

Manual de Convivência

a Rede Regen Dharma promove uma vida plena, próspera, vibrante, repleta de graça, leveza, harmonia, inspiração e fluidez para seus membros, mas, como qualquer comunidade, somos um projeto em andamento. Somos todos indivíduos com peculiaridades e imperfeições, e isso também se aplica à nossa comunidade.

Mudar-se para a Holo-Aldeia não será uma solução mágica – os desafios que você enfrenta pode até se tornar mais nítidos à medida que você convive com proximidade e faz grandes mudanças de estilo de vida em um ambiente rústico e rural. É melhor não vir para cá em busca de utopia, mas sim de oportunidades para crescer e trazer seus ideais para co-criar um mundo mais inclusivo, pacífico, abundante e enfim regenerativo!

Acordos Internos da Holo-Aldeia

I. Cuidados no Espaço Coletivo

As mandalas da Regen Dharma são holísticas, compostas por pessoas com antecedentes culturais e espirituais muito diversos. Portanto buscamos sempre agir com respeito a essa pluralidade.

Por isso:

1. Sempre **guardamos as coisas** em seus devidos lugares após o uso.
2. O **silêncio** prevalece (evitamos um tom de voz alto, música/som se for consensual...)
3. Não deixamos nossos pertences pessoais sem vigilância em áreas comuns.
Itens esquecidos serão colocados na caixa de achados e perdidos ou na caixa de itens descartados/usados.
4. Mantemos o **espaço limpo**.
5. Seguimos os pactos consensuados para cada espaço:
 - a) Uso da cozinha coletiva
 - b) Uso do banheiro seco
 - c) Uso dos espaços coletivos
6. Não fumamos nos espaços coletivos ou compartilhados da comunidade.

II. Cultura da Paz

Tendo como referências a [Carta da Transdisciplinaridade](#), os [5 Acordos Toltecas](#) e princípios da [Comunicação Não-Violenta \(CNV\)](#), aplicamos as seguintes diretrizes:

1 - Soberania Individual e Espaço Pessoal

1. Respeitamos pedidos de **silêncio** ou espaço.
2. A **nudez** é permitida nos espaços consensuados. Respeitamos a liberdade e o conforto sem sexualizar os corpos de outras pessoas.

3. **Não comentamos** sobre os corpos e/ou aparência de outras pessoas, a menos que sejamos convidados a fazê-lo.
4. Pedimos **consentimento** antes de interagir fisicamente com alguém.
5. Não nos apropriamos do que não nos pertence sem permissão expressa.
6. **Não invadimos** o espaço pessoal (pétala/casa/cabana) de outr@s membr@s sem permissão expressa (com exceção de situações de risco individual ou coletivo justificados e evidentes).
7. Respeitamos os direitos autorais e a **propriedade intelectual**. Citamos as fontes e/ou damos crédito às ideias que aprendemos com outras pessoas. Se desejarmos compartilhar, usar, nos inspirar ou integrar o trabalho de outra pessoa, obtemos o consentimento explícito (de preferência por escrito) da pessoa/organização em questão antes de fazê-lo.
8. Não tomamos decisões unilaterais : Se uma mudança ou decisão afetar outras pessoas, convidamos os afetados para considerar as suas necessidades e opiniões no processo antes de qualquer decisão ou mudança ser tomada.

2 - Consciência Ambiental e Alimentação

- Regeneramos e **cuidamos da Terra**, da Natureza e de todos os seres vivos que a compõe.
- Somos uma comunidade **Ahimsa**: nenhuma exploração, maltrato ou matança de animais é permitido dentro da Holo-Aldeia.
- Toda a **alimentação coletiva é vegana** ou com opção vegetariana de origem ética caso haja concordância entre @s membr@s presentes. Não consumimos, preparamos ou armazenamos carnes ou peixe em espaços compartilhados.
- Sendo assim, o lar individual é inviolável: cada indivíduo é livre de comer o que quiser na sua casa, consciente de que a comunidade reprova a alimentação carnívora de acordo com o princípio Ahimsa acima mencionado.
- Quaisquer produtos de origem animal devem vir de um fornecedor verificado, de comércio justo e livre de crueldade (ovos, queijo, leite).
- **Zero desperdício**: Intentamos gerar o menos lixo possível. Reciclamos os resíduos nas lixeiras de reciclagem externas ou no compostagem.
- Não usamos produtos químicos nocivos - os produtos de higiene devem ser biodegradáveis.

