

The circle of simplicity

Return to the good life

- Cecilie Andrews

En svensk sammanfattning

Nedan finns en sammanfattning av den amerikanska boken "The circle of simplicity" som är skriven av Cecile Andrews (som skriver personligt och i jag-form). Boken handlar mycket om den livsstil som i USA kallas Voluntary Simplicity, som jag har översatt med Frivillig Enkelhet. Ambitionen är att sammanfattningen så väl som möjligt ska avspegla innehållet i boken, självklart är dock urvalet av vad jag har tagit fram subjektivt. En risk med en kompakt sammanfattning, utan exempel och förklarande text, är att det som blir kvar framstår som onyanserat. Förhållanden, exempel etc. gäller amerikanska förhållanden. Mitt syfte med att göra sammanfattningen var i första hand att själv tillägna mig bokens budskap på ett djupare sätt. Nu kommer den även att användas för att prova på den form av studiecirkel som beskrivs i boken. Sammanfattningen är gjord av Jörgen Larsson, jorgen.larsson@tidsverkstaden.se. Detta är version 2000-04-13, sammanfattningen får gärna kopieras. Boken kan bl a beställas via den svenska internetbokhandeln. Mer information finns på följande svenska hemsida: www.frivilligenkelhet.nu

Innehållsförteckning

INTRODUKTION	3
1 – DEN AMERIKANSKA DRÖMMEN	3
2,3 – DEN AMERIKANSKA MARDRÖMMEN	4
4 - EN VISION OM FRIVILLIG ENKELHET	5
5 – ATT LEVA MEDVETET	6
6 - FÖRÄNDRA KONSUMTIONEN	7
7 - ETT AUTENTISKT LIV	10
8 - ATT HITTA DET MAN ÄLSKAR ATT GÖRA	11
9 - HITTA MENING	13
10 - FÖRSTÅ VAD GEMENSKAP ÄR	14
11 – SKAPA GEMENSKAP	15
12 – ATT LEVA I GEMENSKAP MED PLANETEN	16
13 – TÄNK OM AVSEENDE ANDLIGHET	17
14 – ANDLIGHET OCH NATUREN	18
15 – ANDLIGHET I VARDAGEN	18
16 – VAD ÄR FEL MED RIKEDOM?	21
17 – STRUKTURELLA FÖRÄNDRINGAR	22
18 – FÖRÄNDRA ARBETET	23
19 – STUDIECIRKLAR I FRIVILLIG ENKELHET	25

Introduktion

Under de senaste åren har amerikansk media lyft fram en oändlig mängd historier om den växande Voluntary simplicity-rörelsen. Eftersom media älskar extrema exempel så har många förknippat denna rörelse med människor som gör drastiska förändringar – slutar sina höglönlade jobb och lever på några hundra dollar i månaden. Även om dessa historier kan vara inspirerande så kan det få människor att tro Frivillig Enkelhet bara är för några få.

Men människor som deltagit i studiecirkel om Frivillig Enkelhet visar att alla kan förenkla sina liv på sitt eget sätt, och att även små saker som människor gör är viktiga och tillfredsställande. Medias historier spinner på vår fascination av extrema individualister, människor som går mot strömmen, medan studiecirkel om Frivillig Enkelhet erbjuder en annan dimension – en gemenskap bland sökare. Frivillig Enkelhet är inte en formel, en lista av saker som ska göras – det är ett sökande efter ett nytt sätt att leva.

Ju längre jag, Cecile Andrews, har arbetat som utbildare, desto starkare har jag känt att vi måste sluta att överlämna makten över våra liv till experter. Det är bara när vi alla deltar som vi kan lösa våra gemensamma problem. Istället för att skriva den här boken som en expert, så skriver jag som en jämlik sökare. Jag använder mina egna erfarenheter samtidigt som jag bjuder in andra att undersöka sina erfarenheter. Våra sanningar måste grundas i vår egen erfarenhet, som Göthe sa ” All truly wise thoughts have been thought already thousands of times; but to make them truly ours, we must think them over again honestly, till they take root in our personal experience.”

1 – Den amerikanska drömmen

”Undertryckande av livskraften är den diagnos som bäst skulle passa de flesta problem som människor idag bearbetar i terapi”.

Thomas Moore

Låt oss börja med att titta på hur vi amerikaner använder vår tid: äkta par ägnar i genomsnitt 12 minuter per dag åt att prata med varandra, 40 minuter per vecka ägnas åt att leka med barnen och hälften av befolkningen sover inte tillräckligt. Det känns som att vi ständigt rusar. Hur kommer man att se på vår kultur i framtiden, kommer det faktum att vi betalar för att människor ska lyssna på våra problem att framstå som bisarrt?

36% av amerikanerna känner sig ensamma. Alla vill ha vänner, men vi tvekar att bjuda hem folk eftersom vi är rädda att de är för upptagna eller att man själv ska framstå som efterhängsen, som om behovet av vänner skulle vara någon sorts svaghet. Som om inte detta var nog så är mängder med amerikaner dessutom uttråkade (tittar på TV jämt), våldet ökar och miljöförstöringen blir bara värre.

Det går faktiskt att ändra på allt det här. Vi kan sluta att förgifta vår jord och våra egna liv. Vi kan utveckla ett nytt förhållningssätt till livet, men först måste vi förstå de underliggande orsakerna till våra problem.

2,3 – Den amerikanska mardrömmen

Om vi frågar människor om de tror att de skulle bli lyckligare om de blev rika, så svarar de nej. De säger att de vet att pengar inte kan köpa det som är viktigt i livet. Men, de gör inte som de säger. Innerst inne så tror många av oss att vi skulle bli lyckligare om vi blev rika.

95% ser amerikaner som ett girigt folk. Varför är vi giriga? Visst är girighet en del av den mänskliga naturen, men det är också omtanke och generositet. Erich Fromms bok "To Have or to Be" handlar om att det är vårt samhällssystem som betingar människors beteende. Nedan följer min tolkning av några delar av vårt samhällssystem.

Hierarki/dominerande

Nästan allt i det amerikanska livet är hierarkiskt ordnat: skolor, företag etc. Hierarkier gör att vi behandlar människor på olika sätt. Vi lyssnar mer på människor med högre status. Man kan bara genom att se på när två människor talar ofta se vem som är chef, chefen talar mer, avbryter mer, den underordnade lyssnar mer och skrattar åt chefens historier. Vi ägnar hela våra liv åt att komma uppåt. Högre är alltid bättre - mer är alltid bättre – detta är ett recept för girighet.

I mitt jobb som universitets-administratör var jag alltid tudelad. Å ena sidan kunde jag se att ju högre upp jag kom, desto tråkigare blev jobbet. Men å andra sidan fanns det en röst i mig som ville att jag skulle avancera, att sträva efter mer pengar och status. Vi är fångade i en ond cirkel. Efterhand som vi klättrar på stegen och ägnar mindre och mindre tid åt "omvårdande" aktiviteter, så känner vi att ingen bryr sig om oss. När vi känner detta gör vi olika saker för att öka vår självkänsla. Vi riskerar att bli mer och mer upptagna av att tävla och att vinna.

Tävlande

Att kalla någon en förlorare är en av våra värsta förolämpningar. Varför tävlar vi så frenetiskt? Är det för att känna oss uppskattade? Vore det inte trevligt om vi lärde oss att vi har ett värde bara genom att vi existerar? Vi lär oss från tidiga år att självkänsla baseras på att vara omtyckt av andra. Och vi blir omtyckta genom att vinna någon form av tävling. När vi är unga kan det vara tävlandet om att få höga betyg, vara bra i sport eller att vara sötare än andra. När vi blir vuxna handlar tävlandet mycket om att vinna i arbetslivet. Även icke arbetstid används mycket för att avancera på jobbet: vidareutbilda sig, köpa snygga jobbkläder, skapa kontakter etc.

Enligt Alfi Kohn's bok "No Contest" gör allt tävlande att vi blir otåliga. Man kan aldrig luta sig tillbaka och känna att det är över. Det kommer alltid fler tävlingar. Ironin i allt det här är att vinnande aldrig kommer att ge oss den omtanke som vi behöver. Varför slutar vi inte?

Konsumtion

Om människor är väldigt tävlingsinriktade så kan de bli mer osäkra och mindre omtänksamma mot varandra. När människor upplever ett samhälle som inte är omtänksamt, så letar man efter olika sätt att bevisa att man är värdefull. Värde och status är likställt med att vara framgångsrik, att ha materiella ting som ett tecken på att man är framgångsrik. Ju mer tävlingsinriktat och "icke-omtänksamt" samhälle vi har, desto mer kommer människor att konsumera. Shopping är idag den mest populära aktiviteten utanför hemmet. Vi shoppar som underhållning, samtidigt som det tar tid från att vara med familj och vänner, och tid från inre reflektion. Allt i samhället är fokuserat på att det ska bli så lätt som möjligt att konsumera. Om vi tittar på de krafter i samhället som gör oss giriga, så är lättheten att konsumera en av dem. Man kanske upplever att beslutet att köpa är personligt, men i dagens reklamsamhälle kan man knappast kalla det ett helt fritt val.

Marknadsföring och reklam

Budskapet i reklamen är att om man vill bli lycklig så ska man köpa något. Reklamen säger att lösningen när vi är ensamma eller uttråkade är att köpa något. Reklamen säger inte att vi ska förändra vårt sätt att leva. Istället för att inspirera oss att utveckla vårt inre så fokuserar reklamen på vår yta. Reklam kan göra att något ser väldigt läckert ut, så att vi verkligen tror att det skulle förändra vårt liv. Reklam lockar fram känslor av otillfredsställelse i våra liv. I reklamen är alla glada och slanka, husen är städade, folk grälar inte etc. När vi tittar på våra egna liv så framstår de som bristfälliga. Vi blir otillfredsställda med det vi har, och vi vill ha nya fräscha grejer.

Ett nytt trossystem

En del menar att vi behöver en helt ny medvetenhet, ett nytt sätt att se på livet. Med en ny vision kan vi skapa system som hjälper oss att bli mer generösa och omtänksamma. Många människor finner denna nya vision i filosofin om Frivillig Enkelhet

4 - En vision om Frivillig Enkelhet

"Mycket av den lyx, och de så kallade bekvämligheterna i livet, är inte bara onödiga, utan även hinder för mänsklighetens utveckling. Avseende lyx och bekvämligheter, så har visa människor alltid levt enklare än de fattiga".

