

Autosuficiència material: suposa una part del procés per tal d'arribar a l'autonomia psíquica que passa inevitablement per la simplicitat voluntària i una interacció amb l'entorn sense provocar desequilibris en els cicles naturals.

Autosuficiència emocional: La persona exerceix la capacitat d'observar les seues emocions per tal que les seues accions no siguin alienades a l'estat emocional.

Autonomia col·lectiva: sistema d'organització social en el qual les regles del joc social són definides i respectades pels éssers humans que les han acordat. És una auto-organització que caracteritza les societats humanes hetero-organitzades per l'absència de mediació institucional que representa una majoria. Implica un paradigma grupal i una participació en la presa de decisions.

Autonomia psíquica: té com a base el reconeixement de la unitat irreductible de cadascun; és precisament aquesta unitat potencial l'únic bé comú de l'espècie humana. L'autonomia vol dir nomenar-se a sí mateix, ser lliures en un mateix.

L'autonomia és el procés pel qual l'ésser humà accedeix a la sociabilitat real gràcies a l'eliminació progressiva de les representacions (polítiques, sindicals, familiars, etc) i necessitats que li permeten accedir a un estat de veritable identitat a través d'una individualització emocional, molt lluny de les identificacions personals que en el millor dels casos sols serveixen com a sedant.



L'autosuficiència sobre tots els plànols

A la Grècia antiga l'atarquia es coneixia com la situació pròpia del savi, aquell que en te prou amb sí mateix per ser feliç, doncs no necessita res més per ser-ho que l'exercici de la virtut.

L'autonomia, autosuficiència o atarquia s'entén com un procés que va més enllà de satisfer les necessitats materials que l'individu pugui crear-se.

Per una banda aquest procés és irreparablement incompatible en sentir-se aliè als problemes del grup o en deixar-se portar per les emocions fruit de la interacció amb l'entorn present, però que realment tenen la causa en la memòria generada d'una experiència anterior (dependència emocional).

Com també és incompatible amb tota estructura estatal que utilitza la representació (democràcia representativa) la mediació (instància que determina les regles del joc) i la identificació (acceptació de la desposseïció real del poder sobre la pròpia vida per identificació amb l'empresa, la marca, l'amo o l'estat, qui converteixen el propi temps en un valor monetari, essent així esclaus d'un mateix: servitud voluntària).

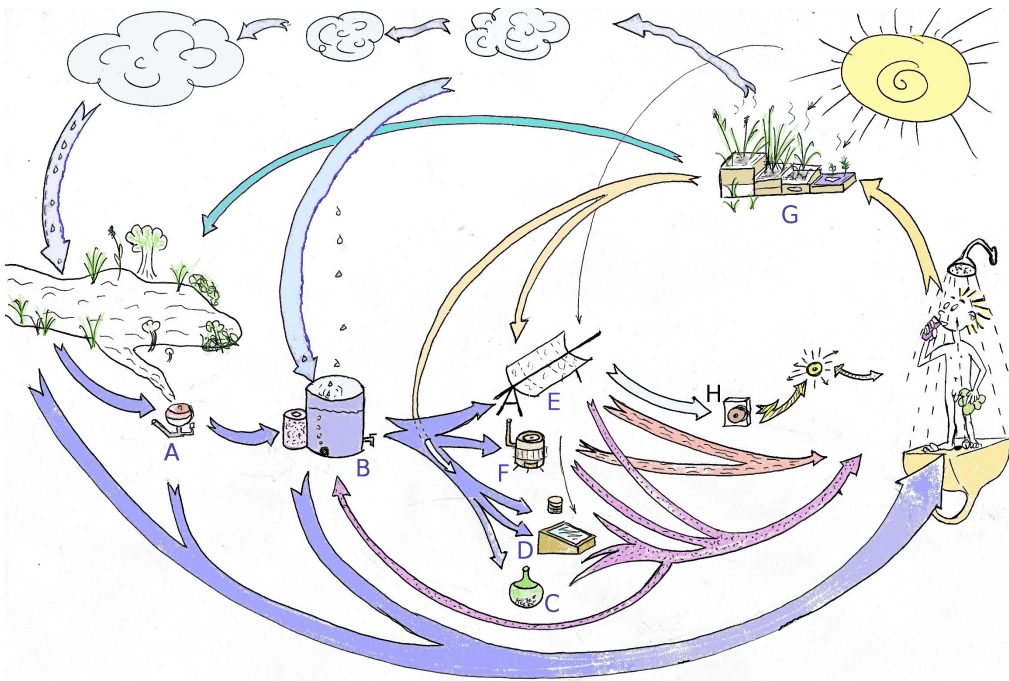
L'autonomia psíquica de cadascuna es realitza i es desenvolupa mitjançant la independència psíquica de tots; a través del consens acordat pel grup que facilita el procés d'alliberació individual, gràcies a l'ajuda mútua, la solidaritat efectiva i la resolució dels conflictes personals, que de no ser així sempre deriven al grup. L'autonomia és així un **procés individual i social**.



