

Les 12 étapes en application

Maintenant que nous avons fait le tour des douze étapes de la guérison, nous sommes en position de nous demander : « Qu'est-ce qu'on fait ? » La réponse est fort simple; on doit pratiquer. Comme toute autre discipline, nous devons mettre en application ce que nous avons appris. Autrement, il n'y aura que de l'information sans qu'elle soit rattachée à une expérience. S'il n'y a pas d'expérience il n'a pas d'apprentissage. Einstein a dit : « Apprendre c'est tout ce qui est important, tout le reste n'est qu'information ».

Comment pratiquer? La façon la plus facile c'est de réserver du temps pour notre apprentissage. C'est-à-dire, de façon systématique nous voulons prendre environ 5 minutes par jour pour pratiquer. Avec la vitesse de la vie d'aujourd'hui et tout ce que nous avons à faire, ce qui semble le plus facile et pratique et qui marche ou fonctionne c'est de réserver ce temps soit le matin ou soit le soir. Une chose est sûre, si nous attendons que nous ayons le temps, nous ne ferons pas nos exercices régulièrement. Après un bout de temps, nous oublions même que nous avons des exercices à faire.

Si nous sommes à nos débuts avec les étapes de la guérison, nous voulons pratiquer les stages comme nous les apprenons, c'est-à-dire dans la séquence naturelle des choses soit les stages 1 ou 2 ou 3. Une fois que nous avons un peu de maîtrise des 3 premiers stages, nous pouvons alors commencer à choisir quels stages nous voulons faire ou quels stages nous avons besoin. Par exemple, par le passé lorsque je devais prendre une décision importante, je voulais toujours être au moins en stage 4, c'est-à-dire avec mon pouvoir, mon courage, avec une direction et une vision. Prendre une décision lorsque j'étais en stage 2 ne menait souvent qu'à des solutions partielles, incomplètes de même qu'à d'autres formes de conflits.

Aujourd'hui, lorsque je veux prendre une décision que je considère importante, je veux au moins être dans la saison d'éveil ou d'intégration. Je ferai donc un stage 9 ou 10 ou encore un stage 11. Avec ces stages vient une conscience plus globale qui non seulement me sert mieux, mais sert également toutes les parties impliquées. Si je me sens un peu perdu dans ma mission, je ferai un stage 11. Par la suite, je ferai un stage 1 ou peut-être 2. Par la suite, je voudrais finir dans la saison de transformation avec un stage 4 ou 6.

Lorsque nous apprenons à utiliser les étapes de la guérison de cette façon nous devenons entiers. Toutes nos parties se parlent, s'acceptent et se comprennent. Nous avons également le désir ou le besoin de faire des choses pour changer certains aspects de notre vie. Nous gardons ainsi nos décisions avec une perspective plus élargie où non seulement notre bien-être est considéré, mais aussi le bien-être de chacun.

Lorsque nous pratiquons, c'est important de découvrir quelque chose de nouveau à chaque fois. Nous notons une petite différence en inspiration versus expiration. Nous notons que la force qui nous traverse origine d'un endroit un peu différent qu'à l'habitude. Nous notons la lumière qui nous entoure d'une autre façon. Nous ne voulons pas avoir 100 fois la même expérience mais bien une nouvelle expérience à chaque fois.

Lorsque vous venez à la clinique et que vous pratiquez avec Louise c'est d'important également de noter de quelle façon elle vous guide. Plus cette façon sera différente de la vôtre, plus vous en retirerez d'apprentissage. Observez les différences de rythmes et de vitesse. Découvrez ce que vous apprenez en faisant les exercices un peu différemment de ce que vous êtes habitués ou confortables. L'apprentissage est souvent juste à l'extérieur de ce que nous sommes habitués.

Finalement, amusez-vous pendant les exercices. Bien que les exercices demandent une attention à laquelle nous ne sommes pas habitués, nous voulons les faire avec un état d'esprit propice à l'apprentissage. Nous voulons être content, heureux de les faire. Nous voulons être curieux à savoir ce que nous allons découvrir. Nous voulons être intrigués par ce qui s'en vient.

Un peu de mouvements avant de faire les exercices vous aidera à mieux débuter. Une marche de 5 minutes, une séance d'étirements doux, un peu de Tai Chi ou de Yoga aident certaines personnes en être déjà connectés avant même de débuter les exercices.

Finalement, pour ceux et celles qui veulent se rendre à un niveau de guérison avancé, les exercices d'intégration sont essentiels. Il n'y a rien ou peu d'aspects de notre société moderne qui viennent supporter les gens dans la saison d'éveil, dans les étapes de guérison 8 et plus ou dans les entraînements de niveau avancé. En faisant les exercices d'intégration régulièrement, vous avez accès de façon quotidienne, par vous-même à ces états de conscience si importants à notre guérison et notre évolution et celle des autres.

Vous connaissez quelqu'un qui bénéficierait d'une meilleure connexion corps/esprit ou qui est à la recherche d'une guérison, parlez-leur de notre approche unique et invitez-les à notre journée porte ouverte du vendredi 3 juin. Si vous avez des gens à référer vous pouvez le faire dès maintenant. Parlez-nous-en.

Nos prochains ateliers réguliers seront les mardi 7 et 21 juin à 19 h. Nous aurons un atelier sur l'Intégration somato respiratoire en transformation le 15 juin à 19 h 15. Nous aurons aussi un atelier sur le THADA (ADHD) le 8 juin toujours à 19 h 15.

Dr Pierre Bernier, D.C. 30.05.11

Droits d'auteur Pierre Bernier, D.C.

Ne peut être reproduit que dans son intégralité.

Visitez notre site : www.chironetwork.com

Pour recevoir l'article de la semaine gratuitement, par courriel, complétez le formulaire au <http://eepurl.com/GeAJ>.