



Einfachheit

Bernadette P. Swanson

<< *UNITY 2000* >>>

Einfachheit

von

Bernadette P. Swanson

<< **UNITY 2000** >>

Titel der Originalausgabe:

Simplicity

Übersetzung:

Doris Boekers, Elsdorf

Copyright:

Unity School of Christianity, Unity Village, MO, USA

Herausgeber:

UNITY-Akademie

für angewandtes Christentum e.V.

Postfach 15 45 - D-40675 Erkrath

Tel. 0211 / 22 959 797 - Fax 0211 / 22 959 798

Internet: www.unitydeutschland.de

eMail: akademie@unitydeutschland.de

Einfachheit

Fast jeden Monat trifft sich die Gruppe „Einfachheit“ hier in Unity Village. Wir teilen gegenseitig unsere Suche nach Wegen, um den Stress aus unserem Leben zu entfernen, auf eine leichtere Art auf unsere Umgebung einzuwirken und unser Zuhause zu entrümpeln. Wir versuchen herauszufinden, was wichtig für uns ist und wie wir unsere Werte leben können. Die sich häufenden Effekte der kleinen Veränderungen, die wir bewirken, transformieren unser Leben.

Mein Weg in den Wunsch zu einem einfacheren Leben bekam Auftrieb dadurch, dass ich einige Bücher über dieses Thema las. Diese Bücher waren wie eine Saat, die unterbewusste Gedanken über das Thema ‚Zeit‘ hervorriefen. Ich war frustriert über das Durcheinander in meinem Haus, über die überwältigenden Bemühungen, die scheinbar erforderlich waren für eine tiefe Grundreinigung in jedem

Winkel, und über meine sinkende Energie, die ich beim Gedanken an die Bewältigung meiner Unordnung empfand. Ich wollte mich mehr auf meine Familie konzentrieren, als auf meine Besitztümer. Ich wollte in der Lage sein, ganz spontan Leute in mein Haus einzuladen und nicht erst zwei Wochen warten, bis ich mein Haus gesäubert habe. Ich wollte in einer ruhigen und heiteren Umgebung beten, nicht zwischen zwei Haufen von Unrat. Ich war an dem Punkt angelangt, wo meine Besitztümer mich besaßen und mich erschöpften. Es wurde Zeit zu einer Änderung. Jesus ermahnt uns: „Ihr sollt euch nicht Schätze sammeln auf Erden, wo sie die Motten und der Rost fressen und wo die Diebe einbrechen und stehlen. Sammelt euch aber Schätze im Himmel...“ (Mt. 6:19-20)

Genug ist genug

Einfachheit ist eine Geisteshaltung, eine Lebenseinstellung. Ich bin dabei, diese Geisteshaltung zu entwickeln, indem ich meinen Lebensstil überprüfe. Wie würde ein zufrieden stellendes Leben gerade jetzt für mich ausschauen? Diese Frage rief meine Wertvorstellungen und Glaubenssätze über das Leben auf den Plan und beleuchtete

die Diskrepanz zwischen dem, was ich glaubte wertzuschätzen, und dem, was ich tatsächlich lebte.

Ich entdeckte, dass die Freude über den Kauf schöner neuer Kleider geschmälert wurde durch die Kosten der chem. Reinigung. Meine momentane 4-Tage-Arbeitswoche erfordert tatsächlich weniger Kleidungsstücke als meine frühere 5-Tageweche. Ich bin nicht länger beeindruckt durch die Menge der Kleider in meinem Schrank, da gerade sie eine Quelle der Verwirrung sind, durch die Entscheidung, was anzuziehen ist. Langsam aber sicher habe ich meine Garderobe reduziert durch Verschenken an den hiesigen Second-Hand-Laden und verschiedene Wohltätigkeitsorganisationen.

Nun habe ich Abstand zwischen meinen Kleiderbügeln, und meine Kleidung nimmt weniger Raum ein in unserem gemeinsamen Eltern-Schlafzimmerschrank. Wenn ich jetzt meinen Kleiderschrank betrete, habe ich Platz zum Atmen – und meine Kleider auch.

