
A Magyar Élőfalu Hálózat hírlevele, 125. szám

MÉH

e-hírlevél

2024 február 25.



Tartalom

NE CSINÁLJ SEMMIT NAP!	3
Magyar Élőfalu Hálózat XXII. téli találkozó - Beszámoló	4
Új Koma háló találkozó beszámoló	7
VISNYESZÉPLAK	8
Gondolatok a bizalomról, avagy mi az életképes közösségek titka?	10
Rövid Élelmiszer-ellátási Lánc Expo	11
GYÜMÖLCSÉSZ PROGRAMOK, 2024 TAVASZ	12
MAGBÖRZÉK SZERTE AZ ORSZÁGBAN	12
Kezdeményezés új, komplex művelési ág létrehozására	13
Dr. Gyulai Iván előadása - Kertészkedés a természettel	14
Európai politikák a biodiverzitás és éghajlati válság ellen	15
ÉDES SEMMITTEVÉS	16

NE CSINÁLJ SEMMIT NAP!

Évekkel ezelőtt volt a „Global Challenges Foundation” nevű szervezetnek egy pályázati felhívása, hogyan mentsük meg a bolygót és/vagy az emberiséget? Még én is beadtam egy javaslatcsomagot (Ági segítségével), de persze nem nyertem...

Évtizedek óta foglalkoztat már a gondolat, mi a megoldás az ökológiai, s ehhez kapcsolódóan a világ- válságra. Jobbnál jobb okosságok jutottak eszembe, egyik ilyen volt a számtalan Világnap mintájára a „Ne csinálj semmit nap”. Van már „Ne vásárolj semmit Nap”, „Autómentes Nap” s még sorolhatnám a hasznos és kevésbé hasznos emlékezős napok sorát. Elkezdtem utánanézni hátha van már ilyen: hát van is meg nincs is! Az egyik honlap szerint november 6-a ez a nap, de máshol nyoma sincs. Januárban az egyik kereskedelmi rádió őrzöngött egy sort, hogy aznap van a Semmittevés világnapja, talán 10-e, 12-e körül. Erre se leltem biztos támpontot.

Igény mindenestre lenne rá... Bármit csinálsz ugyanis, csakis ronthat a jelenlegi helyzeten (ráadásul minden pozitív változtatásra irányuló mozdulattal a gaz dzsidipit is növeled...).

Milyennek képzem ezt a napot?

Könnyed-boldog időszaknak tekinteném ezt a huszonnégy órát. Nyomasztó gondolatok elűzésével, tiszta fejjel, egyszerű ételek, s italok (víz) fogyasztásával, semmi internet, meg telefon, semmi elektronikus kütyü használata. Nincs autókázás, se vonat, maximum bicikli. Séta a kertben vagy az erdőben vagy akár a város csendes parkjában. Beszélgetés a Kedvessel, Szeretteimmel vagy bárki ismeretlennel.

Természetesen kötelező olvasmány hozzá [Heinrich Böll „Beszélgetés a tengerparton”](#) c novellája!

Lehet, hogy így kezdődne egy jobb, boldogabb világ.

namzi



Magyar Élőfalu Hálózat XXII. téli találkozó - Beszámoló

2024. február 2-4. Somogyvámos, Krisna-völgy



A XXII. téli találkozó helyszíne Somogyvámos, Krisna-völgy volt. Nagy örömeinkre szolgált, hogy e pár napra megkaphattuk társaságokat.

Február 2. Péntek

Közös megbeszélés zajlott az est folyamán az iskolában az egyes közösségek beszámolóival és közös érdekű ügyeink feltárásával.

Február 3. Szombat – NYITOTT NAP

A közös étkezés után egy fenntarthatósági körsétára indultunk a kézműves ház, vagyis a textilműhely megtekintésére. Később átmentünk a tehenészetbe a járgányházhoz, ahol az állati igavonóerő többcélú alkalmazásával ismerkedtünk Antardhi dász (Kósa Antal) vezetésével. A járgány működtetése révén átalakítóval magtisztító, cséplő, daráló, fűrés, malom, stb. üzemeltethető. Ugyancsak

népszerű volt a „zebu-taxi”, amelyet törpe zebuk alkalmazásával ki is próbálhattak a bátrabbak.

