

# PÅ DEN ANDEN SIDE AF STILHEDEN

– et portræt af Mike Boxhall og hans budskab

Et ikon. En budbringer. En lærer.

En opmærksom og diskret tjener, der hjælper dig på plads i fremmede rammer. Mike Boxhall er lidt af det hele, og i hans selskab føler man sig umiddelbart tryk og omfavnet

Af Anni Simonsen

**M**ike Boxhall gør noget med sit nærvær – noget, som han i de kommende år vil forsøge at videreformidle på et kursusforløb, hvor han uddanner fremtidens undervisere og behandlere i en praksis, der har overskriften "Beyond Stillness". Uddannelsen kommer til at finde sted i Danmark i 2018-19.

Mike beskriver det selv som en træning i at leve, være og arbejde "fra hjertet". Intellektet er absolut brugbart – det skal vi ikke undvære, men kun hjertet kan skabe den kontakt, tryghed og tillid, som er afgørende for menneskers evne til at aktivere deres egen healing og håndtere livet kærligt.

## Mødet med et "hjerter-væsen"

Stemmen slår tonen an – som en streng på en klassisk guitar. Den er tæt og intens og svinger arm i arm med de rolige, sikre, indlysende sætninger. En sang om livskunst. Hænderne falder ind. De dirigerer budskabet, så det får den rette resonans – sætter ramme om ord og sætninger i synkron, glidende bevægelser.

Øjnene er stadig blå, og selvom brilleglassene er massive, kan de ikke stoppe det spil af humor, energi og erfaring, der strømmer verden



i møde fra et smilende ansigt.

Med hans 87 år kunne man fristes til at betragte Mike som gammel. Men efter bare få minutter i hans selskab ved du, at det er en forhatet betragtning. Måske er 87 mange år – men her er et menneske, som forvalter dem med en uimodståelig ungdommelighed.

## Fra junglesoldat til buddhistisk behandler

*"Jeg sad ikke på en bænk og fik en åbenbaring – det var en langsom proces, der førte mig i en ny retning."*

Mike har været buddhist og behandler i 45 år. Psykoterapeut, akupunktør og kraniosakral-terapeut. Før den tid var han alt muligt andet, blandt andet kontorassistent og junglesoldat, øko-butikmanger, gummi-plantage-arbejder, atlet og filmdistributør. Jeg spurgte ham, hvad der fik ham til at skifte spor.

"Det var en proces," svarede han. Han fik ikke nogen åbenbaringer, men forskellige ting skete fra dag til dag. Efter flere hjerteanfald begyndte Mike at forstå, at han ikke var på den rette vej. At der var noget, han overdrev – og måske andet han forsømte.

"Jeg udviklede vel en midtlivskrise. Årene fra 40 til 50 var den periode, hvor alting forandrede sig. Det var ikke intellektet, der viste vej, men mere livet, der puffede rundt med mig. Det var lidt som at følge tidevandet."

Igennem årene flyttede Mike sit fokus fra de forskellige behandlingsformers metodik og begyndte at stille skarpt på det, der ligger inde bagved. Kontakten. Nærværet. Hjerteligheden. Tilliden. Alt det, der kommer fra mennesket, snarere end fra behandlingen.

## Forstå dine sansende celler

*"Verden er ikke venlig eller uvenlig – den er der bare. Jeg kan ikke være et offer for verden."*

Mike er optaget af menneskets udvikling og sansningens betydning.

"Vi skal forstå, at det starter med, at vi er en samling celler. Celler tænker ikke, de sanser. Celler kan sagtens kommunikere, men de taler ikke. Tale kommer fra intellektet. Cellerne tager form og bliver til et foster – fosteret kan også kun sans. Varmt og koldt, lyd og lys, sult, ubehag. I de meget tidlige faser – før vi begynder at tænke – har vi kun de informationer, vi modtager igennem sanserne. De glider ind og tager ophold i cellerne. Der er ingen intellektuel hukommelse i denne tidlige tilstand. Men der er det, man kan kalde en "vævshukommelse". Væv, der absorberer sansninger og følelser og opbevarer dem i det ubevidste system.



Når fosteret bliver til en baby, begynder det at udvikle kognitive processer. Men ingen tanker. Endnu. Ingen spørgsmål og søgen efter svar. Alt hvad vi oplever arbejdes ind i det ubevidste uden en bevidsthed om kontekst og bidrager ureflekteret til "den du er".

Og fordi det ligger indlejret i det ubevidste, er det stadig med os, også når vi udvikler vores bevidsthed.

Måden vi er i verden på – vores handlinger, tanker, fortolkninger, vores relationer, vores selvforståelse – det kommer alt sammen fra denne før-sproglige 'installation'.

Det udgør vores bagtæppe, vores oprindelse, vores fornemmelse af identitet, vores sikkerhed eller usikkerhed.

Og det hele bor i vores gener.

Vi gentager dette genetiske mønster, indtil vi opdager det. Det genetiske udtryk kan forandres – først og fremmest igennem bevidsthed. Nogle gange skal der alvorlig sygdom eller andre store kriser til. Andre gange er det gradvise processer og løbende indsigter, der skaber forandringen.

Vi skal primært opdage, at det ikke er verden, der er problemet, men den individuelle "kompost" vi har i rygsækken. Når vi ved det, så kan vi begynde at forbedre vores forhold til os selv og stoppe med at være ofre for verden."

Grunden til at nærværet har så væsentlig en plads i Mikes arbejde er, at vi kun kan være bevidste i nuet. Celler er til stede i nuet. De sanser. Vi skal tilbage og være med vores celler, og derigennem transformere vores "vævserindringer".