Ich wende diese „weniger ist mehr“-Einstellung auf jeden Bereich des Hauses an. Ich habe meine Schubladen mit den angesammelten Grußkarten ausgemistet und Dutzende davon an einen ansässigen Billig-Laden verschenkt. Eine meiner früheren Eigenarten war, dass ich gerne kartonweise unbeschriebene Karten kaufte, wann immer ich in ein Museum oder einen Geschenke-Laden

ging. Diese legte ich dann zu den anderen Päckchen von Karten „für jede Gelegenheit“, die ich per Post von allen möglichen Wohltätigkeits-Einrichtungen erhielt, zusätzlich zu den einzelnen Karten, die ich hier und da mitnahm. Als ich mich schließlich durch dies alles durchgewurschtelt hatte, fand ich heraus, dass ich letztes Jahr nicht eine einzige Weihnachtskarte zu kaufen brauchte, da ich davon noch 4 halbe Kartons hatte! Durch Dezimierung dieser Karten-Sammlung kam ich in Übereinstimmung meiner Wünsche mit meinen Bedürfnissen und befreite mich so von meinem übertriebenen Wunsch, die Bedürfnisse anderer zu erfüllen.

Stehe für Dich selbst ein!

Wenn man einmal seine Werte überprüft und bestimmt hat, was für einen wichtig ist, wird es leichter, zwischen den vielen Möglichkeiten auszuwählen, die einem tagtäglich begegnen. Stellen Sie sich vor, Sie entdecken ein Paar Schuhe im Laden, die Ihnen gefallen. Die erste Frage, die Sie sich selbst stellen ist: „Deckt sich diese Wahl (der Kauf der Schuhe) mit dem, was wichtig für mich ist?“ Falls es sich um Schuhe handelt, die Sie wirklich brauchen, dann ist

es eine gute Entscheidung. Andererseits, wenn Sie vorher nie an diese Schuhe gedacht haben, brauchen Sie sie wahrscheinlich nicht. Wenn Sie das Geld nicht einfach so übrig haben und eine Ihrer Wertvorstellungen ist, nicht über Ihr Budget zu leben, dann würde sich der Kauf nicht mit Ihren Wertvorstellungen decken.

Überprüfen Sie Ihr Leben, beziehen Sie Stellung und leben Sie entsprechend Ihren Wertvorstellungen! Seien Sie entschlossen. Jesus riet uns: „Eure Rede aber sei: Ja, ja; nein, nein...“ (Mt. 5:37) Das Wort *Vielleicht* zeigt Ihre Unentschlossenheit und führt dazu, dass Sie für eine Sache zusätzliche Zeit und Energie aufwenden. Vermeiden Sie so viel wie möglich, das Wort *Vielleicht* zu denken. Durch die Entscheidung, was wichtig für Sie ist, vereinfachen Sie Ihre Wahl und erliegen nicht dem gesellschaftlichen Anreiz zum Überkonsum. Wir konsumieren alle auf die eine oder andere Art und Weise, wenn wir jedoch unsere Wünsche mit unseren Bedürfnissen in Einklang bringen, hilft uns das, unsere Auswirkung auf unsere Umwelt zu minimieren.

Einen der helfenden Hinweise, die ich durch die Gruppe „Einfachheit“ erhielt, war: die Zufuhr der Kataloge zu stoppen, bevor sie mein Haus erreichten. Klar, ich warf sie ins Altpapier, aber einer unserer Mitglieder betonte, dass es besser für den Katalog wäre, wenn er erstmal nicht gedruckt, nicht versendet und geliefert wird. Im letzten

Herbst, als die Weihnachtsartikel-Schwemme losging, rief ich die gebührenfreien Hotlines der Katalog-Versandhäuser an und ließ mich von der Versandliste streichen. Während die Arbeit der Benachrichtigung ein wenig Zeit kostet, ist dieser Aufwand klein im Vergleich zu den längerfristigen Vorteilen. Durch diese Maßnahme wird Ihr Postsack leichter und man braucht weniger Hilfsmittel. Man hat weniger Post durchzusehen und weniger Altpapier. Weniger Postlesen bedeutet mehr Zeit für Umarmungen!

