

LA JOIE EST NOTRE VRAIE NATURE !

YOGA ET LIBERATION DES SAMSKARA DANS LES MEMOIRES CELLULAIRES

La pratique du yoga peut activer et accompagner le processus de libération des conflits (les samskara) dans les mémoires cellulaires. Avant de comprendre comment cela se produit, il est nécessaire de comprendre plus précisément ce que sont les samskara, comment ils se construisent et également comment ce processus de libération des conflits vers la libération totale de l'esprit est en réalité un processus intuitif, qui se déroule en lien avec l'énergie universelle. Ce processus opère en permanence, même si nous n'en avons pas conscience. L'intelligence de l'énergie le met en action, en lien avec notre énergie du cœur, notre intention (consciente mais aussi inconsciente) et notre libre arbitre.

Les samskara

Par samskara, il est question des cristallisations de l'ego, des conflits du mental, des afflictions, des attachements. Par ego, il est question de la construction de la personnalité, de la conscience incarnée, par opposition à la conscience individuelle, l'âme. Les samskara sont l'entièreté des conditionnements de l'esprit d'une personne.

Les samskara se construisent à partir d'expériences émotionnelles douloureuses, violentes, que nous n'avons pas pu « ressentir », accueillir, des-

quelles nous nous sommes « coupés » à cause de l'expérience insécurisante et traumatique autour de la naissance. Au lieu de vivre la fusion avec l'amour et la lumière (ce qui est l'expérience des âmes en dehors de l'incarnation, quelle que soit leur plan de conscience), l'être incarné (déjà depuis l'état embryonnaire) vit la fusion avec l'expérience émotionnelle de la mère et ensuite en contact avec l'environnement. Les expériences émotionnelles qui ne peuvent être « vécues » vont être relayées dans « l'inconscient » et cristallisées dans la mémoire cellulaire à un certain diapason, c'est-à-dire à une certaine vibration plus ou moins intense au niveau émotionnel.

La survie est totalement dépendante de « l'autre » et pour « préserver » ce lien vital, le petit être va développer des stratégies éloignées de sa vraie nature et qui vont permettre l'homéostasie, l'équilibre avec le schéma de la mère et permettre cette expérience de fusion « nécessaire » pour ne pas « mourir ». Ces expériences émotionnelles actuelles qui se traduisent en conflits psychiques s'ajoutent à celles des précédentes vies qui n'ont pu être résolues, libérées (karma).

Toutes les résultantes qui découlent de l'interaction entre les expériences émotionnelles anciennes et les expériences émotionnelles actuelles sont possibles. Le champ des possibles est

donc déterminé par ces interactions. La vision du monde, la personnalité, le raisonnement vont être ainsi « altérés » et vont constituer des traces précises que l'on peut observer dans la mémoire cellulaire.

Pour être complet et comprendre exactement la composition de la mémoire cellulaire, il faut en observer les traces à différents niveaux, qui sont en parfaite interférence :

- au niveau du corps émotionnel constitué de ces mémoires émotionnelles douloureuses (les cristallisations, le karma) mais aussi de l'expérience émotionnelle de la joie ;
- au niveau du corps mental constitué des conflits psychiques qui se construisent à partir de ces expériences émotionnelles vécues dans la déconnection de notre vraie nature mais aussi de la connaissance universelle présente dans notre corps astral ;
- au niveau du corps physique qui découle de tout ce qui précède et qui va prendre le relais pour exprimer l'expérience émotionnelle de la joie (le niveau de conscience) mais aussi les conflits vécus dans l'isolement et dans l'inconscient, sous la forme de malaise, de maladie ou de handicap, et cela, dès l'état embryonnaire ;
- au niveau du corps énergétique (l'aura) qui représente parfaitement les traces de tout ceci et dont la tonalité de couleurs varie à tout moment, en fonction de la résultante émotionnelle du moment. Sa texture est un corps

de lumière qui entoure le corps physique et qui « définit » la vibration de l'être incarné. Une vibration élevée sous entend que l'être incarné est soumis à peu de cristallisations et qu'il vit une expérience intérieure très proche de sa vraie nature, de l'énergie du cœur.

Le corps astral, notre véhicule de lumière (l'âme) vibre quand les samskara sont libérés.

Dans le corps humain, la synthèse parfaite de la mémoire cellulaire est imprimée sur la glande pinéale. Celle-ci se trouve exactement à l'intersection du chakra coronal (Sahasrara chakra) et du chakra du plexus pinéal, entre les deux sourcils (Ajna chakra). Le « print » sur la glande pinéale varie en permanence, en fonction de la résultante émotionnelle du moment et elle est l'interface avec l'univers extérieur qui va, à tout moment, faire miroir à notre vibration, notre « énergie ».

