



Introductie voor participanten

Beste participant,

Door middel van deze introductiebrieven willen we je onze leefregels onder de aandacht brengen. Die komen voort uit onze visie waar de thema's duurzaamheid, kunst/creativiteit en spiritualiteit/mystiek een belangrijke rol spelen. Maar ook hebben ze betrekking op de omgangs-vormen, die mede de sfeer in onze gemeenschap bepalen.

Voordat we het echter over onze leefregels hebben, eerst nog enige uitleg wat Gaia Collectief Ecolonie voor ons, als bewoners en permanente participanten betekent. Als het ware de visie in een notendop. Als we het hebben over Ecolonie dan bedoelen we de drie terreinen Thietry, la Ferme en Forge Neuve.

Dat deze informatie vragen oproept kunnen we ons goed voorstellen. Regelmatig is er een bijeenkomst over de visie en het ontstaan van Ecolonie. Schroom niet om het met ons daarover te hebben. Er bestaan geen verkeerde vragen.

Ecolonie is ons thuis

Wij, bewoners en permanente participanten, beschouwen onszelf als de dragers van deze gemeenschap; degenen die voor continuïteit zorgen en de visie – zie uitgebreide informatie hierover op de website - vormgeven en onderhouden. Voor ons is Ecolonie ons thuis. Wij hebben er heel bewust voor gekozen om hier, op deze bijzondere plek, het wonen en werken te combineren om onze idealen stap voor stap vorm te geven.

Sinds 1989

Dat is sinds 1989 een mooie, spannende, maar ook een niet altijd even gemakkelijke uitdaging. Want zo'n plek ontstaat tenslotte niet zomaar. Toen de gebouwen en het 7 ha terrein op Thietry werden

aangekocht stonden er alleen casco's en lege gebouwen zonder voorzieningen. De daken waren bedekt met asbestplaten.

Nu hebben we 65 ha land tot onze beschikking, met een boerderij, het mystieke Forge Neuve en uitgebreide voorzieningen. We zijn er heel trots op dat dit in de loop der tijd op deze wijze, zonder subsidie, vorm heeft gekregen. Dankzij de inzet van duizenden participanten en bewoners.

Als je hier voor het eerst komt stap je dus bij wijze van spreken in een rijdende trein met een rijke weerbarstige geschiedenis in haar bagagewagen. Er is echter nog veel te doen, omdat we voor Ecolonie en de wereld nog veel wensen hebben. We beschouwen onszelf als scheppende, creatieve realisten. Aangezien we de materiële veranderingen c.q. investeringen zelf moeten betalen uit onze verdiensten, gaat dit proces langzamer dan we soms zelf wel zouden willen. Tenslotte moeten we met gemiddeld 30 personen ook leven van dit geld.

Spiritualiteit op Ecolonie

In het boekje 'Een levensregel voor beginners' beschrijft Wil Derkse de Benedictijnse spiritualiteit voor het dagelijkse leven vanuit de kloostertraditie. Samengevat luidt die: *'Vóór de verlichting hout hakken en water putten; ná de verlichting hout hakken en water putten'*.

Wij herkennen ons daar in. Ook onze spiritualiteit is eenvoudig, weinig spectaculair, down to earth en sluit goed aan bij onze zogenoemde EcoZeN leefwijze. Voor hout hakken en water putten kun je ook lezen: schoffelen, spitten, zaaien, oogsten, kaas maken, geiten verzorgen, broodbakken, koken, verven, schoonmaken e.d. Wij streven niet naar exclusieve inzichten of bijzondere mystieke ervaringen. Deze ervaringen zijn er overigens wel.

Het is een kunst deze inclusieve spiritualiteit, zoals wij dit noemen, te leren zien. Een voorbeeld hiervan is de wijze waarop wij met discipline en toewijding onze dagelijkse werkzaamheden uitvoeren, als zijnde een ode aan het leven. Beschouw ons in dit opzicht maar als 'de monniken van vandaag', die geen pijn dragen en van geen enkele orde lid zijn.