Manchmal sind unsere Bedürfnisse schon erfüllt, nur wir wissen es nicht, weil wir vor lauter Unordnung nicht mehr sehen, was wir haben. Mein Haus ist ausreichend groß für meine Familie; als ich mich jedoch umblickte, fiel mir auf, dass ein Großteil der Fläche unbenutzbar war, weil sich dort „Krempel“ angesammelt hatte. Ob es sich um Kästen mit unbekanntem Inhalt handelte, einen Stoß von Papieren zum Abheften oder einen wackeligen Stapel verstaubter Spiele, der Boden war angefüllt mit Dingen, die einfach Platz beanspruchten, ohne die Lebensqualität im Haus zu verbessern. Ich wollte den Raum in meinem Hause „fühlen“, jedoch dieser Raum war stagnierend besetzt. Die Energie war blockiert.

Stapel für Stapel wurde die Energie durch meine Aufräum-Wut befreit. Klar, es kostet Zeit, aber jetzt ist die Zeit, es umzusetzen. Ich bin bereit, mein Hamster-Ver-

halten aufzugeben, weil ich zu Hause eine Atmosphäre möchte, die meinen momentanen Wertvorstellungen entspricht. Viele dieser Anstoß erregenden Besitztümer wurden angeschafft, um Bedürfnisse zu erfüllen, die schon lange nicht mehr existieren. Genauso wie wir von Zeit zu Zeit unsere Autoreifen auswuchten lassen, passe ich meine häusliche Umgebung neu an. Wenn mein Durcheinander mich davon abhält, Freunde einzuladen, und wenn Freunde wichtig für mich sind, dann muss das Durcheinander aufhören. Meine innere Veränderung meines Bewusstseins verschafft mir die Entschlusskraft die ich brauche, um meine äußeren Umstände zu verändern. Der geschaffene Raum in meinem Haus erscheint wieder wie eine aufgeräumte Schublade mit viel Platz, wie ein Küchenregal, das nur Gerätschaften enthält, die auch benutzt werden, wie ein Kleiderschrank mit sauberen Kleidungsstücken, die passen und auch noch getragen werden.

Mit den Gegebenheiten fließen

Als Resultat meiner räumlichen Platzschaffung fand ich heraus, dass ich mehr Zeit habe für das, was wichtig in meinem Leben ist: meine Tochter bemuttern, Zeit mit

meinem Ehemann verbringen, beten und meditieren, Sport treiben oder mit Freunden zu essen. Meine Zeit scheint so neuerdings viel effizienter genutzt zu werden. Aufgaben, die ich früher auf „später“ verschoben habe, werden nun erledigt. Was ich daraus ersehe ist, dass ich mehr Spiritualität und Gefühle erfahre, wenn ich mich physisch weniger verausgabe.

Das Befreien von meinen materiellen Besitztümern hat meine Energie freigesetzt, die in ihnen gebunden war. Ich scheine einen klareren Weg zu Gott geschaffen zu haben, um voran zu kommen. Ist es nicht das, was wir *alle* wollen?

Anlässlich einer „Empowering Women“ - Konferenz, gesponsert von der Hay House Inc., sprach Terah Kathryn Collins über *feng shui*. *Feng shui* ist die Kunst der richtigen Platzierung und wie diese sich auf den Energiefluss auswirkt. Collins sagte: „Wenn Sie einen bestimmten Besitz nicht mögen, so trennen Sie sich davon, denn die Objekte, die wir bewahren und nicht mögen, binden unsere Energie.“ Ihr Ratschlag hat wohl in meinem Unterbewusstsein gearbeitet, mich geleitet und ermutigt. Ich beginne den Nutzen zu erkennen, sich von materiellen Dingen zu befreien, und dieser Prozess ergießt sich auch in mein Gefühlsleben.

Neulich eilte ich zur Kirche, um rechtzeitig an meinem gegebenen Platz zum Wachgebete zu sein. Ich fuhr ein paar Minuten später los als geplant und es regnete. Bald sah ich

Bremslichter vor mir aufleuchten, dann Blaulicht am Straßenrand. Als ich das Tempo verlangsamte, begann ich zu mir zu sprechen: „Ok, es sieht so aus, dass du nicht pünktlich sein wirst, und somit beginne mit dem Wachgebet hier im Auto.“ Noch während ich den Gedanken dachte, wurde ich ruhiger. Ich besann mich, dass ich überall beten konnte, und ich sprach ein kurzes Gebet für die Menschen, dessen Auto durch einen leichten Motorbrand beschädigt war. Durch Gebet wurden mein Stress und meine Anspannung aufgelöst, die ich vorher empfunden hatte. Ich kam nur ein paar Minuten zu spät zur Kirche und war innerlich bereit zum Gebet. Teil des Prozesses der Vereinfachung – und es *ist* ein Prozess, nicht ein Ziel – ist es, den Kern der Aussage aus „The Serenity Prayer“ (Das Gelassenheits-Gebet) zu leben: „Gott, gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann.“

