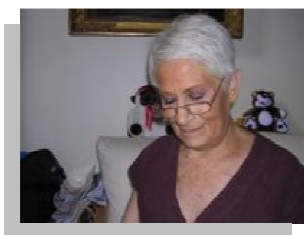


## LES ÂGES DE LA VIE SELON LA TRADITION INDIENNE

### ÂSHRAMAS

Conférence ANDRÉE MAMAN



La vie est un passage qui commence à la naissance et finit à la mort. Il faut savoir apprécier ce moment, à chaque instant, ne pas rêver d'éternité, d'immortalité. Chaque phase de la vie, heureuse ou malheureuse, est une expérience qui nous fait avancer, qui nous enrichit. Il faut savoir l'apprécier.

Si on vit chaque instant avec intensité, la vie est plus intéressante, on apprend de chaque expérience.

Rien ne se reproduit deux fois de la même façon. Il ne faut ni espérer revivre un bonheur, ni craindre de revivre un malheur.

Il faut toujours voir ce qui est nouveau dans ce qu'on est en train de vivre.

Luc Ferry dans "La sagesse des mythes", se réfère à l'épisode de l'Odyssée où Calypso, qui veut retenir Ulysse auprès d'elle, lui propose en échange l'immortalité et la jeunesse éternelle. Mais Ulysse préfère rentrer chez lui, à Ithaque.

Il vaut mieux une vie mortelle réussie qu'une immortalité ratée...

Pour comprendre comment les âges sont définis dans la tradition indienne, il faut comprendre la notion de "**Dharma**".

Les Dharmas sont des lois générales qui définissent les règles de la vie. Dharma vient de "**dhri**" qui veut dire maintenir, soutenir, empêcher de tomber, mais aussi la caractéristique d'une personne. Le dharma est ce qui doit être fait et bien fait pour conserver ce qui est juste.

("juste" non pas au sens de la morale, mais ce qui est en accord avec le monde, l'individu...)

## Les dharmas regroupent :

- *Les quatre âges de la vie ( Ashrama);*
- *Les quatre castes dans la société :*
  - ✚ Les Brahmanes : Prêtres, enseignants.
  - ✚ Les Kshatrias : Guerriers, police, armée, hommes politiques.
  - ✚ Les Vaishyas : Commerçants, banquiers, industriels.
  - ✚ Les shudras : Artisans, ouvriers, agriculteurs.

- *Les quatre âges du monde :*

Les quatre âges du monde (yuga) sont une succession de périodes de millions d'années, qui sont des cycles.

- ✚ Le premier âge, Satya-yuga, ou Krita-yuga, qui veut dire sagesse, harmonie, est l'âge d'or
- ✚ Deuxième âge, Trétâ-yuga ,la justice diminue. Besoin de sacrifices, de rituels.
- ✚ Troisième âge, Dvâpara-yuga est l'âge de fer. Avidité, vice.
- ✚ Quatrième âge, Kali-yuga est le premier des âges cosmiques (dans lequel nous sommes actuellement). Colère, haine, préoccupation matérielles excessives.

Plus on avance dans les âges plus ça se dégrade, moins il y a d'harmonie, mais il y a l'idée que chaque nouvelle période tire des leçons de la précédente.

- *Les quatre piliers de la vie en société, quatre grands objets de l'aspiration humaine sont :*
  - ✚ Artha : la recherche de la perfection dans le domaine matériel
  - ✚ Kâma : le plaisir, le désir, la sensualité
  - ✚ Dharma : l'éthique
  - ✚ Moksha : la libération des liens du karma

Le respect de Dharma implique le respect de ces quatre lois.

**Svadharna** est le dharma pour soi-même, le dharma de chacun. Ce que nous avons à faire selon nos capacités, nos possibilités, pour être en harmonie avec nous même.

Quand Andrée Maman a demandé à Desikachar comment on savait si on respectait son svadharna, il lui a répondu qu'on le voit à la conséquence de nos actes. Si les conséquences sont désastreuses, c'est qu'on n'a pas fait ce qu'on devait faire.

