

La psychologie indienne



L'association Yogakshemam et ses éditions ont la joie de partager avec vous un des derniers livres écrit par Sri T. K. Sribhashyam et co-écrit avec Madame Cristina C. Blanchelande : **La Psychologie Indienne – Manovijñana**

« Comme le titre l'indique, il est question de l'étude de la nature de l'âme et des fonctions mentales qui permettent l'insertion de l'individu dans le monde qui l'entoure. Cela suppose l'étude de l'appareil psychique, des émotions et des interrelations entre ces deux champs, en même temps que ceci oblige une interrogation constante sur les phénomènes d'ordre général et ceux qui sont propres à chacun.

C'est dans cette perspective que la psychologie indienne fait partie intégrante de l'Ayurveda, la science de la vie, qui à son tour est issu d'un cadre philosophique plus large.

Dans ce livre sont abordés les principaux concepts qui constituent la grille de compréhension du fait psychique, ainsi que des mécanismes qui sont à l'œuvre lors de l'activité mentale.

La spécificité de l'âme et l'appartenance consubstantielle de l'individu au monde matériel forment le terreau où s'enracinent les principaux concepts qui sont traités dans cet ouvrage et qui structurent les champs de la personnalité, de la perception, de l'in-

telle, des émotions et de la conscience.

Les questions sont multiples et le champ d'investigation immense.

- Comment pouvons-nous percevoir ?
 - Comment ce qui est perçu est reconnu, devient signe et puis symbole reconnaissable ?
 - Qu'est-ce l'intellect et quelle est sa fonction ?
 - Quel est le rôle et la nature des émotions dans les échanges constants avec le milieu qui nous entoure ?
- T.K. Sribhashyam a souhaité mettre à la portée de chacun des réponses à ces questions à travers le développement

de concepts venant de la tradition indienne.

Ce livre est dédié à tous ceux qui cherchent à comprendre le fonctionnement mental, la nature de la souffrance et les moyens d'en sortir et, j'en suis sûre, chacun y trouvera des éléments utiles à parfaire son propre cheminement. » (Cristina C. Blanchelande)



L'auteur, **Sri T.K. Srihashyam** (1940-2017), a grandi dans une famille de Maîtres Spirituels qui se sont succédé sans interruption depuis le 9^{ème} siècle. Cette lignée spirituelle appartient à la tradition Vishista Advaita, une des branches du Védanta.

Son père et Maître, Sri T. Krishnamacharya, né dans le sud de l'Inde en 1888, est le père fondateur de l'enseignement du Yoga aux Européens. Il fut aussi un éminent médecin en Ayurveda (médecine indienne), et reconnu comme l'un des plus grands érudits de la philosophie indienne. Dès 1956, Sri T.K. Srihashyam enseigne le Yoga et pratique l'Ayurveda en compagnie de son Père. Cette transmission dura 45 ans durant laquelle il étudie les principes de la psy-

chologie indienne aussi bien pour comprendre l'individu que comme outil thérapeutique.



Cristina C. Blanchelande : née en Argentine, elle grandit au Brésil et comprend très tôt que son cheminement l'emmènera à l'étude du psychisme humain. Diplômée en psychologie de l'Université de Genève en tant qu'élève de Jean Piaget, elle commence alors en parallèle une longue formation comme élève de Sri T.K. Srihashyam tout en pratiquant la psychanalyse. Depuis, elle n'a cessé de chercher à conjuguer les différents aspects de cette double formation.

Nous vous proposons trois extraits du livre.

Buddhi, l'intellect

Le concept de buddhi

« Le concept de buddhi est absolument central pour la compréhension des fonctions psychiques ; décrite dans tous les traités de philosophie, la référence à cette instance que l'on appelle buddhi est incontournable dès lors que l'activité

mentale est concernée. Déterminante dans le processus de connaissance et de la jouissance qui en découle, buddhi est généralement associée à ahaṅkāra (l'ego) ainsi qu'à manas (le mental) avec lesquels elle entretient des liens si étroits qu'il nous paraît impossible d'imaginer leur indépendance. C'est pourquoi on les a réunis en une seule entité intellectuelle appelée citta, terme qui englobe les fonctions de l'organe interne sollicité en toute activité rationnelle. Dans tout processus perceptif, manas est impliqué à travers ses connexions avec les organes sensoriels (jñāna indriya) et les organes moteurs (karma indriya) qui apportent d'innombrables informations venant du monde extérieur. Manas a la capacité de former des images brutes, sans détermination aucune : il s'agit d'images préalables à toute pensée, celle-ci étant impossible sans un support imagé. A ce stade, il n'y a pas de noms ni de catégories différenciées. Manas est aussi le siège de la mémoire qui est de deux sortes : celle qui est pure et celle qui est colorée par le saṃskāra. La mémoire pure est l'empreinte mnésique qui a été véhiculée par les indriyas avant qu'elle soit « colorée » par l'ego. Cette mémoire est à tout moment active, elle s'applique à tout objet perçu sans exception et peut être retrouvée ». (P. 149)

Méditation ou dhyāna

« Le terme de méditation est celui qui traduit dhyāna en sanscrit. Or, le mot méditation dans presque toutes les langues occidentales fait référence à une activité mentale



Sri T.K.Shribhashyam et Alamelu Sheshadri

proche de la pensée et donc, liée à la trame intellectuelle qui la fonde, la structure et la soutient. C'est probablement l'une des causes de l'utilisation de méthodes diverses basées sur des éléments qui maintiennent l'individu lié à son propre univers sémantique, entretenant d'une manière ou d'une autre son activité mentale.

