

POWER-DESIGN

Voice versus Tinnitus

med PowerDesignMetoden

Birgit Lynge

2010

Voice versus Tinnitus

- med PowerDesignMetoden

Menneskets første sans i fostertilstanden er hørelsen, og den sidste sans, der slukkes for før vi dør, er - høresansen.

Kan det mon tolkes, som om dette at høre er en særlig sans for at være i dybere kontakt med både det åndelige og det jordiske...

Et menneskes udvikling følger hovedsageligt en indre og en ydre dialog imellem tre bevidstheder og deres fortsatte udvikling. Disse er den fysiske bevidsthed, den psykiske bevidsthed og den åndelige bevidsthed. Således behøver vi en vis bevidsthed om vores fysiske liv, for at vores psykiske bevidsthed har noget faktisk og reelt, noget fysisk håndterbart, at koble sig på og relatere sig til. Den åndelige bevidsthed forholder sig altså til såvel den fysiske som den psykiske bevidsthed og verden. Først når vi har en vis ballast i de sidstnævnte to bevidstheder, den fysiske og den psykiske, er der herved en bærekraft til at kunne rumme den åndelige bevidsthed og dens udvikling.

Som et billede på denne helhedsudvikling hos såvel mænd som kvinder vil jeg bruge kvindens børnefødsler.

Hos kvinden finder den største udvikling og vækst almindeligvis sted gennem et svangerskab og selve fødslen af barnet: fra undfangelse gennem de ni måneders svangerskab til fødselens endelige åbning af det guddommelige - her med tilsynekomsten af et lille menneskebarn, "mit barn", som lægges til brystet og dier. Det nyfødte barn næres, vokser og gror gennem min og "min mands", vandbærerens, allestedsnærværende omsorg og hjælp (i det mindste set som urbillede). Det vokser og gror gennem vores fælles tillid til barnet og til det, hvor ud af det er skabt.

Men hvor meget véd vi egentligt om skabelsen, når alt kommer til stykket?

Forbliver mon ikke skabelsen et mysterium gemt i de ellers godt belyste videnskabelige facts omkring undfangelse, embryologi og vækst?

Vi ved det ikke med sikkerhed, men til gengæld ved vi, at efter fødslen er der cirka 2/3-del i vores danske kultur, der husker og handler ud fra, hvilken Guds gave dette deres nyfødte barn i virkeligheden er. Cirka 1/3-del har ikke Gud med i deres fortsatte liv med barnet, men det udelukker ikke deres tanker på det guddommelige og åndelige. - Tallene er angivet ud fra, at 26,7 % af de børn, som i 2007 blev født i Danmark, ikke blev døbt i folkekirken. En del af disse børns forældre fik formodentligt sjældent givet Skaberen deres taksigelse¹.

¹ I 2007 blev 73,3 procent af de nyfødte børn i Danmark døbt i folkekirken.

I 1539 blev det bestemt, at dåben skulle finde sted første eller anden søndag efter fødslen. I 1643 blev det ved Christian 4. bestemt, at dåben skulle finde sted senest otte dage efter fødslen. I 1771 frafaldt man kravet om hurtig dåb under hensyntagen til barnets liv og helbred i de uopvarmede kirker. I 1828 blev det bestemt, at barnet skulle døbes senest otte uger efter fødslen, men så skulle dåben også ske i kirken (i modsætning til hjemmedåb). Indtil Grundloven 1849 havde alle pligt til at lade deres børn døbe (med

Fra den menneskelige ånds stemme vil vi fortsat livet igennem modtage råd og vink, når noget "stort" og vigtigt er på tale - nu og da vil vi modtage det som "vink med en vognstang", når der tales højt til os fra den åndelige vejledning. Måske tales der så højt, at den fysiske krop mærker det og mærkes deraf. Her tænker jeg på skader, vi pådrager os, eller sygdomme der indtræffer, og begge dele til vejledning og korrektion af vores retning i livet.

Den menneskelige ånds stemme, Voice, er "fuld af håb og intelligens, fleksibel og med uendelige muligheder for at kunne tjene det fælles bedste".² Den form for stemme, som jeg her taler om, omfatter også sjælen hos vores medmenneske, hos den virksomhed man arbejder i, ja hos enhver organisation "der vil overleve, trives og påvirke verdens fremtid betragteligt".³

Men i det øjeblik, du første gang negligerer din voice - Covey's ord for din indre stemme - og måske endda går op imod den, da sker der det samme, som hos et overhørt og overset barn: det begynder "at støje" for at få opmærksomhed, og det ender med enten at skribe eller at lukke helt af for sine behov og blive indadvendt.

