

## Paluu todellisuuteen - Omavaraistuminen tervehtymisen tienä

Omavaraistumisen motiiveiksi mainitaan usein suuret aatteet kuten ilmastonmuutoksen torjunta tai yhteiskuntapoliittinen anarkia. Tässä blogitekstissä käsittelemme kuitenkin aihetta suppeammasta perspektiivistä, omakohtaisena paluuna ihmiselle luonnolliseen elämään.

### Mistä tervehtyä?

Koemme, että moderni kaupunkielämä aiheuttaa ihmiselle monia sekä kehon että mielen ongelmia. Nopeasti muuttunut elinympäristö on vieraannuttanut meidät omasta kehostamme ja luontoyhteydestämme. Ihminen ei ole ehtinyt lajinkehityksellisesti sopeutua jatkuvaan stressiin, steriiliin ympäristöön ja taukoamattomaan ärsyketulvaan. Kaupunkiympäristössä keho sairastelee vähäisen liikunnan ja heikkolaatuisen ravinnon vaikutuksesta. Mieli masentuu ja ahdistuu keinotekoisessa ja hälyisässä miljöössä, jossa pysähtymiselle ei ole sijaa. Äly ja aistit tylsistyvät jatkuvassa mutta pinnalliseksi jäävässä informaatiopommituksessa. Sosiaaliset suhteet kärsivät luonnottomaksi lietsotussa kilpailuasetelmassa kasvottomien ihmismassojen puristuksessa. Tarkoituksettomalta tuntuva työ vie ajan ja terveyden, ja vähä vapaa-aikakin kuluu suorittaessa, koska sosiaalisen median luoman kuvan mukaan muutkin suorittavat. Oletus on, että tähän ihmisen vaistoille ja tunteille luonnottomaan tilaan sopeudutaan. Sopeutuminen jää kuitenkin näennäiseksi, ja mieltä on usein lääkittävä ja turrutettava normaalin arjen kestämiseksi. Sisällyksetöntä elämää paetaan riippuvuuksiin ja sijaistoimintoihin. Kuvaan saattavat astua päihteet, lohtusyöminen, pakonomainen kuluttaminen tai vaikkapa jatkuva elämysten haalinta.

*Katajalammen rauhaa suopursun tuoksussa*



## Mihin tervehtyä?

Uskomme, että toisin kuin massayhteiskunnan ristipaineissa ja valmiissa sabluunassa kituuttaminen, omavaraistuminen tarjoaa väylän toteuttaa mielekästä ja sisältörikasta elämää yksilölliset tarpeet huomioonottaen. Omavaraisuus on juurien kasvattamista: maadoittumista todellisuuteen, maaperään ja pieneen mutta tiiviiseen sosiaaliseen verkostoon. Kyseessä on pitkäjänteinen ja sitoutumista vaativa projekti, jonka uskomme herättelevän ihmisen parhaimpia puolia. Tässä laajimmillaan ylisukupolvisessa ajattelussa nopean tyydytyksen haku osoittaa ontoutensa ja muuttuu tyhjänpäiväiseksi.

## Miten tervehtyä?

### *Kehon tervehtyminen*

Omavaraistaloudessa kaikki työ ja liikkuminen hoidetaan lihasvoimin. Keho saa siis runsaasti liikuntaa: lihakset vahvistuvat ja nivelet vetreytyvät kuin itsestään. Ruumiillinen työ haastaa koordinaation ja motoriikan. Omavaraopistolla matkat taitetaan pyörällä, mistä on tullut monelle jo mieluisa aamun ja illan rituaali. Samoin keväiset peltotyöt ovat osoittautuneet raskaudessaan yllättävän hauskoiksi. Säännöllinen reippailu saakin mielialahormonit hyrräämään ja pitää myös mielen valoisana. Ei ole välttämättä mukavaa rämpiä tiheässä taimikossa ja upottavalla suolla viemään katiskaa syrjäiseen lampeen, mutta jälkepäin olo on mitä parhain. Aktiivisen elämän sivutuotteena muovautuu toimiva ja luonnollisen kaunis keho, jota ei tarvitse jatkuvasti arvioida kokovartalopeilistä. Tärkeä fyysisen ponnistelun lahja on myös syvä ja palauttava, hyvällä omatunnolla ansaittu uni, jonka päästä saa nopeasti kiinni. Nukkuessa päivän aikana opitut asiat tallentuvat pitkäkestoiseen muistiin ja muuttuvat henkiseksi pääomaksi.