Henry David Thoreau

Den första som inspirerade mig i den här riktningen var Thoreau, hans ord *"Och inte, när jag ligger för döden, upptäcka att jag inte har levt"* berör mig fortfarande. Detta är kärnan i Frivillig Enkelhet, att hitta vägar till att verkligen känna oss fullkomligt levande. I dagens samhälle finns istället mycket av sånt som dödar oss, saker som får oss att fly, som droger, shopping och TV.

Kväkaren Richard Gregg var den förste som redan på 30-talet först använde frasen Voluntary Simplicity. Han menade att det handlar om både inre och yttre förhållanden, att undvika olika former av "röra" och att graden av enkelhet är något som var och en väljer.

Duane Elgins bok "Voluntary Simplicity" som kom 1981 berörde mig mycket. Underrubriken som kan översättas med: "på väg mot ett liv som utåt sett är enkelt och rikt inåt".

Men det är vanliga människors visdom som ger hopp. Deltagare på studiecirkel i Frivillig Enkelhet har olika orsaker för sitt intresse, här är några av dem:

Tid – Det första de brukar ta upp är att de inte har tid till det de verkligen vill, tid för reflektion, tid att vara människor, tid att ta det lugnt.

Frihet – Att själv få välja hur man använder sin tid. Att leva sitt eget liv – att inte arbeta för att uppfylla någon annans mål.

Mening – Känslan av att åstadkomma något betydelsefullt. Att få jobba med något som verkligen är viktigt och meningsfullt. Ofta är det först efter en allvarlig sjukdom som man börjar att ägna sin tid åt det man älskar att göra.

Identitet – En längtan efter att vara den man är, att leva autentiskt, att göra val som avspeglar ens värderingar.

Miljö – Många utvecklar en starkt miljöengagemang efterhand som de lär sig mer om sambanden mellan livsstil och miljö. För en del är det dock miljöengagemanget som har lockat dem till Frivillig Enkelhet.

Röra och konsumtion – Många människor känner sig så belamrade med grejer att de inte kan lyckas med några andra förändringar om de inte rensar upp.

Pengar – En del lockas av att lära sig att leva billigare för att kunna: jobba mindre, betala av på gamla skulder eller att spara för framtiden.

Bo på landet – Man kan lika gärna leva enkelt i stan som på landet, men en del längtar till landet och tycker att begreppet Frivillig Enkelhet kan hjälpa dem.

Mental hälsa – En del känner att de håller på att bli knäppa av sin egen livsstil, de måste helt enkelt göra något.

Hälsa – Det är inte ovanligt att människor efter en svår sjukdom letar efter en enklare livsstil.

Tillfredsställelse – Många längtar efter att kunna luta sig tillbaka och känna att man har hittat det goda livet. Att välja sitt eget liv, att leva medvetet och närvarande, att vara tacksam.

5 – Att leva medvetet

Vi tar ofta livet för givet fram tills dess att något händer, som t ex att vi blir sjuka eller att någon som står oss nära dör. Hur kan vi leva med en större medvetenhet? I boken "Your money or Your life" föreslås det att man ska föra kassabok för att bli mer medveten om alla sina utgifter. Det är en bra idé, men kanske skulle vi också föra bok över hur vi använder vår tid för att bli mer medvetna om vad vi gör av våra liv. Hur ofta känner vi oss avslappnade och fridfulla, och hur ofta känner vi oss stressade eller irriterade? Första steget i alla former av förändring är att skaffa sig en realistisk bild av nuläget.

Ett steg mot att känna sig riktigt levande kan vara att utvärdera sina aktiviteter i termer av energi. Känner du dig urlakad eller full av energi efter en viss aktivitet? En viktig del i att styra sin tidsanvändning är att om möjligt undvika aktiviteter och personer som gör att man känner sig urlakad.

Minska röran

Många dras till studiecirklar om Frivillig Enkelhet för att de inte står ut med röran, det kan handla om lådor som är fulla med skräp, eller högen med tidningar som man tänkt läsa någon gång.

Att göra sig av med grejer kan vara något av det mest frigörande man kan göra. Det viktigaste för att minska röran är nog dock att sluta att ta in nya saker i sitt hem. Att inte ta med broschyrer hem, att inte köpa små leksaker till hunden, att inte köpa en bok på reahyllan bara för att den är billig och att hyra skidor istället för att ha egna.

Det handlar också om att själv välja sin egen nivå avseende städning, och inte mammas eller TV-reklamens nivå. Här har kvinnor en extra svår roll. Få gäster som kommer till ett stökigt hem och skyller det på mannen. Gäster och middagsbjudningar är något som ofta skapar stress. Att se till att nya kompisar först kommer hem till en själv (och bjuda på enkel mat) istället för att man först kommer hem till dem, är ett sätt att sätta nivån. Ett annat sätt att komma runt höga förväntningar är att ha knytkalas.

Lära sig att säga nej

Vi vill alla vara ansvarskännande människor, vara engagerade i föreningar, skolan etc, men vi måste undvika aktiviteter som urlakar oss på energi. När någon frågar mig om att vara med på någonting, så försöker jag att aldrig ge svar direkt, eftersom min impuls alltid är att svara JA. Jag har lärt mig att säga att jag ska fundera på det och kolla om jag kan. Om jag

sedan märker att jag försöker att övertala mig själv att delta, då vet jag att det är ett tecken på att jag ska säga nej. Då ringer jag tillbaka och säger att jag tyvärr inte kan, att jag har en annan grej planerad. Inget av detta är egentligen en lögn, jag har något annat planerat, även om det bara är att sitta och göra ingenting. Men ofta klarar jag inte att säga nej, och istället ångrar jag mig. Då är det dags att ändra sig och avboka. Detta känns hemskt för de flesta av oss, vi har lärt oss att inte lägga av, att inte svika.

Ibland är det människor som vi umgås med som tröttar ut oss. Oavsett hur bra självförtroende man har så känner man sig olustig när man är med människor som ignorerar en och inte lyssnar på en. En del gör detta på ett så omärkligt sätt att man inte märker det. Allt man märker är att man inte trivs tillsammans, att man inte har något att säga och att man är en tråkig person. Och tvärtom man blommar upp med andra människor, man känner sig fyndig och smart. Det gäller att hitta ett sätt att välja sina vänner på ett medvetet sätt.

Minska tidsslöseriet

Bara du kan veta vad som slösar bort din tid. Men det finns några saker som gäller de flesta.

Svara i telefonen – Även om jag nästan aldrig svarar i telefonen, så distraherar ringandet mig. Nu har jag faktiskt stängt av ringklockan också, men ett problem kvarstår, ska jag ringa tillbaka till alla som talat in något på telefonsvararen? Jag har kommit fram till att jag måste göra det.

TV-tittande – Jag begränsar mitt TV-tittande, inte bara för att det tar en massa tid utan också för att jag inte vill gå runt och tänka på vad jag har sett på TV. En annan konsekvens är att det är lätt att börja se livet som reklamklockorna och TV-producenterna ser det. Jag tycker dock illa om människor som markerar att de *aldrig* tittar på TV. Det får bara andra att känna sig ytliga. Människor använder många olika knep för att minska sitt TV-tittande, t ex att placera TV'n på ett otillgängligt ställe i huset. Ett annat bra sätt att minska sitt TV-tittande är att arbeta mindre, vi tittar ofta på TV eftersom vi är så trötta efter jobbet att vi inte orkar att göra något annat.

Matlagning – För många betyder ett enklare liv att laga sin mat hemma. För mig var det också så tidigare, när jag lagade mat, åt och diskade ihop med barnen. En del njuter av att laga mat med fina råvaror, andra går in för att laga mat så enkelt och billigt som möjligt, boken "*Cook for a day – eat for a month*" ger då bra vägledning. Men nu för tiden är matlagning bara stressande för mig och för min relation med min man. Vi har kommit fram till att det ofta är bättre att gå ner till kvarterskroger för att äta. Det hjälper också till för att skapa gemenskap, som är en annan viktig del av Frivillig Enkelhet.

Presenter – Presenter är ett svårt område eftersom andra människors förväntningar är en del i detta. Många kommer dock fram till att de vägrar att köpa fler värdelösa presenter, som kostar en massa pengar, som ingen vill ha och som förstör miljön. Att prata med sina vänner och sin familj om detta kan vara en bra start, ofta känner många andra att det en lättnad att komma överens om att göra förändringar på det här området. Det kan betyda att köpa färre presenter, köpa miljöanpassade varor, göra sina egna presenter, köpa begagnade grejer, ge av sina egna prylar etc.

Det yttre – Att använda mindre tid åt ytan, oavsett om det handlar om modekläder eller trädgården, är självklart ett effektivt sätt att få mer tid över till annat. Det är faktiskt också så att många trivs bättre med människor som inte har ett perfekt yttre.

6 - Förändra konsumtionen

Idag är ett inköp svaret på nästan allting i samhället. Om vi vill se bättre ut, om vi inte kan sova, om vi vill ha roligt, om vi vill komma i form, så köper vi någonting. Men mer än någonting annat så kommer konsumtion i vägen för att leva fullt, och för att leva i harmoni med naturen. Men det fungerar inte att förneka sig själv saker. Det blir som att börja chockbanta, förr eller senare så funkade det inte längre. Första steget till att på ett bestående sätt förändra sin konsumtion är att förstå varför vi behöver minska konsumtionen.

Varför ska vi minska konsumtionen?

Förutom det självklara problemet med att konsumtion förstör naturen genom att den orsakar luftföroreningar, förbrukar ändliga resurser etc så finns det en rad andra skäl för att minska konsumtionen.

Shopping tar våra pengar - Detta är den uppenbara effekten av shopping. Många människor har t o m stora skulder för att de överkonsumerat.

Shopping tar vår tid från annat - Shopping är i USA den mest populära aktiviteten utanför hemmet. Shopping och användning av alla grejer vi köper gör att vi får mindre tid att göra annat. Amerikaner använder i genomsnitt 6 timmar i veckan på shopping, detta är 3-4 gånger mer än västeuropéer. Något som tidigare var en naturlig syssla har blivit en nationell passion.