Liefde voor het Wezen van Ecolonie

Zoals het leven zich overal voltrekt volgens paradoxen (het wel en wee, vreugde en verdriet), voltrekt dat zich hier als onder een vergrootglas, omdat wonen en werken samengaan. Dat is geen gemakkelijke opgave, zo heeft onze geschiedenis, maar ook die van vele gemeenschappen in de wereld, geleerd. Dit leven zou niet opgebracht kunnen worden als daar niet een diepgaande visie in het algemeen en een grote Liefde voor het Wezen van Ecolonie in het bijzonder, aan ten grondslag zou liggen.

Zoals genoemd hebben wij vanuit deze visie de keuze gemaakt om onze plek te delen met de gelijk gezinde, bewust levende medemens. Om in een wederkerige relatie (Ecolonie en de individuele persoon) samen deze veelzijdige plek tot verdere ontwikkeling te brengen.

Unieke ontmoetingsplaats

Gemiddeld ontvangen wij ieder jaar ongeveer 180 participanten van alle leeftijden, met hun eigen geschiedenis, levensverhaal, inzichten, motieven, dromen en verlangens. Datzelfde geldt voor de bijna 3000 gasten (volwassenen en kinderen) die bij ons gemiddeld ongeveer zes nachten per jaar logeren.

Open maar tegelijkertijd kwetsbaar

Deze openheid is gebaseerd op het vertrouwen dat wij bij voorbaat schenken aan iedereen die ons bezoekt. Denk aan de kamers zonder sleutels en het zelf afrekenen in de winkel in voor- en naseizoen.

Gecombineerd met het beleid dat we iedereen een kans willen geven, ongeacht verleden en/of achtergrond, maakt ons tegelijkertijd ook kwetsbaar voor onbedoelde negatieve invloeden!

Het is onze gemeenschappelijke verantwoordelijkheid daar extra alert op te zijn.

Daarom gaan we in deze brief dan ook wat dieper in op onze leefregels en leggen uit waarom die er toe doen. De essentie daarvan is dat je met ons huis net zo omgaat als jij verwacht dat gasten met jou en je eigen huisregels omgaan: open én respectvol.

Daarnaast zijn de leefregels vooral bedoeld om ons leven hier te begeleiden vanuit onze visie, in een richting die wenselijk c.q. bevorderlijk is voor de groei. Beschouw deze leefregels als een soort 'lattenraamwerk', een kader, waarlangs 'de plant' zich in de gewenste richting ontwikkelt.

Ecolonie als oefenplek

Wij bewoners weten - en wij niet alleen - na al die jaren, dat die diepe wens om een leefbare wereld te scheppen niet vanzelf gaat. De cultuur-filosoof Peter Sloterdijk zegt in zijn boek 'Je moet je leven veranderen' niet voor niets: *'bewust leven is oefenen, oefenen en nog eens oefenen'*. Wij beschouwen Ecolonie als een oefenplek voor onszelf als bewoners en permanente participanten, maar ook voor iedereen die hier tijdelijk meewerkt. De belangrijkste oefening elke dag, is misschien wel die, waar we willen veranderen van een 'ik-gerichte- hebben' naar een 'wij-gerichte-zijns' levensoriëntatie.

Die zienswijze vraagt erom dat er steeds weer keuzes gemaakt moeten worden. Deze wens om te veranderen vraagt kleine en grote offers en die kunnen pijn doen, omdat je bijvoorbeeld daarmee 'het vertrouwde' achter je laat. In dat streven naar bewustwording en het aanleren van een andere houding zijn we overigens, dat beseffen we heel goed, of je hier nu kort- of lang aanwezig bent, steeds weer een beginneling.