Comment les samskara se décrystalisent ?

Pour répondre à cette question, l'essentiel pourrait tenir en quelques mots. Pour qu'un conflit soit libéré des mémoires cellulaires, il faut revivre l'expérience émotionnelle au même diapason qu'il a été vécu, qu'il s'est cristallisé MAIS il faut la revivre dans l'apaisement. Et de préférence, dans la conscience.

Le processus intuitif en lien avec l'intelligence de l'énergie répond à notre intention (consciente mais aussi inconsciente), elle est connectée à l'énergie du cœur et à notre libre

arbitre. Ce processus intuitif présent dans l'énergie nous amène à vivre la régression émotionnelle et ensuite une expérience positive de réinformaton cellulaire.

Ainsi, avec la conscience vient l'envie de comprendre ses souffrances et cette intention consciente (voire inconsciente) va amener l'univers, le champ, à se mettre au service de cette compréhension en permettant à ce processus intuitif d'être actif et de nous amener à re-vivre les expériences émotionnelles qui sont « stockées » dans notre énergie, à revivre l'émotion qui n'a pu être accueillie. Cette fois, l'émotion peut être réellement revécue dans l'apaisement, dans l'acceptation, dans le pardon de soi d'avoir cette manière d'être qui génère de la souffrance. Souvent, une compréhension de notre schéma construit, de notre manière d'être accompagne l'événement. La trace énergétique est libérée, la trace sur la glande pinéale est modifiée, ce qui entraîne une plus grande clarté de l'esprit ainsi qu'une empathie de plus en plus profonde avec son intelligence émotionnelle. La vibration de l'énergie de la personne s'en trouve plus élevée, ce qui signifie simplement qu'elle est plus en contact avec l'énergie du cœur. Et l'univers extérieur n'a plus à faire « miroir » à cette mémoire cellulaire et va amener progressivement à vivre de plus en plus la joie et l'abondance. Cette libération des conflits et les modifications qui s'ensuivent sur le corps éthérique permettent au corps astral de « vibrer » et aux ondes delta du cerveau d'être

progressivement activées, ce qui permet l'expérience extrasensorielle.

On peut accepter de vivre profondément ce que l'on ressent et en même temps se dire, je n'ai pu « accueillir » la violence de l'expérience émotionnelle dans la paix, parce qu'il y a eu une confusion entre l'amour dans l'énergie du cœur et un attachement à mes besoins, voire à une expérience de plaisir ou de pouvoir. Je ne m'y identifie pas. Je le revis parce que ma conscience choisit la liberté et l'amour et que je peux être qui je suis, sans danger, même si cela m'éloigne de personnes, d'avantages matériels ou de compensations affectives... qui ne seront désormais plus en résonance avec ma « nouvelle » énergie.

Tout est juste. Il suffit simplement de suivre le fil de ce que l'on ressent et de ce que l'univers met sur notre chemin. Etre à l'écoute de l'énergie du cœur et aussi prendre la responsabilité de ses actions. Cela permet la régression émotionnelle autant que cela est nécessaire. Tout ce que je fais de tout mon cœur, me libère. A l'inverse, tout ce que je fais sans que cela soit « de tout mon cœur » renforce les cristallisations. Tout ce qui est éloigné de l'énergie du cœur est en réalité en lien avec nos schémas construits, les samskara.

Les deux éléments de ce processus sont aussi importants l'un que l'autre. Il faut en même temps orienter son intention et accueillir la régression émotionnelle sans s'y identifier. Dès que le samskara est libéré, l'univers offre également la mise en contact avec une expérience positive de réin-

formation cellulaire.

Karma et libération

C'est le fait de vivre l'expérience de cristallisations de l'ego qui soumet à la loi de causalité. Le « karma » c'est simplement vivre les expériences qui vont me permettre de décristalliser. La souffrance découle de cette nécessité de vivre la régression émotionnelle au même diapason qu'elle s'est inscrite. Il s'agit cette fois de l'accueillir, dans la paix, sans s'y identifier. Et en s'identifiant à cette partie pure de notre être qui réside en chacun de nous et qui est notre identité. Tout ce cheminement vise la libération totale de l'esprit afin que la conscience incarnée fusionne avec la conscience individuelle et que progressivement la conscience individuelle puisse rejoindre et fusionner avec le plan de la conscience universelle... Cette ouverture progressive de la conscience du cœur, rend possible l'expérience extrasensorielle sur la terre, permet l'ouverture du chakra coronal, la communication télépathique et clairvoyante avec les autres dimensions, la visualisation de l'énergie et des centres énergétiques de l'être humain, la compréhension subtile des lois cosmiques et de l'intelligence universelle et le contact avec les énergies de guérison de Shamballa.

