

## ***Dal fare all'essere: un'espansione della consapevolezza***

Percorso di approfondimento con Mike Boxhall  
articolato in una serie di 5 seminari nell'arco di due anni.

*Esiste un modo per muoversi in questo mondo  
senza l'aiuto di certezze..... con mente aperta,  
ma chiusa alle risposte, percepiamo la Via" (LAO TZU)*

Frutto dell'esperienza di 45 anni di lavoro come terapeuta e conduttore di gruppi, "Dal fare all'essere" rappresenta il corso più avanzato e probabilmente l'ultimo percorso che Mike proporrà in Italia.

Il lavoro non rappresenta un'alternativa ad altre discipline, semplicemente si muove da un livello diverso, che può essere applicato a qualsiasi approccio.

### **Primo modulo:**

Profilo del corso e filosofia ispiratrice.  
Metodologia e pratica.

### **Secondo modulo:**

Il principio femminile.  
Implicazioni e pratica.

### **Terzo modulo:**

Fiducia.  
L'esperienza non il concetto.

### **Quarto modulo:**

Digestione, in silenzio e riflessione.  
Quiete.  
Pratica.

### **Quinto modulo:**

I Limiti della conoscenza.  
Cuore o cervello.



## Primo modulo

### Profilo del corso e filosofia che ispira il lavoro.

“Nel corso degli ultimi venti anni dei miei quarantacinque anni di pratica, ho tenuto diverse centinaia di corsi, il cui punto nodale è sempre stato la Quietè e il Principio Femminile. I miei seminari sono stati ben accolti, al punto che gli studenti mi hanno chiesto di organizzare una formazione per insegnanti, che abbiamo collaudato in Spagna e in Italia, credo con ottimi risultati.

La maggior parte dei feedback ricevuti riguarda la crescita personale sperimentata dagli studenti. La cosa non mi ha sorpreso, poiché riflette l'evoluzione del mio stile di insegnamento.

Quest'esperienza mi ha portato a comprendere qualcosa che sicuramente molti prima di me hanno capito: se l'insegnamento proposto lavora ad un livello che io chiamo quello dello Spirito, allora nessun pezzo di carta che attesti di aver completato la formazione può far di me un insegnante.

Gli studenti decidono se io sono un insegnante.

Se la mia chiarezza interiore è tale da esercitare un'attrazione sulle persone, allora e solo allora io sono un insegnante.

Ancora una volta devo ricordare a me stesso: “È il posto da cui ti muovi, dentro di te, a suscitare attenzione, non quello che dici o fai”.

Il corso, dunque, sarà un tentativo di approfondire progressivamente quel posto, dalla limitatezza del sapere alla rivelazione infinita: sarà la porta d'accesso che conduce alla rivelazione, per l'insegnante come per gli studenti.

Il mio lavoro non procede da nozioni intellettuali: il principio predominante è l'esperienza vissuta. Il termine che meglio lo descrive è “rivelazione”.

*Mike Boxhall*

### Metodologia e pratica.

Il corso sarà orientato sull'esperienza anziché sui concetti. Ogni modulo includerà necessariamente alcuni elementi didattici, in modo da stabilire una certa comunanza di intenti, che tuttavia saranno ridotti al minimo. Poiché le giornate saranno lunghe e contraddistinte dalla quiete, ciascun modulo conterrà mezza giornata di attività fisiche inerenti al resto del lavoro (danza, yoga, meditazione camminata) condotte da una persona qualificata all'interno del gruppo. Molto tempo sarà dedicato anche alle sedute pratiche e alle condivisioni di gruppo. Non vi è alcuna espressione umana che non sia contenuta nella comunanza dell'esperienza del genere umano: in questa comprensione risiede la saggezza.



## Secondo modulo

### Il principio femminile.

Che cos'è? E qual è il principio maschile? Qual è l'equilibrio tra i due?

È possibile progredire senza questo equilibrio? Possiamo modificare lo squilibrio che la società, tutte le società hanno adottato e che abbiamo noi stessi adottato come approccio alla vita? Se un cambiamento è possibile, dove lavorare per ottenerlo? Quali metodologie sono disponibili?

Cos'è la società e come cambiarla se non cambiando noi stessi?

Esploreremo l'influenza dell'ambiente e dell'educazione, includendo nella nostra discussione concetti della nuova biologia e della fisica.