Ecolonie als spiegel van je eigen weerstanden

De weerstanden, die kenmerkend zijn voor elk veranderingsproces, kunnen zich op alle mogelijke manieren aandienen. Hier kom je, alleen al door de (geografische) ligging, 'los' van je oude omgeving en de daarbij behorende patronen en vertrouwdheden. Juist op een plek als de onze word je geconfronteerd met je eigen schaduwzijden en word je teruggeworpen op je zelf. Ecolonie werkt dan, zoals eerder genoemd, als het ware als een vergrootglas. Het kan ook zijn dat je teleurgesteld bent in je verwachtingen over ons. Begrijpelijk, aangezien de praktijk tenslotte vaak/soms weerbarstiger/anders is dan de woorden die wij allemaal gebruiken om onze dromen en idealen te omschrijven. De vraag is: hoe ga je met deze gevoelens en gedachten om?

Bespreekbaar maken via de 'gouden weg'

Het is natuurlijk je persoonlijke keuze om je eigen ervaringen met anderen te delen. Maar als het over negatieve gevoelens en gedachten gaat die werkzaamheden of andere personen betreffen, verwachten wij dat je dat doet met één van de bewoners. Op het eind van deze

brief staan de namen van degenen die je daarover met name kunt aanspreken.

Mocht je niet voor deze ‘gouden weg’ kiezen maar ga je je daarover negatief uiten naar anderen toe, dan noemen wij dit verschijnsel murmeratio; het kent vele gezichten.

Murmeratio

In het eerder genoemde boekje van Derkse wordt dit verschijnsel uitvoerig genoemd, juist omdat het fenomeen zo belangrijk is.

Murmeratio kun je definiëren als een manier van negatief spreken. Dat kan mopperen zijn, maar ook kwaad spreken, roddelen, het steeds over persoonlijke problemen hebben, e.d.

Derkse schrijft: *“Murmeratio werkt in een organisatie (gemeenschap) als een langzaam en onderhuids werkend gif. Het vertroebelt de visie, tapt energie af en tast het hart aan.”*

Ook David Spangler van de gemeenschap Findhorn benoemt dit fenomeen in zijn boek ‘Manifestatie’. In bijlage 2 van onze visie citeren wij hem uitgebreid. Hij somt nog meer factoren op die vallen onder het begrip murmeratio. Bijvoorbeeld het alleen maar luisteren naar murmeratio zonder de ander er op te wijzen dat dit onjuist gedrag is.

Jarenlange ervaring sinds 1989 – we zijn één van de oudste Europese eigentijdse gemeenschappen/ecovillages - doet ons helaas hetzelfde concluderen. Met Derkse zien we dat mopperaars elkaar opzoeken, dat ze elkaar versterken en anderen infecteren. *‘Murmeratio kent zijn eigen uitzaaiingen’*, zoals Derkse schrijft. Het is zand en vergif in een gemeenschap zoals de onze, waar mensen positief, veilig, hoopvol en toekomst gericht willen leven.

De meesten van de participanten delen deze positieve levensvisie en doen niet aan murmeratio. Het zijn juist de uitzonderingen die negatieve invloed kunnen uitoefenen op de sfeer. Zij zijn zich vaak niet bewust van hun gedrag, omdat deze gewoonte voor hen een vanzelfsprekende, bijna verslavende levenshouding is geworden.

David Spangler schrijft de volgende radicale woorden hierover: *“Mensen die van de principes van groei en evenwicht afwijken en die*

*gedurende een bepaalde periode niet van een consequente groei blijken
geven [.....] zulke mensen moeten hun gedrag veranderen of
vertrekken”*

Een aantal van onze leefregels

Roken, ook buiten het terrein, is niet toegestaan.

We zijn een ecologisch centrum waar gezond leven, gezonde voeding en de biologische productie van voedsel één van de pijlers is van onze leef- en werkwijze. Roken, inclusief e-sigaretten, past daar helaas niet bij. We zouden het jammer vinden als iemand ervoor kiest hier te zijn en tegelijkertijd vervuult door te roken. Daarom vragen we je om zowel op als buiten ons terrein niet te roken. Voor gasten geldt dat ze niet op de terreinen van Ecolonie mogen roken. Dit geldt ook voor e-sigaretten.

