou

Alternatīvs dzīvesveids kā nekā nozīmē arī personisko vērtību un prioritāšu maiņu, grūdienu attīstībā un izkāpšanu no līdzšinējās komforta zonas. Un tā kā alternatīvās kopienas parasti ir orientētas uz pastāvīgu attīstību, tas nozīmē arī pastāvīgu attīstību to dalībniekiem - tātad arī uz attīstību, iedziļināšanos un izpratni vērsta ikdienas prakses.

Ja Tev ir ģimene, tad iekšējais darbs nodarītu arī pārējiem ģimenes locekļiem un visiem kopā. Vienkāršākajā variantā tas var būt arī kā 'šeiringi', kuru laikā katram ģimenes loceklim ir iespēja izteikt savas domas/sajūtas un tikt uzklauštam bez komentāriem un kritikas.

## 5 Useful Mindfulness EXERCISES

### MINDFUL HAND AWARENESS EXERCISE

Grasp your hands really tight and hold for a 5 to 10 seconds, then release and pay attention to how your hands feel. Keep your attention focused on the feeling for as long as you can.

### MENTAL FOCUS EXERCISE

Stare at any object and try to remain focused on just that object for as long as possible. Keep a mental watch on when your mind starts to wander, then just bring it back to the object. The longer you can remain focused, the more your mindfulness will increase.

### MUSICAL STIMULI EXERCISE

Listen to your favorite song and pay attention to how it makes you feel. What emotions stir? What memories come up, and how do those memories make you feel? Engage the emotions and see where they lead.

### UNDIVIDED ATTENTION EXERCISE

Do something around the house that you've never done before and do it with utter and undivided attention.

### FULL SENSORY AWARENESS EXERCISE

Wherever you are, just stop and look around when safe to do so. Become aware of everything that your senses pick up. How do you feel? Do you feel over-stimulated? Do you feel anxious? Make a mental note and keep observing without judgement.



Many more at:  
[www.practicingmindfulness.com](http://www.practicingmindfulness.com)

## 12 QUICK MINDFULNESS EXERCISES

- |                         |                                       |
|-------------------------|---------------------------------------|
| 1. Active listening     | 7. Mindful immersion                  |
| 2. Body scan            | 8. Mindful listening                  |
| 3. Mindful appreciation | 9. Mindful moving, walking or running |
| 4. Mindful breathing    | 10. Mindful observation               |
| 5. Mindful eating       | 11. Mindful stretching                |
| 6. Mindful focus        | 12. Notice 5 things                   |

## Dabas apstākļi Latvijas ekopienās

Nosaukums	Ūdeņi un peldvietas	Raksturīgā daba	Citas īpatnības
Zadiņi	Saimniecībā ir 6 dīķi un Rauzas upes ieleja	Vidzemes augstienes ainava, smagas, pamatā smilšmāla augsnes, meži, mitrāji, pļavas un upes ieleja, jauktu koku meži	Atrodas daļēji Launkalnes NATURA2000 teritorijas ietvaros
Varavīksnes	Gauja pie Sietiņieža (2 km); Vaidavas ezers (7 km)	Priežu sili un bērzu birzis; bērzu jaunaudzes ar egļu pamežu; auglīga augsne	Gaujas Nacionālā parka zona
Omrači	Ir plaša, dziļa, tīra un droša peldvieta mālu karjerā.	Atrodami teritorijā ar ļoti daudzveidīgu reljefu tāpēc pie mums ir sastopama gandrīz visa Latvijā pārstāvētā flora un fauna.	Apkārtne ļoti daudz dažāda lieluma dīķi un ūdenskrātuves.
Pērle	Tirzas upe, Pērles dzirnavezers un Vilaunes upe, Silmaču ezers	Pērles sils, Damakšņa un jauktu koku meži, birztales, alkšņu un kārkļu audzes, mitrāji	-
Čiekuri	Dīķis, Gauja (4km)	Priežu sili	-
Sala	Vertukšnes ezers	Meža ielokā, ezera krastā, jauktu koku mežs ar skuju koku pārsvaru	800 metri no Rēzeknes Daugavpils šosejas
Krauļi	Gar teritorijas robežu tek upe Ēnava, ir dīķi, līdz Ventai 1km.	Gravu mežs, seni platlapji, dabīgā pļava, egļu un bērzu jaunaudzes, alkšņi, apses...	Vairākas aizsargājamas dzīvnieku sugas, bagātīga ekosistēma lūsi ieskaitot.
Bērzkalni	3 dīķi un upe 1 km attālumā	Meža ieloks, pļava, mālaina un smilšmāla augsne	Z Vidzeme, 2 km no Igaunijas robežas
Dievkalni	3 dīķi un 500 m Amatas upe ar privātu peldvietu un mālu spa	Mežmala pie Roču rezervāta, bioloģiski daudzveidīgas pļavas	Gaujas Nacionālais parks, netālu no Zvārtes ieža, dabas liegums, Māras un Indras tīkla svētvieta