*Ilo löytyy arjen askareista*

Omavaraopistolla noudatetaan yksinkertaista mutta vuodenaikojen mukaan monipuolisesti vaihtelevaa ruokavaliota. Käytettävät raaka-aineet ovat tuoreita ja puhtaita lähiseudun tuotteita. Ruoka on ravinnepitoista ja runsaskuituista. Lisättyä sokeria ja prosessoituja elintarvikkeita ei juurikaan käytetä. Luksustuotteina toimii vaikkapa Rumojoesta pyydetty hauki tai korvasienipaistos, ja arjen makuelämyksiä luodaan villivihanneksilla ja erilaisilla valmistusmetodeilla. Keittämisen, uunissa kypsentämisen ja paistamisen ohella luonnon antimia käsitellään maistuviksi ja säilyviksi muun muassa hapattamalla, kääntelemällä, umpioimalla ja kuivaamalla. Keittojen juureksia ei kuorita: kitkeräksi luultu lantun kuorikin maistuu sopassa lempeältä. Arvelemme, että juuresten mukana tuleva multa ja maanläheinen suhtautuminen ruoan säilytykseen parantavat kehon immuunipuolustusta. Aistinvarainen tarkastelu on osoittautunut toimivaksi keinoksi määrittää ruoan syömäkelpoisuus. Omavaraistuva ruokavaliio edistää suoliston bakteerikannan hyvinvointia ja pitää kehon matala-asteisen tulehduksen kurissa.

Toimielias ulkoilmaelämä omavaraistaloudessa altistaa ihmisen erilaisille aistimuksille ja elementeille. Tuntemukset vuorottelevat: Peltolan saunan polttelevat löylyt vaihtuvat joen jäätävään kirpaisuun. Kuokkiessa hankittu hiki hytisyttää työn loputtua. Yhtenä hetkenä helle korventaa niskaa, toisena tuulenvire tuo helpotuksen. Aamupäivän maanmuokkauksen jälkeen ruokalepo tuvan sohvalla on puhdas nautinto, ja nälkäisen talikonheiluttajan suussa uunissa rapeakuoriseksi paistunut pataleipä maistuu gourmet-tason herkulta. Lintumaailman rikkaus erilaisine sirkutuksineen elähdyttää aamuvarkaisin huussimatalla ja kun pitää lepotaukoa lapioimisesta, pellolla voi nähdä ruokailevan kurkiparin.

### *Mielen tervehtyminen*

Luonto lisää psyykkistä hyvinvointia, metsällä on tutkitustikin rauhoittava vaikutus. Verenpaine laskee, syke hidastuu, hengitys kulkee vapaammin ja hartiat rentoutuvat. Omavarataloudessa aika on niin tärkeä resurssi, ettei sitä halua tuhjata sisätiloissa ruutujen ääressä kyyhöttämiseen. Mieluummin suuntaa ulos nauttimaan auringon mielialaa kohottavasta vaikutuksesta.

Omavaraopistolla arki on jatkuvaa aivojumbppaa ja pulmanratkaisua. Resurssien rajallisuus kannustaa niiden hyödyntämiseen parhaalla mahdollisella tavalla. Rakentamisen ja viljelyn vaatimat laskelmat ja arviointit tuovat puisevan koulumatematiikan aivan uudella tavalla käytännönläheiseksi. Kun puoleen desiin mahtuu 150 hernettä, niin kuinka monta desilitraa niitä pitääkään laittaa likoon, jos penkin pituus on  $x$ , penkkiin tulee  $y$  riviä, ja kylvöväli on  $z$  cm? Halonhakkuun ohessa voi puolestaan pohdiskella kirveen liikeradan fysiikkaa.