El gran progrés, tornar a la natura.

El reforçament de l'autonomia psíquica es realitza al reduir la dependència enfront dels poders separats de les institucions econòmiques, establint així les condicions d'una sobirania alimentària, energètica i sanitària, sobre la base d'una nova intencionalitat amb l'objectiu d'associar i federar, en comptes de sotmetre i jerarquitzar.

Caminar cap aquesta direcció implica una reconexió amb la natura: entendre-la, integrar-la i reproduir els seus cicles naturals. L'observació dels cicles naturals es la millor manera per tal de connectar-se amb la natura sense causar desequilibris, integrant-se així amb l'harmonia de la vida eterna.

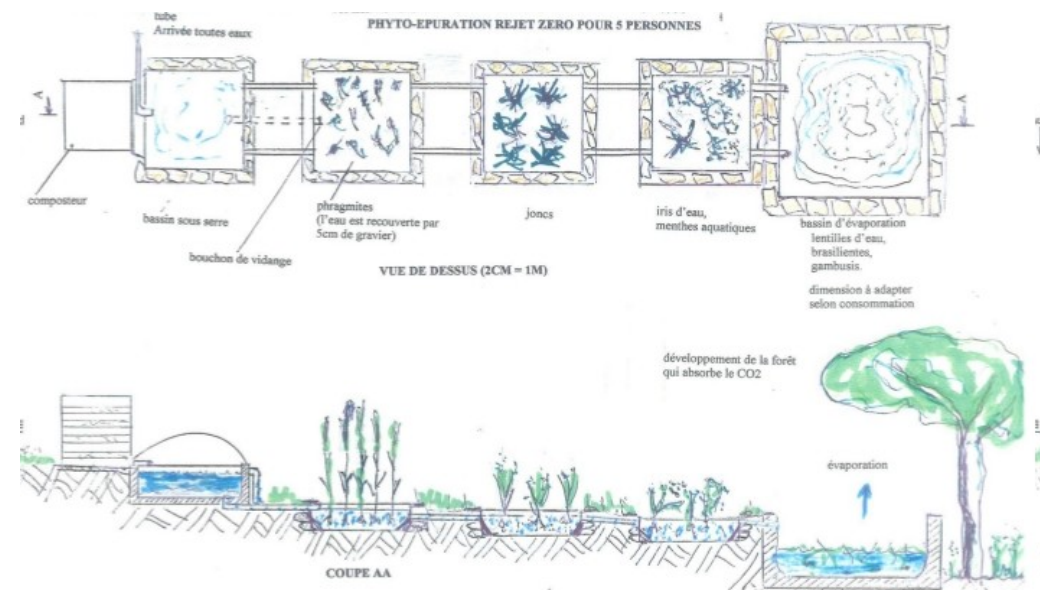


Cicle natural de l'aigua. Per saber-ne més www.eautarcie.org

La reforestació natural mitjançant mètodes com Nendo Dango desenvolupat per M. Fukuoka (*La revolució de una brizna de paja*) o bé la construcció de llacs artificials, que a banda de mantenir la humitat ambiental per evitar la propagació d'incendis i disposar d'un estoc d'aigua, també poden servir com a dipòsit d'aliment.

