

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

Nous avons visité les facettes de la vitalité avec *Brahma granthi* correspondant à l'espace abdominal et la dimension de l'affection avec *Vishnou granthi* situé dans l'espace du cœur. Nous pouvons attribuer **les différentes qualités de la réflexion et de l'intuition à *Shiva granthi*** qui se localisent dans l'espace compris de la gorge jusqu'au sommet de la tête.

Nous remarquons que les *granthi* des espaces abdominal et de la tête réunissent chacun trois *chakra* ou centre énergétiques, tandis que l'espace thoracique du milieu est centré sur un seul *chakra*. **Une intention d'équilibre et mise en ordre** se dégage à travers cette lecture de l'humain par les *granthi*.

« Pour l'humain, ces trois *granthi* symbolisent ce que chacun doit comprendre et dénouer dans sa vie pour transcender les conditionnements de l'espèce et accomplir son destin spirituel. Chaque *granthi* a un fonctionnement double : soit il asservit l'individu à l'espèce, soit il le libère. Naturellement, **le fonctionnement des *granthi* correspond à l'asservissement et pour dénouer cela, il faut une pratique personnelle.** (...)

Le 3^{ème} est situé dans *ajña chakra* (milieu du front), il s'appelle *Shiva* ou *Rudra granthi*, il correspond à la **personnalité intellectuelle**

mais aussi à la spiritualité. »¹

Shiva qui préside symboliquement à ce *granthi* est une divinité à dimensions multiples et complexes, selon que nous la situons dans cette approche de la *trimurti* (cf. article 1/3) ou selon un point de vue Shivaïte.

On récite les 108 noms de *Shiva* grâce à un *mala rudraksha*, un rosaire de graines dites larmes de *Shiva*². Le *rudraksha* doit être porté en prononçant le mantra correspondant pour être bénéfique conseille le *Shivapurâna*.³



Dans la *trimurti* *Shiva* représente la divinité qui préside à **la mort** et fait en sorte que **les choses se terminent**. Son aspect « terrible » est nommé **Rudra** parce que cette fin terrifie les humains.

Cette fin est souvent confondue avec l'événement de la mort à un moment donné de notre vie, mais il s'agit aussi,

ou peut-être surtout, de la fin des choses à tout moment pour passer à autre chose. Cette finitude-là nous amène vers l'infini de l'instant présent. Cette dimension de *Shiva* est donc justement la possibilité de (se) renouveler, de permettre un espace pour **une nouvelle création**.

Observons concrètement dans nos vies, ce qui doit se terminer pour pouvoir aller vers quelque chose de nouveau. Que ce soit dans nos vies professionnelles ou privées, dans nos manières de vivre le corps ou d'orienter le mental, il y a toujours **des habitudes, des mémoires, des schémas qui nous conditionnent**. Ceux-ci doivent d'abord pouvoir s'arrêter, voire s'épuiser complètement, pour aller vers le nouveau.

Bhairava est une la forme courroucée de *Shiva* lorsqu'il intervient pour séparer *Brahma* et *Vishnou* qui tentent de s'arroger la prééminence de l'Univers. Il coupe la 5^{ème} tête de *Brahma* et **une colonne de feu** sépare les deux divinités.⁴ A partir de cet « incident » *Shiva* va être intronisé comme Seigneur Suprême **Shankara**, celui qui produit le bonheur.

Le symbole de *Shiva* sans forme, la colonne de feu, le principe créateur de l'Univers même ou *Brahman*⁵, est le **linga**, tandis que les représentations anthro-

¹ In *Le Banquet de Shiva*, Christina Tikhomiroff, Ed. Dervy, 2013, p.58

² Provenant de la plante *Elaeocarpus ganitrus* ou en anglais *Utrasum bead tree*.