Cercheremo sempre di incarnare i concetti discussi. Questo significa indubbiamente abbandonare la necessità di voler sapere quel che stiamo facendo, per sperimentare pienamente la sensazione e l'emozione di ciò che avviene. Forse diventando quello che facciamo, invece di farlo: in ciò consiste l'Incarnazione.

### Implicazioni e pratica.

Limitarsi a ricevere non è facile. Abbiamo sempre ritenuto di dover SAPERE quello che facciamo. Durante i corsi passati, abbiamo lottato per smettere di analizzare o di seguire quello che riceviamo, ma qui ci impegneremo ancora di più, limitandoci soltanto ad accogliere. In questo puro ricevere, il cliente si sentirà ascoltato. Molto diverso dal sentirsi DIRE di esser stato capito.

Essere accolti, senza alcuna critica, è probabilmente la più potente tra tutte le forme di trattamento, oltre ad essere la meno esercitata... Se mai ci fosse una modalità per modificare l'espressione genica, sarebbe proprio questa.

L'ascolto deve rimanere concentrato, senza degenerare in dissociazione.

Le sedute pratiche saranno la principale caratteristica di questo modulo, sostenute da momenti di attività fisica.



### **Terzo Modulo**

#### Fiducia.

Fondamentale per il lavoro e da non confondersi con la fiducia condizionata. Questo è il salto nell'abisso, qualsiasi risultato possa comportare. Potremmo volare, oppure potremmo fare un bel disastro! Stiamo parlando di abbandonare l'intelletto limitante, quindi limitato, in cambio delle infinite rivelazioni dell'Intelligenza. Non ci stiamo sbarazzando dell'Intelletto, ne abbiamo bisogno; ci ha portato fin qui e ci riporterà anche a casa; ci tiene al riparo e ben nutriti; ci tiene al caldo e al sicuro dalle intemperie. Stiamo parlando del suo equilibrio e della sua proporzione.

Il corso vi richiederà di essere disponibili ad esaminare la verità su molti dogmi professionali comunemente accettati.

In linea di massima, gran parte dei modelli terapeutici è basato su presupposti dogmatici, non sulla fiducia.

L'essere umano è un lavoro in corso d'opera ed è "sbagliato" solo quando condizionato dal giudizio e dalla limitatezza dogmatica; in altri termini, quando non è ascoltato. Proprio come Budda ha espresso in modo tanto sintetico, la sofferenza risiede nell'Ignoranza.

#### L'esperienza non il concetto

Non quello che dovrebbe esserci, ma ciò che c'è, come già espresso nel profilo del corso. "Lasciamo che il lavoro faccia il lavoro."

Scendiamo più in profondità, dove risiede la capacità di esprimere il nostro potenziale e, per estensione, il cliente potrà fare lo stesso. È l'insegnamento a fare il lavoro, non è l'insegnante. Ci sono tante modalità di lavoro quanti sono i professionisti ...

Qual è l'esperienza del cliente? Questa è la domanda da porsi, anziché "Cosa ha percepito il professionista"!



#### **Quarto modulo**

##### La digestione, in silenzio e riflessione.

I primi tre moduli saranno propedeutici al quarto seminario: questo modulo sarà infatti il punto centrale del percorso, al quale i dodici giorni precedenti ci avranno preparato.

La proposta è quella di trascorrere un'intera giornata in totale silenzio.

Vi chiedo per favore di mettere alla prova la compassione per noi stessi e per gli altri.

Dobbiamo essere consapevoli delle continue attività della nostra mente ed espandere la consapevolezza, per capire che siamo molto più delle nostre abitudini.

Il tocco ci sarà, l'accoglienza ci sarà e, senza dubbio, anche l'udito ci sarà, ma da un livello diverso: non ascolteremo ciò che proviene dalle corde vocali e arriva alle orecchie, ma l'interazione avverrà da cuore a cuore.

##### Quiete.

La quiete non è rigidità; è la capacità di stare soltanto con ciò che c'è, senza attaccamento.

La pratica proseguirà sui lettini e il feedback sarà semplice presenza, in silenzio.



## Quinto modulo

### Le limitazioni del sapere

Ciò che è necessario sapere si espande mentre l'universo si espande, alla velocità della luce. Noi non sappiamo e non possiamo sapere tutto. Ogni conoscenza è parziale, limitata e corrisponde solo al punto di vista dell'osservatore. Potremmo dire che la conoscenza dipende dal punto di vista del conoscitore. Forse potremmo anche dire che lo spettatore crea la forma della conoscenza ricevuta.