Når dette har gentaget sig mange gange og måske endda gennem år, så vil støjen som en high pitch⁴ - høj tone - være blevet den lyd, man hører hen over sin personligheds indre stemme - som en såkaldt hvid støj; et ensformigt-lydende lydtæppe.

Tonen overdøver nu personlighedens stemme, den menneskelige ånds stemme, og med en diagnose har man her et alibi for ikke at (kunne) høre sin menneskelige ånds stemme. Diagnosen kaldes tinnitus.

Om tinnitus kan man læse følgende⁵: (lat.: klingren, skingren) sygeligt bestemt støj og ringen i ørerne, øresusen.

Amerikanske forskere har med en speciel scanner kortlagt det sted i hjernen, hvor tinnitus-lyden bliver genereret, og man håber, at deres resultat kan være med til at målrette behandlingsmetoder, så patienterne helt kan slippe for deres tinnitus.

Så vidt forskningen og den konventionelle behandling.

I min behandling af tinnitus går jeg omkring såvel hjernen som bevidstheden, og jeg stiller som det første dette spørgsmål: hvad kan denne person gøre, for at møde sin tinnitus og høre, hvad den har at fortælle. Dernæst: hvordan kan denne person finde anledning til at "afskedige" sin tinnitus og efterfølgende vende tilbage til sin menneskelige ånds stemme - personlighedens stemme - som nu bliver il maestro i livsvejledning.

Følgende trin er herefter vigtige at forholde sig til, før en behandling påbegyndes:

- (a) Først må du beslutte dig for at ville behandlingen.
- (b) Dernæst må du byde din menneskelige ånds stemme, personlighedens stemme, velkommen hjem igen.
- (c) Endelig må du være parat til at udvikle dig og at ville gøre en forskel i denne verden.

undtagelse af jøder). Og indtil 1854 var et barn først arveberettiget, når det var blevet døbt. I 2007 har vi i Danmark ingen regler eller anvisninger om dåb af det nyfødte barn. - Foranstående oplysninger er fra Wikipedia d.30.8.2010.

² Stephen R. Covey, *Den 8. vane*. Schultz Forlag 2006. side 18.

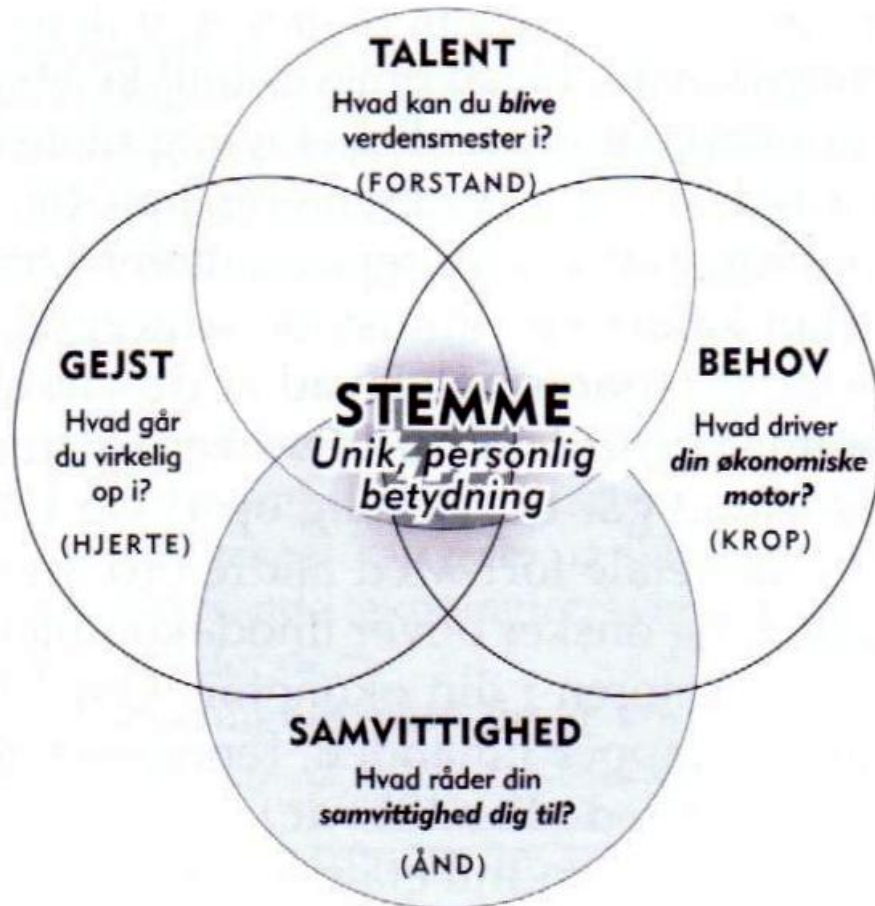
³ Som fodnote 1.