Shopping fjärrar oss från varandra - Oftast shoppar människor ensamma. Och när man sedan kommer hem eller till jobbet så är det ofta inköpen som dominerar samtalen, istället för att tala om verkliga saker i livet. Men det värsta med shopping är kanske att alla har var sitt exemplar av allting. Man behöver inte längre låna av varandra, och får då heller ej den otvungna kontakt med andra som det innebär att hjälpa varandra med små enkla saker.

Shopping dränerar oss på energi – Många känner sig urlakade efter en stund i ett shoppingcenter. Man väntar i köer, hittar inte parkering etc. Och när man kommer hem är det ofta något som är fel på det man köpt, eller så ångrar man sig och får ångest över det.

Shopping minskar kreativiteten - Det är utmanande att hitta sätt att klara sig utan att köpa nytt, t ex att använda det man hittar på vinden eller att använda sånt som andra har kasserat.

Shopping skapar navelskåderi - Speciellt för kvinnor uppmuntras navelskåderi genom att man använder mycket tid för att shoppa kläder. Man ägnar en massa tid åt sitt yttre, tittar på sig själv i spegeln etc. Tänk på vad man kunde gjort med all den energi som man använder för att oroa sig för hur man ser ut i håret eller om läppstiftet ser bra ut.

Shopping ersätter enkla nöjen - När man köper saker så innebär det att man inte t ex odlar sina egna tomater, när man längtar efter musik då sätter man på stereon istället för att sjunga i en kör.

Shopping sänker vår självkänsla - Självkänsla kommer från att utveckla sin egen autenticitet, och att konsumera uppmuntrar inte autenticiteten. Man utvecklar inte sina talanger, man är inte med människor man tycker om och man utvecklar inte sin andliga sida.

Grundbudskapet i dagens konsumtionssamhälle är att "mer alltid är bättre". Om "mer alltid är bättre" så betyder det att man aldrig kommer att ha tillräckligt, och man kommer aldrig att bli tillfredsställd. Man njuter inte av det man har, utan man blir uttråkad. Ingen cykel är så spännande som den första cykeln man fick. Den 30'e tröjan man köper är verkligen inget som hetsar upp en.

Varför konsumerar vi?

När går vi och shoppar? Jag har ofta shoppat när jag har varit uttråkad eller orolig. Vi blir bedövade av musiken i butikerna, av ljuset och av starka färger. Inget av vardagens tristess finns. Allt är rent och välordnat, butikspersonalen är trevlig. Icke förvånande är skälen för att vi shoppar samma som skälen för att inte shoppa. När konsumtion minskar vår självkänsla, så shoppar vi för att vi hoppas att vi ska få ökad självkänsla. Man pratar också om köpberoende, vi blir lite "höga" av att köpa grejer. Och allt eftersom behöver vi köpa mer och mer för att bli "höga".

Shoppar vi för att vi hoppas att vi ska fylla vår känsla av tomhet? Varför känner vi tomhet? Mycket av vår tomhet kommer från att vi inte känner självkänsla och gemenskap. Vi behöver känna oss uppskattade, att vi är unika, att människor bryr sig om oss, men vårt samhälle underminerar dessa behov.

Vi försöker genom konsumtion att fylla tomheten på olika sätt. Vi blir behandlade väl i butikerna. Vi känner oss inte lika ensamma i ett shoppingcenter som vi kanske gör hemma. Men verklig gemenskap förstörs genom vår materialism som istället skapar avundsjuka. Man känner sig underlägsen när man t ex inte har lika vackra kläder som andra. Detta bidrar till att det idag ofta bara finns en gemenskap mellan människor som har en liknande ekonomisk standard.

En annan orsak till att vi shoppar mer och mer är att det blir allt lättare. Butikerna är öppna längre och längre, vi kan shoppa genom kataloger eller på internet. Långa arbetsdagar gör också att vi blir trötta, allt vi orkar är ofta att shoppa eller titta på TV. Det är lättare att svänga in till köpcentrat istället för att involvera sig i en grupp som försöker att lösa något problem.

Slutligen shoppar vi på grund av att vi bombarderas med reklam. Eftersom vårt samhälle underminerar vår självkänsla så blir vi allt lättare offer för reklamen som säger att vi blir lyckligare om vi köper.

Att minska sin konsumtion

När vi försöker att leva mer helt och mer glädjefyllt måste vi titta på vår konsumtion. För att minska vår konsumtion behöver vi börja att tillfredsställa våra verkliga behov - vi behöver leva ett autentiskt liv, vi behöver hitta det vi älskar att göra, vi behöver gemenskap, vi behöver leva i harmoni med naturen och vi behöver upptäcka vår andlighet. Vi kommer att undersöka dessa områden i kommande kapitel, men först ska vi titta på olika saker människor gör för att motarbeta konsumtion.

Undvik reklam - Titta inte på TV-reklam, öppna inte reklambrev etc.

Shoppa inte som underhållning - Även om man bara strosar runt lite så slutar det oftast med att man köper något.

Undersök alla inköp - Genom att först noggrant ta reda på fakta innan man köper något så gör man gör inte bara en bättre affär, det tar också tid vilket i vissa fall innebär att man till slut inte köper något alls.

Utveckla egna metoder för att undvika impulsinköp - En man på en studiecirkel gjorde så att när han ville köpa något så satte han ett kryss i sin almenacka en vecka fram i tiden. Om han efter en vecka kom ihåg vad krysset avsåg så köpte han varan, ofta hade han dock glömt det och då var det nog inte så viktigt. Ett annat sätt är att minska risken för impulsinköp är att alltid ta med en inköpslista.

Ett sätt att bli en mer medveten konsument är att ställa sig följande frågor innan ett inköp görs:

1. Behöver jag verkligen den här, finns det något annat jag kan använda istället?
2. Hur kommer detta inköp att påverka min livskvalitet? Blir jag mer/mindre passiv?
3. Är det man ska köpa värt den tid som det tar att tjäna ihop de pengar som den kostar?
4. Kan jag köpa begagnat, låna, hyra eller dela med någon annan?
5. Av vem ska jag köpa, från en lokal butik, från ett företag som tar miljöansvar?
6. Hur påverkar den här varan miljön: nedbrytbar, lätt att reparera, överförpackad?
7. Hur behandlades de människor som producerade varan?

Istället för att köpa saker kan man spendera sina pengar på tjänster. Att äta på en lokal restaurang skapar också sysselsättning.

Efterhand som man engagerar sig i att konsumera mindre så kan det bli en kreativ utmaning, något som är mycket mer tillfredsställande än att åka till köpcentrat. Det är också något som man kan göra tillsammans med andra människor, att dela saker med andra skapar gemenskap.

Man kan också tillämpa gerillataktik. Kanske klistra upp klistermärken med texten "Du behöver väl egentligen inte den här grejen" i butiker. Ett annat exempel är organisationen "The media foundation" som varje år driver en kampanj för "Buy nothing day".

7 - Ett autentiskt liv

"Att inte vara någon annan än dig själv i en värld som försöker att få dig att bli som alla andra är den svåraste kampen en människa kan ge sig in på, och en kamp som aldrig tar slut."

E.E. Cummings

Efter att skapat utrymme i våra liv, som de tidigare kapitlen handlat om, är det nu dags att undersöka vår egen unika stig. Vi har ett behov av att vara autentiska, att känna oss hela och att vara oss själva. Om vi inte känner oss autentiska är det som att leva som en förpackad standardperson. När homosexuella är öppna med sin sexuella identitet är det ett tydligt exempel på människors behov av att visa den man egentligen är. Ett annat exempel är anonyma alkoholisters uttryck "I'm Bob, I'm an alcoholic". Vi har alla ett behov av att säga "Det här är jag".

Alla vill ha en bra självförtroende, men vi har fått felaktiga instruktioner om hur vi kan få det. Vi tror att det är genom att bli omtyckta som vi kan få självförtroende. Detta gör att vi anpassar vår personlighet, hur vi agerar och vad vi säger, till vad vi tror att andra tycker om. Vi iakttar andras blickar, vi tittar efter när andra verkar uttråkade, och sedan anpassar vi oss till hur andra reagerar. Men detta fungerar inte, vi får inget verkligt självförtroende eftersom vi tror att om de kände vårt verkliga jag så skulle de inte tycka om oss. Det enda sättet att få den acceptans av sig själv som vi letar efter är att utveckla vårt autentiska jag, att uttrycka vad vi verkligen känner och tänker, och att sedan agera i enlighet med detta. Många människor säger att deras längtan efter att vara autentiska är det som motiverar dem till att förenkla sina liv.

Denna socialisering börjar tidigt i barndomen. En flicka ska t ex inte vara för högljudd och vild. Vi lär oss att utveckla ett sätt som inte är oss själva. En pojke förväntas att inte visa sina känslor, när han t ex förlorar i sport, när han inte blir uttagen till laget eller när han är inte får chans på flickan som han är kär i.

Speciellt i arbetslivet måste man ofta spela en roll. Man klär sig t ex inte för att uttrycka den man är, utan istället anpassar man sin klädsel till sin yrkesroll och status. Det är tydligt att ju mer framgångsrik man är i arbetslivet, desto mindre blir man sig själv och desto mer konstlad

uppfattas man av andra. Ju mer status vi har att förlora, desto svårare är det att avslöja vårt eget jag, att säga sanningen.

Allt mer av vad vi omger oss med är standardiserat. McDonald's är en starkare symbol för det amerikanska livet än vad flaggan är. Mc används ofta som ett prefix för olika saker, snart lever vi ett McLife. Allt är så välanpassat. Gör all denna standardisering att vi blir rädda för att vara autentiska?