A körséta újabb állomása a kertészet volt, ahol Bálamódaka dász (Antal Balázs) kalauzolt bennünket a regeneratív gazdálkodás, talajéletetés, komposztálás és ezek révén a fenntartható növénytermesztés világában.

Közös ebéd után visszatértünk az iskolába, hogy a szombati nyílt napon az érdeklődőkkel együtt hasznos beszélgetést folytassunk. Bemutakoztak a jelenlévő élőfalvak (Agostyán, Gyűrűfű, Nyim, SZÖSZ, Visnyeszéplak, Krisna-völgy), majd az összes résztvevőt, számos régi és új kezdeményezést is megismerhettük. Szó esett az információs csatornákról, a

gazdálkodás számára fontos jogszabályi változtatásokra tett törekvéseinkről (Zaja Péter, Visnyeszéplak), a párhuzamosan működő hazai Gyüttment találkozóban, Komahálóban, valamint a nemzetközi GEN-Europe-ban vállalt szerepeinkről, részvételünkről (Sall Fanni, Nyim).

Csak vacsora után jutottunk el a vándor egyetem tárgyalásáig. A beadott pályázatunk ugyan nem volt sikeres, viszont sok részlet kidolgozásra került, és valójában nincs akadálya, hogy működjön közös képzési rendszerünk.

Estébe nyúlóan még beszéltünk a közösségalapítás és a fenntartás mikéntjéről, az egyes helyszínek örömeiről vagy nehézségeiről, kérdés-felelek formájában.

Február 12. vasárnap

Az iskolában találkoztunk délelőtt, hogy közös ügyeinkről beszéljünk.

Együttműködési lehetőségek a MÉH-en belül: A vándor egyetem gondolata mellett más – korábbi – elképzelésünk újraélesztése is szóba jött. Létrehoznánk egy többcélú online felületet (drive, google sheet), amelyen elsősorban felkínált és keresett termények, termékek, szolgáltatások, képzések, szállítmányozás, illetve közös beszerzési lehetőségek szereplnének. Minden közösség szabadon tudná kezelni a felületet.

Czumpf Attila (Agostyán, TÉA) egy olyan közös platform megalkotását kezdeményezte, amelyen minden érdeklődőnek, leendő alapítónak hasznos információk lennének egybegyűjtve, gazdasági számításokkal alátámasztva (családok megélhetése ökológiai szemlélettel). Ez a felület az Agrárminisztérium vagy más döntéshozói szerv felé is egységes anyagot szolgáltatna a MÉH-ről és a képviselt eszmeiségről,

gyakorlatról. Attila vállalta a MÉH tagság megfogalmazását (egyfajta önmeghatározás), és az élőfalu definícióját (mit jelent, milyen feltételek teljesülése eredményezheti a MÉH tagságot).

A vándor egyetem táblázatban összegyűjtött anyagait a honlapon fogjuk elhelyezni. Szükséges hozzá egy rövid leírás a céljairól, a létrejöttének okáról.

A Magyar Élőfalu Hálózat kommunikációs csatornáit és egyéb kapcsolódási lehetőségeket (honlap, hírlevél, FB, stb.)

A honlap előbbé tételéhez fel kell frissíteni az egyes helyszínek bemutatkozó anyagát.

Élő eseménynaptár készül a honlapra, amelybe mindig fel tudjuk tölteni a várható programokat, képzéseket.

A Facebook oldal előbbé tételéhez ugyancsak aktív eseménynaptár létesül. Az admin lehetőséget minden helyszínen megkapja. A közös FB oldalon ugyancsak lehet rövid szakmai bejegyzéseket is közzétenni. Fontos lenne a kívülálló számára, hogy ne csak élőfaluként, hanem ökofaluként is meg lehessen találni.

A hírlevél megjelenése jövőben havonta várható. A hírlevelek is feltöltésre kerülnek a honlapra. A nagyobb terjedelmű magazin megjelentetése egyelőre csak terv, kapacitáshiány miatt.

