

Dyrk dine værdier

I sidste måned var jeg på en fantastisk rejse til USA. Min primære intention var at opleve

Burning Man. I en enkelt uge hvert år er dette sociale eksperiment og enestående projekt

en af staten Nevadas største byer med et indbyggertal på over 50.000. Sammen dyrkes fælles værdier omkring individets personlige udtryk og evner for overlevelse samtidig med, at fællesskabets styrke og vigtigheden af kunst i et samfund hyldes. Midt i Black Rock Desert er der skabt en verden, der bobler af liv og utæmmet kreativitet. Her er et orgie af farver, fantasi og finurligheder. Skulpturer så store som rundetårn, originale installationer og køretøjer omformet til kunstværker i bevægelse. Hele det enorme område er en stor legeplads og et visuelt festfyrværkeri. Alle kan udtrykke og udfolde deres indre hvad som helst. Og måske er det netop derfor, at aggression og negativitet er ikke-eksisterende. En anden forklaring kan være, at Burning Man er ikke-kommerciel. I praksis betyder det, at man intet kan hverken sælge eller købe. Forestil dig at du er en del af et samfund, hvor der ingen penge er i omløb. Alt er gratis. Til gengæld byder du ind med det, du har lyst til og er bedst til. Nogle optræder eller giver koncert, andre udbyder workshops eller tilbyder massage, og flere større camps har organiseret tema-barer med cocktails, andre happenings og sjove input. En regel er, at når byen tages ned efterlades ørkenen, som den blev indtaget. Og kigger man sig omkring opdager man, at der rent faktisk ikke ligger så meget som et skodesløst cigaretskod eller en henslængt flaske. Alle rydder op efter sig med bevidst respekt og opmærksomhed for både naturen og det eksperiment, alle er en del af.

Selvom Burning Man i den grad er et frirum for individuelle udtryk, er det ikke på bekostning af fællesskabet. Tværtimod. Samhørighed er nemlig det, der binder deltagerne sammen og skaber en fælles følelse at at være del af noget. Det at alle har gjort sig sammenlignelige anstrengelser for at ankomme til ørkenbyen. Det at de har glædet sig hele året og lagt energi og sjæl i forberedelserne betyder, at der er en grundenergi af endelig at være nået klimaks. Endelig at være samlet. Det er tid til at fejre, opleve og lære af det hele, af sig selv og af hinanden.

Et af højdepunkterne er den sidste aftens ceremoni, hvor templet brændes - en smuk bygning, der har givet rum for bøn og fordybelse. Ugen igennem skrives beskeder og budskaber til efterladte på tempelmuren. I det hellige øjeblik hvor templet forvandles til flammer og i de intense minutter, der følger, hvor de kærlige budskaber sendes ud i universet, formår alle de mange tilskuere at forblive i total stilhed. En stilhed der vidner om, at med en fælles intention og med den rette indstilling kan man nå nye højder.

Det at træde ud af sine vante omgivelser og for en tid at leve på en ny og anderledes måde er en ideel mulighed for at opdage nye sider af sig selv og dyrke det, der er vigtigt for en. I årevis har jeg haft stor glæde af bevidst at vælge at gøde mine værdier. Det har ført til en række fantastiske og udviklende oplevelser, som udover Burning Man blandt andet tæller pilgrimsvandringen Caminoen i Spanien, silent retreats og klosterophold. Jeg har den klare overbevisning, at det er sundt og vigtigt at dyrke sine værdier og sætte tid af til det. Det behøver ikke nødvendigvis foregå på den anden side af jorden, men der sker noget, når man ryster posen og fysisk bevæger sig et andet sted hen. Det giver energi, inspiration og nye indsigter. Udover disse ekstraordinære "værdiboost" er jeg også fortalende for at skabe en hverdagspraksis, der tager højde for dine værdier og for det, der giver dig energi og mening.

Men kender du dine værdier? Og er du bevidst om, hvordan de forandrer sig i takt med dine behov og din udvikling som menneske? Måske er spænding og dynamik vigtigt for dig i en periode, hvorimod ro og velvære presser sig på i en anden. Og lytter du ikke til din indre stemme, så lever du ikke i integritet med dig selv og kan opleve stress og en nagende utilfredshed med livet. Så gør noget ved det!