Per tal de purificar les aigües grises es pot autoinstalar-se una estació de fitodepuració (lagouttedeaudepluie.sib.org) per netejar l'aigua a base de plantes i microorganismes. Per exemple una estació de quatre bases. La primera bassa sota un hivernacle per afavorir l'activitat microbiana, la segona amb grava i fragmites, la tercera amb grava i joncs, la quarta amb mentes aquàtiques, iris d'aigua, lleties d'aigua, etc., fent un total de 1 a 4 m² per persona.

En l'espai web: proyctofukuoka.blogspot.com existeix una gran recopilació de documents per tal d'interactuar amb els cicles naturals amb la mínima intervenció.



Estació de depuració de les aigües grises

Menjar bio, caga bio



Tenim infinites possibilitats a l'hora de produir el nostre propi menjar, tot depenen de l'entorn i del gust personal. Eines n'hi ha de sobres: de pràctiques i de senzilles fins a obres d'art comestibles, per grans espais rurals o per aprofitar fins l'últim racó de la casa.

Per aquest últim cas: "és suficient amb un metre quadrat per persona per obtenir la quantitat de proteïnes necessàries per al nostre cos". El cultiu de l'alga espirulina (xarxaespirulina.co.cc) pot ser una solució per tal de cobrir les nostres necessitats alimentàries, però no la única.

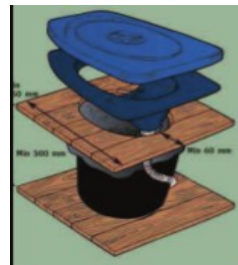


Cultiu d'espirulina 1,5 m²

Per exemple, és ben fàcil autoabastir-se de bolets (unpocodetodo.info), amb tot l'aport nutricional a nivell de minerals i fibra que suposen; o bé fer un hort (periscobgf.es) al balcó o a la terrassa : un hort vertical, amb palets, o bé amb botelles reciclades (*sistema d'Emmanuel Rolland*); amb un petit espai ja es pot començar (horturba.com).

Una de cada vint cases australianes fan el seu propi compost amb: restes vegetals de la cuina, cafè i bosses d'infusió, closques d'ou (tot i que les plantes no n'assimilaran el calci), palla, fulles seques, restes de gespa o altres herbes, etc., i així es tanca el cicle sense sortir de casa.

El wc sec, o un compostero a base de cucs son realitats que es poden integrar a qualsevol habitatge. Redueix dràsticament el consum d'aigua i en facilita el posterior tractament; a més a més, proporciona un humus excel·lent que podem utilitzar pel propi hort o per reforestar la flora local.

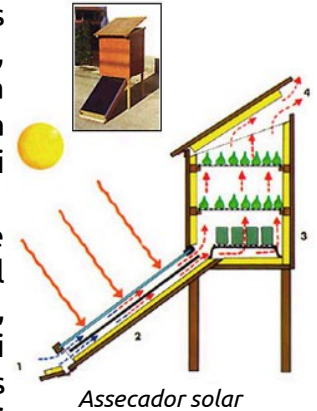


WC portàtil

Un dels principals problemes històrics a l'hora d'alimentar-se és la conservació dels aliments. Aquest problema pot solucionar-se des de dos enfocaments ben diferents: l'un parteix de seguir una alimentació estrictament en consonància amb la que l'entorn ofereix en cada moment, adaptant els propis bioritmes a la disponibilitat d'aliments, sense necessitat de conservar, ni acumular aliments.

Per altra banda, quan això no es possible hi ha moltes formes de poder conservar els aliments: confitures, fermentacions, salar, deshidratar. Per aquest últim sols fa falta la construcció d'un petit assecador solar casolà recuperant un vidre, una xapa metàl·lica i fulloles. (*Manual pràctico del sol*).

De camí a taula és interessant deixar de banda la idea de combustionar i enfilear el camí cap al **crudivorisme**. Abans d'arribar-hi, sempre escoltant i respectant el que el propi cos ens demana en cada moment, els forns solars son una forma de cuinar sana i agradable per l'entorn i també pel propi cos.



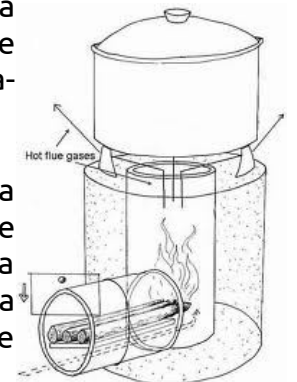
Assecador solar



logurtera solar

Amb la mateixa idea que els forns solars (solarcooking.org/plans), podem construir una iogurtera solar amb una caixa metàl·lica i una rajola de ceràmica (funciona adequadament d'abril a octubre).

