

ESBOZO, EL PENSAMIENTO DETRÁS DEL TRABAJO.

A lo largo de los últimos veintitantos años de mis cuarenta y cinco años de práctica, he impartido varios cientos de cursos, principalmente entorno a la Quietud y al Principio Femenino. Estos han sido generalmente bien recibidos y las personas me han pedido que presente una formación de profesores. Hemos estado experimentando con esto en España y en Italia y, creo, que los cursos han valido la pena.

Casi todos los comentarios que he recibido se han centrado en el crecimiento personal que han percibido los alumnos.

Esto no es sorprendente porque es un reflejo de la manera en la que ha evolucionado mi manera de enseñar.

Sin embargo, esto me ha llevado a darme cuenta de algo de lo que estoy seguro que también ha estado claro para muchas otras personas antes que yo; que sí estamos proponiendo enseñar a profesores a un nivel que yo llamo del Espíritu, entonces ningún papel diciendo que he completado una formación me hace un profesor.

Son los alumnos los que deciden si soy un profesor. Si mi claridad interna es tal que las personas se sienten atraídas, entonces y sólo entonces, soy un profesor.

Una vez más, como tan a menudo me debo decir a mí mismo, es de donde partes en ti mismo y no lo que dices o haces lo que atrae a los demás.

Este curso, por lo tanto, será un intento de profundizar progresivamente en ese lugar, de la cabeza al corazón. De un saber limitado a una revelación infinita. O por lo menos, el abrir una puerta hacia ello. Esto se aplica tanto al profesor como a los estudiantes.

El principio fundamental del trabajo de Mike es que viene desde la experiencia y no desde el concepto intelectual. Utiliza la palabra revelación a menudo. Esta revelación de lo que surge del compost de vivir una vida conscientemente. ¿Quizás sea está una aproximación diferente de la de un trabajo académico?

METODOLOGÍA Y PRÁCTICA.

El curso será experiencial en vez de conceptual. Cada módulo puede necesariamente incluir algún tipo de esquema didáctico, de tal manera que podamos tener una finalidad común pero será mínimo.

Estos serán días largos durante los cuales estaremos quietos, así que cada módulo contendrá una sesión de actividad con algún tipo de caminar, danza, yoga o similar que será guiada por una persona cualificada del grupo. Habrá bastante trabajo en camilla y también un compartir grupal de la experiencia de este trabajo. No hay ninguna expresión humana que no se encuentre dentro de la comunalidad de la experiencia humana y hay mucha sabiduría en la toma de consciencia de esto.

El curso se llevará a cabo en inglés con traducción simultánea al español.

El lugar donde se impartirá el curso será en el Convento de los Carmelitas Descalzos de Toledo.

Se pedirá a las personas interesadas que presenten un formulario en el que se explorará su compromiso. En cualquier caso, todos ellos tendrán experiencia previa y estarán bien familiarizados con el trabajo de Mike.

Habrán cuatro módulos de cuatro días y un módulo final de cinco días. Estos módulos se realizarán aproximadamente cada 6 meses. El coste de los cursos será similar a los cursos de Mike de la misma duración. El quinto día del quinto curso sólo se cobrarán los gastos de manutención y estancia.

Este es un compromiso muy grande. Y el compromiso DEBE SER por la totalidad de los cursos debido a que la integridad del grupo es de máxima importancia.

El compromiso de apuntarse es un compromiso a contribuir. A ti mismo.

Se animará al grupo a mantener algún tipo de contacto entre los módulos.

El trabajo corporal que se realice en el primer módulo servirá como recordatorio de lo que se ha hecho en cursos anteriores.

EL PRINCIPIO FEMENINO

¿Qué es?

¿Cuál es el principio masculino?

¿Cuál es el equilibrio entre los dos? ¿Podemos prosperar sin este equilibrio? Podemos corregir el desequilibrio que la sociedad, que todas las sociedades han adoptado y que hemos adoptado en nosotros mismos? Y si es así, ¿dónde debería tener lugar este trabajo? ¿Qué metodología está disponible?

¿Qué es la sociedad y cómo cambiamos a ese otro sino en nosotros mismos?

Podemos discutir acerca de la naturaleza y de la crianza y a la vez comprobar si no puede haber una resonancia razonable conversando acerca de la biología y la física!

Intentaremos encarnar, en todo momento, en todas las etapas, los conceptos que

hayan sido discutidos. Sin duda esto significará soltar el saber lo que estamos haciendo para experimentar plenamente la sensación y el sentimiento de lo que estamos haciendo. Quizás devenir en vez de hacer.

IMPLICACIONES Y PRÁCTICA.