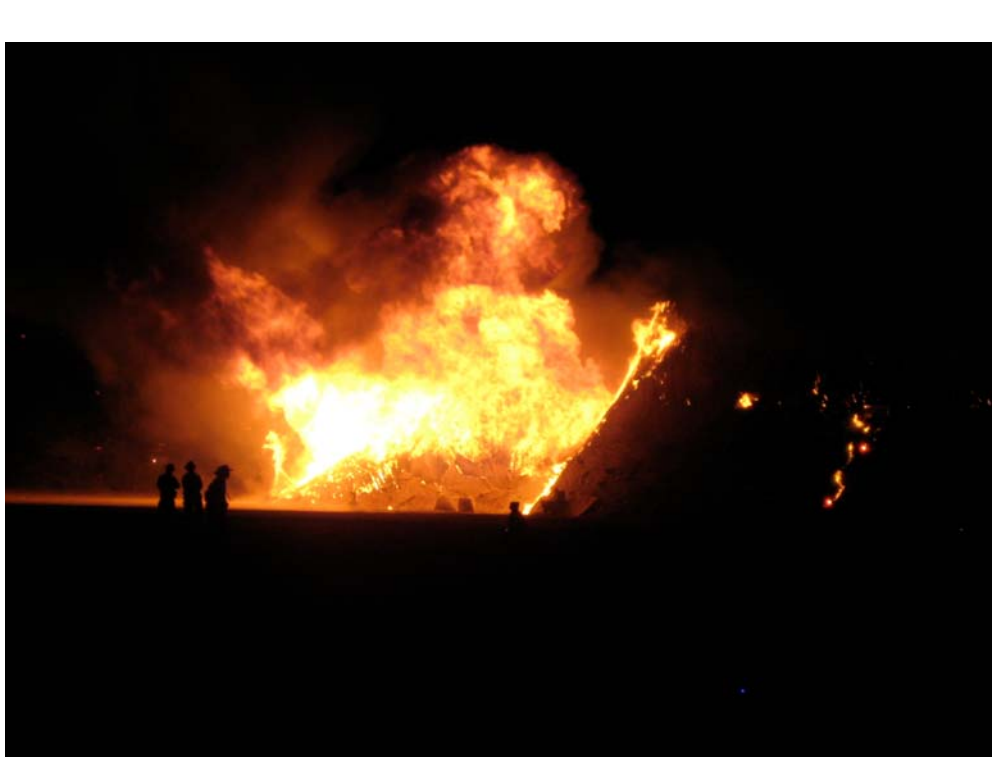
Burning Man, 2010. Foto: Lars Damkjær

Jeg elsker at arbejde med værdier og med det at skabe en praksis, og jeg elsker at coache mine klienter på netop dette område. Det gør jeg, fordi jeg ved, at det tilfører værdi og løfter livskvaliteten. Som noget nyt har jeg derfor udviklet et nyt produkt "kast lys på dine værdier og skab en praksis". Det forløber således: I 2 intensive timer arbejder vi med at undersøge og prioritere dine (nye) fokusværdier samt detaljeret designe praksis bestående af daglige, ugentlige, månedlige, årlige vaner, ritualer og aktiviteter - klar til at blive implementeret fra det øjeblik, vi skilles. To uger senere har vi en opfølgende telefonsamtale på 15 minutter.

Pris: 1.500 kr

TILBUD (for de hurtige): Booker og betaler du inden d. 15 oktober får du 20% rabat, dvs pris: 1.200 kr

Kontakt: hello@larsdamkjaer.com



Tempelbrænding, Burning Man 2010. Foto: Lars Damkjær

Passion coachen anbefaler:

Forleden var jeg på Østre Gasværk og opleve forestillingen "Come together" og fik instinktivt flashback til Burning Man. Udover at være en ny-fortolkning af

Beatlesnumre

bliver du bombarderet visuelt med et univers af storslåede kostumer, fantastisk scenografi, akrobatik og dans. I den grad imponerende og inspirerende.

Spiller indtil 4. december.

Credits for billedmateriale:

Fotograf [Anja Wolff](#)

Fotograf [Trine Skjoldberg](#)

Grafisk designer: [Paw Pokorni](#)