Återigen är TV en bidragande orsak. Vi är avskärmade från våra sinnen när vi tittar på TV, där finns inga lukter och ingen vind i håret. Jag hatar också modeordet "Virtual Reality", jag vill ha "Real reality". Jag har verkligen blandade känslor inför högteknologi. Teologen John Cobb, medförfattare med Herman Daly i boken "For the Common Good", säger att högteknologi i första hand tjänar de som drivs av pengar och makt. De som tjänar mest är multinationella företag och militärindustrin. Den fråga jag ställer mig när jag hör talas om någon ny högteknologisk grej är: kommer detta att hjälpa mig att leva mitt liv mer helt? Teknologi gör det lätt för oss att leva artificiellt. Frågan om teknik kan inte besvaras här. Men om vi vill leva fullt ut, leva ett autentiskt liv, så måste vi fortsätta att diskutera dessa frågor.

8 - Att hitta det man älskar att göra

"Most of us would like to end our lives feeling both that we had a good time and that we left the world a little better than we found it."

Philip Slater

Man läser ofta om människor som hoppar av sina toppositioner trots att de inte nått pensionsålder. Alla säger de att de aldrig har varit lyckligare. De engagerar sig i sånt de älskar att göra. Det är faktiskt så att det bästa sättet att minska sin konsumtion är att engagera sig i det man älskar att göra, då har man helt enkelt något bättre för sig än att shoppa och titta på TV. En av kärnorna i konceptet Frivillig enkelhet är att hitta det man älskar att göra. En del lever som konstnärer traditionellt har gjort, de hittar en inkomstkälla som tar så lite tid och energi som möjligt och sedan lägger de ner sin själ i det man älskar att göra. Man kan se på allt man älskar som en konstform, konstnärer har alltid varit villiga att offra något för sin konst.

En del letar efter ett kall, något som de känner att det är meningen att de ska göra. Andra vill inte ha en "jättepassion", de kanske vill ha två eller tre lustfyllda saker, eller en serie med olika saker. Oavsett vad man väljer så är en det man älskar att göra något som helt uppslukar en. Som Mihaly Csikszentmihalyi skriver i sin bok "Flow", det är någonting som tar oss in i en annan dimension, något som får oss att glömma tiden. Precis som det inte finns någon formel för Frivillig Enkelhet, så finns det ingen formel för hur hittar det man älskar att göra. Att upptäcka vad man älskar att göra är en del av vår livslånga längtan efter vårt autentiska jag.

Varför satsar inte fler av oss på att ägna oss åt det vi älskar att göra? Det verkar finnas två huvudsakliga barriärer: den första är att många av oss inte inser hur viktigt det är att ha något man älskar att göra, den andra är att vi inte får någon uppmuntran till att göra det vi älskar att göra. Följden är att många inte vet vad de älskar att göra.

Varför ska man satsa på det man älskar att göra?

Om man inte förstår hur viktigt det är att utveckla det man älskar att göra så är det osannolikt att man tar de risker som man behöver ta för att finna den. Om man inte utvecklar sina olika talanger, så blir man frustrerad med livet och man känner sig inte engagerad och lycklig.

Människor som utvecklar det de älskar att göra är de lyckligaste och gladaste människorna som jag känner.

När man gör det man älskar att göra blir man vänligare, mindre gnällig och mindre avundsjuk. Tänk på alla bittra människor som man mött på arbetsplatser, som gör samma saker år efter år, som aldrig tar risker, som gnäller och hittar fel hos andra. Denna typ av människor har aldrig kommit igång med att göra det de älskar.

Att ha något man älskar att göra är också en säkerhet när allt annat i livet kraschar. Genom att hitta det man älskar att göra så bygger man också gemenskap med andra människor. Mina bästa vänner är de som jag har arbetat med något som vi gemensamt kände lust för. Att uttrycka sin genom det man älskar att göra ger ett verkligt självförtroende. När man fokuserar på det man älskar, och inte på sin image, då känner man självkänsla. Vi har alla sett violinisten vars hår har stått åt alla håll men som inte bryr sig det minsta om annat än sin musik.

Avslutningsvis, när traditionella arbeten och karriärvägar allt mer försvinner, så hittar människor nya vägar att arbeta och tjäna sitt uppehälle. En trend är att ha flera arbeten, ett som inte är så spännande men som ger en säker inkomst, och ett annat som är något man känner stark lust till, t ex att sälja egenhändigt tillverkade smycken eller att hålla en kvällskurs i silversmide. Människor som har flera inkomstkällor känner sig tryggare än de som följer den vanliga karriärvägen.

Steg för att hitta det man älskar att göra

"Det finns en vitalitet, en livskraft som förvandlas till handling genom dig, och eftersom det bara finns en av dig i historien, så är detta uttryck unikt. Om du stoppar detta, kommer det aldrig att existera genom någon annan, det kommer att vara förlorat. Det är inte din sak att bestämma hur bra det är, eller hur det är i jämförelse med andra. Din sak är att hålla din kanal öppen. Du behöver inte ens tro på det du gör. Du behöver bara vara öppen och medveten om vad som motiverar dig."

Martha Graham (fritt översatt)

Låt oss titta närmare på vad Martha Graham säger ovan.

Det bästa sätt vi kan uppfostra våra barn på är att se dem som blommor, att sköta om det frö som deras personlighet växer upp ur. Vi föds alla som unika varelser, och vår väg i livet är att låta vår unika identitet utvecklas.

Vi måste sluta jämföra oss med andra, vi måste sluta tävla. De finns inte vissa med och vissa utan talang. Det finns bara de som ger och de som håller tillbaka.

Att hålla sin kanal öppen. Det finns ingen autencitet, inget uttryck för vår lust, om vi inte lär oss att göra vår röst hörd. Man kan inte vara sig själv om man håller sin mun stängd. Vi präglas mycket av de förhållanden som gäller på våra arbetsplatser. Där finns ofta en känsla av rädsla, rädsla att bli av med arbetet, rädsla att säga det man verkligen känner. Detta har en hemsk effekt på våra personligheter.

Att vara öppen och medveten om vad som motiverar oss. Ett barn är inte förbryllat, det säger vad det vill. Men sen kommer socialiseringen igång och att få kärlek kopplas till att barnet lyder föräldrarna. Som barn absorberar vi en viss syn på livet, vi lär oss vår kultur. För de flesta amerikaner betyder detta att tävla och att klara av saker och ting, att visa att man är bättre än andra. När vi är duktiga och när vi vinner ser vi i ögonen på våra föräldrar hur nöjda de blir, vi börjar agera efter vad som ger beröm.

Många människor vet inte vad som ger dem tillfredsställelse eftersom det var så länge sedan de upplevde tillfredsställelse. Vi måste avsätta tid för enkla njutningar, att läsa det man vill istället för det man borde läsa, att äta vad man vill istället för det man borde äta, att umgås med de man tycker om etc. Sök upp njutning överallt, eftersom njutning ger energi, hopp och optimism, dessa faktorer är de som behövs för att finna och börja leva efter det som man älskar att göra.

Ett sätt som kan hjälpa till i sökandet efter det man har lust för är att varje kväll tänka igenom dagen och fundera ut vad man verkligen tyckte om och vad som gav njutning. Men att hitta det man har lust för handlar också om att våga. Kanske kan Miles Davis kommentar vara ett stöd "*Var inte rädd för misstag – det finns inga*". Allt man gör ger oss bara mer information. Vi måste prova oss fram, men förr eller senare måste vi göra ett åtagande om att satsa på något, och att ha uthållighet i att satsa på det man tror på.

9 - Hitta mening

Vi behöver klara av att svara på frågor om mening: vem är jag? vad är min livsfilosofi? vad är mitt mål? Det finns åtminstone tre områden av mening som vi behöver hantera:

- att öka vår självkänedom,
- att utveckla en livsfilosofi,
- att hitta något som liknar ett syfte eller ett mål.

Självkänedom - Vem är jag? Hur vill jag leva mitt liv? Vad gör mig lycklig? Vi behöver förstå vårt temperament, vad vi gillar och vad vi ogillar. Är vi introverta eller extroverta, gillar vi att läsa eller att gå på stora fester, behöver vi mycket tid ensamma eller gillar vi alltid att vara med andra. Utan denna typ av självkänedom har man ingen guide till hur man ska leva sin vardag. Vårt lidande ger oss ofta svar som har med mening att göra, vi lär oss något om oss själva. När ett förhållande bryter samman så lär vi oss något som kan hjälpa oss i nästa förhållande. När vi misslyckas i ett arbete så lär vi oss att det inte var något för oss och att vi behöver hitta något som passar oss bättre.

En livsfilosofi - Hur är den mänskliga naturen? Vad är rätt och vad är fel? Vad är sanning? Vad är kärlek? Vad är framgång? Genom sina egna erfarenheter kan man utveckla sin egen livsfilosofi.

Känsla av mål och syfte - Mening är också att hitta en känsla av mål. Det som svar på frågan: hur kan jag bidra till mänskligheten, till det allmänna goda? Hur kan jag känna att mitt liv är betydelsefullt?

Varför engagerar vi oss inte, varför deltar vi inte i aktiviteter som bidrar till förbättringar? Skälen är att det inte värderas i det här landet, och att vi inte vet hur vi ska göra för att komma igång. I nordöstra USA finns det ett projekt som vill avhjälpa detta, "the Giraffe Project". Syftet är att uppmuntra människor att "sticka ut hakan för det allmänna goda". Projektet letar upp människor som har bidragit på något sätt och hjälper sedan till att ge dem publicitet.

Reflektion över livet - kärnan av mening

Det är tydligt att för att kunna svara på dessa frågor om mening så behöver vi reflektera över våra liv och analysera våra erfarenheter. I skolan har vi lärt oss att hämta idéer från böcker. Men böcker ska bara ha rollen att ge inspiration - att inspirera oss till att hitta sanningen i våra egna erfarenheter. Även om idéer om enkelhet, autencitet och lust verkar vara sanna för dig, så kommer de inte att gripa tag i dig förrän du undersöker det förflutna. För mig skedde detta när jag blev sjuk. Jag hade doktorerat och hade ett bra jobb och en

framgångsrik man. Jag trodde att jag var lycklig. Men när jag blev sjuk började jag att se saker tydligare. Jag insåg att jag inte kunde fortsätta att sträva efter "framgång", eftersom det inte gjorde mig lycklig. Det gjorde mig till och med sjuk.