El model "rocket stoves" pot servir per una cuina (i també calefacció) a base de branquillons. Gràcies a la seua combustió a alta temperatura, redueix considerablement la quantitat de fusta no cremada, i això fa que n'economitzi fins un 75%.



Cuina Rocket Stoves

L'arquitecte, el paleta i l'inquilí: tots som un

Les llars, habitatges, cases, immobles, al llarg de la història humana han estat molt variades segons l'indret geogràfic; fruit d'una costum de construir en base a unes necessitats reals, i unes disposicions de materials locals; tot i això en els últims 200 anys la construcció en cadena i la despreocupació del propi habitat ha portat a una homogeneització de la construcció allunyant-la de les necessitats reals i esdevenint així un altre producte immers en el mercat.

Per fer-se la pròpia casa es disposa de moltes tècniques, algunes:

- Cases de Palla: aïllants, econòmics i amb material local adients per la construcció amb grups. A l'espai casasdepaja.org podem trobar tota la documentació necessària així com una base de recursos materials, persones, etc.
- Superadobe: Una solució més ràpida que les bales de palla, que també permet la construcció amb grup. superadobe-construccion.blogspot.com
- Lurtes: Un solució pràctica ni nòmada ni sedentaria.
- Altres materials: botelles de vidre, canyes, reciclatge de palets, paper, pneumàtics, etc. nosolopaja.wordpress.com

Fer un estudi de les radiacions, camps magnètics i feng shui pot ajudar a que les persones que hi habitin disposin d'una bona salut. La calefacció i aigua calenta habitualment suposen més del 60% del consum energètic d'una casa; la concepció d'una casa bioclimàtica pot reduir aquest cost i, fins i tot, suprimir-lo. Quan és necessari es pot consultar el llibre *Ingenios Solares* on hi ha moltes idees per tal de solucionar-ho.

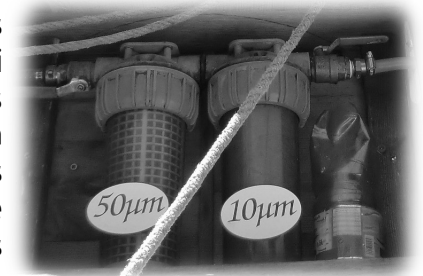


Casa bioclimàtica d'urgència

Transportar-se: una llarga cursa

Un sistema de transport propi i autosuficient continua essent un gran obstacle que saltar; potser és que abans cal la reflexió profunda sobre les necessitats de moure'ns; evitar viatges innecessaris, no utilitzar el cotxe, o si és així almenys fer-ne un ús compartit, així com utilitzar altres formes de transport com la bicicleta.

Un cop feta aquesta reflexió, transformar el cotxe per tal que funcioni 100% amb oli és tan senzill com augmentar la pressió de les bombes d'injecció a 180 bar (han de ser bombes Bosch), i un preescalfament del combustible (en aquest cas oli). Això només és possible amb motors dièsel, i políticament sols és possible amb l'ús d'olis reciclats. Possibilitats n'hi ha moltes més, però el primer pas necessari és una reducció de necessitats a transportar-se, tant les persones, com els productes i serveis consumits per aquestes.



Filtratge d'oli

Una altra opció és fabricar-se el seu propi biodiesel; amb una mica de metanol (20%) o bé etanol, sosa i oli reciclat. El procés és una mica més complicat que l'anterior, ja que després del filtratge s'ha de transesterificar (reacció química amb temperatura i agitació, veure biodisol.com pel procés complet) tot i això, un cop obtingut el biodiesel no necessita de cap modificació al motor. Altres tecnologies com l'addició de gas Hidroxi (HHO) (<http://www.panaceauniversity.org/Hydroxy%20Boosters.pdf>) funciona en quan a que disminueixen l'emissió de contaminants, però difícilment disminueix el consum de combustible d'un vehicle, a no ser que el gas s'obtingui directament d'una placa solar (no de la bateria).