*Karhun jäljet askarruttavat aisteja ja mieltä*

Omavaraistuva tila, puolimystinen ”oma paikka”, on leikkikenttä ja luovuuden laboratorio, jossa yksilö pääsee rakentamaan oman todellisuutensa. N kokee, että kasvava riippumattomuus valtakoneistosta ja rahan pyörittämästä yhteiskunnasta avartaa sisäistä maailmaa. V lisää, että ulkoinen maailmakin avartuu, kun tekemistä ja vaikutusmahdollisuuksia on niin paljon enemmän kuin valmiiksi koodatussa kaupunkiympäristössä. Monelle omavaraistumisen tärkeimpiä arvoja onkin itsemääräämisoikeus. Ei tarvitse tanssia toisen pillin mukaan tai juosta kellon tahtiin. On mahdollisuus olla oman elämänsä ohjaksissa, siirtyä matkustajasta kuskiksi.

Omavarainen elämäntapa tarjoaa toistuvia onnistumisen kokemuksia ja opettavia epäonnistumisen hetkiä. Omavaraopistolla sopivan pienin askelin lisääntyvä vastuun kantaminen kohentaa itsetuntoa ja lisää luottamusta omiin kykyihin. Tässä kohtaa armollisuus itseä kohtaan on

suotavaa. On lupa kompuroida ja aloittaa alusta, sillä oppiminen ja itsensä kehittäminen on elämänmittainen prosessi. Värttinän valmistaminen on vaatinut monelta kurssilaiselta usean aihion kipeääkin hylkäämistä, kun kehrän sahaus on mennyt vinoon tai huolella veistetty varsi on katkennut koukkua viimeistellessä.

Omavaraisuus vaatii läsnäoloa todellisuudessa. Nykyhetken juurtuminen toimii turvallisuustekona: on oltava valpas tai muuten sattuu. Hellan ääressä ei parane uppoutua omiin ajatuksiinsa tai muuten sormessa on pian palohaava. Ympäristö, jossa asiat ovat päällepuotoavan todellisia ja mahdollisesti kuumia tai teräviä, kannustaa harkintaan ja tarkkaavaisuuteen ja sitä kautta syvälliseen aikuistumiseen. Hätäisestä paniikkireagoinnista on mahdollista oppia pois. Kaikki mielen kuohut eivät ole totta. Omavaraopisto tarjoaakin turvallisen tilan psyykkisten esteiden ylittämiseen ja pelkojen sekä traumojen kohtaamiseen. Monen vuoden pyöräilytauan jälkeen V uskaltaa nyt laskea alas jyrkätkin mäet ja kuljettaa katiskaa tarakallaan. N on puolestaan ylittänyt itsensä pulahtamalla kylmään jokiveteen. V kilvoittelee voittaakseen korkeanpaikankammonsä. N menee mukavuusalueensa ulkopuolelle käyttäessään sahaa ja heilutellessaan kirvestä. Sekasaunominen on ollut molemmille uutta asennoitumista vaativa asia.

Mielekäs työ on yksi henkisen hyvinvoinnin peruspalikoista. Omavaraistaloudessa motivaatio työskentelyyn kantaa kuivien kausien yli ja työ tuntuu merkitykselliseltä, kun sitä tehdään pitkällä tähtäimellä ja lyhyellä välimatkalla: talonrakennus voi kestää vuosia, mutta torppa rakentuu oman perheen tarpeisiin. Sitkeä maankäyttöä vaativan kasvimaan sato korjataan paikallisyhteisön nautittavaksi. Kun työn hedelmät jäävät lähelle, niiden laatuun haluaa panostaa. Samanlaista ammattiylpeää tunnesidettä ei syntyisi, jos hyödykkeitä tuotettaisiin kasvottomille massoille siellä jossain. On mahtavaa virkata patalappu kun sen näkee menevän käyttöön välittömästi.



*Oppimiskokemus – turhan kovakouraisesti tarakalle sidottu katiska*

Omavaraopistolla virkeä toimeliaisuus yltää myös vapaa-aikaan. Iltaisin puhdetöinä karstataan villaa, taitellaan istutuspotteja ja neulotaan talven varalle villahousuja.