Her kommer stilheden også ind i billedet. Vi kan ikke tale os frem til de vigtigste informationer – dem kan vi kun sanse. Og sansningen er tavs. Efter sansningen kan vi beskrive det sansede og begynde at forstå det intellektuelt. Men selve sansningen foregår i stilhed. Med hjertet. Den kan ikke intellektualiseres frem.

### Respekt for "livets kompost"

*"At se i øjnene, hvor dumme vi har været, kan være meget smertefuldt."*

Netop derfor er tillid og tryghed så grundlæggende, hvis vi ønsker at assistere andre mennesker i deres personlige udvikling og heling. Mike insisterer på, at vi får adgang til store opdagelser, når vi forliger os med vores personlige "kompost". Alle de oplevelser og erfaringer vi har med os – på godt og ondt – er gaver. Alle kan give os næring og vækst. Blot skal vi huske, at for at få gavn af vores bedste sider skal vi også være i stand til at favne vores dumheder. De terapeutiske indsatser handler ofte om de ting, vi prøver at slippe af med – de ting vi ikke kan lide ved os selv. De ting vi ville ønske, at vi ikke havde gjort. Men selve kompostbegrebet handler ikke om at smide noget væk, men om at bruge det og skabe fine afgrøder. At forstå, at både de gode kvaliteter og de sårbare af slagsen alle har stor værdi. Når vi tager os tiden til at "kompostere" dem, kan de skabe skræddersyet vækst.

### Håndholdt tillid viser vejen

*"Tillid er en tilstand – ikke en handling. En behandler har naturligt tillid til sin klients ressourcer."*

Tillid er det vigtigste for at tage den rejse, som gør os fri af vores mønstre.

Som klient skal du have tillid til, at din behandler kan hjælpe dig til at have tillid til dig selv.

"En god behandler lytter uden at dømme. Uden nogen form for vurdering. At opleve kærlig og nærværende opmærksomhed kan heale enhver sjæl. Når der er tillid imellem klienten og behandleren, begynder klienten at udvikle tillid til sig selv. Den tillid til sig selv rummer potentialet for, at klienten finder mod og styrke til at undersøge, hvad der gemmer sig i kompostbunken."

Mike forklarer med hænder, der løfter usynlige byrder opad. "For at blive befriet skal det op til overfladen – ud af ubevidsthedens mørke. Oppe i lyset mister det sine skræmmende dimensioner og afslører al den læring og visdom, som enhver erfaring har med sig."

Der kan være umådeligt meget angst forbundet med at åbne døren for sit "livskompost". Netop derfor er tilliden altafgørende. Som behandler kan du lære at skabe denne tillid. Men det starter med dig selv og din vilje til at træde ind "på den anden side af stilheden". Derind, hvor du finder fred med dine egne mønstre og forvandler dem. Derind, hvor du ikke længere vurderer eller dømmes – hverken dig selv eller andre.

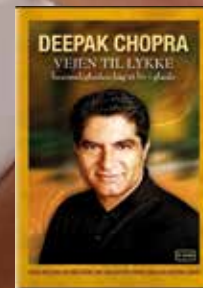
Helt ind i hjertet.

Mike Boxhall's kommende trænerkursus finder sted på Institut for Biodynamisk Kranio-Sakral Terapi i Them ved Silkeborg. Kurset består af fem moduler, starter i februar 2018 og slutter i april 2019. Følg med [www.kstinstituttet.dk](http://www.kstinstituttet.dk) eller Facebook for yderligere info.

Læs mere om Mike Boxhall på [www.stillness.co.uk/](http://www.stillness.co.uk/)



**TEGN  
ABONNEMENT**  
og få 3 numre + CD eller DVD  
for kun kr.  
**99,-**  
+ 39,50 i porto og ekspeditionsgebyr



Bestil på telefon  
**7020 5422**  
eller e-mail  
**redaktion@livogsjael.dk**  
eller benyt kuponen  
nederst på siden.

**Du sparer kr. 194,00**

**FÅ 3 NUMRE AF LIV & SJÆL + CD ELLER DVD FRA FØNIX MUSIK  
FOR KUN KR. 99,- DU SPARER KR. 194,-**

Ja tak, jeg vil gerne abonnere på Liv & Sjæl og får de næste 3 numre + CD for kun kr. 99,- (+ 39,50 i porto og ekspeditionsgebyr) og sparer kr. 194,-. Derefter fortsætter jeg i løbende abonnement.



Frimærke

Navn: \_\_\_\_\_  
 Adresse: \_\_\_\_\_  
 Postnr.: \_\_\_\_\_ By: \_\_\_\_\_  
 Telefon: \_\_\_\_\_  
 E-mail: \_\_\_\_\_

Når min bestilling er modtaget, får jeg det næste nummer af Liv & Sjæl. Når jeg har betalt får jeg månedens CD og mine 2 numre på udgivelsesdagen. Efter velkomstperioden modtager jeg automatisk Liv & Sjæl til kun kr. 234,- (incl. porto) for 6 blade. Jeg sparer kr. 54,- i forhold til kioskriser. Jeg kan når som helst opsigte mit abonnement til udløb. Tilbuddet gælder kun nye abonnenter. Tilbudet gælder ikke personer eller husstande der har haft abonnement indenfor de sidste 12 mdr. Tilbudet gælder ikke Grønland, Færøerne og udlandet.

**liv&sjæl**  
 Ranunkelvej 181  
 8471 Sabro