Genom mina erfarenheter från att leva bland svarta i sydstaterna insåg jag att jag nu var isolerad och ensam. De hade gemenskap och de kämpade i medborgarrättsrörelsen tillsammans. De upplevde sorger och segrar tillsammans. De skrattade mer tillsammans än vad jag gjorde med mina vänner. Deras samtal handlade om mer än filmer och restauranger. Jag insåg också att jag var en lärare, att lärande verkligen leder till förändringar i människors liv, och att gå uppåt i karriärstegen gjorde att jag blev sjuk eftersom jag inte var sann mot mitt "kall". Jag började att göra förändringar. För mig slutade det med att jag sa upp mig från mitt arbete och att jag nu ägnar mig helt åt att arbeta med studiecirkel om Frivillig enkelhet.

Kulturella förväntningar

Vår kultur stakar ut en kurs åt oss, säger oss vad framgång är och belönar oss när vi lever upp till förväntningarna. Vi lär oss förväntningarna väl: var lydig, skaffa bra betyg, utbilda dig, skaffa ett bra jobb, tjäna pengar, skaffa hus och bil. Sen blir vi framgångsrika och lyckliga. De flesta av oss lever upp till dessa förväntningar, och tror att vi är lyckliga.

Men förr eller senare händer det något som väcker oss och får oss att inse att dessa förväntningar är fel. Vi får svårt att sova, blir arga och griniga. När detta hände mig för många år sedan så slutade det med att jag skilde mig från min första man och att jag slutade mitt dåvarande arbete.

Jag har lärt mig att försöka att vara uppmärksam på vad jag känner och att lita på det jag känner, även när röster från olika håll drar mig i en annan riktning.

10 - Förstå vad gemenskap är

Jag har haft kompisar som berättat att de ska skilja sig utan att jag hade en aning om att det var på gång. Vi är så slutna att inte ens våra vänner känner oss.

Hur kan man definiera gemenskap? En kvinna menar att gemenskap är att känna sig som en del av en grupp, att gruppmedlemmarna ser varandras verkliga jag, ett åtagande sinsemellan, att kunna skratta tillsammans, att man blir glad när man träffas.

Gemenskap kan vara många olika saker, men den röda tråden är att det är en känsla av att vara uppskattad, att känna sig accepterad och att känna att någon bryr sig om en. Verklig gemenskap innebär jämlikhet, deltagande, autenticitet och att dela värderingar, skratt, problem, mat och berättelser.

Varför är då gemenskap så viktigt? Det är viktigt för vår egen överlevnad. Man har funnit att den lilla staden Roseto hade mycket lägre andel hjärtsjuka och senila än resten av nationen. Forskarna hittade inga förklaringsfaktorer, men kom till slut fram till att staden hade en väldigt stark gemenskap mellan människor.

En annan fördel är att gemenskap ger oss självförtroende och värdighet. Vi kommer aldrig att sluta att konsumera förrän vi känner den trygghet som gemenskap ger oss.

Vad avhåller oss från gemenskap?

Bilar - I villaområden där människor bor så ser man inte människor, man ser bara bilar. Om man minskar sitt bilkörande så leder det ofta till mer gemenskap, man möter människor när man går eller när man åker buss.

TV - Vi är helt enkelt inte tillgängliga för andra människor när vi tittar på TV. Men det är också så att TV förstör gemenskap eftersom TV:n får vårt vanliga liv att te sig så tråkigt. Människor känner sig närmare TV-personligheterna eftersom de känner dem bättre, och deras liv är mer intressanta, än vanliga människor. När vi tittar mycket på TV så tappar vi också förmågan att samtala. TV:n gör det också svårare att spontanbesöka någon, man är rädd att störa mitt i deras favoritprogram, och dessutom är det så att TV skapar orimliga normer för hur välstädat man ska ha hemma.

Teknologi - Vi spenderar mer tid med maskiner än med människor. Kommunikation via internet kan ha sina fördelar men det kan inte ersätta verkliga möten med verkliga människor. Vi använder också teknik för att utföra fler och fler sysslor. Författaren Jameson sa: "*Det är en illusion att tro att högre komfort gör oss lyckligare. Lycka kommer från kapaciteten att känna på djupet, att njuta av det enkla, att tänka fritt och att vara behövd*". När människor förlorar jobbet pga att tekniken tar över deras arbetsuppgifter så hamnar en del i ensamhet och arbetslöshet, och de som blir kvar på arbetsplatsen dränks av massor med olika arbetsuppgifter.

Inget av detta hjälper till att skapa gemenskap. Ensamhet är något som tas upp av Philip Slater i boken "The Pursuit of Loneliness" och han skriver att våra liv är så upptagna och frenetiska att kontakt med andra människor blir något negativt istället för något positivt. Till sist är det så att överflöd får människor att inte behöva varandra lika mycket. Man behöver inte låna saker av varandra, man bygger husen längre ifrån varandra etc. Överflöd påverkar till och med gemenskapen i familjen, när alla har var sin TV och varsin telefon.

Mobilitet - När människor flyttar då och då är det svårt att lära känna någon speciellt bra. Och människor som bor kvar på samma plats tröttnar till slut på att satsa tid på att utveckla nära relationer efter som deras vänner förr eller senare flyttar iväg.

Ingenstans att träffas – Lokala kaféer är ofta ställen där man bara kan vara. Vårt lokala kafé drivs av några som inte bara är i matsäljarbranschen utan de ser också sin tydliga roll i att hjälpa till att skapa gemenskap mellan människor.

11 – Skapa gemenskap

Min man och jag ville precis som många andra ha en större känsla av gemenskap i våra liv. Vi gick med i en bok-klubb. Efterhand blev träffarna allt mer prestigefulla och det blev en tävling i vem som var mest intellektuell. Vi startade en video-klubb istället. Det blev mycket mer kravlöst och vi skrattade mycket mer tillsammans. Skratt är verkligen ett tecken på något viktigt: på att människor accepterar varandra och att man känner sig uppskattad. Man känner att man hör ihop, detta är en förutsättning för att inte leva liv som går ut på konsumtion och på ambition. Vi behöver inte bevisa att vi är värdefulla.

Gemenskap kräver att man uttrycker sitt sanna jag. Grannar är en bra utgångspunkt för att finna verklig gemenskap. De vet saker om dig som ingen på din arbetsplats vet. De ser ditt stökiga hus och de ser dig i dina sjaskiga kläder. Grannar kan hjälpas åt. Men ingen nära gemenskap kommer att skapas, varken mellan grannar, på jobbet eller någon annanstans om man inte satsar på att gemenskap verkligen ska utvecklas.

Stadsbyar - Det finns olika typer av gemenskaper som jag kallar för stadsbyar. Det är en yta som är mindre än staden, men större än kvarteret. I dessa områden gör människor saker tillsammans: organiserar gemensamma matinköp, har odlingar eller bytessystem tillsammans.

Grannskap – De nära grannarna kanske är de som man lättast etablerar en gemenskap med. Man kan bara traska över gatan och bjuda hem grannarna. Men det är ofta svårt, man känner sig som att man stör när man kommer och ber om sällskap. Det verkar som om vi skäms över att vi behöver vänner. Ett sätt att lära känna sina grannar kan vara att promenera till den lokala affären istället för att ta bilen till stormarknaden.

Ha kul tillsammans – Vi måste hitta tillbaka till det roliga i att skapa gemenskap – att prata, sjunga, dansa och dra historier. Att göra vardagliga saker tillsammans gör det ofta mycket roligare, att laga mat och äta ihop, att tillsammans med grannen städa varandras hus etc. Ärliga traditioner är ett annat sätt att se till att det verkligen blir av att göra något tillsammans.

Bo ihop – Fler och fler vuxna går ihop och köper ett stort hus tillsammans. Människor hyr ut ett rum eller en del av sin bostad. En del gör detta enbart för att få gemenskap, men för många är ekonomiska svårigheter sådant som gör att människor kommer närmare varandra.

Förbättra världen – Många människor finner gemenskap i sitt engagemang för att göra goda saker. Det är inte bara i föreningar man kan finna gemenskap. Boken "New world of travel" handlar om "alternativa semestrar som kommer att förändra ditt liv". Tidningar som "Yes! A journal of positive futures" och "Hope, humanity, making a difference" handlar om människor som arbetar tillsammans.

Elektronisk gemenskap – Jag vägrar fortfarande att se på e-mail och internet som verklig gemenskap. Men frågan är om de som håller till på nätet hade tvingats ut och träffat människor om de inte hade haft sina datorer, eller om de bara hade blivit mer isolerade. För mig var internet irriterande och tråkigt tills jag fann alla aktivist-hemsidor som finns på nätet. Här finns ett hopp för mig – elektronisk demokrati. När mediavärlden blir mer och mer vinstorienterad, så kanske nätet kan vara ett sätt för människor att ta tillbaka makten över sina liv. På nätet kan man inte bara få information om miljö och sociala frågor, man kan också kommunicera direkt med sina demokratiska representanter.

12 – Att leva i gemenskap med planeten

Vi har sett att gemenskap ofta skapas när människor uppfattar ett hot. Idag måste vi inse att vi verkligen står inför ett stort hot. Människors och planetens behov sammanfaller. Vi börjar förstå att orsaken till att vi är deprimerade och ensamma är att vi är avskärmade från andra människor. Vi behöver också förstå att vi mår dåligt för att vi är avskärmade från naturen. Vi behöver inte bara gemenskap med andra människor, vi behöver också gemenskap med naturen. Nedan finns några exempel på vad studiecirkeldeltagare har gjort för leva mer i harmoni med planeten.

Använd färre apparater - Människor använder diskmaskiner, torktumlare, elektroniska popcornmaskiner, motorgräsklippare etc i mindre utsträckning. Skälen är inte bara att spara energi och miljö utan också för att det innebär en mera intim och verklig upplevelse att göra saker för hand.

Kör mindre – När man har bestämt sig för att köra mindre så planerar man varje resa mer noggrant. Ofta slutar det med att man kommer fram till att man inte behöver det som man först tänkte köra iväg för att fixa. På detta sätt sparar man också pengar och använder mindre resurser. Man får mer tid för det som är viktigt. När man går eller cyklar så mår man också bättre eftersom man då saktar ner, man tänker mer och man får mer motion.