### *Sosiaalinen tervehtyminen*

Omavaraistuminen on lähiyhteisöllinen elämäntapa. Toisin kuin kaupungissa, jossa ympäröivät ihmiset jäävät tuntemattomiksi, maaseudulla sosiaalinen verkosto muovautuu pieneksi mutta tiiviiksi ja pitkäkestoiseksi. Naapurit tunnetaan nimeltä, ja kylänraitilla kohdatessa vähintäänkin tervehditään. Tutuus luo turvaa ja vaalitut ihmissuhteet ovat tärkeintä pääomaa. Koemme Omavaraopistolla kyläilyn ja vieraanvaraisuuden ihaniksi ja palauttaviksi asioiksi. On parantava kokemus tuntea itsensä tervetulleeksi. Ajatustenvaihto hellalle haalenneen pakuriteen ääressä tuo uusia näkökulmia joskus paikallaan junnaavaan työhön ja mieleen. Hyvällä tuurilla vierailija pääsee myös nauttimaan lahjakkaiden isäntiensä taiturimaisesta musisoinnista.

Yksin pärjäämistä ja suorittamista ihannoivassa nykykulttuurissa ihminen rakentaa muurin ympärilleen. Omavaraopistolla ei tarvitse pitää yllä suojakuorta tai selviytymisen maskia, saa olla väsynyt, osaamaton ja avun tarpeessa. Tiiviissä yhteisössämme tärkeiksi arvoiksi nousevatkin avoimuus ja rehellisyys ja sitä kautta syntyvä luottamus. Keskinäistä huolenpitoa ja välittämistä osoitetaan vaikkapa tarjoamalla niska-hartiahierontaa. Yhteisössämme myös halaillaan ja kosketellaan paljon. Kuljen ohitsesi, mutta näen, että olet siinä. Kun on kotonaan omissa nahoissaan, on helpompi olla läsnä myös toiselle. Vaikka omavarainen elämä onkin kiireistä, minuuttiaikataulun puuttuminen mahdollistaa spontaanit juttutuokiot ja kuuntelevan kohtaamisen työnteon lomassa.

Tiimityönä valmistettu ruoka ja sen syöminen henkevän keskustelun tai leppoisan rupattelun merkeissä on yhteisöä koossapitävä liima, kokonaisvaltaisesti ravitseva kokemus. Keiton huolellinen maustaminen tai hidas hauduttaminen voi olla rakkautellinen teko, joka hellii aisteja ja sielua.

Viikoittainen talon siivous puolestaan on tärkeä yhteinen rutiini arjen sujuvoittamiseksi. Tarveesineet löytyvät omilta paikoiltaan ja siisti koti lisää viihtyisyyttä ja turvallisuuden tunnetta. On hämmästyttävää huomata, kuinka paljon joukkovoimalla saa aikaan. Se, mikä yksin näyttää toivottomalta urakalta, hoituu jouhevasti ja iloisesti kolmen tai neljän hengen voimin, seitsemästä puhumattakaan.

Pienyhteisöissä välitön vuorovaikutus ja suora demokratia ovat luontaisia tapoja kommunikoida ja tehdä päätöksiä. Kylvökiireiden keskelläkin me omavaraopistolaiset otimme aikaa selvittääksemme sisäisen ristiriidan. Samaan suuntaan pyrkivien ihmisten kanssa on helppo tulla ymmärretyksi ja kohdatuksi omine erityispiirteineen. Perinteisistä heimoista ja kyläyhteisöistä kaikenlaisille ihmisille löytyy ekolokeronsa: erilaisuus on rikkautta, ei diagnooseja. Omavaraistuminen on myös paluuta eksentristen persoonallisuuksien, korpifilosofien ja pyhien hullujen riemastuttavaan maailmaan.

Omavaraistaloudessa arvot versovat ruohonjuuritasolta ja vahvistuvat eletystä elämästä. Todellisuutta ei pakoteta dogmaattiseen muottiin vaan se avautuu uutena ja orgaanisena hetki hetkeltä.



*Kuokkavieraan kestitsemistä*

## **Loppusanat**

Emme väitä, että omavaraistuminen olisi kivusta, haasteista ja konflikteista vapaa utopia tai ihmelääke. Uskomme kuitenkin sen toimivan tienä kohti tervehtymistä. N näkee ahdistuksensa helpottuneen valtavasti Omavaraopistolla ja tuntee syvän rauhan hetkiä muun muassa nyrkkipyykkiä pestessään. V puolestaan kokee olevansa taas kiinni tosielämässä vieraannuttavien traumojen ja aatteellisen etsikkoajan jälkeen. Onni ja hyvinvointi löytyvät pienistä asioista.

Nora ja Viivi