3 - Princípios de Comunicação

1. Todos **somos responsáveis** pelos nossos *próprios sentimentos, necessidades e desejos*; portanto, é nossa responsabilidade compartilhá-los com @s outr@s de forma honesta e aberta quando desejamos que sejam respeitados.
2. **Ouvimos ativamente** com plena atenção, abertura e empatia.
3. **Não interrompemos** quando outra pessoa está falando.

4. Quando queremos falar enquanto outra pessoa está falando, **levantamos um dedo** (se houver uma fila, levantamos vários dedos na ordem da fila). Usamos um bastão da fala e guardião do tempo durante as reuniões.
5. Priorizamos a **comunicação direta** em vez da indireta o mais breve possível se surgirem preocupações em relação a uma interação com alguma pessoa.
 - 1) Assim evitamos fofocas ou caracterizações negativas.
 - 2) Em caso de dúvida ou desconforto, pedimos esclarecimentos ou uma opinião sobre nossa percepção.
6. Não praticamos gaslighting (manipulação fazendo questionar a outra pessoa da sua própria autoridade ou saúde).
7. Não gritamos nem abusamos verbalmente dos outros.

OBS: enfatizamos a importância de **regar os dons**: reconhecendo as qualidades, serviços e atenções das pessoas com cada ocorrência, expressando gratidão, trazendo essa energia abundante e nutrindo os laços coletivos.

3.1 – Impressão (Feedback)

- Compartilhamos feedbacks de forma gentil e construtiva.
- Os feedbacks pessoal são dados antes de tudo diretamente ao indivíduo em um ambiente seguro e privado.

3.2 - Procedimentos para evitar que conflitos se convertam em confrontos:

1. **Enfrentar a situação** enquanto for possível, buscando o diálogo, com uso de mediação se for necessário (evitar o conflito não traz resolução perene).
2. Respeitamos sempre os princípios da **comunicação não violenta**, falando do nosso sentir e evitando recorrer a acusações, críticas, julgamentos, projeções ou representações negativas.
3. Priorizamos conversas **focadas em soluções mutuamente benéficas** que preservem as pessoas, os projetos, @s parceir@s e nossa confiança na vida.
4. Buscamos um **entendimento mútuo** da situação e partimos daí.
5. **Trabalhamos juntos** e estamos no mesmo time.
6. Se forem necessárias reparações, corrigimos as coisas (conosco e com @s outr@s) o mais rápido possível.
7. Caso surjam incertezas ou dificuldades com uma situação, pessoa ou projeto, e uma solicitação clara e objetiva tenha sido feita, mas uma solução não seja alcançada, reconhecemos isso desde o início e solicitamos a **assistência para a resolução** de parceir@s e/ou contratação de terceir@s confiáveis e íntegr@s.

4 - Sobre uso de substâncias:

Considerando os princípios de regeneração pessoal e planetária, não usamos drogas ilícitas nem bebidas alcoólicas na comunidade. Porém, consideramos apoiar as pessoas que estejam em transição para uma vida mais saudável.

O uso de medicinas sagradas é permitido no espaço pessoal ou no local específico combinado, sempre em comunicação com a Coordenação da Comunidade.

Recomendamos sempre que possível as medicinas ancestrais e naturais em vez dos medicamentos químicos.

5 - Situações que podem gerar exclusão de membr@

Mesmo promovendo uma cultura de paz e inclusão, existem casos onde a exclusão de um@ membr@ pode ser a única alternativa para proteger @s demais membr@s da comunidade, sempre contemplando o direito a defesa, ao contraditório e à mediações. Por exemplo:

- Assédio ou abuso moral e/ou sexual
- Agressão física e/ou verbal, difamação
- Roubo e/ou prejuízos aos bens comuns
- Invasão da privacidade e/ou da soberania individual
- Outras situações previstas pelos costumes e leis locais ou nacionais

OBS: dependendo da gravidade , o Conselho pode determinar a exclusão imediata.

5.1 - Etapas do Processo de Exclusão:

1. A violação de qualquer um dos acordos é denunciada.
2. O comunicado sobre a ocorrência é dado diretamente e individualmente à pessoa em questão, de maneira gentil e construtiva.
3. Se o comportamento não melhorar, a ocorrência é encaminhada à Coordenação da Comunidade, ou a qualquer Guardiã com quem @ membr@ da comunidade se sinta confortável, quem organizará uma reunião de mediação.
4. A reunião de mediação e os compromissos de ambas partes para solucionar o conflito serão documentados em ata.
5. Se os compromissos forem quebrados e persiste o conflito, o Conselho Guardiã devera consultar a comunidade e se reunir para dar a decisão final.

Eu, _____, li e concordo com os Acordos Internos da Holo-Aldeia.

Documento:

Data e Assinatura: