

# Å leve etter ikkevoldsprinsippet

✍ ASLAK INDREEIDE

På et småbruk i Trautskogen i Innlandet forsøker Silje og Aslak Indreeide å leve etter noen av prinsippene de mener er viktige. Silje er yogalærer med utdanning fra Bihar School of Yoga i India, og Aslak er agronom i økologisk jordbruk fra Sogn jord- og hagebruksskule.

For Silje er ahimsa, ikkevoldsprinsippet, en viktig del av den yogiske livsstilen. Måten en lever på er ifølge den yogiske tradisjonen Silje følger viktigere enn fysiske stillinger, og den viktigste av disse levereglene er ahimsa.

Ahimsa strekker seg mye lenger enn å avstå fra vold mot menneskene rundt deg. Prinsippet utfordrer måten å tenke på rundt alt fra klesbruk, transport, maten vi spiser og hvordan vi oppfører oss mot andre. Til og med måten vi steller hagen på omfattes av dette prinsippet.

## NÅR UTØVER DU VOLD?

Det er velkjent at å slå en annen person er å utøve vold, men hva om du kjøper et plagg som er produsert under skadelige arbeidsforhold og av materialer som er dyrket slik at det skader både jord, dyr, vann og menneskene som dyrker det fram? Er det å utøve vold? Er det vold å bruke klær laget av plast slik at det lekker små biter av plast ut i vannet hver gang du vasker det? Plastbitene brytes ikke ned, men blir til mikroplast som kan

gjøre stor skade på organismer som lever i og av havet.

Det er vanskelig å gi klare svar på disse spørsmålene, men de er viktige å stille seg. Ved å kjøpe varer som er produsert under anstendige forhold og klær som er laget av naturmaterialer legger en til rette for bedre liv for arbeidere og at klær som er utslitt kan brytes ned å bli en del av en naturlig syklus. Ved å reparere klærne så de varer lengre bidrar en til å redusere produksjon av tekstiler, og dermed minsker presset på verdifull matjord. Maten du

spiser kan være produsert på andre sider av kloden med innsatsfaktorer som også har reist langt, eller den kan være produsert med lokale ressurser av en gårdbruker ikke langt fra deg. Eller så kan gårdbrukeren i nærheten av deg ha produsert maten ved hjelp av fôr fra Brasil og ha problemer med å håndtere dyremøkka fordi arealene han har ikke står i forhold til størrelsen på besetningen, mens varene som har reist langt er produsert etter strenge etiske og miljømessige standarder. Hva er best da?

Det kan være overveldende å skulle prøve å sette seg inn i hva som er riktig og å skulle få gjennomført det. Enklere er det å gjøre noe konkret. Noe som er bra for livene rundt deg. Plant en bærbusk eller et frukttre om du har en hageflekk, eller ha noen blomster eller urter i en verandakasse. Slik kan du stimulere jord-, dyre- og insektliv, og du kan gi dine medmennesker noe vakkert å se på. Orker du ikke plukke bærene kan de bli mat til fugler.

## SKÅNSOM DRIFT FOR ØKT BIOMANGFOLD

På småbruket Nyland drives også produksjon av grønnsaker, egg, honning, frukt og bær. Aslak dyrker til familien og yogakurs på småbruket, men selger også grønnsaksabonnement og overskudd gjennom REKO-ringen. Det er liten tvil om at det moderne jordbruket har gjort stor skade og ført til store ødeleggelser av jord og viktige leveområder for mange dyr. Ønsket om billig mat og størst mulige bruk drevet av



Familien – Silje, Aslak, Lykke og Embla. Foto: Gry Traaen



Yogarommet Anahata (betyr hjerte-senter) på Trautskogen.  
Foto: Illusion Photography

Silje Sridharana Indreeide, 39 år, driver yogaskolen Anahata Yoga og underviser i Eidsvoll, hjemme på Nyland og ved kurssteder rundt i landet.

Aslak Indreeide, 44 år, jobber som vernepleier og økobonde på småbruket Nyland på Trautskogen, Nord-Odal.

Barn: Lykke, 10 år og Embla, 7 år

[www.smaabruketiskog.no](http://www.smaabruketiskog.no)  
[anahatayoga.no](http://anahatayoga.no)

Podcast: Anahata -kortreist yoga

maskiner framfor arbeidskraft har gjort det ulønnsomt å drive små, allsidige bruk basert på lokale ressurser. Uansett driftsform vil enhver form for jordbruk kreve inngrep i naturen, men de kan i større eller mindre grad gjøre forsøk på å ta vare på naturen rundt seg ved å legge til rette for biomangfold over og under jorda. Ved å drive en allsidig dyrking med en blanding av ett- og fler-årige vekster, bier som høster nektar fra skogen og planter vi dyrker og høner som får være ute og rote i jorda, prøver vi å finne driftsformer som kan være skånsomme, bygge jord, stimulere til økt biomangfold og bygge på lokale ressurser.

### IKKE BARE ENKELT

For oss er disse idealene drevet av en kjærlighet til natur og mennesker og en visshet om at vi er en del av naturen med de begrensninger og muligheter det gir. Men selv om vi er klar over alt dette, er det ikke enkelt å leve helt etter våre egne idealer. Vi bor avsides, og det blir mye bilkjøring, enten det er barn som skal til skolen, varer som skal fraktes til kunder, kursdeltakere som kommer hit eller at vi skal på- eller får besøk. At vi har en elbil gjør

ikke frakten miljøvennlig, men kanskje litt mindre miljøskadelig. Produksjon av batterier gir store naturinngrep, ofte under dårlige arbeidsforhold. Veibygging legger mye verdifull matjord under seg. Biene fores med sukker om vinteren, hønene får innkjøpt kraftfôr. Sukker som har reist langt og korn som strengt tatt kunne vært menneskemat.

Likevel synes vi at vi har kommet et stykke på vei. Når noen kommer hit,

ønsker vi at de skal kjenne på roen som ofte jages bort i et liv hvor jakten på flere ting kan overskygge det meste, enten en vil eller ikke. Roen kan komme gjennom yoga, meditasjon, arbeid med dyr og planter eller ved bare å være stille og lytte til lydene i naturen. Roen kan føre til økt bevissthet om hva som er viktig for en i livet, og forhåpentligvis kan et besøk her inspirere til å forsøke noe nytt.



Vinterstemning. Foto: Karin Tanderø Schaug

### ET ENKLERE LIV

Å bo her gir oss muligheten til å dyrke og foredle en god del av vår egen mat, få mye frisk luft og oppleve naturens endringer uten å måtte reise noe sted. Dette er ting vi setter stor pris på og som vi gjerne vil gi videre til våre barn. Vi har færre valgmuligheter enn i byen, men det kan også være en befrielse og gjøre det enklere å få tid sammen, redusere unødig forbruk og slippe stresset med hele tida å bli utsatt for fristelser. Det kan være både travelt og stressende å bo på et småbruk hvor jord og bygninger skal holdes i hevd, men det føles meningsfullt. ♡

✳ Nyland Gård AS og Silje og Aslak Indreeide er kunder i Cultura Bank