El millor remei, despertar el poder d'autocuració

La salut pertany i afecta a cada individu de múltiples i diferents formes. Aquest és l'últim responsable i el primer coneixedor del seu sistema. La salut no és l'absència de malalties, sinó que és caracteritzada per un viure bé, feliç i content. Com s'observa els cicles naturals, també es necessita l'escolta i connexió amb el propi cos per tal d'utilitzar el propi poder d'autocuració.

Per emprendre el llarg camí per conèixer-se una mateixa és pot utilitzar les tècniques de la kinesiologia (mitjançant el test muscular o el fer-se servir un mateix com a pèndul).

Quan comencem amb els primers passos segurament tindrem la necessitat de realitzar neteges varies del nostre cos físic:

- Les 7 neteges yoguiques com el Varisara Dhauti (neteja del sistema digestiu) el Vaman Dhauti (neteja de l'estómac).
- La neteja de colon mitjançant hidroteràpia (molt cara però efectiva); mitjançant un edema (fàcil de fer, però superficial); mitjançant oxidants com el Oxypowder o bé la mescla d'herbes de la india que teòricament equival a 10 hidroteràpies de colon (per adquirir-les: blueherbs.co.uk)
- La neteja de ronyons es pot realitzar bevent infusions (durant 10 minuts) de julivert durant 13 dies. (Per problemes amb les pedres del ronyó hi ha una planta que és excel·lent: *Lepidium latifolium*).
- Per netejar la vesícula es pot utilitzar el protocol de Moritz (també coneguda com la neteja hepàtica o de fetge).

Tot i això, cal tenir en compte que moltes neteges sense una bona higiene i hàbits saludables no serveixen de gran cosa.

Alguns llibres de referència sobre l'autogestió de la salut: *¡Cuídate Compa! Manual per l'augestió de la salut* de Eneko Landaburu (disponible on-line) o altres llibres de referència de Manuel Lazaeta Acharan, Andreas Moritz o A. Vogel. Altres pràctiques com la meditació diària (observació conscient del pensaments), o el treball corporal conscient (assanes) son parts dels hàbits saludables.

Al mediterrani hi trobem el timó o farigola (propietats antisèptiques i antibacterianes, el que anomenaríem com el substitut natural dels antibiòcs) i el romer (antiviral i antioxidant, el ginsen del mediterrani). Altres plantes d'importació com l'estèvia (substitut natural del sucre apte per diabètics) la Kalanchoe (planta antitumoral).

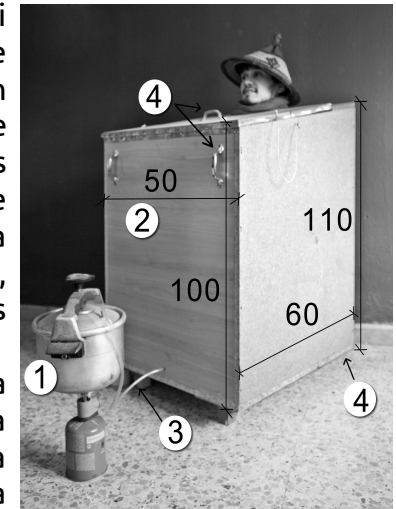
L'aigua de mar ens aporta molts dels oligoelements (traces de minerals) necessaris. Una mescla de 2 parts d'aigua de mar per 5 parts d'aigua dolça és excel·lent i era un de les fórmules utilitzades pel Dr. René Quinton.

Entrant ens productes miraculosos existeix el MMS o diòxid de clor, una mescla entre àcid cítric i clorit de sodi, que oxida les cèl·lules amb un pH àcid, és a dir totes aquelles cèl·lules infectades ja sigui per fongs, virus o bacteries nocives (s'ha demostrat eficaç amb un 80% de casos de càncer terminal, contra el sida, la malària, amb animals, contra els refredats i un llarg etcètera).

Existeixen més de 300 mètodes anticonceptius testats (sisterzeus.com); és important conèixer el propi cicle d'ovulació; pels retards inesperats es pot practicar alguns assanes: womenfitness.net/yogaamenorr.htm

A mesura que es va coneixent el propi cos una aprèn a alimentar-se equilibradament, a estar en **consonància amb la natura** i nodrir-se d'ella; per arribar-hi existeixen tècniques som el sun gazing o solar healing, que consisteix en mirar el sol a la posta o la sortida durant deu segons el primer dia, i augmentar cada vegada 10 segons fins arribar a 45 minuts.