Les approches thérapeutiques activent et accompagnent également ce processus intuitif. Elles aident en général à ramener les conflits inconscients à la conscience, à prendre conscience de la structure de l'intention et à

entrer dans un processus d'intention positive, à libérer l'émotion, à comprendre les messages du corps physiques, à libérer les mémoires du corps physique interne et sensitif,...

Et plus particulièrement, le yoga est un outil de développement personnel qui accompagne ce processus de libération des mémoires cellulaires, de décristallisation de l'ego. Il amène l'apaisement du mental et de l'état émotionnel, ce qui conduit à une plus grande clarté de l'esprit.

Cette plus grande clarté va induire une perception plus subtile du champ. L'univers extérieur est un miroir de notre conscience mais aussi de notre inconscient. Le mental agité se coupe de cette perception subtile car en étant éloigné de l'énergie du cœur, nous ne pouvons percevoir cette part de nous-mêmes que nous ne sommes pas prêt à « reconnaître », à « accepter ». Mais la conscience « apaisée » qui vibre dans l'énergie du cœur, perçoit, de plus en plus en transparence dans l'univers extérieur, les conflits inconscients qui génèrent de la souffrance... Et cette conscience permet le discernement.

Cette pratique de postures corporelles (asana) associées à un travail sur le souffle (pranayama), vécue dans l'expérience de la rétraction sensorielle (pratyahara), permet cette régression thérapeutique qui décristallise, a un effet sur la glande pinéale et produit un changement de notre vibration. C'est ce changement de vibration qui active le processus de libération des mémoires cellulaires et qui amène progressivement à la disparition de

l'ego, à la reconnaissance de sa vraie nature et à la fusion avec la conscience universelle, à cet état de paix intérieure profonde et de joie.

La résolution « holistique » du conflit requiert que le travail de libération des conflits dans les mémoires cellulaires se fasse sur les différents corps : corps émotionnel, corps psychique, corps physique et corps subtil. Il est intéressant de comprendre le lien métaphysique entre ces différents corps et l'esprit incarné. De même, il est intéressant de comprendre, d'une part, les interférences entre la libération des mémoires de l'un ou l'autre corps ainsi que les répercussions « thérapeutiques » sur l'ensemble et d'autre part, la résonnance métaphorique des messages du corps et de son positionnement dans l'espace.

Dans un prochain article, ce processus plus complexe sera analysé et mis en rapport avec l'expérience de régression thérapeutique qui vient se produire quand la posture est pratiquée avec la rétraction sensorielle. Un cas pratique en lien avec tout ce raisonnement et la construction d'une séance sera également présenté. Par la suite, deux autres sujets viendront s'ajouter à la réflexion. Le premier concerne l'intelligence émotionnelle dans cette forme d'empathie transcendée qu'est Anya. Elle sera mise en lien avec les vayu. Le deuxième concerne la libération de l'esprit en lien avec l'évolution de la conscience et la géobiologie.

Ce raisonnement se fonde sur l'enseignement de libération de l'esprit qui découle de l'enseignement de l'Ash-

tangayoga. Il m'a été partiellement enseigné par l'école Viniyoga et en parallèle par Krishnamacharya et les maîtres ascensionnés (guides de Shamballa) avec lesquels je suis en contact télépathique et visuel depuis 4 ans. Il y a 4 ans, mon être sur la terre est entré dans ce plan de conscience où l'ego est en fusion avec l'âme et avec la conscience universelle. Ces guides m'ont accompagnée, pas à pas, à défaire un à un tous les samskara encore présents, pour que je reconnecte avec ce processus intuitif, d'une part en le vivant et en le comprenant de l'intérieur, d'autre part dans ma pratique de yoga. Les maîtres ascensionnés m'accompagnent particulièrement à comprendre le mécanisme complexe de l'inconscient, les lois de la métaphysique, de l'intelligence universelle et de la géobiologie. Krishnamacharya s'est présenté comme mon guide spirituel et accompagne ma pratique et mon enseignement de yoga et plus particulièrement le raisonnement « yoga et libération des mémoires cellulaires ». Ces différents enseignements ont accompagné mon expérience, mon raisonnement et ma conscience à se rappeler de ces connaissances présentes dans mon corps astral.

Cristina Frassinelli
*Enseignante de yoga et thérapeute
holistique mémoires cellulaires*

*Cristina organise des séminaires
sur le même thème.
Plus d'information
lors de ses conférences (voir p 24).*