Kapcsolódás a Gyüttment mozgalommal, Új komahálóval, Tanya Egyetem, más szerveződéssel: a Gyüttment találkozóval a nyári MÉH találkozó továbbra is partner lenne, az Új komahálóban több MÉH tag is aktívan részt vesz, a Tanya Egyetem főszervezőjével, Sipos Mihállyal Czumpf Attila tart kapcsolatot, hogy egy valós együttműködés alakulhasson, félreértések nélkül.

Oktatás, nevelés és utánpótlás nevelés a közösségben:



Provokáltam a jelenlévőket, hogy milyen vízióval és annak megvalósítási tervével rendelkeznek, ha egy 20 éves távlatot nézünk. Mi volt az elképzelés az egyes közösségek esetében, és az eltelt 10-20-30 év után milyen jövőképet festenének, ha a következő generáció felnő, és önállóan megnyilvánulni kezd.

Ahol már vannak gyerekek, jó a tapasztalat, hogy többen választják önként, hogy jelenlétükkel, életükkel tovább viszik a hely szellemiségét. Ahol még fiatalabb a közösség, ott most kezd körvonalazódni, hogy nagyobb távú célokat fogalmazzanak meg maguknak.



Következő nyári találkozó: a Gyüttment találkozóra alapozunk, de Nagy Tamás (SZÖSZ) javasolja, hogy még hagyjuk nyitva egy önálló MÉH nyári találkozó lehetőségét (helyszín javaslattal él később, esetleg MOGY-on belül).

A találkozó közös ebéddel és egy jó hangulatú falu bejárással zárult a barátság jegyében. Köszönjük mindenkinek a kedvező és építő részvételt, valamint hogy megajándékoztatok bennünket a házigazda szerep lehetőségével.

Pöcze Vilmos (Pártha dász)



Új Koma háló találkozó beszámoló

Február 10-én a Humusz házban találkoztunk az Új Koma háló tagjaival. Bevallom őszintén, nem sok kedvem volt jogi kérdésekkel foglalkozni szombat reggel, miközben tökéletes kertben tölthető idő volt, de győzött a kötelességtudat, és a kíváncsiság (a legendás Társaság a Szabadságjogokért tartotta a nap szakmai részét), no meg a hiányzó Komák, felültem hajnalban a Nyimi buszra, és elmentem a találkozóra. Nagyon jól tettem, mivel megismerhettem a TASZ két remek szakemberét (Aujeszky Nórát és Szabó Attilát), akik őszinte kíváncsisággal, alázattal és segítő szándékkal voltak jelen, és képesek voltak a hozzám hasonló állapotban érkező ökoközösségek tagjait teljesen beelkeszíteni helyi érdekérvényesítés ügyben.

Kitisztázott tévképzetek (részemről biztosan) és úgy általában a felcsillanó remény ("Nahát, ezt és ezt és ezt is megtehetem legközelebb!") jellemezte a napot. Egyrészt hálásan köszönöm a Kisközösségi Programnak a lehetőséget, és azt is, hogy folyamatosan szervezik a Hálót (ahova már több MÉH tag is csatlakozott!), - másrészt szerettem volna érzékeltetni, hogy az Új Koma Hálóban összegyűlő tudás és párbeszéd értékes minden hazai közösségnek.

[A TASZ helyi érdekérvényesítő anyagai](#)

[Az Új Koma Háló](#)

[Cselekvési tippek a Kisközösségi Program Kiutak.hu oldalán](#)

Sall Fanni



VISNYESZÉPLAK

Az Egyesület tagsága némi töprengés után felvállalta, hogy 2024-ben Visnyeszéplak adjon otthont a XXV. Nyári Élőfalu Találkozónak! A Találkozó központi témája a „Tudás-átadás” gyakorlati formái lesznek. A pontos időpont valószínűleg július második fele.

Bővebbet a következő számban olvashattok majd.

METSZÉS KÉPZÉS ÉS MAGBÖRZE

Időpont: 2024. március 2. 9.00 órai kezdés

Találkozási pont: Visnyeszéplak, Községi Ház

Miért metszünk? Milyen típusai vannak a metszésnek? Mikor metszünk? Milyen a jó szerszám?