Mobiel telefoon gebruik en andere draadloze zenders

Om de rust en gezondheid van onze gemeenschap te waarborgen, vragen we je vriendelijk om geen gebruik te maken van draadloze apparaten, zoals mobiele telefoons en bluetooth, op ons terrein. Dit geldt ook 's avonds en 's nachts in je eigen tent of kamer. Je mag je telefoon uiteraard wel in vliegtuigmodus zetten.

Sommige van onze bewoners en gasten zijn gevoelig voor straling en kunnen hier zelfs gezondheidsklachten door ervaren. Daarom vragen we je bij twijfel altijd even contact op te nemen met de receptie.

Je kunt gebruik maken van vaste kabelverbindingen om gratis te bellen, en mocht je toch mobiel willen bellen of internetten, dan kan dat op de parkeerplaats. Hier is ook een internetverbinding beschikbaar met de inlogcode: **totallyzen**.

Gebruiken van biologische (afbreekbare) producten

Om ons natuurlijke waterzuiveringssysteem te beschermen, vragen we je vriendelijk om alleen biologisch afbreekbare (verzorgings)producten te gebruiken, denk aan (af)wasmiddel, tandpasta, shampoo en zonnebrandcrème e.d. Ook draait het bij ons in de gemeenschap om duurzaamheid en gezonde voeding. Wij maken gebruik van biologische etenswaren uit eigen tuinen en kaasmakerij. Voor producten die we niet zelf kunnen maken, zoals koffie, boter, appelstroop, tahin en koekjes, kiezen we bewust voor biologische alternatieven. We vragen onze bewoners en

participanten dan ook om deze keuze te respecteren en ook buiten ons terrein uitsluitend biologische producten te gebruiken. Op die manier dragen we samen bij aan een gezonde leefomgeving en een duurzamere wereld.

Verdere regels:

- We streven er naar iedere nieuwe participant een buddy toe te wijzen, die jou in eerste instantie de weg wijst en je helpt bij de beantwoording van praktische vragen.
- Elke vrijdagochtend om 11.00 uur is er een werkoverleg waar de praktische zaken voor de volgende week besproken worden. Iedereen is hierbij aanwezig.
- Als je kleding wilt wassen kan dat. Ter plekke wordt uitgelegd hoe dit in zijn werk gaat.
- Wil je e-mailen of internetten, dan kun je dit doen in de informatieruimte, in je blokhut, caravan of kamer via een ethernetkabel. Dit is gratis. Mobiele telefoons en nieuwere laptops hebben geen ethernet-aansluiting; zorg dat je een verloopstukje voor de ethernetkabel meeneemt.
- Heb je een dieet (uitleg op pag. 10), overleg dan met de receptie wat de mogelijkheden zijn om daarin te voorzien.
- Vanzelfsprekend gaan we er vanuit dat je geen (soft)drugs gebruikt. Wat het gebruik van alcohol betreft verwachten we dat je daar zeer terughoudend in bent. Misbruik wordt niet getolereerd.
- Als je niet mee eet met lunch en/of diner, **meld je je af vóór 08.30 uur** en op zondag voor 10.30 uur bij de receptie. Meld je je niet af en eet je niet mee, dan ben je €10,- per maaltijd verschuldigd.
- In het voor- en naseizoen vragen we je om aankopen in het winkeltje direct contant af te rekenen en deze te noteren op de afrekenlijst.
- Je kunt dagelijks één appel nemen. Deze kun je zelf uit de voorraad halen.
- Ben je hier langer dan 4 weken, dan krijg je in de winkel 20% korting op etenswaren en niet-alcoholische dranken (niet op OIKOS en non-food producten en alcohol).