Ät mindre kött – Att äta mindre kött är nyttigare för dig. Dessutom kunde fodret som används för att föda djuren ha använts till svältande människor, och färre träd skulle sågas ner för att skapa betesmark för köttdjuren.

Utöver dessa saker så finns det massa andra saker man kan göra: minska pappersanvändningen, äta ekologiskt odlad mat, spara energi, minska användningen av rengöringsprodukter och engångsmaterial.

Men viktigast av allt är att hitta ett sätt att bli engagerad och förälskad i naturen. Gå på naturvandringar, gå med i en fågelskådargrupp etc. När man har gemenskap både med människor och med naturen, då börjar man känna sig hel.

13 – Tänk om avseende andlighet

Vi kan alla göra de förändringar som vi har pratat om, begränsa vår konsumtion, hitta det vi älskar att göra, skapa gemenskap – men även om vi gör allt det, kan livet fortfarande vara världsligt och trist. Vi kan fortfarande lida av att vi har en sovande själ. Vi vill att våra dagar skall glöda, att energi ska bubbla upp inom oss.

De flesta av oss skiljer på andlighet och religion. Andlighet är den bredare kategorin som för många även omfattar naturupplevelser, kärlek och kreativitet. Religion är knutet till en troslära och ett antal principer – kristendom, hinduism mm. Oavsett om vi väljer andlighet eller religion så behöver vi ett system av tro och erfarenheter som stämmer med våra egna erfarenheter. En del av att leva helt är att definiera vad vårt andliga liv är. Vi behöver finna ett andligt liv som berör oss.

För mig är en andlig upplevelse något som fyller mig med glädje och livskraft, det har t ex varit att sjunga i en kyrka i södern, att sitta ensam på en strand, att sitta vid mina blommor i min trädgård och att dansa till Beatlesmusik. Jag har aldrig haft en andlig upplevelse under en gudstjänst, men jag söker något. Vad är det jag skulle vilja uppleva: sammanhang, rätt att vara den man är, entusiasm för livet, livsenergi, upplysning och inspiration. Upplevelsen skulle innehålla en kontakt med min inre röst och en känsla av samhörighet med ett högre jag. De flesta av oss skulle vilja leva så här, men vi har fått lära oss annan syn på verkligheten. Charles Tart beskriver i sin bok "Living the mindful life" det som han kallar "Västvärldens troslära":

"Jag tror att det materiella är den enda verkligheten, ett universum som kontrolleras av fysiska lagar. Jag menar att alla idéer om gud, upplysta människor, profeter, eller ickefysiska varelser eller krafter är vidskepelse och vanföreställningar. Livet i stort och mitt liv har inget mål och ingen mening."

När han har bett människor att läsa upp denna troslära säger de att de känner sig deprimerade, ledsna, små och instängda. Det är detta som de flesta i väst har lärt sig. Många accepterar denna syn på religiösa idéer för att känna sig accepterade i vår sekulariserade och akademiska värld.

Många ifrågasätter kyrkor för deras stöd av patriarkatet. Många har bilden av gud som en gammal vit man. Denna bild är svår att bli av med, vilket gör att det är svårt att utforska religionen. Vi behövde ifrågasätta konventionella religiösa uppfattningar. Men behövde vi börja fnysa åt andligt sökande?

Matthew Fox är en kristen teolog som har hjälpt mig och många andra att hitta tillbaka till kristendomen, genom att göra kristendomen bredare än bara kyrkans definition. Fox kallar sin lära "Creation spirituality" och säger att den är knuten till alla ursprungsfolks kosmologi. Kosmologi är basen för ursprungsfolkens dyrkan, böner, ekonomi, politik och moral. Fox beskriver vad han lärt sig av ursprungsfolket Amazonasindianerna: Glädje, de upplever mer

glädje på en dag än vad vi gör på ett år. De undrar varför amerikaner är så ledsna hela tiden. Glädjen hos oss är reducerad till att köpa, vinna och skvallra.

14 – Andlighet och naturen

Jag börjar inse att jag inte kommer att kunna leva helt och fullt, om jag inte hittar en andlig kontakt med naturen. Och vad som är ännu viktigare, om inte människor i vårt samhälle har denna kontakt, så kommer de inte att arbeta för att rädda vare naturen eller sig själva. Om man inte älskar naturen kommer man inte att uppmärksamma att vi förstör den. Den växande andliga kontakten med naturen är en av de vanligaste orsakerna till att människor är attraherade av Frivillig Enkelhet.

Amerikanska indianer summerar sin ståndpunkt i två fraser: *allt i universum är levande, och vi är alla besläktade*. Detta är väldigt skilt från den moderna vite mannens vetenskapliga syn på ett i huvudsak dött universum, som regleras av vetenskapliga lagar och att universum är tillgängligt för exploatering av människor som söker ekonomisk vinning.

Hela mitt liv har jag fått lära mig att intellektuellt liv är överlägset fysiskt liv, speciellt överlägset livet i naturen. Det var inte förrän för några år sedan som jag började med trädgårdsskötsel och odling. Jag hade alltid trott att skälet till trädgårdsarbete var att man vill ha vackra blommor. Jag hade inte insett att trädgårdsskötsel hade en mening i sig själv. Numera älskar jag att plocka bort ogräs. Fördelen med trädgård och odling är att det nästan är tillgängligt för alla, vilket bergsvandringar och liknande inte är.

Vi kan också lära oss mycket från naturen. Naturfilosofen James Swan berättar om det faktum att olika element i naturen samverkar med varandra, biet göder blommorna, kaninernas avföring ger näring till plantorna mm. Naturen visar att vi måste lära oss att samverka. Swan talar om att plantor hittar sin nisch i naturen, vilket visar oss att vi behöver hitta vår nisch, det vi älskar att göra. I naturen finns det inget avfall, allt ingår i kretsloppet, så vi måste lära oss att allt vårt avfall också behöver ingå i kretsloppet. Vi lär oss att mångfald är det naturliga i livet, att allting är olika, härigenom lär vi oss nödvändigheten i att bekämpa samhällets väg mot monokultur, vårt samhälles dumhet liksom vår grymhet i att förstöra människors etniska kultur. Vi lär oss hur vi ska leva av blommorna – att varje blomma växer från ett frö, att man inte kan förvänta sig att en ros ska utvecklas från ett tulpanfrö. Vi lär oss att vår autentiska personlighet finns i fröet från början.

15 – Andlighet i vardagen

Vissa kulturer omfattar andlighet i allting de gör. I vår kultur finns det inte plats eller tid för ett andligt liv när man är upptagen med att avancera, tjäna pengar, köpa nya leksaker eller titta på TV. Om vår kultur hade en andlig syn på världen, skulle vi inte kunna leva som vi gör.

Jag försöker att hitta andligheten i vardagen. Att leva som om varje dag var helig kanske är lika viktigt som att jobba med stora samhällsförändringar – utan förändringar i våra dagliga rutiner, så kommer det inte att finnas någon energi för större frågor, helt enkelt därför att vi inte bryr oss tillräckligt. Om vi vill leva ett andligt och glädjefyllt liv, hur ska vi då leva våra dagar och våra timmar?

Ärlighet

Ärlighet är kärnan i andligt liv. När jag har gått emot min ärlighet har mitt liv gått snett. Jag måste helt enkelt vara ärlig mot mig själv och andra. Utan ärlighet kan vi inte utveckla ett autentiskt själv vilket är vägen till att uppleva livet på djupen. Att lyssna till och känna sin

ärlighet – sin inre röst, är att koppla ihop sig med en större källa av ärlighet – universums själ.

Att vara ärlig mot sig själv är inte lätt. Ofta följer vi våra kulturella förväntningar om vilka vi ska vara och hur vi ska agera. Att ifrågasätta är en del av att vara ärlig. En del människor tycker inte att ärlighet är en del av andlighet, men den är en central del. Vad man tror på måste kännas sant inom en, det kan inte motsäga ens erfarenheter eller ens känslor. Att vara ärlig är att lyssna på sin inre röst, rösten som verkar komma från en större källa, som några kallar gud och som andra kallar vårt kollektiva medvetande. Att vara ärlig mot sig själv är att sitta och vänta på vad den inre rösten säger dig. Varje gång som jag har ignorerat min inre röst så har jag tagit fel väg. Vi omges hela tiden av budskap som vill att vi skall följa med strömmen. Det enda sättet att vägra är att vara sann mot sin inre röst.

Tystnad

Francis de Sales sa en gång: *"En halvtimmes meditation är minimum förutom när du är väldigt upptagen. Då behövs en hel timme."*

Den enda sättet att lyssna till sin inre röst är att sitta tyst någon gång under dagen. Vi behöver tystnad på kvällen för att fundera igenom vår dag så att vi vet vad vi har känt och vad vi har observerat. Sakerna och ting går så fort, vi är ofta inte medvetna om vad vi verkligen känner. Resultatet blir att vi blir lätta att manipulera. Om vi inte tar tid för att tänka på våra upplevelser, så stannar de på ytan och de blir inte en del av vår inre visdom.

Vi behöver tystnad på morgonen för att fundera ut hur vi vill leva den dagen så att det blir klart och så att man inte blir avledd av något man inte vill göra. Om man sitter tyst och tänker och lyssnar på sin inre röst så lär man sig att se vilka planer som är viktiga och vilka som bara är bortkastad energi eftersom jag bara gör dem för att andra förväntar sig det eller för att jag inte hade vett på att säga nej.

Studier

Studier är en del av mitt andliga liv. Dett är här jag får energi som genomstrålar mig. När jag läser letar jag efter svar som kan hjälpa mig att bryta mig loss från våra kulturella förväntningar som hindrar mig från att leva fullt ut. Andra kanske inte fokuserar så mycket på att studera som jag gör, kanske för att studerandet är en del av den jag är. Det är inte allas väg. Men egentligen är studier en del av allas väg, men inte studier på det sättet som våra skolor är uppbyggda på. Studier är bara en form av disciplinerat lärande, alla kan utforma en egen form av lärande som passar honom/henne. Ett sätt är det som de amerikanska indianerna tillämpade: att sitta och observera och sen fråga sig vad man har lärt sig. Vår kultur högaktar det tryckta ordet, vilket gör att vi känner att människor med en muntlig tradition inte har någon visdom. Alla behöver sitta ner och studera något – oavsett om det är skrivet material eller bara sina egna erfarenheter – för att kunna motverka de budskap av konsumtion och likformighet som vi får hela dagarna.