Fiatal fák koronaalakító metszése és karbantartása. Idősebb, elhanyagolt fák koronaritkítása.

Különböző gyümölcsfajok eltérő metszési módjai. Alma, körte, cseresznye, szilva, kajszis és őszibarack metszése. Fásbekezelés fontossága, használható anyagok, szerek. Fásbekezelő receptek.

A képzés végén oltóvesszők csereberéje!

A metszés képzés díja 6000 Ft/fő. A részvétel regisztrációhoz kötött! A kedvezményekről a részletes tájékoztatót a plakátokon olvashatjátok.

Jelentkezés:

Zaja Péter 30/9742567, namzi@tvn.hu

Délutáni program: 14 órától Magbörze a Községi Házban

Meghívott előadó: Balamodaka Dász - főkertész Krisna-völgyből

Előadás címe: Talajmegújító gazdálkodás tapasztalatai. Kézi mechanikus eszközök használata a kertben.

A magbörze ingyenes, de adományt elfogadunk a faluház bővítése érdekében!

Tavaszi Magbörze

DÉL-ALFÖLDI TANYÁN ÉLŐK, DALÓT ÉS BIOSKERTÉSZEK TALÁLKOZÓJA

Programok:

9:00 Kapunyitás, ismerkedés, magbörze
10:00-13:30
- Ökotérkép- ökotanyák, ökofalvak áttekintése Magyarországon és a Dél-Alföldön. -Nagy Tamás
- Példakép-tanyasi lét a városban, városi lét a tanyán-az élet újraszervezése. -Deák Albert
- Dél-Alföldi Öko Tanyák helyzetkép/jövőkép
13:30 Ebéd
Délután ökotanya látogatási lehetőség

A rendezvény batyus összejövettel!
Minden résztvevőtől szívesen fogadunk egy kis házi készítésű ételt, italt.
Az ebéd előregisztrációhoz kötött!
Részletekkel és a regisztrációs felülettel később jövünk meg.

Árunk minden kedves érkezőtől sok szeretettel!

MÁRCIUS 02. SZOMBAT

ARANYSZÖM
RENDEZVÉNYHÁZ,
6782 Mórahalom,
Rózskai út 1.

Magfalva 2024

márc. 16. - MAG börze
ápr. 27. - Készítsd el MAGadnak a táskádat,
Alkossunk együtt!
máj. 1. - MAJÁLIS
máj. 25. - Készítsd el MAGadnak a papucsodat
Alkossunk együtt!
jún. 1. - Nyílt nap
jún. 29. - Készítsd el MAGadnak a lámpádat,
Alkossunk együtt!
júl. 1-7. - Kályhas tábort
júl. 8-14. - Baranta tábort
júl. 27. - Készítsd el MAGadnak a cipődet,
Alkossunk együtt!
aug. 3. - Nyílt nap

Gondolatok a bizalomról, avagy mi az életképes közösségek titka?

Pabló és Éva új előadássorozata



Szerintem a közösségindításban az az egyik legnehezebb, hogy az emberek nem ismerik egymást, és nagyon kevés kapcsolat rejti azt a fajta mély bizalmat, ami ahhoz szükséges, hogy igazán jól együtt tudjanak működni. Ezt a bizalmat felépíteni nemcsak azért nehéz, mert a közösség indításnál újak az emberek, hanem mert sokszor nincs meg az a kultúra, ami ahhoz kell, hogy ezt a bizalmat hogyan kell kialakítani. Fontos tudatosítani, hogy a Te új közösséged sem a vágyott béke és felhőtlen harmónia közössége lesz, hanem – ha szeretnéd, hogy működő közösséged legyen – sokkal inkább azok közössége, akik képesek elviselni az erős egyéni ÉNekből és az emberi különbözőségeinkből származó ellentéteket. Ehhez viszont alapvető megértenünk, hogy milyen pszichológiai, csoportdinamikai törvényszerűségek hatnak a közösségek születésének szakaszában, hiszen ezen keresztül juthatunk el ezeknek a nehézségeknek az elfogadásáig. Ezeknek a törvényszerűségeknek a bemutatásán túl az előadássorozatban nagy hangsúlyt fektetünk arra is, hogy konkrétan mit tehetsz ebben a kezdeti szakaszban azért, hogy a közösséged tagjai képesek legyenek ezekben a viharos időkben is együtt maradni.