**Les quatre étapes de la vie, les quatre âges (Āshramas) sont :**

- ✚ Brâhma-chârya : correspond à l'enfance, l'adolescence, la période d'apprentissage, d'éducation. Acquisition des savoirs sociaux et spirituels. Selon les castes cela commence entre 7 et 12 ans.
- ✚ Grârhashtya : la période de jeune adulte, de vie de parents.
- ✚ Vânaprashta : entrée dans la vieillesse, quand les enfants sont grands et n'ont plus besoin de nous. L'individu se détache du matériel.
- ✚ Sannyâsa : période de renoncement total.

Chaque étape de la vie doit être vécue pleinement, on ne doit pas vouloir sauter des étapes (ni vouloir grandir trop vite, ni vouloir revenir en arrière, ni vouloir se rajeunir). Accepter chacun de ses âges. Les fruits de chaque étape sont différents.

Chaque âge a des buts différents et des moyens adaptés pour les atteindre.

**1<sup>er</sup> âge : Brahmachârya** vient de "brahma" : absolu et "chârya" : se mouvoir. C'est l'âge de la quête du savoir. L'apprentissage de la culture, du métier futur, de la vie. On y apprend ce qu'on doit respecter, on commence à voir son svadharna.

La période commence vers 7-8 ans en Inde. Avant cet âge, les enfants ne sont pas éduqués par une personne en particulier, mais par la famille élargie.

Vers 7-8 ans (l'âge diffère selon la caste à laquelle on appartient), cette période commence par la cérémonie Upanayana, qui signe la rupture avec la protection familiale.

On quitte la famille pour aller vers un guide, un brahman qui se chargera de l'éducation.

C'est aussi le moment où on reçoit son prénom pour le reste de la vie.

Le prénom donné à la naissance est "provisoire".

C'est une deuxième naissance.

Dans cette période, l'élève est au service de son maître. Il lui est dévoué.

C'est une période connue pour être une période de chasteté, mais uniquement parce que le principe est de ne pas se disperser, de rester concentré sur les priorités de cette période qui sont les apprentissages.

Le maître, le guru, est un guide, un "mentor" comme on dirait en occident. Il joue le rôle que peuvent jouer les maîtres dans les domaines artistiques en occident. C'est un tremplin.

Pendant cette période, l'élève doit donner quelque chose au guru, ce qu'il veut, ce qu'il peut.

Le premier guru est la mère qui apprend le langage, les bases de la vie.

Le père est plutôt vu comme un conseiller pour l'enfant que comme un guru.

Un "Upa-guru" est un guru "de remplacement", une personne ou autre chose que l'on rencontre fortuitement et qui joue le rôle de guru dans notre vie, qui nous guide vers un certain chemin. Ça peut être une lecture, la rencontre avec le yoga, la philosophie, etc....

**2<sup>ème</sup> âge : Grihastha** vient de "griha" : maison et "stha" : se tenir. C'est celui qui se tient dans la maison. C'est l'âge de la vie où on fonde une famille.

Il commence par le mariage (souvent arrangé mais pas imposé. L'époux et l'épouse sont choisis en fonction de leur caste mais aussi de leur signe astrologique par exemple)

Le rôle de l'homme est de faire vivre sa famille, de gagner de l'argent, d'assurer le matériel (respect de Artha). C'est l'âge aussi du plaisir (Kâma).

Le couple vit dans la maison avec la famille élargie, il n'y a pas vraiment d'intimité de vie de couple.

Le jour du mariage, on allume un feu qui devra être entretenu tout le temps. C'est le feu qui servira à cuisiner. S'il s'éteint, c'est mauvais signe...

Dans chaque maison, il y a une pièce consacrée à une divinité élue auprès de qui on va prier (prière qui n'est pas une demande, mais plutôt un examen de conscience). On y va en début de journée pour méditer sur ce qu'on a à faire par exemple.

**3<sup>ème</sup> âge : Vânaprashta** vient de "vâna" : forêt et "prashta" : est établi.

C'est l'âge où on s'établissait dans la forêt, aujourd'hui dans un appartement, un lieu différent de la maison familiale. Les enfants ayant grandi, on s'établit dans une vie de couple. Quand on n'a plus de charge familiale.

C'est l'âge où on a le temps pour la méditation, la réflexion, les études.

C'est le moment où les femmes sont plus disponibles, plus libres de jouer un rôle social. Elles sont plus épanouies. La ménopause est mieux vécue en Inde, elle correspond à une période de libération.

Les femmes sont d'autant plus épanouies qu'elles sont plus respectées en tant que mères (premier guru).