Sólo recibir no es fácil. Siempre hemos supuesto que tenemos que SABER lo que estamos haciendo. En cursos anteriores hemos luchado con no analizar o con seguir aquello que estamos recibiendo pero aquí intentaremos todavía más sólo recibir y en ese recibir el cliente se sentirá escuchado. Esto es muy diferente a que te DIGAN que eres entendido.

Ser recibido, sin crítica, es probablemente la terapia más potente y raras veces experimentado. Si en algún momento puede haber una terapia para modificar la expresión génica, esta es. La escucha debe permanecer enfocada y no degenerar en disociación.



CONFIANZA

Crítica para el trabajo y que no debe ser confundido con la confianza ciega. Este implica saltar del acantilado con los resultados que esto pueda traer. ¡Es posible que volemos! ¡Y es posible que hagamos un terrible estropicio! Estamos hablando de dejar partir al intelecto que define y que por tanto limita. A cambio recibiremos la revelación infinita de la inteligencia. No nos vamos a deshacer del intelecto, lo necesitamos, nos ha traído hasta aquí y nos llevará a casa. Nos mantiene a cubierto y alimentados, calientes y a salvo de los elementos. Estamos hablando de que esté en equilibrio y proporción.

Este curso requerirá que estemos preparados para examinar la verdad de muchos dogmas profesionales.

En general, la mayoría de los modelos terapéuticos se basan en supuestos dogmáticos, no en la confianza.

El ser humano continúa siendo un trabajo inacabado y sólo es algo “equivocado” cuando está limitado por el juicio y el dogmatismo. Dicho de otra manera: cuando no es escuchado. Como el Buddha expresó de manera tan sucinta, el sufrimiento es Ignorancia.

LA EXPERIENCIA NO EL CONCEPTO

No lo que debería estar ahí sino o que está, tal y como aparece en el esbozo inicial. “Deja que el trabajo haga el trabajo”.

Nos movemos más profundamente hacia el auto-empoderamiento y de esta manera, por extensión hacia el empoderamiento del paciente. Es la enseñanza no el maestro lo que hace el trabajo. Hay tantas formas del trabajo como terapeutas.

¿Cuál es la experiencia del paciente? ¡Esta es la pregunta, en vez de lo que percibe el terapeuta!



LAS LIMITACIONES DEL CONOCIMIENTO

Aquello que puede conocerse se expande a la vez que se expande el Universo, a la velocidad de la luz. No conocemos y no podemos conocer todo. Todo conocimiento es parcial, limitado y se conoce desde el punto de vista del observador. Podríamos decir que todo conocimiento es dependiente del punto de vista del conocedor. Quizás también podríamos decir que el observador crea la forma de conocimiento que recibe.

La interpretación por lo tanto es igualmente parcial.

EL CORAZÓN DEL CEREBRO

La cabeza es el asiento de la información y el corazón, podríamos decir, el asiento de la sabiduría.

Descansar en el corazón puede ayudarnos a resonar con el enorme campo energético del corazón, que tiene un campo bio-eléctrico 60 veces mayor que el del cerebro y un campo bio-magnético 5000 veces más amplio (McCraty, R. 2003, p.1).

Desde un momento muy temprano en nuestro desarrollo embriológico, nuestro corazón recoge información de nuestro alrededor. Según va desarrollándose el cerebro, el corazón continua facilitando más información al cerebro que al revés (e.g., McCraty, R, 2003). El trabajo de Heartmath (www.heartmath.org) revela cuan intuitivos, sensibles e inteligentes son nuestros corazones. Y cómo el hecho de resonar con nuestros corazones puede apoyarnos a la hora de manejar con una mayor coherencia el estrés en nuestras vidas. Un corazón coherente mejora la coherencia en nuestro cuerpo y a la vez lo transmite a otras personas mediante resonancia (Menzam Sills, C, 2016).



DIGESTIÓN EN SILENCIO Y REFLEXIÓN

Aquello que haya pasado antes habrá sido una preparación. Este será el núcleo de la práctica para el que nos ha estado preparando los últimos 16 días.

Tras el desayuno pasaremos cada día en silencio, sin teléfonos, ni ordenadores ni televisión.

Pongamos a prueba nuestra compasión hacia nosotros mismos y hacia los demás en compañía, de una mañana a otra.

Hagámonos conscientes del ir y venir de nuestras mentes y expandamos nuestro consciencia hasta percibir que somos mucho más que nuestros hábitos.

El tacto estará ahí, el sostén estará ahí, e incluso la escucha estará ahí pero desde un nivel diferente, no desde las cuerdas vocales a los oídos. ¿De corazón a corazón?

QUIETUD

La quietud no es rigidez; es la habilidad de estar solo con lo que es, sin apego.

La práctica continuará en las camillas y el compartir será una presencia sencilla, en silencio.

