

Brahma, Vishnou et Shiva *granthi* – les trois facettes qui nous habitent (1/3)

Durant, cette année scolaire 2017-18, nous allons explorer les trois facettes qui nous habitent : Brahma *granthi*, Vishnou *granthi* et Shiva ou Rudra *granthi*. Ce terme sanscrit – *granthi* – peut se traduire littéralement par « nœuds », mais nous aimerions parler d'aspects et aussi d'obstacles qui nous habitent. Ces facettes peuvent être explorées et étudiées sous de nombreux angles - physique, émotionnel, mental, philosophique et spirituel et même sous l'angle des neurosciences.

Trimurti

Comme le titre de l'article l'indique ces trois *granthi* sont attribués aux principales divinités védiques et hindoues, à savoir Brahma, Vishnou et Shiva. C'est la grande trinité hindoue - *trimurti* – qui symbolise certaines qualités et tendances, dont les principales se résument ainsi : Brahma - la création, Vishnou - la préservation et Shiva - la destruction. Au fond ces qualités divines sont la manifestation de l'Absolu ou Brahman. Celui-ci se rapporte à la Conscience cosmique présente en toute chose, immanente dans tout être, transcendant sans naissance ni mort, sans commencement ni fin.

Dans les Tantra, la trimurti, ou trois phases du temps, est contenue dans le corps même de la Conscience universelle, comprise comme Paramashiva, le principe éternel de Conscience qui transcende le

temps et l'espace et même leur donne naissance.

Lorsque la Conscience suprême choisit de créer, que ce soit des univers, des galaxies ou des pensées – elle se « répand » - *shrishti* comme une semence, représentée par le visage de création de Brahma. C'est l'énergie créative qui donne vie à toute chose : un embryon, une vague dans l'océan ou la conception d'une idée...

Dans cet article, nous allons nous concentrer sur Brahma *granthi* et aborder les autres dans les suivants.



Fig. 5. Brahmā

Brahma *granthi*

Brahma, le dieu créateur – démiurge, malgré son importance dans la trinité hindoue, n'est que peu vénéré en Inde. Il est représenté assis sur un lotus. Brahma a quatre têtes couronnées, symbole de son pouvoir suprême. Chacune de ses têtes récite un des quatre Veda, texte sacré. Ces quatre visages, selon certains vedantins, représentent aussi le fonctionnement de la personnalité propre - *antahkarana* - laquelle est faite des pensées. C'est le

symbole des quatre voies de fonctionnement de la pensée : il y a le mental - *manas*, l'intelligence supérieure - *buddhi*, l'ego - *ahamkara*, et la conscience conditionnée - *citta*. Les 4 têtes peuvent aussi représenter les quatre points cardinaux¹. Son épouse est Sarasvati, déesse de la connaissance, personnifiant la Parole et sa monture est le cygne - *hamsa* qui est capable de reconnaître le bon du mauvais.

Bien que nous nous sentions loin de tout cet univers des divinités hindoues, cela parle des facettes physiques et psychiques qui habitent tout être humain. La prise de conscience de la manière dont nous vivons et ressentons ces aspects nous accompagnent sur le chemin de la transformation.

L'espace abdominal

Brahma *granthi* est associé à notre espace abdominal, à notre base, depuis le périnée jusqu'au diaphragme. Cet espace contient les trois centres d'énergies du bas - *chakra*. Cet espace se réfère à la stabilité et à la cohésion, à l'élément terre, permettant de nous construire. Ces qualités peuvent être en excès, en manque ou perturbées. Si la densité est trop importante, elle peut provoquer de l'inertie et de la lourdeur. L'espace abdominal est considéré comme le siège de l'action. Si l'action est ralentie ou au contraire trop

¹ Adapté de <https://fr.wikipedia.org/wiki/Brahma>

intense, il y a une perturbation dans l'ancrage.

Cet espace du ventre est aussi habité par la force qui produit la « soif » psychique et charnelle qui cherche la confirmation de son être en l'autre.²

Ainsi, les « tripes » de cet espace abdominal sont symbolisées par le monde animal : le mouvement, la force et l'instinct, le nous de la meute...