## 3. SOLIS - SATIECIES DZĪVĒ

**M**ūsu dzīve arvien virtualizējas - lai gan attālināti mēs varam iegūt pirmo priekšstatu par kopienu, noteikti jāapmeklē katra iniciatīva arī klātienē, lai vietu sajustu ar visām maņām un satiktu potenciālos domubiedrus vaigā. Latvija nav tik liela un ar vienu nedēļu pietiktu, lai apciemotu visas 6 pašreiz atvērtās ekokopienas. Protams, vienmēr jāpieskaņojas saimnieku iespējām uzņemt viesus - labāk braukt uz talkām vai pasākumiem. Es gan ieteiktu talkas kā labāko variantu pilnīgam priekšstatam, jo kopā darbošanās ir izšķirošs aspekts labai sadzīvei kopienā, talkā ir iespēja iegūt visu nepieciešamo informāciju bez izskaistinājumiem, kā arī uzreiz darbā un praksē pārbaudīt saderību ar kopienas cilvēkiem. Turklāt par dalību talkā nav jāmaksā, ir iespēja ko jaunu apgūt/īemācīties un parasti talciniekus arī pacienā ar zupu. :)

Ja Tev ir ģimene, tad svarīgi, lai uz pasākumiem klātienē un talkām ierodas arī visi pārējie ģimenes locekļi - ja kādam būs asa pretreakcija, tad, iespējams, nav vērts piekerties konkrētajai iniciatīvai.



## Iestāšanās iespējas jaunpieņēdējiem

Nosaukums	Mērķauditorija	Minimālais pārbaudes laiks	Iestājmaksa	Regulāras dalības maksas	Juridiskā struktūra	Lēmumu pieņemšana
Zadiņi	Jebkurš, bet ģimenes ar bērniem iejūtas vislabāk	1 gads	Nav	Ir - kopīgi izlietojamam budžetam	Biedrība	Vienprātības princips, iknedēļas sapulcēs (konsensuss)
Varavīksnes	Ģimenes ar bērniem vai pāri, kuri plāno bērnus nākotnē.	6 - 12 mēneši	Īpašuma iegāde	Ir	Nav (īpašumtiesības)	Vienošanās pārrunu gaitā
Omrači	Radoši cilvēki, kuri pēta un praktizē Dainu tradīciju, svin saules kalendāra svētkus, saimnieciskos darbību plāno un dara kopīgi, ir pārliecināti par pašpietiekamu ekokopienu milzīgi lielo nozīmi tautas un valsts mūžīgai pastāvēšanai.	1 gads	-	Kopīgs darbs un mērķi	Biedrība Ekociemats	Sapulce.
Pērle	Ģimenes ar bērniem dzīvē vai iecerē, kā arī dažādi cilvēki, kuriem saistošas ir Pērles kopienas vadlīnijas un vērtības. Cilvēki, kuri ir pozitīvā saiknē ar esošajiem kopienas dalībniekiem.	1 gads	Nav	Ziedojumi	Biedrība	Valde, padome, kopaplis
Čiekuri	Sirds ceļa gājēji	1 gads	Nav	Ziedojumi	Nodibinājums	Valde, pārrunas
Sala	Radoši domājoši Cilvēki, kā arī Ģimenes ar bērniem dzīvē vai iecerē, kuru dzīves vērtības saskan ar Vēdiskās kultūras ētiskajiem principiem.	Pagaidāms nav	Nav	Nav	Jaukta - īpašumtiesības/ kooperatīvā sabiedrība	Vienošanās pārrunu gaitā
Krauļi	Radoši domājoši cilvēki ar īpašām galdniecībām, metālapstrādē, būvniecībā un interesi par permakultūru	6 - 12 mēneši	Pagaidāms nav	Lemsim kopā	Lemsim kopā	Vienošanās pārrunu gaitā
Bērzkalni	Radoši cilvēki ar vēlmi darboties lauku vidē pēc permakultūras principiem	6 - 12 mēneši	Pagaidāms nav	Lemsim kopā	Vēl nav	Vienošanās pārrunu gaitā
Dievkalni	Sirds cilvēki ar vēlmi kalpot planētai, cilvēkiem caur dziedniecību, ekoloģiju.	1 gads		ziedojumi	Biedrība un SIA	Kopīgas vienošanās