Wenn wir mitten im Vereinfachungsprozess stecken, akzeptieren wir schnell die Gelassenheit. Wir wählen bewusst aus, was für uns wichtig ist, und verneinen die Dinge, die uns runterziehen. Wir wählen eher Meditation als Seifenopern im Fernsehen. Wir wählen Gespräche und Miteinander beim gemeinsamen Essen. Wir erkennen, dass Hausarbeit eine preiswertere und weniger zeitaufwändigere Übung ist, als in ein Fitness-Studio zu gehen. Wir wählen

weniger Staubfänger und weniger „zeitsparende“ Geräte, die uns nur Platz und Geld rauben. Wir wählen Wohnbereiche, die Platz genug bieten, jedoch nicht übertrieben groß sind. Dies erlaubt uns, mehr Zeit mit unseren Familien zu verbringen, weil keine Überstunden zu machen sind, um unsere enormen Hypothekenschulden abzutragen. Wir sparen Steuern und Zeit zum Saubermachen. Wir geben weniger aus als sonst und können so Geld sparen für Urlaube, Geschenke, größere Ausgaben und Notfälle. Wir führen ein kontrolliertes Leben.

Freunde, wenn Ihr Euch überfordert fühlt durch Verpflichtungen, kann jetzt der Zeitpunkt sein, um mal genau hinzuschauen, wo Ihr Eure Zeit und Aufmerksamkeit hinlenkt und wofür Ihr Euer Geld ausgebt. Es ist Zeit, dass Ihr sicherstellt, dass Ihr Euch selbst die Zeit schenkt für das, was wertvoll für Euch ist. Wenn Ihr Eure Wahl nach Euren Wertmaßstäben trifft, werden Eure Entscheidungen leichter und Euer „Ja“ wird fester. Das Geschenk des Vereinfachungs-Prozesses ist ein tief befriedigendes Leben, worin Gott, Familie, Freunde, Arbeit und Hobbys Euch erheben und erfüllen. Lasst uns alle eine weise Wahl treffen und ein herrliches Leben leben.

Die UNITY-Akademie bietet . . .

. . . ein umfangreiches **Fernkursangebot** zur Entfaltung Ihrer gottgegebenen Möglichkeiten:

Persönliches Entwicklungs-Programm (PEP)

zur Vertiefung des Verständnisses der geistigen Lebensgesetze.

Ausbildung zum Gruppenleiter (AGL)

zur Vermittlung der Kenntnisse und Fähigkeiten zum Leiten einer Unity-Gruppe

Informations-Programm “Unity zum Kennenlernen”,

wenn Sie Unity, die Unity-Philosophie und das Unity-Gedankengut kennen lernen möchten (mit Vorschlägen zur zielgerechten Lektüre)

Darüber hinaus gibt die UNITY-Akademie **Unity-Kleinschriften** auf der Basis freiwilliger Liebesgaben heraus, wie z.B.

- Was ist Unity
- Was Unity lehrt
- Unity heute
- Unity zum Kennenlernen
- Schlüssel zum Himmelreich
(Fünf Grundlagen der Wahrheit)

Wenn Sie sich für unser Broschüren-Angebot interessieren oder Fragen zur UNITY-Ausbildung im deutschsprachigen Raum haben, dann wenden Sie sich bitte an:

***UNITY-Akademie
für angewandtes Christentum e.V.***

Postfach 15 45

D-40675 Erkrath

Telefon 0211 / 22 959 797

Fax 0211 / 22 959 798

Internet: www.unitydeutschland.de

eMail: akademie@unitydeutschland.de

Spenden-Konto: Sparkasse Pforzheim

Nr. 1717596 / BLZ 666 500 85

IBAN DE37 6665 0085 0001 7175 96

BIC PZHSDE66

Herausgeber:

UNITY-Akademie

für angewandtes Christentum e.V.

Postfach 15 45 - D-40675 Erkrath

Tel. 0211 / 22 959 797 - Fax 0211 / 22 959 798

Internet: www.unitydeutschland.de

eMail: akademie@unitydeutschland.de