- Laat niet onnodig binnen of buiten lichten branden en beperk het douchen: douche minder vaak, kort en op lage temperatuur. We zijn zuinig op water, gas en elektriciteit.
- Indien je plotseling beperkt wordt in je fysieke mogelijkheden of anderszins, laat dit direct weten. We kijken samen met je wat we voor je kunnen betekenen.
- Tijdens het werk verzoeken we je geen gebruik te maken van oordopjes/koptelefoons.
- Je wordt verzocht om met schone kleding de eetzaal binnen te gaan. Vieze werkkleding of schoenen kun je in het Privéhok ophangen. Probeer op tijd te stoppen met je werkzaamheden, zodat je voldoende tijd hebt om je om te kleden en op tijd aanwezig te zijn voor de maaltijd.
- Vanaf 22.00 uur verwachten we dat er geen muziek meer gemaakt wordt. Na 23.00 uur verwachten we volledige rust en stilte op onze terreinen en in onze gebouwen. Alleen tijdens de kampvuuravonden (woensdag en zaterdag) en alleen op de kampvuurplek, is dit tijdstip 23.30 uur.
- Je houdt je eigen kamer, blokhut of caravan schoon. Dit geldt ook voor de toiletten en douches waar je gebruik van maakt. Voor gemeenschappelijke badkamers maken we een schoonmaakschema.
- Beddengoed van Ecolonie dien je eens per 2 weken in de was te doen, inclusief moltons en onderslopen. Leg dit in de eerste wasmand in het gebouw Aqua.
- Ten slotte verzoeken we je om je kamer, blokhut of caravan **schoon achter te laten** als je vertrekt van Ecolonie.

Wat kun je op Ecolonie doen?

De werkzaamheden die jij te doen krijgt, zijn afhankelijk van het seizoen waarin je hier bent, je interesse, je vaardigheden, je beschikbare tijd en onze wensen. We overleggen zoveel mogelijk vooraf wat jouw wensen zijn en kijken dan of we daar aan tegemoet kunnen komen. We streven er naar, als je hier langere tijd bent, je één of meer vaste taken te geven. Natuurlijk kun je ook in je vrije tijd aan activiteiten, die meestal alleen maar in de zomermaanden worden aangeboden, meedoen. Je betaalt voor workshops half geld. Je krijgt

voor cursussen en massages geen korting. Er zijn uitzonderingen wanneer je hier langer dan drie maanden bent.

Werkuren/dagen

We gaan er vanuit dat je 40 uur per week werkt, dus exclusief etenstijden en koffie/thee pauzes. Het seizoen waarin je hier bent bepaalt het ritme van je werkuren.

Voor sommigen is 40 uur per week werken een te grote belasting. Het is in dat geval mogelijk om 32 of 28 uur per week te werken tegen een wekelijkse bijbetaling.

In de drukke zomermaanden wordt er veel meer flexibiliteit van je verwacht dan in de andere seizoenen. Wij hebben gemerkt dat met name in de zomermaanden juli en augustus de werkweek van 40 uur en de gevraagde flexibiliteit vaak op gespannen voet staat met de motieven en mogelijkheden van participanten, met name zij die er voor enkele weken zijn. Zij ervaren te weinig ruimte om bijvoorbeeld mee te doen aan de workshops en de omgeving te verkennen. Daarom geldt voor tijdelijke participanten in deze periode een werkweek van 36 uur in plaats van 40 uur.

Aanvang werkdag

Tussen 7.45u en 8.15u kun je op de dagen dat je werkt ontbijten. Om 8.15u maak je je klaar zodat je om 8.30u kunt starten op je werkplek. Op vrije dagen kun je tot 9.00u ontbijten (10.00u op zondag).

Rooster werkdag

07:45 – 08:15	Ontbijt
08:30 – 10:30	Werk
10:30 – 11:00	Koffiepauze
11:00 – 13:00	Werk
13:00 – 14:00	Lunchpauze
14:00 – 16:00	Werk
16:00 – 16:30	Koffiepauze
16:30 – 18:30	Werk
18:30	Diner

Veiligheid

Tijdens het werk is het belangrijk om de veiligheid van eenieder te bewaken, temeer daar we werken met participanten met verschillende achtergronden, ervaringen en die hier korter danwel langer zijn.