Att vara närvarande

Vad allt det här handlar om är att försöka att känna sig helt levande, vilket betyder att helt och hållet leva i nuet. Det flesta av oss har ofta vår uppmärksamhet riktad mot olika saker, vi är sällan riktigt medvetna om vad vi gör. Ta mat till exempel. Mat ska ge oss näring, men också njutning. Det enda sättet att njuta av det är att vara uppmärksam på sitt ätande, men det är vi sällan. Vårt bidrag till världen är snabbmat.

När vi är riktigt närvarande så är vi uppmärksamma på vad vi gör. Vi blir djupt absorberade av vad vi håller på med, vi uppskattar människorna som vi är med, vi är medvetna om vinden i vårt ansikte. Det betyder att vara uppmärksam på vad man gör, och att inte göra flera saker på en gång. Att ta sig tid att uppmärksamma saker, sakta ner, sitta i lugn och ro och att bara vara.

Ont om tid

Att vara riktigt närvarande är svårt eftersom vi alltid är medvetna om tiden. Precis som vi alltid är oroliga för att vi inte ska ha tillräckligt med pengar, har vi aldrig nog med tid. Det kanske är för att vi inte känner att vi har tillräckligt med pengar som vi tycker att vi inte har tillräckligt med tid. Eftersom vi mäter allting i pengar, skapar det en känsla av brist som invaderar hela våra liv. Att lära oss att vi har tillräckligt – pengar, tid och kärlek – kanske är vår allra viktigaste lärdom. Om vi lever hela vårt liv med känslan av att vi inte har tillräckligt med tid så kommer vi kanske att dö med känslan att vi inte har levt.

Vi lever ständigt med tanken på framtiden, och med ånger avseende det förflutna. Vi väntar ständigt på helgen, semestern, att barnen ska växa upp och på att vi ska kunna pensionera oss. Det kanske är lika bra att säga att vi längtar efter att dö. Tidigare fokuserade jag på att få så mycket som möjligt gjort. Idag försöker jag att göra mindre och att leva långsammare. Jag försöker att inte rusa, istället gör jag saker som att meditera. Jag måste jobba mycket på detta för jag har fortfarande känslan att snabba på i mig hela tiden.

Ta det lugnt

För att leva närvarande, för att uppskatta sin tid, måste man ta det lugnt. Det finns inget svårare för amerikaner. Olika rapporter visar att vi pratar fortare, vi går fortare etc. MTV är det perfekta exemplet. Ibland känner jag mig beroende av mitt eget adrenalin. Om jag inte rusar och känner mig pressad så känner jag att jag missar något. Är att rusa det enda sättet för oss att känna oss levande idag? Gör rusandet att vi känner att vi gör något viktigt, att vi är viktiga människor? Håller vi alla på med så meningslösa arbeten att vi bara kan känna oss viktiga om vi känner oss pressade? Här kommer att vara närvarande in. Man måste vara uppmärksam på sin hastighet och medvetet sakta ner. Kanske kan det vara ditt mantra – *sakta ner* – som du säger långsamt till dig själv.

När vi rusar har vi inte tid att prata med varandra, vi blir ensammare och ensammare. Vi har ingen tid för reflektion, ingen tid att uppmärksamma vad som händer runt oss. Vi uppmärksammar inte varningssignaler, t ex när vi får tidiga signaler på att något är fel med vår hälsa. När vi rusar konsumerar vi mer eftersom vi inte hör rösten inom oss som frågar oss om vi verkligen behöver det vi köper.

Tacksamhet

Tacksamhet är vad jag skulle vilja känna mer än någonting annat. Hur kan man annars njuta av sitt liv? Att känna tacksamhet är att titta på allt i sitt liv och att uppskatta det man ser. Vår livsstil skapar ofta otillfredsställelse. Eftersom mer alltid är bättre kan man aldrig bli nöjd med vad man har. Eftersom reklam hela tiden visar hur lyckliga människor är som har mycket grejer, känner vi att vi inte riktigt klarar av att vara lyckliga. När vi ser hur mycket pengar rika människor har så känner vi avundsjuka. Alla dessa känslor gör att vi blir missnöjda med våra liv, de gör att vi misslyckas med att känna tacksamhet för vad vi har.

16 – Vad är fel med rikedom?

”Någon dag kommer våra barnbarn sannolikt att titta tillbaka på den individuella kontrollen av rikedomen av en liten elit på samma sätt som vi idag ser tillbaka på slaveriet.”

Corinne McLaughling and Gordon Davidsson

Huvuddelen av den här boken handlar om individuella förändringar. Individuella förändringar är nödvändiga, men det är aldrig tillräckligt. Det behövs också strukturella förändringar. Vi behöver strukturer som uppmuntrar omtanke och som motverkar girighet och förödelse. Vi behöver undersöka frågor som rikedom och jämlikhet, och se vilken betydelse de har för att skapa ett samhälle som värderar både människor och vår planet.

En reporter som varit stationerad i Ryssland under många år berättade att man under kommunismen, när vanliga människor inte hade stora chanser att bli rika, ofta satt och pratade och skrattade hela kvällarna. Efter kommunismens fall minskade detta eftersom alla kände att de behövde iväg och jaga rikedom.

Det verkar som om chansen att bli rik påverkar människors beteende på ett negativt sätt. Detta är dock något som är svårt att acceptera. På ett sätt så ser de flesta av oss att individuell rikedom är något positivt. Om man frågar människor om pengar skulle ge dem lycka så säger de dock nej. De säger att sånt som kärlek och mening ger lycka. Men om man frågar människor om de skulle vilja vinna på lotteri så säger de ja. Även om studier säger att de som vinner på lotteri inte blir lyckligare så tror vi ofta innerst inne att just vi skulle bli lyckligare av att vinna en massa pengar. Det är en tro som är en av rötterna i den amerikanska karaktären. Detta gör att det är viktigt att förstå hur rikedom påverkar oss.

Hur rikedom skadar samhället

Skillnader i rikedom underminerar demokratin – Undersökningar visar att människor är rädda för att säga sin mening pga att de är rädda för att det ska påverka deras karriär. Det är inte bara rädslan för fattigdom som gör att människor blir tysta, det är också möjligheten till rikedom. Eftersom vi fortfarande har myten i det här landet att alla har chansen att bli rika så tror vi att om vi håller tyst så ökar chanserna att vi ska komma uppåt i karriären. Skillnaden i rikedom gör också att en liten grupp rika människor kontrollerar media och därigenom den världsbild som vi har. Det är svårt för mycket rika människor att verkligen förstå de problem som samhället har eftersom de själva inte upplever dessa problem.

Pengabegäret skapar kriminalitet och våld – Våld på gatorna och våld genom inbrott skapas delvis genom att skillnader i rikedom skapar avundsjuka och aggressivitet. Avseende våld bland unga så skyller vi ofta på dåliga föräldrar, men vi glömmer ofta att prata om orsaker som är kopplade till ekonomin.

Rikedom ökar konsumtionen – Amerikaner utgör 5% av världens befolkning men vi konsumerar 30% av världens resurser.

Hur rikedom skadar individer

Ovanstående problem är inget skäl för att propagera för extrem fattigdom. Det är däremot ett argument för att en livsstil som tillåter människor att ha tillräckligt, men inte så mycket att det skadar deras egna liv, andras liv och planeten. En av våra största utmaningar idag är att utröna hur mycket som är tillräckligt.

Rikedom garanterar inte lycka – Studier visar att mer pengar bara ökar lyckan för en grupp – de fattiga. Vad som verkar ha betydelse, efter att ha tillräckligt med pengar för mat och husrum, är hur nöjd man är med sin inkomst. Människor med höga inkomster är inte mer

nöjda med sina inkomster än människor med lägre inkomster. Vår konsumtionsnivå har dubblerats sedan 1950, men det har säkerligen inte vår lycka.

Rikedom minskar kreativiteten – När man har pengar, så tenderar man att spendera dem istället för att göra mer kreativa saker. Tid för shopping tar tid från läsande, tid från att hjälpa andra etc. Det är svårt att argumentera för att shopping hjälper människor att bli visa och omtänksamma. Ärvd rikedom gör det ofta svårt för en person att på ett seriöst sätt satsa på ett yrke. Till och med Bill Gates förstår det här, han har sagt att han ska ge bort hela sin förmögenhet istället för att den ska drabba hans barn (vi får väl se).

Rikedom avskärmar oss från livet – När man har mycket pengar så är det svårt att leva helt och fullt, man kan alltid köpa sig ur problem. Man köper sig bekvämlighet istället för att uppleva obekväma saker, detta gör att man missar en stor del av livet.

Vad kan vi göra?

Det är både att vara rik och möjligheten att bli rik som ställer till problem. Svaret på vad vi då kan göra kan t ex vara att man gör det omöjligt för människor att bli extremt rika. För så länge möjligheten finns att bli rik så kommer många människor att fokusera på detta som sitt livsmål. Vi behöver alltså skapa strukturer som begränsar ackumuleringen av rikedom.

17 – Strukturella förändringar

I ett tidigare kapitel talade vi om att gå från en egocentrisk etik där människor motiveras av girighet, till ekocentrisk etik som värderar människor och miljön. Vad är då karaktäristiskt för ett ekocentriskt samhälle?

Omtanke – Vi vill ha ett samhälle som är omtänksamt. Brist på omtanke är en av rötterna till människors ångest och planetens förödelse.

Säkerhet – Så länge människor känner sig osäkra avseende sin möjlighet att överleva så kommer de att stanna kvar i det gamla systemet och sträva efter att få mer och mer.

Jämlikhet – Det är lätt att se hur ojämlikhet skadar människor. Kanske är det även våra system med hierarkier och dominans som är roten till våra miljöproblem – när dominans över människor är accepterat, så kan det leda till att det även är accepterat att dominera och exploatera planeten.

Deltagande demokrati – Demokrati är det enda system som är flexibelt nog att hantera våra problem. Alla teorier om förändring visar att förändring inte lyckas om det inte finns ett deltagande av de människor som blir påverkade.