C'est un âge de libération comme le quatrième âge, grâce à la méditation, la réflexion, le lâcher prise, l'acquisition de l'harmonie et de l'équilibre.

**4<sup>ème</sup> âge : Sannyâsa** est le choix de vivre en renonçant à tout, en abandonnant son identité. Ça n'est pas une étape obligatoire.

Ceux qui la choisissent sont des Sannyâsin. Ce sont plus souvent des hommes, qui vient en mendiant, qui errent sur les routes. Ils sont délivrés de tout lien, de tout conditionnement.

C'est la libération totale.

Il y a une correspondance entre ces quatre âges de la vie et le premier sutra du deuxième chapitre des **Yoga Sutra** de Patanjali sur le **Kriyâyoga**, qui parle de la façon dont on peut supprimer certaines sources d'affliction.

**Y.S II.1** « L'austérité, l'étude de soi et l'abandon à Ishvara constituent le yoga préliminaire ».

Ou

« Le yoga de l'action : purification et ascèse, étude de soi et abandon au Suprême »

Le premier et le deuxième âges correspondent à l'austérité ( tapas), la rigueur , la discipline de l'apprentissage de la vie, l'effort, le troisième âge à l'étude de soi (svadhyâya) par l'étude des textes, une conscience intérieur, orienter sa vie tout en acceptant et reconnaissant ses limites, et le quatrième à la phase où l'on est reconnaissant de ce qui nous a été donné, quand on comprend qu'on doit toujours apprendre et qu'on souhaite redonner ce qui nous a été appris ( isvara-pranidhânâ).

Chaque passage d'un âge à l'autre, comme beaucoup d'événements dans la vie des indiens est marqué par une cérémonie, un rite de passage, appelé Samskâra qui peut se

traduire par habitude, conditionnement et qui, étymologiquement se traduit plutôt par "ce qui est bien fait".

### **La pratique du yoga selon les âges.**

On pratique différemment le yoga selon les heures, les saisons, son humeur, son état physique, et donc, naturellement, selon son âge.

Il y a 3 types de yoga en fonction des âges de la vie :

- **Shristi krama** pour les enfants et ados. Au premier âge : shristi-krama (de shristi : croître, créer, se développer).

En sanskrit, **Shristi Krama** signifie « l'action accomplie durant le premier âge ».

- Quand on est en possession de toutes ses forces, de toute son énergie. C'est un yoga dynamique, avec des enchaînements rapides, des sauts. La phase des asanas est plus importante que le pranayama . Jusqu'à 25 ans.  
C'est le temps de la croissance, du développement, de la prise de risque, de jouer avec l'espace. En yoga les postures seront favorisées avec en deuxième temps le pranayama (contrôle du souffle) et ensuite le temps de réflexion.



➤ Au deuxième âge : sthiti-krama (de sthiti : statique)

L'énergie est moins forte. C'est un yoga encore dynamique, basé sur l'équilibre et l'alternance du dynamique et du statique.

Le pranayama prend plus d'importance.

- ***Sthiti krama*** de 25 ans à 75 ans

C'est le temps des responsabilités, des actions sociales. Un temps plus apaisé, un travail intérieur s'amorce, l'étude de soi, des textes. En yoga les postures seront toujours favorisées mais suivies de très près par le pranayama et la méditation, les échanges.



➤ Au troisième âge : Antya-krama (de Anta : fin)

C'est un yoga plus porté sur l'intériorisation, moins physique, où le pranayama et la méditation sont plus importants que les asanas

- ***Samhara*** ou *antya krama* pour les plus de 75 ans.

C'est le temps de la préservation de la mobilité. On se consacre au silence. L'homme intérieur peut toujours grandir, même si physiquement il est diminué. En yoga le temps de méditation sera très important, suivis du pranayama et en dernier les postures



NOTE : Andrée MAMAN a publié un article sur ce thème dans la revue "Le monde du yoga" n°46 "L'ultime saison de la vie" éditée par la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga et disponible à l'adresse de la fédération : 3 rue Aubriot 75004.

Tel : 01 42 78 03 05 / [lemondedyoga.org](http://lemondedyoga.org)

FNEY qui édite une autre revue : Les Carnets du Yoga

**Merci à Sylvie pour ce compte rendu.**

**19 juin 2013**