L'interpretazione è quindi altrettanto parziale.

### Cuore o cervello

La testa è la sede delle informazioni e il cuore è la sede della saggezza.

Restare nel cuore può aiutarci a risuonare con il suo enorme campo energetico: il cuore possiede infatti un campo bio-elettrico 60 volte maggiore di quello del cervello e un campo bio-magnetico 5000 volte più vasto (McCraty, R. 2003 p.1). Fin dalle prime fasi dello sviluppo embrionale, il nostro cuore raccoglie le informazioni intorno a noi. Quando si sviluppa il cervello, il cuore continua a fornire più informazioni al cervello e non viceversa (McCraty, R, 2003). Il lavoro di Heartmath ([www.heartmath.org](http://www.heartmath.org)) rivela quanto il nostro cuore sia intuitivo, sensibile, intelligente e come essere in risonanza con il cuore possa aiutarci ad affrontare le sollecitazioni della vita con maggior coerenza. Un cuore coerente migliora la coerenza globale del corpo e comunica con gli altri esseri umani attraverso la risonanza (Menzam, Sills 2016).



**Michael Boxhall RCST, FCSTA**



Psicoterapeuta, counselor, agopuntore, terapeuta Craniosacrale da 45 anni, Mike è stato discepolo di Irina Tweedie e di altri grandi maestri spirituali.

Per cinque anni Presidente dell'Associazione di Terapia Craniosacrale del Regno Unito, ha inoltre ricoperto la carica di membro del consiglio dell'Associazione Craniosacrale degli Stati Uniti per tre anni.

Mike ha sviluppato un approccio unico e originale che include corpo, mente e spirito, volto all'espansione della consapevolezza e al contatto con il nucleo più intrinseco dell'essere, principalmente in contesti di lavoro di gruppo. La sua impostazione Buddista ne sottolinea il lavoro.

Da 10 anni guida gruppi in Sudamerica, Stati Uniti, Spagna, Germania, Danimarca, Repubblica Ceca e in Italia.

Dopo aver pubblicato i volumi "The Empty Chair" e "Conversazioni nella Quietè", entrambi tradotti in diverse lingue, Mike sta ora lavorando al suo terzo libro. È inoltre impegnato nell'esplorazione delle potenzialità del suo approccio nell'ambito della demenza senile e dell'Alzheimer.



## Informazioni

### Chi può presentare domanda d'iscrizione

Chiunque dia prova di desiderare di espandere la consapevolezza della natura dell'essere, facendosi veicolo per gli altri. Si presuppone che i candidati abbiano già lavorato con Mike o siano già operatori di modelli corrispondenti, o una combinazione di entrambe le condizioni. Quanto detto non deve tuttavia impedire di presentare la domanda d'iscrizione a chiunque sia in grado di dimostrare sufficiente entusiasmo.

I candidati saranno invitati a compilare un modulo di ammissione, atto ad esplorarne la determinazione a sostenere l'impegno richiesto.

È indispensabile sottoscrivere all'intero corso e mantenere l'impegno preso, poiché l'integrità del gruppo sarà di fondamentale importanza.

Il gruppo sarà incoraggiato a restare in contatto durante i mesi di intervallo tra i moduli.

*Traduzione a cura di Chiara Garioni*

**Il corso si svolgerà in 4 moduli di 4 giorni + un modulo di 5 giorni secondo le date indicate**

30 marzo-2 aprile 2017- modulo 1

22-25 settembre 2017- modulo 2

25-28 gennaio 2018- modulo 3

17-21 maggio 2018- modulo 4

11-14 ottobre 2018- modulo 5

### Sede:

Associazione "i 3 Santi", Via Voltiggiano 5, Montespertoli (Fi)

### Contatti

Laura Di Lernia [info@essereuno.com](mailto:info@essereuno.com) tel. 3392986229

**Se volete saperne di più sul lavoro di Mike Boxhall:**

<http://www.essereuno.com/mike-boxhall-italia/>

<https://www.facebook.com/MikeBoxhall/?fref=ts>

<http://www.stillness.co.uk/>

<http://www.theemptychairteachingfoundation.com/>

