

POWER-DESIGN

Gennembrud

Tag PowerDesignMetoden i brug!

Birgit Lynge

2010

Gennembrud

Forberedelser

Vi er nogle kvinder, der sammen bader i havet hver morgen, mens vi introvert beder for mennesker over hele Jorden, som har samme verdensocean at rense sig i. Vi er sammen om renselsen gennem dette at forene os med det store ocean. Sådan oplever vi det. Og renselse er nødvendigt for at komme videre og kunne "svømme frit". Renselse og tilgivelse. Imens passer mændene på os. De er vores skjolde imod verdenen, så vi kan hengive os fuldt ud til forberedelserne...

- Til hvilke forberedelser? kan du med rette spørge.

Well. Ethvert gennembrud kræver forberedelser.

Vi forbereder os til at være helt tilstede i de opgaver, som denne visdommens tidsalder har brug for, at vi som kvinder løser, idet udviklingen nu udelukkende foregår "indefra-og-ud". Det dybeste indre univers får vi som kvinder adgang til gennem vores kvindelighed, og den allerdybeste forbindelse med manden og det maskuline sker netop her, hvorefter en indre eksplosion af sødme og blødme får energien til at sprede sig organisk og til tider orgastisk.

- Hør, hvad taler vi om? hører jeg dig sige.

Lad mig begynde et andet sted og fortælle dig, at det er dybt erotisk at befinde sig her i udviklingens og gennembruddets kildevæld, nybadet, nøgen, blød, modtagelig og tillidsfuld i sjæl og krop. Det er dybt erotisk at stå parat i en nøgen sjælfuldhed. Parat til at møde manden - at se hinanden i øjnene, i sjælens spejl, og udelukkende vide sig tiltrukket af sanselig ærlighed og samhørighed. Være fælles og ét i alt. Fælles i ansvar og i leg.

Her er det, at vi ler og græder. Her er det, at vi danser og åbner for vores livs eventyr. Her er det, at vi deler. Her er det, at vores taksigelse bruser og bobler, for muserne har for længst grebet ind og in-spireret os. Tiden og rummet er blevet til uendelighed. To er blevet ét - til én helhed: os, vi, mennesker og det, som er større.

Et barn eller en skabning er blevet skabt og er brudt igennem.

En ny begyndelse har taget form.

Et gulddæg ligger i reden, - beskyttet, varmet, kæret om indtil den dag, hvor æggeskallen revner, fordi en guldfugl med sit næb skraber hul indefra og bryder igennem.

"Her er jeg", synes den at udbryde ved blot at vise sig og titte frem.

Der drysser ord ud fra den endnu fugtige guldfugl. Ord der har ligget blødt mellem vingefjerene. Ord der nu er tørre og klar til at tages i munden: tillid, tro, hengivenhed, samhørighed,

fællesskab, glæde, lethed, skønhed, leg, skabelse - ja kreativitet.

Ordene ligger tilbage i reden og vidner om det skete.

Fugleungen er blevet tør. Fjerene er blevet stærke. Fuglen kan lette. Den skal måske lige have et skub ud over redekanten, men *ud* flyver den, så snart dette sker. Ud i verden. Ud i universet. Ud at leve sit liv til gavn og glæde. Det synes, som om dens motto er: "at gavne og fornøje, hav altid det for øje". - Den spreder frø og synger sange. Den viser os lethed og ubekymrethed. Den færdes med samme selvfølgelighed på jord og i himmel.

Hun og han

De flyver sammen, hun og han - kvinden og manden. Han holder fast omkring hende og giver hende således troen på, at hun forbliver hel og uskadt på denne deres første fælles flyvetur ud i visdommens tidsalder.

Han er hendes skjold imod verden derude... som muslingeskallens beskyttende hårde skaller omkring de indre sårbare bløddede og omkring en nydannet perle. Sådan er hans arme omkring hende.

Men det er jo Højsang og erotik, der her proklameres - ikke industritidsalderens eller informationstidens "get to work" - "get results" - "right here and now!"

Det er som to uforenelige verdener, som soveværelsets og kontorets verden, champagnens og den stærke kaffes verden, sanselige fingerspidser og sylespise albuer, ærlighed og beregnelighed, privatliv og business, kvinden og manden.

Kan vi overhovedet nå sammen mellem disse to verdener? Kan vi kommunikere til og fra og mellem dem begge? Er forfatter og professor emeritus Stephen R. Covey ren fantast og filantrop med sine synspunkter og teorier udtrykt i "Den 8. vane", eller må vi bide tænderne sammen og stramme ballerne samt forblive i de 7 vaners hårdt arbejdende og strengt planlagte sfære? Og hvad gør vi, når tomheden gradvist indfinder sig her, fordi fordums græske musen ikke bliver inviteret ind i nuets nordiske kontorlandskaber? Hvad gør vi, når in-spiration og spirit - når ånden ikke kan komme over os og for alvor opfylde os. Fylde os når som helst og hvor som helst af power i ordets allerbedste og allervigtigste betydning: kraftfuldhed og åndrighed? Hvad gør vi for at komme fra åndsvaghed til åndfuldhed? Fra meningsløshed til meningsfuldhed?

Personlighedens stemme: Voice

Et kvart århundrede har Covey og verdenen anvendt til at nå frem eller ind til en teori om den 8. vane, personlighedens stemme: Voice. Alt imens har jeg som en havfrue svømmet i selvsamme udviklingsstrøm sammen med de andre oceanbadende kvinder. Og her har muserne kontinuerligt talt til os og næret os. Vi har afprøvet disse deres musiske inspirationer. Vi har afprøvet dem i praksis sammen med de mange parate mennesker. Vi har skrevet bøger om dem og samlet dem i en buket, som vi kalder PowerDesignMetoden eller bare Guldægmetoden - en metode til at udvikle levende mennesker gennem musisk værktøj, gennem powersinging, meditation og stilhed, gennem musik og eventyr, drømme og fortælling, gennem visualisering og sansning, gennem minimandalas og øvelser til at styrke sanselighed og bevidsthed i krop, sjæl og ånd.