Quan es fica la salut al centre, es passa de la sanació a la prevenció, de la malaltia a l'escolta del cos i fins i tot una es pren el temps per l'elaboració d'una pròpia sauna, que ajuda a extraure les toxines a través de la pell.



1:olla a pressió; 2:fustes reciclades
3:tub silicona; 4:rodes i manetes

Autogestionem l'autonomia col·lectiva

L'autonomia col·lectiva esdevé quan un grup de persones es fiquen d'acord per respectar unes regles del joc sense una institució que vetlli pel compliment d'aquestes regles del joc. El primer pilar bàsic per tal de construir aquesta autonomia col·lectiva és una presa de decisions per consens, on les propostes passen per davant dels individus proposants (superar els conflictes personals) on cada persona aporta el seu punt de vista (cap a una visió holística) i on cada individu pot ser creador i realitzador de la decisió presa (delegació de responsabilitat conscient).

Sobre la gestió de grups existeix el document: *Manual del consenso* de Beatrice Briggs [disponible on-line].

Altres eines per caminar cap a aquesta autonomia són l'ús de les monedes socials (*ces.org.za*). Les monedes socials són eines creades per tal de facilitar els intercanvis (materials o serveis) i esborrar tota connotació del diner com un objecte per guanyar diners o per acumular poder.

A la fi, gràcies a les monedes socials, ens pot ser més fàcil arribar a uns sistema d'intercanvi on els preus siguin fixats lliurement pels consumidors, segons les seues capacitats i necessitats (preu lliure) realitzant els intercanvis sense la necessitat que siguin ni personals (amb la mateix persona) ni immediats (avui per tu, demà per mi).

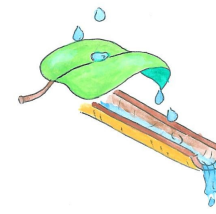
Per tal d'intercanviar productes i serveis és necessari d'una confiança. Aquesta confiança es genera quan els consumidors i productors entren en contacte i es coneix el mètode de funcionament i filosofia de l'altri. Amb aquesta línia sorgeixen el sistema de garantia participativa (*sgpagroecologia.org*, *Hacia un sistema participativa de garantía para la producción ecológica en Andalucía*, Cuéllar Padilla. [disponible on-line]), on els productors del mateix gremi cooperen per tal de generar i certificar la qualitat del producte, alhora que gestionen els conflictes productius per tal d'avançar des del suport mutu.

La unicitat de cada individu, el bé comú de l'espècie humana

L'autosuficiència individual no té sentit sense una autonomia o autorganització a nivell col·lectiu. Aquesta autonomia col·lectiva és una autoorganització que caracteritza les societats humanes hetero-organitzades per l'absència de mediació institucional a través d'un poder amb objectius de permanència, exercit per una minoria d'éssers humans, en nom d'una representació simbòlica i imaginària de la comunitat humana.

Treballar és per acumular diners, mentre que activar-se per a sí mateix i al planeta és per viure millor. Aquest procés de producció, que substitueix l'acumulació primitiva de capital, condueix cap a l'acumulació primitiva d'eines per l'autonomia sobre tots els plànols.

Deixem de designar el propi temps com or i aquest passa a formar part de la nostra expressió, i així succeeix que el propi temps que es posseeix ja no es propi, sinó que és una forma d'expressió artística.



+ Referències, bibliografia i projectes autosuficients:

Herman Hesse. *Siddhartha* [[Disponible on-line](#)]
Iñaki Urkia *Energia renovable práctica* [[Disponible on-line](#)]
John Seymour. *La vida autosuficiente*. [[Disponible on-line](#)]
José Manuel Jimenez. *Ingenios Solares* [[Disponible on-line](#)]
Era Architecture. *Le Chabian*, França (eraarchitecture.wordpress.com)
L'art du soleil: caravana eco-lògica pedagògica (lartdusoleil.net)

Contacte: joan@cooperativa.cat

Cap dret reservat. Tota reproducció i difusió és benvinguda