

La guérison et la conscience 32^e partie

BRISER LE CYCLE DU STRESS

La majorité d'entre nous avons des systèmes de croyance bien ancrés et nous sommes tous très résistants aux changements que l'on veuille l'admettre ou non. Trop souvent, ces croyances sont tellement fortes ou présentes que nous n'en sommes même plus conscients. Cependant, lorsque nous souffrons, que nous avons de la douleur, que nous développons une maladie, qu'une crise survient ou qu'un drame se produit, le statu quo de nos croyances en prend pour son rhume. C'est l'opportunité par excellence pour changer. Nos interventions à la clinique ne se limitent pas à toucher les gens afin qu'ils puissent guérir ou même mieux gérer leur stress, mais c'est l'occasion de pouvoir regarder les éléments cruciaux de leur vie.

L'A.V.N., les exercices I.S.R., les différentes techniques de méditations, les monastères, le yoga, le tai chi et j'en passe n'ont pas été développés pour abaisser le cholestérol, pour baisser la pression sanguine, pour débloquer les artères, pour ouvrir les bronches, pour détruire des bactéries, pour améliorer nos performances ou pour guérir. Ces méthodes sont des outils de transformation. Ces outils, à leur façon, nous aident à calmer notre esprit, à prendre conscience de notre corps, à développer une paix intérieure, à prendre contact avec soi-même et à être heureux malgré les difficultés et les défis quotidiens de la vie.

La médecine conventionnelle et la majorité sinon la totalité des médecines alternatives considèrent la maladie et la santé comme quelque chose qui nous arrive. En toute réalité, la santé et la maladie sont des états que nous avons et que nous faisons. Dans les exercices d'I.S.R., cette étape correspond au stage 3 et au niveau 2A de l'A.V.N. On n'est pas déprimé, on fait déprimer. On n'est pas atteint du cancer, on fait du cancer. Une fois que nous réalisons cet état de fait, nous pouvons commencer à nous questionner sur notre façon de vivre plus spécifiquement sur nos habitudes, nos pensées, nos émotions, notre style de vie, notre alimentation, nos exercices, nos relations, etc. Le monde qui nous entoure devient notre professeur au lieu d'être notre ennemi.

Ce qui permet à chaque individu de guérir est d'abord un sens de découverte et de connaissance de soi-même. Si nos douleurs, maladies et même notre bien-être sont nos professeurs, que voulons-nous découvrir ou apprendre? Nous-mêmes? Nous voulons apprendre ou réapprendre à nous connaître. N'est-ce pas la solution pour une relation épanouissante et de longue durée? Pourquoi en serait-il autrement pour nous-mêmes? Tout ce qui crée un sentiment d'amour, guérit. Ce qui crée un sens d'isolation nous cause des problèmes et nous empêche de guérir. Que pouvons-nous faire pour guérir ce sentiment d'isolation?

La première étape est sans contredit d'apprendre à se connaître. Lorsque nous avons la prétention ou que nous pensons que nous nous connaissons, c'est le début de la fin. À partir de ce moment-là, nous nous figeons dans le temps et l'espace et nous ne pouvons plus changer, nous améliorer ou grandir. De dire : « je me connais » implique que nous vivons dans une perspective du passé, d'un vieux moi. Si nous changeons ou grandissons ce n'est plus le même vieux nous ou moi que nous connaissons.

Notre connaissance de soi doit être en constante évolution. Cette connaissance de soi passe par des moments d'introspection sensorielle, émotionnelle, mentale voire spirituelle. Nous voulons constamment questionner nos habitudes, nos objectifs, ce que nous faisons, pensons, ressentons, ce que nous mangeons, les exercices que nous faisons, etc. Souvent, nous savons tous ce que nous avons à faire. La résistance ne vient pas d'un manque de connaissance, mais bien d'une peur de perdre quelque chose ou quelqu'un.

Par exemple, si je me mets en forme et que je perds du poids, je n'aurai plus d'excuses pour continuer à regarder la télévision. Je devrai alors devenir conscient de ma vie à un tout autre niveau et je devrai faire des choix différents. Je risquerai de perdre certaines personnes de mon entourage et de me retrouver tout seul, sans amour. Alors, je ne change rien, c'est plus rassurant et sécuritaire.

Nous avons tous des parties de nous ou de notre vie dont nous ne sommes pas fiers pour toutes sortes de raisons valables ou non. Nous avons également des aspects pour lesquels nous sommes très fiers et peut-être devrions-nous ne pas l'être. Nous croyons à tort que si nos proches connaissent ces aspects cachés, nous serions encore plus isolés. Nous n'aurions plus l'amour et le respect que tout être humain recherche consciemment et qui correspond à un besoin essentiel de tout être humain.

Nous devons faire l'expérience de cette connaissance de soi et ce processus ne peut pas qu'être un processus rationnel. Nos pensées et notre cerveau fonctionnent par habitude. Le système nerveux filtre constamment les informations avant même que celles-ci soient rendues au cerveau. Notre cerveau supérieur a appris à ressentir, analyser, interpréter, comprendre certains aspects de notre vie. Une fois que ces chemins neurologiques sont développés, nous devons faire des efforts constants et prolongés pour que notre cerveau développe de nouvelles aptitudes et habiletés.

Les gens qui viennent à la clinique font souvent l'expérience de sensations, d'émotions ou de pensées qu'ils considèrent nouvelles. C'est la partie du cerveau supérieur habituée à ces éléments qu'ils reconnaissent. Pour passer à l'étape suivante, les gens doivent développer de nouvelles stratégies qui impliquent le développement de nouvelles connexions neurologiques. Il ne peut pas y avoir de nouvelles connexions qui se construisent si on utilise toujours les mêmes parties de notre cerveau. Donc, si vous utilisez les mêmes pensées, émotions ou sensations pendant vos entraînements ou exercices, vous explorerez toujours le même univers connu.

Nous avons samedi 16 octobre un événement que nous ne faisons que 2 fois par année, toujours à guichet fermé, un « clear day ». C'est une journée spéciale pour les gens qui veulent soit accélérer leur processus de guérison ou de croissance. C'est également une journée pour développer ces nouvelles connexions neurologiques. La journée comprend 3 entraînements, 3 ateliers qui viennent supporter le travail des entraînements. Le fait que vous ne retourniez pas dans votre environnement entre chaque entraînement facilite et accélère des changements rapides et durables. C'est une façon de passer à différents niveaux de soins beaucoup plus rapidement. Si une telle journée peut vous intéresser, parlez-nous-en.

Nos prochains ateliers réguliers en français seront le mardi 19 octobre à 19 h. Nous aurons également un atelier sur l'intégration somato respiratoire le mercredi 6 octobre et un atelier de Niveau 2 d'entraînement le mercredi 20 octobre toujours à 19 h.

Dr Pierre Bernier, D.C. 04.10.10

Droits d'auteur Pierre Bernier, D.C.

Ne peut être reproduit que dans son intégralité.

Visitez notre site : www.chironetwork.org

Pour recevoir l'article de la semaine gratuitement, par courriel, écrivez-nous chirostjoseph@hotmail.com avec la mention « inscrire ».