## 4. SOLIS - IZTURI LAIKA PĀRBAUDI

**K**ad esi izvēlējies vienu no kopienām un padevis tai ziņu, ka vēlies pievienoties, sāk darboties - būt uz vietas un ņemt aktīvu dalību kopienas norisēs. Visbiežāk no potenciālajiem dalībniekiem netiek prasīts pilnīgi nekas (nekādu iestājmaksu vai saistošu līgumu), kā tikai klātesamība ar kopādarbošanos. Daudzas ekokopienas pirmo gadu nosaka kā pārbaudes gadu, kura laikā Tev būs iespēja iegūt visu nepieciešamo informāciju, izjust vietu un iepazīt kopienas biedrus, lai pieņemtu lēmumu par pilnasinīgu pievienošanos. Un no otras puses - šajā laikā arī kopiena iepazīs Tevi un pārbaudīs saderību, lai vēlāk uzņemtu Tevi kopienā kā pilntiesīgu dalībnieku. Un, ja kāda no pusēm izlemj tomēr teikt NĒ, to jāmēģina uztvert veselīgi - ka tā visiem būs labāk ilgtermiņā.

Pārbaudes laiks ir piemērots brīdis, lai cilvēks intensīvi sapņotu / domātu par savu tālāko dzīvi (un ja Tev ir ģimene - tad kopā ar visu ģimeni) - kāda tā varētu būt kopienā, kur varētu būvēt māju, kāda būtu sadzīve, kā konkrētajā vietā iekopt dārzu utt. Svarīgi ir arī apzināties, kas ir tas, ko no sevis es varu dot kopienai? Prasmes, resursus, ekspertīzi... Un varbūt atklāsies, ka jāapgūst kādas jaunas zināšanas vai jāsāk apgūt jaunu amatu. Neatkarīgi no pārbaudes laika rezultāta, šīs pārdomas sniegs vērtīgas atklāsmes par sevi un pasauli, kas noderēs jebkurās tālākajās dzīves gaitās.