³ La légende immémoriale du Dieu *Shiva*, traduit du sanskrit, présenté et annoté par Tara Michaël, Ed. Gallimard, 1991, p.160-165

⁴ op.cit. p.91, 94, 97

⁵ à ne pas confondre avec *Brahma* !

pomorphiques sous forme de statues sont dites secondaires.⁶

Le *linga* symbolise **les cinq fonctions de la Réalité Suprême** qui sont aussi attribués à la *trimurti*. Nous sortons donc maintenant de l'aspect « destructeur » de Shiva pour aborder son aspect universel. Shiva préside aux fonctions de :

- Projection ou émission, émanation, **création** - *sarga*
- Maintien ou support continue, **protection** - *sthiti*
- Dissolution ou destruction, **résorption** – *samhâra*
- **Occultation de la vérité** pour les âmes qui s'éloignent du bien – *tirobhâva*
- Révélation de la vérité pour les âmes qui se rapprochent du bien, **la grâce** - *anugraha*

Le **linga subtil de yogi-ni** est constitué par le socle du chakra de base – *mulâdhâra* au bas de la colonne vertébrale et la dimension verticale est celle de conduit d'énergie appelé *sushumnâ*, comparé à l'axe du monde et analogue à la montagne Meru, jusqu'au sommet du crâne qui est arrondi comme la voûte céleste.⁷

A chaque fois que nous nous asseyons en assise, nous pouvons nous relier à cette dimension cyclique de l'univers. Cela signifie cultiver l'attention dans le moment présent et aborder la vie avec un regard neuf à

chaque moment afin de grandir en Conscience.

Shiva est aussi connu comme **Adiyogi** - le premier yogi. Il est aussi **enseignant de yoga** par excellence – *adiguru*, en transmettant cet art de vivre à son épouse Parvati.



Il s'avère que pour beaucoup d'entre nous, la représentation visuelle plus concrète – *Îsha*, aide à mieux se rappeler les qualités de Shiva, par exemple **Nataraja** le danseur. Nous retrouvons ici également les cinq activités mentionnées ci-dessus, mais représentées par les parties du corps.

- La main jouant du tambourin représente **la création par le son et le rythme**.
- La main dans le geste dissipant les craintes représente **la protection et le maintien**.
- La main portant le feu symbolise **la destruction**, mais c'est aussi une force purificatrice.
- Les deux autres fonctions étant de nature différentes sont indiquées par les pieds :

Le pied écrasant le nain difforme symbolise l'obscurité, mais aussi **la suppression du mal** ; Le pied soulevé au-dessus du sol montre la révélation libératrice ou **la grâce**.

Le cercle qui entoure Nataraja représente la nature vibrante, rythmique et cyclique de la vie.

Toutes ces fonctions et activités sont présentes en nous.

« Ainsi les sonorités jaillissant de ma quintuple forme s'unifièrent et formèrent la syllabe **OM**. »⁹ Cette syllabe sacrée représente **le linga sonore**. Nous constatons avec émerveillement que **le Tout est Un...**

« Cet Un dont l'essence est l'immuable Lumière de toutes les clartés et de toutes les ténèbres, en qui clartés et ténèbres résident, c'est le Souverain même, nature innée de tous les êtres ; la multitude de choses n'est rien d'autre que son énergie souveraine. »¹⁰

« La syllabe sacrée OM qui est appelée *pranava*¹¹ est un excellent bateau pour traverser l'existence phénoménale. (...)

Le pranava subtil OM est présent dans le cœur des yogi sous forme des 5 constituants qui sont la lettre A, la lettre U, la lettre M, le *bindu*, point ou goutte symbolisant le point en lequel se résorbe l'univers qui se fond dans

⁶ op.cit. p.101

⁷ Commentaire Tara Michaël, op.cit. p.141 Shiva Purana

⁸ Wikipédia Fichier Nataraja Musée Guimet

⁹ op.cit vers 18-19, p.105

¹⁰ Citation de Abhinavagupta dans Tout est Un, texte tamoul du XIXe siècle, édition Nataraj, 2013

¹¹ *pra* veut dire ce qui relève de *prakriti* la nature et *navam* signifie *nâvam varam* excellent bateau.

l'énergie rassemblée sur elle-même, et le *nâda*, la résorption de la vibration dans l'énergie pure, non manifesté, dans le silence. »¹²



Rappelons que la syllabe sacré du OM résume toute la démarche du **nidrâ yoga** : A correspondant l'état de veille, U à l'état de rêve et M l'état de sommeil profond pour s'unir dans l'état quatrième de *turya*.¹³ La pratique du nidrâ et la récitation de mantra nous rapprochent de cette dimension de **l'infini silencieux**.