Kritiskt tänkande – Människor behöver tillgång till tillförlitlig information och ett sätt att prata om vad de har lärt sig, för att kunna komma fram till vad som är det bästa för dem i långa loppet. Vi behöver system som uppmuntrar kritiskt tänkande.

Konkreta förslag för ett nytt samhälle

Jag skall här beskriva några av de lösningar som har varit viktiga för många studiecirkeldeltagare. Denna lista är inte heltäckande och syftet är att inspirera till diskussioner. Att fundera på några av dessa idéer är en god start:

- utveckla en ny standard för ekonomisk utveckling,
- utveckla en ny form av beskattning,
- minska konsumtionen genom beskattning,
- begränsa ackumuleringen av rikedom,
- skapa trygghet genom en miniminivå på socialbidrag,

- erbjud arbete,
- begränsa försvarsutgifterna,
- skapa en kommission för att minska konsumtionen.

Attackera giganterna

Det är inte lätt att åstadkomma dessa förändringar. Man behöver en omfattande social rörelse med människor som kräver förändring. Det finns två saker som står i vägen för denna typ av rörelse: reklamen och storföretagen.

Begränsa konsumtion genom att begränsa reklam

När man argumenterar för att minska reklam måste man inse att det finns stora underliggande kostnader med reklam.

- Vi betalar för reklam genom högre priser, nästan 5000 kr per person och år. Tio procent eller mer är ofta marknadsföringskostnader.
- Reklam underminerar föräldrars kontroll när reklamen är riktad mot barn.
- Yttrandefriheten undermineras. Pressen känner sig inte fri att säga att den vill eftersom man är rädd att annonsörerna ska dra sig tillbaka. 90% av chefredaktörerna sa i en universitetsstudie att reklamköpare har försökt påverka tidningsinnehållet, och 37% av chefredaktörerna sa att de hade accepterat reklamköparnas krav.
- Vår rätt till privatliv undermineras, t ex genom att telefonförsäljare stör oss i hemmet.

I boken "Marketing madness" förslår författarna flera åtgärder mot reklamen:

- beskatta reklam och använd pengarna till konsumentinformation,
- begränsa telemarketing och direktreklam,
- utveckla samhällsägda media.

Reglera storförtagandet

Storföretag styrs genom hierarki och tävling. De vill få dig att konsumera genom att manipulera dig med reklam. Många människor känner att storföretagens dominans inte är rättvis. En del kämpar genom att delta på bolagsstämmor för att påverka företagets policies. Ett förslag är att lagvägen få in representanter för olika intressentgrupper i bolagens styrelser.

Vi måste hitta sätt att få människor att samarbeta för att uppnå förändring. Vi behöver studiecirkel i Frivillig Enkelhet. Vi behöver stödja fackföreningar och demokratiskt kontrollerade företag, kooperativ och mycket mycket annat.

18 – Förändra arbetet

När vi arbetar för att förändra samhället, måste vi göra förändringar i den institution som påverkar oss varje dag – vår arbetsplats. Här kan vi börja att skapa en rörelse för förändring.

Alla problem som vi har tittat på är förknippade med arbetsplatsen. Mycket av våra "sovande själar" är orsakade av förhållanden på jobbet: långa arbetsdagar, dåliga villkor, meningslöshet och oro för att förlora jobbet. Det finns två huvudsakliga problem att hantera: vi behöver hjälpa människor som har blivit av med jobbet och vi behöver hjälpa människor som fortfarande är anställda. Vi måste arbeta för flexibla arbetstider, kortare arbetstider, platta hierarkier, mindre arbetsgrupper och ökat medarbetardeltagande i beslut. Vi måste höja låga löner och begränsa extremt höga löner. Ledningen måste hitta sätt att begränsa konkurrens och rädsla, finna sätt att dela på vinster, skapa bättre möjligheter för anställda att utvecklas, och att göra vad man kan för att undvika att människor förlorar arbetet. En del av dessa lösningar kan utvecklas av en "upplöst" ledningsgrupp, men många av dem kommer att komma från anställda som hittar sätt att kräva förändring.

Skapa nya inkomstkällor

Alla som förlitar sig helt på sin månadslön är sårbara. För många kan det vara en bra idé att börja tänka på andra typer av inkomster.

Olika typer av arbete – Människor blir allt mer kreativa i att hitta olika sätt att få in pengar. Många har två eller tre inkomstkällor: kanske ett deltidsjobb som ger en stadig inkomst och sedan ett par frilansprojekt. För att komma på vad man själv skulle kunna göra så kan man fråga sig vad man skulle kunna göra för att tjäna 100 kr på det man älskar att göra. Genom att starta i det lilla kan hitta sätt som på sikt kan generera en inkomst. Många håller kvällskurser i sånt som de älskar att göra och någon annan hjälper människor att rensa ut och sälja iväg allt som ligger på vinden och skräpar.

Ditt hem som en inkomst – Andra har ökat sina inkomster genom att hyra ut en del av sitt hus, eller att sälja sitt hus och köpa ett nytt hus ihop med några andra.

Lokala pengar – Lokalsamhällen kan utveckla egna pengasystem som hjälper människor att behålla pengar i den lokalsamhället och som hjälper människor att ha råd med det som de behöver. Ett sådant system är LETS –Local Exchange/employment Trading System. Man byter både tjänster och varor och bokför på ett enkelt datasystem. Lokala pengasystem hjälper inte bara människor att spara pengar, det bygger också upp en känsla av värde. Människor upptäcker att de klarar av att göra saker som andra värderar. Men framförallt så skapar dessa system gemenskap genom att människor helt enkelt samarbetar mer.

Personliga förändringar

Vad kan man då göra om man identifierar sig med värderingarna i Frivillig Enkelhet. Börja med att fundera på saker som man älskar att göra, börja att leva materiellt enklare och börja att fundera på nya sätt att arbeta.

Men det viktigaste är att engagera sig i aktiviteter och organisationer utanför arbetet. Att vara öppen för nya idéer och nya sätt att göra saker och ting. Prata med alla om vad de gör. Samla en grupp av vänner som vill åstadkomma förändringar. För några år sedan var vi en grupp som samlades en gång i veckan och bara pratade. Att ha någon som lyssnade gjorde en jätteskillnad. Alla i gruppen kom igång med stora förändringar.

Skapa din egen nisch – Tjäna pengar på det man älskar att göra. En kvinna sparade lite pengar, sen slutade hon sitt jobb på ett storföretag utan att hon riktigt visste vad hon skulle göra. Hon älskade drama och engagerade sig i en teatergrupp för att hjälpa dem att organisera sig. Det slutade med att hon fick ett lågavlönad men jättespännande deltidsjobb för teatergruppen. Detta är ett radikalt sätt att gå tillväga. Det första naturliga steget är att fokusera på det man tycker om att göra och att försöka att inkorporera det i sitt nuvarande arbete, eller att lägga en grund för en framtida karriär.

Skapa gemenskap – Men att fokusera på sitt arbetsliv är inte tillräckligt. Lär känna människor på ett personligt sätt. Visa att du bryr dig och då kommer de att bry sig om dig. Tala med dem om deras barn och deras intressen. Organisera olika saker, studiecirklar, körgrupper eller vad du vill.

Begränsa din arbetstid – Man behöver inte vänta på att samhället ska begränsa vår arbetstid. Man kan själv förhandla om detta. Istället för en löneökning kan man be om en kortare arbetsvecka, eller be om att få jobba 4 dagar i veckan mot en löneminskning.

Engagera dig i aktiviteter utanför arbetet – Engagera dig i föreningar, ordna möten. Många gånger har jag sagt till mig själv – jag är inte mitt arbete. Försök inte ens att vara perfekt på jobbet, om du försöker att vara perfekt så kommer du att jobba ihjäl dig. Det är nog att vara tillräckligt bra, "good enough".

Människor som försöker leva enklare och som försöker skapa en ekocentrisk etik lever liv som är små miniexperiment. Vi hittar olika sätt att leva. Vi skapar nya modeller av hur man kan må bra. Någon gång, när världen inte längre ger oss något val huruvida vi ska genomföra förändringar eller inte – då kommer samhället att lära från människor som redan har skapat förändringar.

19 – Studiecirklar i Frivillig enkelhet

OBS Kapitel 19 – 21 i boken handlar om vad studiecirklar är (vilket är mer känt i Sverige än i USA) och hur man kan gå till väga för att hålla studiecirklar i Frivillig Enkelhet. Vi som står bakom www.frivilligenkelhet.nu höll en studiecirkel enligt "The circle of simplicity" hösten 1999 och tyckte att formen och frågorna var mycket givande. Vi har tagit vidareutvecklat och "försvenskat" studiecirkelupplägget, vi kallar det "Tidsverkstad - Samtalsträffar som människor som tror på ett liv före döden". Upplägget beskrivs (och kan även tankas hem) på www.tidsverkstad.nu.

Efter studiecirkeln

Efter studiecirkeln kan de som vill fortsätta att träffas. Man kanske vill ändra formen, bara träffas varannan vecka eller bjuda in fler att delta. Man kan med fördel utvidga den inledande rundan. Diskussionen under mötena kan man t ex dela upp i följande tre delar:

- *Minska* – Om hur man minskar sin konsumtion och hur man lägger mindre tid på sådant man tycker är onödigt. Allt för att ha större möjligheter att göra det man älskar att göra.
- *Motstå* – Analysera hur trycket genom marknadsföring och kulturella förväntningar ser ut och hur man kan motstå det. Prata om vilka kulturella förändringar som behövs.
- *Glädje* – Prata om hur ni får energi, när ni känner glädje, och om hur man kan göra mer av dessa saker. Prata om hur man skapar gemenskap, gör det man älskar att göra, och om hur man lär sig att njuta mer av livet.

En del grupper väljer att arbeta mer strukturellt, aktivistiskt och politiskt. Ofta leder detta till att gruppen splittras eftersom man ändrar fokus. Mitt förslag är att studiecirkelgruppen fortsätter att vara en samtalsgrupp, men att man uppmuntrar varandra att arbeta politiskt utanför samtalsgruppsmötena. Att prata är viktigt.