## Dzīvošanas apstākļi Latvijas ekokopienās

Nosaukums	Īpašumtiesības	Iespēja uzbūvēt privātmāju	Iespēja dzīvot uzreiz	Tuvākās īres iespējas	Telefonsakari
Zadiņi	kopīpašums	ir	tikai siltajā gada laikā, savā mobilā mājā vai siena viesnīcā	Launkalnē (3km)	Ļoti laba zona
Varavīksnes	privātipašumi + kopīpašums	ir (off-grid!)	savā mobilajā mājā	dzīvokļi Vaidavā (7 km)	dažviet vāja zona
Omračī	Kopīpašums + personīgais īpašums	ir	ir vairākas mājas, kurās var dzīvot uzreiz.	dzīvokļi Secē (3 km)	parasti ir labi
Pērle	privātipašumi + kopīpašums + īrēta zeme	ir	mobilajā mājā, vai vienojoties ar biedriem. No nākamā gada - brīvprātīgo telpas Pērlē un tuvējās saimniecībās	dzīvokļi Druvienā (8km)	LMT, vājš tele 2, nav bite
Čiekuri	kopīpašums+privātipašums	nav	ir telpas pasākumu organizēšanai un dzīvošanai	-	LMT, vājš Tele2
Sala	privātipašums, īpašumi iegādei	4 potenciālajos īpašumos mājas ir, var uzbūvēt vēl	Īpašumā 1,32, sadalot 2 daļās, katrā no tām ir māja derīga dzīvošanai, pārējos 2 pēc iegādes vajadzīga remonta pabeigšana	Dzīvokļi Maltas pilsētciemā 3 km	Laba zona
Krauļi	privātipašums	ir māja ar 4 dzīvokļiņiem, trīs no tiem ir pieejami potenciālajiem sabiedrotajiem.	vajadzīgs remonts	Dzīvoklis pagastā 1 km	Laba zona
Bērzkalni	privātipašums	iespēja dzīvot savā mobilā mājoklī	savā mobilajā mājā, vai teltī gada siltajā laikā	kempinga tipa māja ar 2 gultas vietām teritorijā	tele 2 laba zona
Dievkalni	privātipašums, kopīpašums, iespēja īrēt	ir	neliela mājiņa ir kā variants	Ieriķi, Līgatne	kā kurš operators



## 5. SOLIS - PIEVIENOJIES UN DARBOJIES

**P**ēc izturētā pārbaudes laika potenciālais dalībnieks iegūst iespēju pievienoties kopienai kā pilntiesīgs biedrs. Dažreiz tas nozīmē kļūšanu par biedrības biedru vai valdes locekli, bet citreiz kopienas struktūra ir absolūti neformāla. Dažreiz pilntiesīgs dalībnieks ir vienkārši tas, kurš iegādājies privātpašumu kopienas teritorijā vai arī daļu no kopīpašuma.

Katrā ziņā pievienošanās nozīmē apņemšanos būt ar kopienu ilgtermiņā, tas ir cits savstarpējo attiecību un uzticēšanās līmenis, kas paver jaunas iespējas arī praktiskajā kooperācijā. Kopienas biedri parasti var rēķināties ar nozīmīgu atbalstu savas dzīvesvietas izveidošanā gan no darbaspēka puses (talkas), gan arī tehniski (darbarīki, zināšanas, materiāli), kas arī ir viena no lielākajām kopienų priekšrocībām. Savukārt no jaunā biedra nākotnē tiks gaidīta tāda pati palīdzēšana citiem.

Pievienošanās brīdis ir tas mirklis, kurā jābūt pilnīgai skaidrībai par abu pušu ekspektācijām, solījumiem, norunām. Un mans ieteikums, viennozīmīgi, ir visas saistības noformēt rakstiski, pat ja tām nav juridisks spēks. Obligāti vajadzētu

rakstiski noformēt tos jautājumus, kas saistās ar ģeoplsumtiesībām, jebkādu būvniecību vai finansēm.

