



SIMPLE LIVING

- glæden ved det enkle liv

Det moderne menneske vil have det hele. En god karriere, et smukt hjem, et velfungerende parforhold og et spændende sexliv. Vi vil være gode forældre, pleje vores familie og venskaber. Personligt vil vi være smukke, slanke og være på forkant med samtlige af tidens trends.

Vi vil holdes 'up to date' med hvad der foregår i ind- og udland. Det er in at have tjek på tilværelsen. Prisen for alt dette er en ekstremt stresset hverdag, lange arbejdsuger, kimende mobiltelefoner, fyldte indbakker på e-mailen og for lidt søvn. Det leder til for mange kompromisser, konstante omprioriteringer og i sidste ende dårlig samvittighed, fordi vi alligevel ikke kan nå det hele. Lyder alt det bekendt? Hvis det er tilfældet, bør du læse videre, for der er en vej ud stresseriet: nemlig 'simple living'.

Simple living er et begreb, der er svært at beskrive. Men det kredser om at føre et mere enkelt liv, købe mindre, genbruge, rydde ud, holde sig det basale i tilværelsen for øje og skabe en sammenhæng mellem krop og sind. Et simpelt liv udadtil - et rigt indadtil. Med vores formue, materielle ting, vores ambitiøse karriere, store bekendtskabskreds og vores engagement i diverse netværk og fritidsaktiviteter, viser vi omverdenen og os selv, at vi mestre livet. Vores selvtillid afhænger mere og mere af, hvordan vi ser ud i andres øjne og det "at eje" og "se ud" bliver væsentligt for vores selvværd og vores identitet.

Motivationen for at søge et enklere liv starter måske blot med en fornemmelse, en fornemmelse af at der er noget væsentligt man er gået glip af i farten, en fornemmelse af selvbedrag og en snigende følelse af tomhed. Er det her virkelig det bedste jeg kan få ud af livet?

Ved at sortere de ting fra som gør livet kompliceret, begynder du at opdage, hvad det virkelig er, du sætter pris på. Denne proces indebærer, at du øger din bevidsthed. Enkelthed er faktisk ret svært, fordi det er meget lettere at henfalde til de komplicerede

ting, end det er at blive et med enkeltheden. Du er nødt til at lade enkeltheden finde dig. Simple living handler overordnet set om at skabe et liv, der er udvendigt enkelt og indvendigt rigt. Og det kan man skabe på mange måder.

Motivationen for at søge et enklere liv starter måske blot med en fornemmelse, en fornemmelse af at der er noget væsentligt man er gået glip af i farten, en fornemmelse af selvbedrag og en snigende følelse af tomhed.

Simple living handler overordnet set om at skabet et liv, der er udvendigt enkelt og indvendigt rigt.



Én måde at lade enkelheden finde dig er ved at skabe ro i dit sind. En regelmæssig meditationspraksis hjælper med denne proces. Når du tillader dit sind at have mindre travlt, og i stedet være mere stille, opstår en lille smule mere plads mellem tankerne.

En god måde at rense sindet på er ved at sidde i en behagelig stilling med ret ryg og med fokus på dit åndedræt. Bare træk vejret og vær bevidsthed om din vejtrækning. Når du bruger hele din opmærksomhed på dit åndedræt, bliver dit sind mere ligesom vejtrækningen: Det bliver mere flydende, og det behøver ikke klamre sig til noget, sindet ønsker ikke engang at klamre sig til noget. Hvis du forsøgte at klamre dig til noget, så vil du automatisk holde vejret.

Hvis du synes, det er en udfordring at følge dit åndedræt, fat mod. Det er ikke altid nemt at blive et med åndedrættet. Sindet slukker ikke, det er ikke vant til at gøre ingenting. Det er altid i gang med at lave noget, med at planlægge, med at kommentere, med indre samtaler, og det bliver temmeligt trættende. Det er derfor, folk bliver lidt gnavne og deprimerede - de overbelaster deres tanker. Under meditation sænker du farten, hviler en lille smule. Og nedbremsningen kommer ved at lade tingene være og acceptere tingene, som de er.

De rigtige relationer

Meditation handler om, hvordan du slutter fred med, hvad der er sket. På den måde kan du skabe fred med de mennesker og situationer, der berører dig. Det er ikke bare

en færdighed, det er ikke bare en teknik, du får. Det er faktisk en holdning i sindet, en holdning til verden.

Når du mediterer regelmæssigt, opbygges der momentum, der opbygges en form for muskel i sindet, der er opmærksom og ikke bliver fanget af følelser. Så hvis du for eksempel har et anstrengt forhold til en kollega, så bliver du bedre til at forstå tingene. Du kan komplicere situationen og gøre det værre, eller du kan være opmærksom på din krop, din tale. Nogle gange er det en slags tango, en dans med bestemte personer: de siger noget, og du siger noget, og snart tager situationen en drejning til det værre. Med mere mindfulness, kan du reagere på situationen på mere kompetent vis, og du kan udvikle bedre relationer.

I relationer er det vigtigt at være ligetil. Ligetil er et andet ord for enkelthed og med enkelthed er der også fokus på, hvad der er vigtigt.

Ryd op

En af de vigtigste måder, du kan forenkle dit liv på, er ved at rydde op. For meget rod dræner dig for energi, en masse visuelle ting omkring gør dig mere træt, det overvælder dig og gør at det er sværere at tænke.

Psykologiske tests viser, at mennesker lider mere af stress i rodede huse og rodede kontorer. I rum, hvor der ikke roder, føler vi os mere afslappede og energiske.