**VALÓDI
KÖZÖSSÉG
INDÍTÁS**

5 alkalmas
előadássorozat



Pabló és Éva új előadássorozata, amelynek témája a VALÓDI közösség indítása, annak feltételei, nehézségei, illetve azok megoldásai.

Jelentkezés: Február 25-e, vasárnap éjfélig most kedvezményesen vásárolhatod meg, 20.000 forint helyett csak 15.000 forintért.

Az öt részes sorozat első része március 19-én, kedden, 18:00 órától lesz, majd innen a szokott ütemben, kéthetente kedden, ugyancsak 18.00 órától.

Helyszín: Önfelkészítő Ház, Bátorság terem (Budapest, Zichy Jenő u. 32.)

Bővebben: <https://kozossegivallalkozas.hu/valodi-kozosseg-inditas/>

Rövid Élelmiszer- ellátási Lánc Expo

Harmadik alkalommal kerül megrendezésre a Kislépték Egyesület főszervezésében, valamint a Nemzeti Agrárgazdasági Kamara és a Magyar Nemzeti Vidéki Hálózat társszervezésében.

Időpont: 2024. február 29. (csütörtök), 9:00-17:00

Helyszín: AERO Hotel, Jakabszállás Repülőtér, Jakabszállás, II. körzet tanya 12, 6078

Mit kínál a III. REL EXPO?

Találkozási, tanácskozási pont a kistermelők, kézművesek, falusi vendégasztalt kínálók, vidéki turizmussal és vidékfejlesztéssel foglalkozó szakértők számára, Sokszínű és kisméretű termelők, vállalkozók igényeire szabott szolgáltatások, modellek kínálatát, Konzultációs lehetőség a hatósági szakértőkkel egyéni kérdésekről, biotermesztés, feldolgozás, csomagolás, étkeztetés, értékesítés, szállásadás témában, Nemzetközi jó gyakorlatok megismerését.

Szeretnénk felhívni a figyelmet, hogy a kiállítói regisztráció megnyílt! Építsük tovább együtt a hazai rövid élelmiszer-ellátási lánc közösséget!

[részletes program](#)

**III. REL EXPO
ÉS KONFERENCIA**
A rövid élelmiszer-ellátási lánc konferencia és kiállítás

**REL EXPO 2024. FEBRUÁR 29.
JAKABSZÁLLÁS**

CO FRESH

KONFERENCIA A RÖVID ÉLLÁTÁSI LÁNC SZEREPLŐINEK

MAGYAR NEMZETI VIDÉKI HÁLÓZAT

This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No 101000862

GYÜMÖLCSÉSZ PROGRAMOK, 2024 TAVASZ

A Vadkörte Gyümölcsész Baráti Kör elsősorban Zalában és Vas Megyében különböző településeken szervez bemutatókat, előadásokat.

Ez évben az elkövetkező másfél hónapban lesz pár oltónap, ahol szeretnénk megismertetni a résztvevőkkel a gyümölcsfák szaporításának e módját, valamint előadások keretében visszatekintünk a gyümölcsészet régmúlt történetébe is

Márc. 2. oltónap Nemesbük és Vindornyafok

Márc. 9. oltónap Zalaszántó

Márc. 15. oltónap Csonkahegyhát

Márc. 16. oltónap Tilaj

Márc. 17. Ligetfalva (Erázs Art Kreatív Műhely kísérő program oltási bemutató)

Márc. 23. oltónap Őrségi Nemzeti Park Csákánydoroszló

Márc. 24. Nemzeti Színház Budapest (Gyümölcsoltó Boldogasszony Ünnepe)

Bővebben: „Halász Elemér” <halasz@halasz@gmail.com>, T: 20/911 3934

MAGBÖRZÉK SZERTE AZ ORSZÁGBAN

<https://www.mag haz.hu/magborzek/aktualis-magborzek-es-esemenyek>



Kezdeményezés új, komplex művelési ág létrehozására

A Kárpát-medencei Gyümölcsész Hálózat (KmGyH) és a Magyar Permakultúra Egyesület (Maper) tagjai hosszú évek óta dolgoznak azon, hogy egy komplex, a természetközeli gazdálkodást tükröző művelési ág szülessen. Ez idő alatt több szervezet, és több permakultúrás, agroökológiai-, regeneratív-, talajmegújító gazdálkodást folytató gazda is csatlakozott a munkához.