⁴ En lyd eller tone med en høj svingning pr. sekund.

⁵ Fra Gyldendals Røde Ordbog, *Fremmedordbog*. Gyldendals Bogklubber 2001.

Dernæst skal du gøre dig parat til - eventuelt ved min hjælp blive parat til - at integrere de fire elementer, som kernen i din personligheds stemme består af. Dette er behøvet for at du får adgang på ny.

De fire elementer ser ud som i figuren neden for⁶:



4

De fire elementer er indeholdt i disse fire cirkler:

Til højre: dine menneskelige behov ud fra det at leve (KROP).

Til venstre: din gejst eller hvad der begejstrer dig, og hvad du elsker (HJERTE).

Øverst: dine talenter eller de personlige gaver der er givet dig at forvalte og gøre nytte med samt at lære og lære fra dig med (FORSTAND).

Nederst: endelig, men ikke mindst, din samvittighed og din dybeste viden eller erkendelse om, hvor og med hvad du kan gøre en forskel for dine medmennesker og i denne verden generelt (ÅND).

Dette skal du være parat til og åben over for som indledning til at møde din tinnitus og møde den situation, et sted på din biografiske tidslinje⁷, hvor din tinnitus første gang "gæstede dig".

⁶ Stephen R. Covey, Den 8. vane. Schultz Forlag 2006. Side 268.

⁷ Et givent punkt på en tidslinje fra din fødsel til dags dato.

Herefter følger en form for afskedsceremoni, og endelig en åbning og velkomst af din nye makker: din personligheds og menneskelige ånds stemme: Voice.

Til behandling anvender jeg redskaber fra PowerDesignMetoden i et individuelt arbejde, som både rummer samtalen, lydgivning med stemmen (powersinging), guidet meditative øvelser, dine drømme omkring dit liv, visualisering og sansning, kropbevidsthedsøvelser og minimandala-tegning. Alt sammen som metodens værktøjer og din hjælp til bevidstgørelse, transformering og healing.

Se endvidere om PowerDesignMetoden på hjemmesiden www.power-design.dk under Råd og tips - Artikler. En figur over metoden finder du på side 6, nederst i denne artikel.

En personlig behandling foregår i mit terapilokale på Helgenæs, hvor stilheden generelt er fremherskende. På denne halvø ved navn "det hellige næs" er kraftfuldheden så stor, at du her - med min guidning - vil kunne høre din personligheds åndelighed. Stemmen fra din personligheds ånd vil med træning overtage pladsen og være den "tone" eller lyd eller det ord, som du vil stille ind på og vænne dig til at høre fremover. For det vi stiller ind på, er det vi hører. Befinder du dig eksempelvis i storbyen og fokuserer på den megen larm, der er et sådant sted, så er det en såkaldt larm (støj), du hører. Men vælger du at høre de utallige og ofte høje lyde som et lydbillede (musik!) med mange nuancer - som et lydmaleri i bevægelse - så er det naturligvis det, du subjektivt hører. Den subjektive oplevelse påvirker din objektive hørelse... so far!

Til en behandling for tinnitus beregner jeg fra 3 til 10 behandlinger, alt efter hvor længe din tinnitus har stået på. De enkelte behandlinger kan have 2 - 3 ugers pause imellem. Første behandling varer 2 timer, mens de efterfølgende er af 1½ times varighed.

5

Du kan læse mere om individuel behandling og om behandlingspriser på min hjemmeside www.power-design.dk under Kerneydelser - Privat.

Du er også velkommen til at ringe til mig for yderligere oplysning.

Tak for din åbenhed over for tinnitus, som 35-40 % har oplevet kortvarigt, uden at den har forstyrret deres tilværelse, mens 8 % har oplevet den så stærk, at det har forstyrret deres søvn. Cirka 0,5 % har så voldsom en tinnitus, at den forstyrrer deres dagligdag⁸.

Du kan i første omgang hjælpe ved at prioritere
stilhed frem for alt,
stilhed til at være,
stilhed til at sanse,
stilhed til at lytte,
stilhed til - - - at tale ud fra.

⁸ Ifølge www.apoteket.dk - 31.8.2010.