A notre niveau, nous pouvons simplement commencer à intégrer les sonorités dans notre pratique posturale à la place de l'expiration (cf. séance).

Cet **espace de la tête** consacré à Shiva *granthi* est malheureusement **un lieu très « bruyant »** où nos pensées et émotions se forment d'une manière souvent spontanée et désordonnée par le mental. Pourtant les **Yoga-Sûtra** de Patañjali nous disent dès le départ :

« *yoga citta vrtti nirodha* »
YS I.2 Le yoga est la cessation de la fragmentation mentale ou l'arrêt de l'activité automatique du mental.¹⁴

Les sutra suivants nous enseignent que « l'être pro-

fond » ne peut s'établir dans sa réalité que lorsqu'il n'y a plus d'identification à l'activité mentale - *vrtti*. Cette dernière est productrices de souffrances - *klesha*. Le contrôle des fluctuations du mental s'obtient à la fois par **la pratique persévérante** - *abhyâsa* et le **détachement** - *vairagya*.

Ce cheminement vers l'état de yoga, cet état de non-fragmentation ou d'unité est particulièrement rude pour nous Occidentaux. Pour la plupart des contemporains est considéré comme vrai et fondé ce qui est écrit et expliqué par la raison, tandis que l'expérience personnelle - *abhyâsa* - est mise au second plan.

En pratiquant concrètement sur le plan de **Shiva granthi**, nous pourrions décrire d'une manière simplifiée ce **cheminement par étapes**, non-linéaire et, bien sûr, semé de nombreuses embûches :

- par l'abandon de la pensée vagabonde et dispersée ;
- le développement d'une pensée plus raisonnée, capable de soutenir son attention ;
- l'aboutissement dans l'imagination créative et l'intuition.

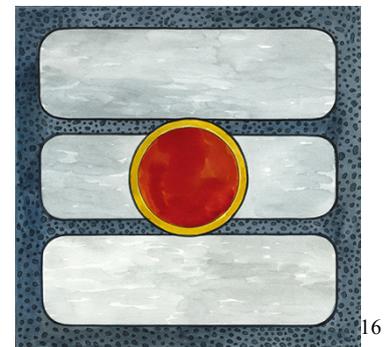
Les pratiquants du yoga reconnaissent les **4 membres intérieurs du yoga** décrits dans les chapitres 3 et 4 des Yoga Sutra Nous y reviendrons à la fin de cet article.

Nous pourrions dire que, grâce à la pratique, **l'énergie du feu purificateur** de Shi-

va permet de nous libérer de :

- l'égo ou sensation du moi exacerbée - *anava*,
- l'enchaînement des actes liées au désir - *karma*,
- l'illusion, croyance que son Soi n'est qu'un corps et un mental éphémères - *maya*.

Pour cette raison, le signe shivaïte de *tripundra*, se compose de 3 lignes horizontales de cendres sacrées sur le front, souvent avec un point - *bindu* - en tant que symbole du troisième œil.¹⁵



« Les êtres humains cuisent et digèrent les plantes et consomment leurs sucres essentiels. (...) De la même manière le Grand Seigneur Shiva, créateur de l'univers, consume l'univers auquel il préside et en réabsorbe l'essence. Après avoir brûlé l'univers, il en applique les cendres sur son corps. (...) Les trois lignes horizontales parallèles *tripundra* tracées sur le front avec de la cendre constituent **l'essence de la Trinité des dieux : Brahmâ, Vishnou et Rudra.** »¹⁷

Nous sommes donc invités à une pratique persévérante et avec ferveur - *tapas* Y.II.43

¹² op.cit p. 133, selon André Padoux

¹³ cf. aussi l'enseignement de la Mândûkhya Upanishad.