Prøv at skil dig af med de unødvendige ting i din bolig, hvis du ønsker, at dit liv skal være en smule enklere, og der ikke skal være



Inspiration til handling

Når du vil forandre og forenkle dit liv, er det et godt sted at starte at tjekke dit udgangspunkt. Så det er dét, der er opgave på denne første del af din forenklingstræjse.

Sitl dig selv følgende spørgsmål:

- Hvilken indre og ydre drivkraft ligger bag mit ønske om at forenkle?

- Er det informations- og kommunikationsstrømmen eller det fleksible arbejdsliv, der presser mig?

- Eller ønsker jeg at komme i kontakt med mit kreative potentiale og / eller den skjulte dimension?

- Eller er baggrunden for mit forenklingensønske et miks af det hele- eller af noget helt syvende?

- Hvilken vægt har hver del i så fald?

Du kan også spørge på en anden måde:

- Hvad er det, jeg vil væk fra og hvor er det, jeg gerne vil hen?

Fra bogen Simple living, - sådan gør du, af Gitte Jørgensen

En af de vigtigste måder, du kan forenkle dit liv på, er ved at rydde op. For meget rod dræner dig for energi, en masse visuelle ting omkring gør dig mere træt, det overvælder dig og gør at det er sværere at tænke.

så mange ting omkring dig. Men enkelthed betyder ikke, at du ikke kan eje noget. Det betyder bare, at du generelt ikke har unødvendige ting.

Mange mennesker har meget svært ved at smide selv de mindste ting ud. Børnetegninger, gamle opskrifter og endnu ældre skolebøger. Men væk skal det for at skabe plads til ny energi og for at kunne se fremad.

En weekend er et udmærket tidspunkt at begynde på i det små. Find en skuffe, hylde eller kurv med ting i og tøm indholdet ud på gulvet. Rengør skuffen, og del derefter indholdet op i tre bunker:

- **Fantastiskbunken** - i denne bunke skal der kun ligge ting, der virkelig er fantastiske, og som du bruger meget. Ting, du ville genanskaffe, hvis de blev stjålet. Dem beholder du.

- **Affaldsbunken** - alt, der er i stykker, er udløbet eller ikke har været brugt i over et år skal i denne bunke og skal fluks smides ud.

- **Spørgsmålstegnshunken** - de ting, der hverken er fantastiske eller affald kommer i denne bunke. Dem pakker du ned i en papkasse, som du sætter i kælderen i et halvt år. Når du kigger på tingene igen, vil det være lettere at smide dem ud. Og efter et helt år skal alt væk.

Når det kommer til de nære relationer eller fremtidsdrømme bliver det straks svære at skrælle det unødvendige fra. Der er ikke noget entydigt svar på hvordan man skal gribe det an, men prøv følgende: Afklar med dig selv, hvad du ikke kan undvære og forsøg at skille dig af med resten. Ligesom med oprydningen i hjemmet er det muligt at sanere resten af sit liv. Sæt tingene i perspektiv, lav en liste hvad du i virkeligheden helst vil og start så med det nemmeste.

Der er ingen grund til at sige jobbet op i morgen eller kvitte alle bekendtskaberne, men er der misforhold mellem det, man vil, og det man gør, er man klar over det inderst inde. På samme måde som man rydder op i sit hjem, kan man gribe fat om essensens af det, der gør én glad og så skrue ned for resten. Formår du at gøre dette, vil du efterhånden begynde at prioritere anderledes, få mere overskud og i sidste ende et bedre liv.

Sødmen ved simple fornøjelser

I medierne er lykken altid portrætteret som noget, du er nødt til at gå ud

Enkelthed for dig vil måske ikke være enkelthed for andre. Pointen er at finde din egen vej til enkelthed.

og få. Noget du er nødt til at finde, sætte sammen, administrere

Men ud fra et buddhistisk perspektiv er lykken her allerede. Den er i sindet. Og dermed er retningen indadvendt og mod enkelthed. Jo mere du bevæger dig udad, desto mere komplekst og kompliceret bliver livet. Du bliver nødt til at gøre disse komplicerede ting på den måde, du vil have de skal gøres - andre mennesker, situationer, arbejde, liv, relationer. Du har lært at forbedre tilstande, at ville have bedre ting, som tydeligvis har sine fordele, men du er også nødt til at forstå, at perfektion er et andet ord for fejlsøgning.

Hvis du renser dit sind og får det til at se pænt ud, som du gør med dit hus og din have, bliver de enkle ting sjovere. Den mad, du spiser, kan du faktisk nyde, fordi du er tilstede - du sms'er ikke imens, du taler ikke eller surfer på nettet på samme tid. Bare de enkle ting som at gå rundt og kigge på flotte vilde blomster er alt du behøver at gøre.

Når du lærer at meditere, kan du falde ganske hurtigt og direkte ind i en meget behagelig tilstand. Man kan blive chokeret over, hvor komfortabelt og hjemme du føler dig i løbet af få øjeblikke. En anden ting, der enten kan ske umiddelbart eller på lidt længere sigt, er at du bliver klar over, hvor rodet og travlt og ubarmhjertigt dit sind er, når det kaster rundt med muligheder og præferencer og ønsker at gøre noget med undtagelse af at være præcis, hvor du er, som du er.

Hvad er simple living for dig?

At have mere direkte kontakt med naturen, og den mad du spiser ved at dyrke dine egne grøntsager, kan være, hvad enkelthed er for dig. For andre er det arbejde måske med til at gøre livet mere kompliceret. Pointen er at finde din egen vej til enkelthed og at vide, at det er den rigtige måde at udrede komplikationer og få den plads, du har brug for, så du kan være et menneske - og ikke bare gøre som et menneske.