Jelenleg az olyan komplex, természetközeli gazdálkodást, ami kifejezetten támogatja a fenntarthatósági célokat, és számos ökoszisztéma szolgáltatást nyújt, nem lehet egy művelési ágba besorolni. Az ilyen rendszereket csak alrendszerekre, több művelési ágra bontva lehet engedélyeztetni, ami aránytalanul nagy adminisztrációs terhet ró a gazdálkodókra és művelésbe bevont területek vesznek el a távérzékelés miatt. A komplex rendszerek nehezen sorolhatóak be az aktuális művelési ágak keretei közé és emiatt komoly szankciókkal sújthatják.

Úgy tűnik, erőfeszítésünk végre sikerrel járt. A Miniszter úrtól ősszel ígéretet kaptunk arra, hogy támogatja kérésünket, s kérte, hogy dolgozzuk ki a részleteket. Sok jó ember hónapokon át munkálkodott az anyag elkészültén. Január végén részünkről felszállt a „fehér füst”, elkészült a tervezet, amit be is nyújtottunk az Agrárminiszter Úrnak.

Kezdeményezésünk fő célja az ingatlan-nyilvántartásban rögzíthető új, komplex művelési ág definiálása és bevezetése, mely lehetővé tenné ezen vegyes művelésű, speciális területek egy tagba történő bejegyzését, adminisztrációs kezelését.

A részletes anyag a megújuló gyümölcsész honlapon lesz majd olvasható.

Zaja Péter

Dr. Gyulai Iván előadása - Kertészkedés a természettel

Időpont: 2024. március 11. 17:00.
Helyszín: Bácskai Kultúrpalota, Baja,
Szentháromság tér 3.

*„A Föld nem a vastól, nem a műtrágyától,
nem a vegyszerektől, hanem az Élet
tiszteletétől és a szeretetétől terem.”*

A belépés ingyenes, de a helyszínen lehetőség
lesz adománnyal támogatni az „Ökológiai Intézet
a Fenntartható Fejlődésért” Alapítványt.
Szeretettel várunk minden érdeklődőt.

[facebook esemény](#)



Európai politikák a biodiverzitás és éghajlati válság ellen Szakpolitikai beszélgetés

Egyre többen döbbenek rá hazánkban, hogy a biológiai sokféleség csökkenése és az éghajlati válság nem csak a jövő generációk életlehetőségét veszélyezteti, de a mai emberekre is kihat. Az európai uniós szakpolitikák jelentősen befolyásolják a magyar környezeti állapotot. A Magyar Természetvédők Szövetsége egy javaslatcsomagot állított össze az európai parlamenti választásokon résztvevő pártok számára, amelyről egy beszélgetést szervez a magyar parlamenti pártok képviselőinek részvételével. Célunk, hogy megtaláljuk a közös pontokat az általunk képviselt civilek és a magyarországi EU parlamenti képviselők között a biológiai sokféleség és az éghajlat védelme érdekében. A beszélgetésen röviden előadjuk az MTVSZ javaslatcsomagját, amelyre a résztvevő pártok képviselői moderált beszélgetésen reagálnak.

A beszélgetés ideje: 2024. március 6. szerda, 10-13 óra
Helye: Aranytíz Kultúrház, Bp. V. Arany János u. 10.

A szakpolitikai csomagot bemutatja:
Éger Ákos, a Magyar Természetvédők Szövetsége ügyvezető elnöke
Botár Alexa, a Magyar Természetvédők Szövetsége programigazgatója

A beszélgetés résztvevői:
Donáth Anna, Momentum Mozgalom
Németi Csaba, Mi Hazánk Mozgalom
Rónai Sándor, Demokratikus Koalíció
Szabó Rebeka, Párbeszéd - Zöldek
Schmuck Erzsébet, LMP Magyarország Zöld Pártja
Tüttő Kata, Magyar Szocialista Párt

Moderátor: Farkas István Tamás, a Magyar Természetvédők Szövetsége társelnöke
A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött.

[Jelentkezés 2024. március 5-ig a következő oldalon](#)

ÉDES SEMMITTEVÉS

Bizonyos népek még nem felejtették el, hogy a semmittevés olyan ajándék, amelyben bárki részesülhet. Az olaszok dolce fare niente, azaz édes semmittevése nem más, mint egy szemlélet, amely a déli népek ereiben még most is ott csörgedezik. Néhány éve Szicíliában jártam, és két érdekes megfigyelést tettem. Az egyik az volt, hogy mindig sok ember volt az utcán, teljesen céltalanul.

Tehát nem azért mentek ki, hogy eljussanak a-ból b-be, vagy siessenek valahova, vagy elintézzenek valamit, hanem csak úgy kimentek. Miközben próbáltam rájönni, hogy mit héderelnek állandóan odakint (merthogy jobb szót erre a tevékenységre el sem tudok képzelni), kicsit irigyeltem is őket. Azért, mert azt láttam, hogy nincsen semmi dolguk, és ez egyáltalán nem zavarja őket. A másik extrém észrevételem az volt, hogy a futópályára se futni mentek. Miközben én csak róttam a köröket a saját magam által meghatározott tempóban és ideig, addig ők csak sétáltak, rendszerint párosával, sőt, olyanokat is láttam, akik fagyalattal töltött brióst ettek sportolás közben. Persze átfutott az agyamon, hogy ilyen lusta népséget még életemben nem láttam, de az is eszembe jutott, hogy ezek az emberek valószínűleg nem szoronganak annyit, mint én, és talán nem veszélyeztetni őket az a rengeteg betegség sem, amelynek kialakulásában a stressz fontos szerepet játszik.

Aki igazán képes a semmittevésre, az bizonyára nem érez büntudatot, amikor épp nem hatékony. Legtöbbször ugyanis azért is hajtjuk magunkat annyira, mert ha leállunk, azonnal lelkiismeret furdalásunk van, és haszontalannak érezzük magunkat.

Sandi Mann egyetemi kutató hosszasan foglalkozott az unalom agyunkra gyakorolt hatásaival, és arra jutott, hogy az álmodozás kreatívabbá tesz bennünket, és javítja a probléma megoldó képességeinket is. Ehhez azonban arra van szükség, hogy tényleg teljesen átadjuk magunkat a semmittevésnek (nem számít például semmittevésnek, ha látszólag semmit sem csinálunk, de a fejünkben listákat gyártunk a teendőinkről). „Engedjük az agyunknak, hogy képes legyen önmagát stimulálni – mondja a kutató a nytimes.com cikkében. – Adjuk át magunkat az álmodozásnak, engedjük, hogy a gondolataink össze-vissza vándoroljanak, és kreatívabbak leszünk” – mondja.

Egyszerűen kifejezve minden rendszernek szüksége van a leállásra ahhoz, hogy aztán újult erővel folytathassa mindazt, amiben jónak hivatott lenni.

(Lami Juli: Ne csinálj semmit, és vállald is fel!)

[Teljes cikk](#)

[A Magyar Élőfalu Hálózat e-hírlevelét](#)

Szerkesztette: Zaja Péter: namzi@tvn.hu, Sall Fanni

Lektor: Kilián Imre <kilian@gamma.ttk.pte.hu>

A Hírlevélben használt fotókat köszönjük [Ruprech Judit fotográfusnak!](#)
(Hírlevél borító, Magyar Élőfalu Hálózat XXII. téli találkozó - Beszámoló)

[Régi hírleveleinket itt olvashatjátok](#)

Munkánkat segíti: A Magyar Élőfalu Hálózat, Visnyeszéplaki Faluvédő és Közművelődési Egyesület és a Természetes Életmód Alapítvány

Tevékenységünket támogathatja anyagilag a Visnyeszéplaki Faluvédő és Közművelődési Egyesületen keresztül: OTP 11743002-29912371