¹⁴ Traductions de Françoise Mazet et Jean Bouchart d'Orval

¹⁵ fr.wikipedia.org/wiki/Tripundra

¹⁶ www.pinterest.ch hindouisme.about.com

¹⁷ op.cit p. 143

Pour revenir dans notre monde plus familier du **développement psychique**, retrouvons la référence de la **pyramide de Maslow** qui nous a accompagné tout au long de cette série d'articles. Nous nous situons avec Shiva *granthi* au niveau 5 de la **réalisation de soi**. Il s'agit du besoin d'affirmer d'une manière personnelle son caractère unique et de réaliser ses potentialités, ses dons. Pour le yogi, au niveau de Shiva *granthi*, nous pourrions parler de la **réalisations du Soi** en allant vers ce pourquoi nous sommes venu au monde, ce qui donne sens à notre vie au plus profond de nous.

Terminons cet article avec un parallèle dans l'énergétique de la pratique du **Chi Gong**. Un système semblable aux *granthi* de trois champs d'énergies, nommés *dantian* existe dans cette discipline¹⁸ :

Les *dantian* sont comme **trois creusets alchimiques** contenant les "trois trésors". Ils correspondent aux étapes de transformation intérieure:

- l'essence est sublimée au niveau du **dantian inférieur** et se transforme en souffle - *qi*. Comme **Brahma Granthi**, le dantian inférieur est en relation avec les énergies terrestres, *yin*. On l'associe à la force vitale et l'énergie sexuelle. Son symbole est la **Terre**.
- le souffle - *qi* est sublimé au niveau du **dantian médian**, pour se transformer en énergie spiri-

tuelle, *shen*. Comme **Vishnou Granthi** est en relation avec les énergies *yin* et *yang*, le *qi* ou *prâna*. Son symbole est **l'Homme**.

- l'énergie spirituelle - *shen* est sublimée au niveau du **dantian supérieur** et retourne à la vacuité - *xu*. Comme **Rudra Granthi**, il est en relation avec les énergies célestes, *yang / shen*. On l'associe à l'esprit et à la conscience. Son symbole est **le Ciel**.

Sur un plan alchimique de transformation, le **travail intérieur** consiste à transformer la vitalité de Brahma Granthi en *prâna* de Vishnou Granthi afin de « spiritualiser » la matière et développer sa Conscience en Shiva /Rudra Granthi.



Concrètement, que pourrions donc faire ou ne pas faire pour dénouer progressivement ces nœuds ?

Pour restaurer son énergie vitale de Brahma Granthi :

- manger sainement une nourriture la moins traitée possible et en accord avec sa constitution ayurvédique,
- dormir régulièrement
- pratiquer posturale régulier - *âsana* pour entretenir l'enveloppe corporelle et favoriser la circulation de l'énergie - *prâna*.

Pour développer son énergie relationnelle et de cœur de Vishnou Granthi :

- nettoyer les canaux d'énergies - *nâdi* par la pratique posturale et respiratoire - *prânâyâma*,
- explorer et développer sa capacité respiratoire pour transformer *prâna* vers *shunya* - la vacuité pleine,
- développer *pratyahara* - le retrait des sens et la gestion des émotions par la capacité d'observation.

Pour éveiller son énergie réflexive et intuitive de Shiva Granthi, les directions à développer sont :

- prendre conscience des sources de dispersion physiques et psychiques, diminuer les *vrtti*,
- apprendre à se concentrer - *dhâra* pour progressivement méditer - *dhyâna*, par exemple pratiquer le nidrâ et des assises méditatives,
- chercher les lieux et les personnes qui nous inspirent la sensation d'unité - *yoga*, par exemple marcher en conscience dans la nature
- lire et étudier les textes originels, à caractère sacré - *jñâna yoga*.

Nous espérons que ce voyage triple à travers les *granthi* vous a permis de dénouer un peu ce sac de nœuds qui nous habite tous !
Om namah shivaya !

Eveline Waas Bidaux
www.yoga-et-coaching.ch

¹⁸ inspiré de www.cours-qigong.fr