**Uz pievienošanās brīdi būtu jābūt atbildēm uz šādiem jautājumiem:**

- Kādas finanses nepieciešamas, lai pievienotos pilntiesīgi un dzīvotu kopienā?
- Kā tiks noformētas vienošanās un ģeoplsumtiesības?
- Vai nav redzami / jūtami potenciāli strukturālie\* konflikti kopienas uzbūvē?
- Kāds ir lēmumu pieņemšanas process kopienā pilntiesīgiem biedriem?
- Kādā veidā tiktu risināti potenciālie konflikti?
- Vai šī vieta sniedz drošības sajūtu?
- Vai šī vieta būtu spējīga risināt krīzes situācijas (medicīnā, pārtikas apgādē, energoapgādē)?
- Kādas metodes tiek izmantotas komunikācijai un konfliktu preventīvai novēršanai?
- Vai mani uzkrājumi un ienākumi ir pietiekoši pirmajiem gadiem?
- Vai es redzu šo vietu kā optimālu dzīvesvietu saviem bērniem?
- Vai šī vieta mani iedvesmo un veicina manu attīstību?
- Vai šī vieta atbilst manām vērtībām?

\* strukturālie konflikti - saistīti ar ģeoplsumtiesībām, juridisko struktūru, lēmumu pieņemšanas procesu

**Latvijas ekokopienu kontaktinformācija**

Kopienas iniciatīva	E-pasts	Telefons	Kontaktpersona
Zadiņi	<a href="mailto:biedriba.zadini@gmail.com">biedriba.zadini@gmail.com</a>	26349101	Elgars Felcis
Varavīksnes	<a href="mailto:varaviksne.eco@gmail.com">varaviksne.eco@gmail.com</a>	26432089	Inese Aleksejeva
Omrači	<a href="mailto:omraci89@gmail.com">omraci89@gmail.com</a>	20203120	Ingus Zālītis
Pērle	<a href="mailto:biedribarezonanse@gmail.com">biedribarezonanse@gmail.com</a>	26777233	Ģirts Laube
Čiekuri	<a href="mailto:dabasdziedzniecaciekuri@gmail.com">dabasdziedzniecaciekuri@gmail.com</a>	29454440	Beāte Bundule
Sala	<a href="mailto:etgars15@inbox.lv">etgars15@inbox.lv</a>	22045577	Radamirs
Krauji	<a href="mailto:ilona.sausa@gmail.com">ilona.sausa@gmail.com</a>	29881347	Ilona Šauša
Bērzkalni	<a href="mailto:saule.dita@inbox.lv">saule.dita@inbox.lv</a>	29171440	Dita Saule
Dievkalni	<a href="mailto:dievkalni@gmail.com">dievkalni@gmail.com</a>	27010151	Eva Mežecka