Metoden er udviklet med det formål at styrke den musiske personlighed og herudfra få lyd på personlighedens stemme: Voice. En lyd eller stemme der vokser frem ud fra storhed og stilhed.

Skrev jeg stilhed? Den største mangelvare i 2010, hvor lyd forurener fra telefonsvarernes muzak, fra kontorlandskabernes skærme og monitorers reklametilbud, fra butikkens og caféens loftsophængte højtalere, fra nær og fjern og alle vegne fra. Lyd, lyd, lyd. Mobiltelefoni der fylder det offentlige rum og det private rum - always - everywhere.

Tinnitus er én blandt mange følgesvende. Denne kontinuerlige og høje tone (high pitched), der konstant er der og overdøver den indre personligheds stemme. Lydkonkurrencen er større end nogensinde før, såvel i vores indre som i vores ydre verden.

Vi synes at sige: hør mig eller jeg skriger primalskriget ud, for det giver mig i det mindste en efterfølgende følelse af stilhed. Relativ stilhed. Kortvarig stilhed.

Fra overgang til gennembrud

Efter torden kommer stilhed.

Efter regn kommer tørvejrr.

Efter mørke kommer lys.

Efter død kommer liv.

I overgangen, som også er et gennembrud, skifter det. Gennembrud er mødestedet mellem yin og yang. Det ved vi alt sammen fra livets eventyr i lyst og nød.

- Men er vi da ikke langt fra business, når vi fokuserer på eventyret og det musiske? vil du måske spørge.

Svaret er, at det er business, der har bevæget sig langt væk fra det musiske, det skabende og livgivende. Så langt væk at mange "deltagere" er ramt af stress, eller ramt af højhastighed. Ramt af gennemtræk på grund af de mange åbne svingdøre. Ramt af ja-syndromet på grund af angsten for at miste en opgave, et job. Ramt af at please og tilstræbe det perfekte. Ramt af umenneskelighedens tårnhøje og gølge himmelstræben. Ramt af ikke at være hjemmehørende i sig selv. Ramt af at være ude af sig selv.

Kan vi overhovedet mærke pulsen anno 2010 som andet end presset på nethinden, på tindingen og trommehinden? Som angsten for... ja, for hvad? - For døden? Firmadøden, indtægtsdøden, vækstdøden, egodøden. Som angsten for eksplosionen af det ophobede krudtlager.

Vi kan stadig sige ja til vigtigheden af at have fingeren på pulsen. Men spørgsmålet er: på hvilken puls?

Er det Moder Jords puls? Er det min elskedes puls eller mine børns puls? Er det mit medmenneskes puls, som jeg, når jeg er i arbejdstøjet, stadig betragter som min kundes puls? - Kan det være dem alle?

Det banker kraftigt i mine ører, i mit hoved. Endnu ved jeg ikke, at det er den gamle ørnemors bankende hjerte, som jeg kan høre, mens vi er på vej op ad bjerget. Vi ved endnu ikke, at hun har slået vores brødre og søstre ihjel i takt med hver enkeltes fornægtelse af at bringe festens

hellige gave tilbage til menneskene¹.

Et ubetinget JA!

Den gamle ørnemor befinder sig stadig i sin klippehule højt oppe på bjergets tinde. Her venter hun på, at menneskene kommer, når vi har besluttet os for et helhjertet og ubetinget ”JA, jeg vil...”. Et JA til at bringe skabelsens og festens hellige gave tilbage til menneskene.

Inden det finder sted, vil endnu mange bukke under af tinnitus, af stress, af frygt og mismod. Bukke under af ensomhed, af mangel på glæden og den legende dans mellem kvinde og mand i en udvikling sammen indefra-og-ud. Denne åndelige rejsning sker ”med hjertet forrest”, som på et erigeret lem. Det sker, symbolsk, med et skjold af ydmyghed i den venstre hånd og med et sværd af ærlighed i den højre hånd samt med en brynje af kærlighed til at beskytte det evigt åbne hjerte.

Kærligheden og visdommen går forrest i denne udvikling indefra-og-ud i nuet til visdommens tidsalder. Måske oplever vi det i form af den gamle ørnemors stemme eller den indre stemmes Voice. Dette er sikkert: muserne bringer på legende måde visdommen frem i lyset og gør os lyttende og modtagelige over for den. Og den kvindelige energi fremkalder visdommen, alt imedens det maskuline, som også er den befrugtende og beskyttende part, bringer den videre. Og det er sikkert, at vi kan det - sammen - for vi får ikke større kors, end vi kan bære - sammen.

5

Om visdommen udtrykker Covey:

”Visdom er information og viden, der er gennemsyret af højere formål og principper. Visdom lærer os at respektere alle mennesker, at sætte pris på deres forskelligheder, at blive ledet af en enkel etik - *at tjene noget, der er større end en selv.*”²

Birgit Lynge

¹ Knud Rasmussen, ”Eskimoiske Alaska-Eventyr” - ”Festens gave - Festens hellige gave kommer til menneskene”. Gyldendal. 1959. Side 13-17.

² Stephen R. Covey, ”Den 8. vane” - ”Find din stemme og inspirer andre til at finde deres”. Schultz Forlag. 2006. Side 364.

Om PowerDesignMetoden (se figuren ovenfor) kan du læse på www.power-design.dk