Daarbij gelden een aantal basisafspraken:

- Als participant ben je er verantwoordelijk voor dat je ten alle tijden je eigen veiligheid en die van anderen bewaakt.
- Bij een onveilige situatie, stop je direct en zorg je ofwel zelf voor de veiligheid ofwel haal je er iemand bij om samen de situatie te beoordelen en op te lossen.
- Als je nieuw bent, zal een ervaren participant je de taken en de veiligheidsmaatregelen uitleggen. Voor de meeste projecten is er een beschrijving/draaiboek met daarin aandacht voor de veiligheidsaspecten.
- Ga zelf nooit met een machine of gereedschap werken, als je géén gedegen instructie hebt gehad. Grote machines en/of gereedschap met veiligheidsrisico's mogen alleen gebruikt worden na expliciete toestemming van Johan of Els. Dit betreffen bijvoorbeeld de machines op de boerderij, tractoren en grasmaaiers, zaag- en kloofgereedschap.
- Veilig werken betekent geconcentreerd werken, dus niet kletsen of op een andere wijze elkaar afleiden. Als je wilt overleggen, stop je even het werk en gaat pas verder als je je goed kunt concentreren.
- Als je onvoldoende bekwaam bent om een taak veilig uit te voeren, geef je dit aan en meld je je bij Johan of Els.

Volg je een dieet?

Met sommige wensen kunnen we bij de bereiding van de maaltijden rekening houden. Om beter in te spelen op de vragen die we krijgen, hebben we ons dieet gewijzigd.

We bieden een lactosevrij en glutenarmdieet aan:

- lactosevrij: als alternatief wordt koemelk en geitenmelk vervangen door plantaardige melk. Voor kaas en panir worden alternatieven zoals soja, tofu, gistvlokken gebruikt.
- glutenarm: als alternatief voor pasta, couscous, seitan worden glutenvrije pasta's, quinoa of tofu en soja gebruikt. Voor

sauzen en dergelijke wordt glutenvrij meel gebruikt, zoals boekweitmeel. Er kan niet gegarandeerd worden dat het dieet volledig glutenvrij is en de bereiding vindt niet in een speciale ruimte en/of met speciale pannen en dergelijke plaats, vandaar dat we de term glutenarm hanteren.

De alternatieven betreffen de avondmaaltijd. Tijdens ontbijt en lunch is er vrije keuze in wat je neemt.

In de hoofdmaaltijd gebruiken we geen geraffineerde suiker. Als een gerecht gezoet moet worden, wat niet vaak voorkomt, dan wordt dit met bijvoorbeeld agavesiroop, dadelstroop of iets dergelijks gedaan. Dit geldt niet voor het dessert.

Tijdens de lunch is er naast kaas, pindakaas en tahin een jam gezoet met appeldiksap of een andere natuurlijke suiker in plaats van met geraffineerde suiker. Ook zijn er diverse soorten stroop, bijvoorbeeld appelstroop, gerstemoutstroop, dadelstroop en/of appel-perenstroop.

Wat nog verder goed is om te weten

- Behalve dat je een aantal vaste taken krijgt (vooral als je hier wat langer dan een paar weken bent) wordt er 's ochtends tijdens het ontbijt en 's middags tijdens de lunch bepaald welke andere werkzaamheden je in overleg daarnaast zou kunnen verrichten. We proberen op deze wijze zo flexibel mogelijk om te gaan met de invulling van de noodzakelijke taken.
- Wil je het hebben over je persoonlijk functioneren, over de duur van je verblijf of over eventuele problemen waar je mee zit, dan verzoeken we je die bespreekbaar te maken met Henkjan of Els.

We wensen je een inspirerende en prettige tijd toe op Ecolonie.

De bewoners en permanente participanten