Le concept indien de dhyāna diffère fondamentalement de celui de méditation tel qu'il est compris et utilisé dans notre langue. En effet, pour la pensée indienne, l'activité mentale est l'obstacle majeur pour atteindre dhyāna et sa pratique vise techniquement l'harmonisation et le contrôle de cette activité. D'autre part, il faut rappeler que la philosophie et la psychologie indienne considèrent la méditation (dhyāna) comme un moyen spécifique d'accéder à la perception et à la connaissance de l'âme ainsi

qu'à celle du divin. Bien que la libération de l'âme présuppose une étude et une connaissance préalable de l'âme et du divin, la méditation est considérée comme la méthode indispensable pour arriver à la vision et à la libération de l'âme.

Commentant le Yoga Sutra de Patanjali, Vyāsa¹⁷ définit le Yoga comme une méthode de concentration. Ici, le terme de concentration est entendu comme un état mental qui devient « un » avec son objet et qui est maintenu dans la durée sans changement d'état. Lorsque ce type spécifique de concentration se projette sur l'âme ou sur le divin, il est appelé dhyāna.

On peut se demander légitimement pourquoi la méditation est un outil si précieux au regard d'autres pratiques spirituelles. Il se trouve que pour atteindre l'état de dhyāna,

il faut mettre l'appareil psychique au service... » (P.142)

Les neuf émotions de base

« Les neuf émotions essentielles de base ont au départ à l'état latent et seront éveillées au gré de l'activité sensorielle. Il faut remarquer qu'il n'est pas possible d'imaginer le manque de l'une de ces neuf émotions puisqu'elles sont considérées comme l'essence même de la vie. Aussi longtemps que l'homme vit, ces neuf émotions existent en lui. Même l'homme « libéré » les aura toujours ; en fait il n'est libéré que des différents modes de manifestation de ces émotions, et en définitive l'homme libéré est celui qui réussit à maintenir en équilibre proportionnel les neuf émotions.

Selon la psychologie indienne les neuf rasas ou émotions

essentielles sont :

- *Śānta*, sérénité
- *Śrīṅāra*, capacité d'attraction vers la beauté, Amour
- *Adbhuta*, émerveillement
- *Vīra*, bravoure
- *Karūṇa*, compassion
- *Hāsyā*, allégresse
- *Bhayānaka*, peur
- *Raudra*, colère
- *Bhībhatsa*, répulsion » (P.228-229)

Sri Bashyam et sa soeur

Je vous propose un aperçu du **chapitre 6 sur la conscience** :

Qu'est-ce que la conscience ?

Cette question, toutes les cultures se la sont posée à travers les âges.

Dans notre langue, le mot conscience a plusieurs significations. On l'utilise notamment dans des expressions comme « se donner bonne conscience », « avoir mauvaise conscience ». Ces expressions sont liées à l'égo, car il y a jugement de valeur.

La psychologie et la philosophie indiennes utilisent le terme de « cit » pour la conscience pure et c'est aussi un des attributs du Créateur. Elle précède la manifestation matérielle et en est totalement indépendante. Cit ne dépend pas de l'égo. Pour connaître la conscience pure, l'égo doit être désactivé. C'est le cas dans les différents états de *samādhi*, et comme dans l'état appelé *turiya* ainsi que dans le sommeil profond. Comment faire alors pour connaître la conscience pure ? Comment évoquer quelque chose sans faire appel à la mémoire (auquel participe l'égo par des

processus complexes) ? « Il s'agit de faire taire le mental et de s'ouvrir à l'espace du silence sans attribut et sans forme » alors peut se révéler cit. « L'espace du sans forme et sans attribut est l'espace qui n'a pas besoin d'être mémorisé, car il est stable, permanent et éternellement présent. »

Citta n'est rien d'autre que du cit qui a été modifié par le mental.

Et maintenant, voici un résumé du chapitre sur la **personnalité**.

Du point de vue de la philosophie indienne, la personnalité humaine est le fruit de multiples facteurs. Elle dépend de paramètres prénatals et postnatals qui sont déterminants tels que : l'âme, les impressions laissées par les vies antérieures, l'hérédité, le déroulement de la grossesse, l'état émotionnel de la femme enceinte, l'âge du couple, ou le lieu géographique. L'Ayurveda s'est attaché à décrire trois principaux profils humains (*sattvika*, *rajasika*, *tamasika*) qui, combinés entre eux donnent une multitude de

variétés d'attitudes mentales. Nous sommes plus ou moins actifs, indolents, courageux, jaloux, sportifs, portés sur les arts selon notre profil personnel qui colore nos actes, nos pensées, nos émotions. Nous sommes donc tous différents mais réunis par le même but ultime, celui de libérer notre âme du cycle des naissances et des morts, pour rejoindre le Créateur (*Brahman*). Pour parvenir à la libération de l'âme, les philosophes hindous accordent une grande importance à la création d'une personnalité idéale pour atteindre ce but. Ils nous enjoignent à mener une vie saine en prenant soin de notre corps et, de ce fait, à la qualité de notre nourriture et de notre sommeil, à maîtriser notre mental, donc nos envies éveillées par les sens de perception, à observer des règles morales de bonne conduite. Une vie saine permet un fonctionnement harmonieux du corps et de l'esprit. Les bases étant établies, il nous faut la cultiver. Pour ce faire l'Ayurveda nous donne des indications comme approcher un maître spirituel, pratiquer le yoga, agir pour le bien de toute créature, réfréner ses sens par son mental. Il est important d'avoir un corps en bonne santé ainsi qu'un esprit capable de gérer les émotions avec discernement afin d'éviter les maladies physiques et psychiques.

*Catherine Vallat-Molliet
et Agnès Semelet¹*



1 Commande du livre en Suisse, contacter : agnessemelet@gmail.com
Autres commandes et infos : <https://www.yogakshemam.net/>