Il s'agira grâce à la pratique et la conscience de transformer ces qualités animales en aptitude à agir avec énergie, avec autorité et détermination. « Cet élan de chaleur vitale et psychique sera transmuté en substance ardente, en motivation profonde, source de notre vitalité. »³

Le développement psychique et les besoins

Brahma *granthi* correspondrait à l'enfance de l'humain. Ce moment où le petit humain passe de la fusion avec sa mère vers la séparation et plus d'autonomie. *Asmita* - l'ego est en pleine formation.

Cet espace abdominal parle de nos peurs fondamentales - *abhinivesha*, la peur d'être abandonné, d'être négligé. Les personnes ayant subi des traumatismes à ce stade de la petite enfance peuvent plus tard se déconnecter de la réalité.

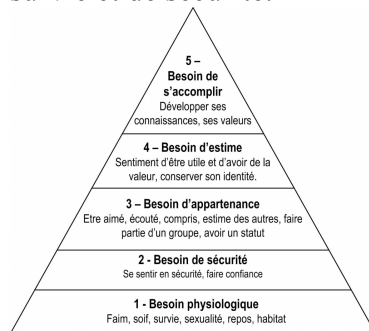
A cet âge, l'enfant est complètement dans cette relation duelle du « j'aime / j'aime pas » - *raga / dvesha*. Cette dualité s'applique à la nourriture et aux personnes

de son environnement, etc...

C'est aussi l'âge du contrôle des sphincters, notamment de l'anus selon les psychanalystes. Pour certains, cet enjeu du contrôle peut continuer toute une vie, sous forme de manipulation de l'entourage.

Certains adultes d'ailleurs restent dans cette ignorance fondamentale - *avidya* - en continuant à fonctionner selon le mode animal « fight - flight - freeze », soit combattre, fuir, se pétrifier.

En se référant à la Pyramide des besoins de Maslow, nous nous trouvons tout à la base dans les besoins de survie et de sécurité.

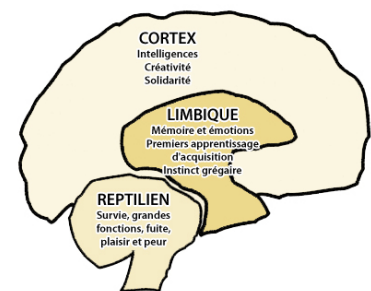


Il est intéressant de constater qu'en Occident l'approche de l'ennéagramme, une méthode de développement personnel, diffusée à partir des années 70 par la psychologie humaniste, utilise également cette division en trois centres, comme les trois *granthi* :

- Centre instinctif qui préfère l'action – les tripes,
- Centre émotionnel qui préfère l'utilisation des sentiments – le cœur,
- Centre mental qui préfère la compréhension et la réflexion – la tête.

Les trois cerveaux

Sur le plan des neurosciences et de l'ennéagramme, ces trois centres – *granthi* - correspondraient aux différentes couches de notre cerveau.



Le cerveau reptilien correspond à l'espace abdominal – Brahma *granthi*, il gère entre autre la survie et les peurs.

Allons plus loin, on parle aujourd'hui du cerveau du ventre. Il s'agit du système nerveux entérique. Selon le neurophysiologue Michel Neunlist⁴, le système nerveux entérique est le cerveau original (...). Au cours de l'évolution, les animaux ont développé un système sensoriel complexe - vue, ouïe, odorat - utile pour chercher la nourriture, ce qui a entraîné le développement du 1^{er} encéphale.

Ces sens correspondent exactement à ceux associés aux trois premiers *chakra* – centres énergétiques - de l'espace abdominal.

Il est intéressant de prendre conscience que nous sommes invités à travers nos pratiques de yoga – postures, respirations, concentrations, médiations, relaxations et surtout attention au quotidien – à connaître, puis transformer et dépasser ces forces qui nous habitent.

Eveline Waas Bidiaux

² in Pierre Feuga : Tantrisme, doctrine, art, rituel, Ed. Dangles, 2010

³ ibidem

⁴ https://fr.wikipedia.org/wiki/Système_nerveux_entérique