## Saimniekošana Latvijās ekokopienās

Nosaukums	Ekobūvniecības izpausmes	Permakultūras izpausmes	Kooperācijas izpausmes / praktiskā sadarbība / atbalsts
Zadiņi	5 raķeškrāsnis, biežpiena (kazeīna) krāsas, koka konstrukcijas ar/bez salmu ķīpām, māla apmetumi, saules baterijas	Augstās dobes, mulčēšana, agromežsaimniecības eksperimenti, secīgā plānotā pļavu noganīšana (holistic grazing), biškopība, putnkopība (vistu traktori), PDC kursu rīkošana	Iknedēļas sapulces, līdz 1 dienai nedēļā tiek veidoti kopīgi darbi, no kopīgā budžeta tiek iegādātas iekārtas kopīgai lietošanai, savstarpēja palīdzība ar bērnu pieskatīšanu
Varavīksnes	Rammed earth; pagāju sienas; raķeškrāsnis; saules kolektori; saules baterijas; dabīgie baseini.	Krāterdārzs, biškopība, saules kabatas, hūgeldobes.	Praktisks atbalsts jaunpienācējiem ar permakultūras dizaina zināšanām un darbarīkiem, iespēja nakšņot uz vietas.
Omrači	Velēnu izmantošana; guļbūves; niedru jumti, kaņepju betons, māls, lineļļa u.t.t.	Sezonālās pārtikas audzēšana, tās vākšana dabīmežā un pļāvās.	Sadarbība ganrīz visos ar lauksaimniecību, mājražošanu, amatniecību un būvniecību saistītajos jautājumos. + kopīgi Saules kalendāra svētki un gatavošanās tiem.....
Pērle	Salmu ķīpu būves un māla apmetums, koka konstrukcijas, Zemnīca	Augstās dobes, mulčēšana, raķeškrāsnis	Bērnu skoliņa ar privātskolotāju, Pērles Baltās mājas kopīga radīšana
Čiekuri	-	Augstās dobes, mulčēšana, permadobes	Retritu centra kopīga veidošana
Sala	Koka mājas	Permadobes, mulčēšana, sezonālās pārtikas audzēšana, siltumnīca, savvaļas augu izmantošana pārtikā un medicīnā	Pārtikas audzēšana, linsēklu, kaņepju un mārdažu eļļas aukstā spiešana. Pirts, masāža, viesu izmitināšana, pieredzes apmaiņas pasākumi. Tekošo saimniecisko lietu un kopienas attīstības jautājumu kopēja plānošana.
Krauji	Kokbetona dzīvojamā ēka, guļbūves pirts, citas koka konstrukcijas, vietējo materiālu izmantojums (apaļkoks, kūdras, niedru, skaidu siltinājums, kaļķa, māla apmetums un krāsas).	Paugurdobes, mulčēšana, augstās dobes, terases, dīķi, slieku audzēšana, bites, mežadārzs, komposts, komposta tualete, sezonālās pārtikas audzēšana, savvaļas augu izmantošana pārtikā un medicīnā.	Koprādīšana, saimniekošana kooperatīvā uz arteļu principa, savstarpējā palīdzība, praktisks atbalsts jaunpienācējiem.
Bērzkalni	koka dzīvojamā ēka, guļbaļķu melnā pirts un citas koka palīgēkas	sezonālās pārtikas dārzs, augstās dobes, mulčēšana, meža dārza veidošana, savvaļas augu vākšana un izmantošana	Savstarpējs atbalsts, kopdarbošanās un kopradīšana. Domubiedru kopa no tuvāko pagastu iedzīvotājiem
Dievkalni	guļbūve, koka karkass	meža dārza stils, ārstniecības augi, permakultūras dobes	Jaunas struktūras kopradīšana



## PAR AUTORU

Artūrs Freijs ir Latvijas Permakultūras biedrības līdzdibinātājs, valdes loceklis un vairāku publikāciju par permakultūru autors, kurš Vācijā ieguvis permakultūras dizainera sertifikātu, bet Lielbritānijā - ekodizaina sertifikātu.

Artūra zaļā dzīvesveida un permakultūras ceļš aizsākās 16 gadu vecumā, rīkojot domubiedru sanāksmes grāmatu sērijas "Skanošais ciedrs" lasītājiem.

Gadu gaitā Artūrs ir apmeklējis vairāk nekā 15 permakultūras un ekociematu projektus visā Eiropā, no kuriem ievērojamākie ir:

- Sieben Linden - Vācijā
- Findhorn - Skotijā
- ZEGG - Vācijā
- Friland - Dānijā
- Tamera - Portugālē
- Schweibenalp - Šveicē
- Arterra - Spānijā

Vēloties iegūt pēc iespējas objektīvāku priekšstatu par ilgtspējīgu dzīvošanu, Artūrs divus gadus ir dzīvojis un strādājis Sieben Linden ekociematā Vācijā, kurš vairākkārt gan Vācijas, gan pasaules mēroga pētījumos ir atzīts par izcilu piemēru, kā cilvēcei dzīvot ilgtspējīgi. Šeit Artūrs strādājis Pasaules Ekociemata tīkla birojā un iesaistījies vairākos starptautiskos ekociematu un permakultūras projektos. Šis laiks arī devis iespēju iepazīt daudzas eko un permakultūras kopienas Vācijā, Šveicē un Dānijā.

Brīvajā laikā Artūrs dizainē permakultūras dārzus (Freija dārzi) un raksta Zaļo pārmaiņu ziņu lapu (ZPZ) par zaļā dzīvesveida aktualitātēm Latvijā un to, kā mēs soli pa solim varam dzīvot arvien dabīgāk un labāk.

