

Découverte du monde Hindou

Un pré travail sur le corps en Inde.

Sommaire

- I Résumé de la religion hindouiste
- II Rites dans l'Hindouisme
- III Castes dans la société indienne
- IV Massages

I L'hindouisme

1) Présentation

L'hindouisme est la principale religion actuelle en Inde (82%) soit 690 millions de personnes. Le mot hindouisme est récent. Il a été créé par les Anglais au début du XX^{ème} siècle. Il n'existe pas de terme équivalent à « religion » dans les langues indiennes. L'hindouisme est considéré comme un véritable système socio-religieux. C'est une manière d'être et de vivre. Les hindous accordent plus d'importance aux comportements et aux actes qu'aux croyances et aux représentations (orthodoxie plus qu'orthopraxie). L'hindouisme est le résultat de transformations successives de plusieurs cultures. C'est une religion sans clergé et dont le culte est présent depuis de nombreuses années en Inde. Son panthéon est composé de plus de 1000 dieux. Chacun vénère les dieux qui lui conviennent le mieux. Pour l'hindouisme il n'y a pas de vérité absolue. L'homme n'arrivera jamais à percevoir l'immanent dans son ensemble. Aussi toute conception de la divinité est à la fois vraie et fautive : vraie car c'est une partie de l'immanent, s'en est une vision et fautive car justement ce n'est pas l'immanent dans son ensemble, ce n'est qu'une interprétation parmi d'autres.

2) Les livres sacrés

L'hindouisme est issu des Veda (=savoir). C'est la parole émise par l'absolu (=brahman). Le Veda est composé de 4 grandes sections qui chacune porte à son tour le nom de Veda. Ce sont des recueils organisés hiérarchiquement par ordre d'ancienneté et donc par ordre de dignité et pureté.

Ces 4 livres sont :

- Rig-Veda =savoir des strophes
- Yajur-Veda=savoir des formules sacrificielles
- Sama-Veda=savoir des mélodies
- Atharva-Veda=savoir d'Athava, famille de prêtre

3) Les dieux védiques

Ces êtres actifs interviennent dans les affaires humaines. Ils sont invoqués selon des rites précis. Chaque Dieu est ambivalent (une face claire, une face sombre). Dans le Veda, les pratiques peuvent être monothéiste ou polythéiste. Les Dieux n'ont pas de personnalité

marquée mais une fonction propre. De plus, l'existence d'un absolu (Brahman) rend encore plus complexe la notion de divinité. Tout peut être divinisé.

Ces divinités sont réparties en trois classes fonctionnelles correspondant à une vision tripartite de l'ensemble des fonctions.

- Le rang des brâhmana (*brahmanes*) : classe de la fonction sacerdotale, c'est le pouvoir magico religieux et juridico religieux, se sont les autorités spirituelles.
 - . Mitra, le contrat juridico social personnifié
 - . Aryaman, l'hospitalier, le garant (mariage, héritage, tradition)
 - . Bhaga, la chance, la fortune, distributrice et redistributrice
 - . Varuna, le maître, le souverain, celui qui dit et donc ordonne le monde et en joue

- Les rangs des kshatrya : classe de la fonction combattante. Il s'agit du pouvoir militaire, temporel.
 - . Indra, gouvernant par lui-même, protecteur des guerriers, maître de l'énergie, grand buveur de soma...
 - . Rudra, le bienfaisant, (Shiva), le destructeur
 - . Marut, horde de jeunes guerriers

- Le rang des vaishya (producteurs) : classe de la fonction fécondante. Ils incarnent le pouvoir économique, la production des biens.
 - . Agni, le feu naturel et sacrificiel, prototype du sacrificiant et du voyant
 - . Sâvitri, l'incitateur, géniteur de l'humanité, maître de la prospérité
 - . Soma, liqueur d'immortalité
 - . Vishnu, allié d'Indra, protège les sacrifices
 - . Yama, le premier homme, le premier sacrificiant

- Hors sacrifices, le rang des shudra (serfs, esclaves) : hors classes
 - . Asura, démons anciens, maîtres ou égaux des Dieux
 - . Apsaras, nymphes des eaux

Lorsqu'une divinité est invoquée dans les hymnes védiques, elle devient unique, Un. Il est l'unité du monde divin et regroupe toutes les fonctions. Les divinités sont donc interchangeables. Cette conception est utilisée dans l'hindouisme où le dévot choisit une divinité d'élection. Toute sa vie, elle sera son ange gardien et sa représentation principale de l'Absolu.

4) le principe de réincarnation de l'humain et du monde

Cycle du monde

Dans les Brahmana et les Upanishad se développent des spéculations sur l'âme indienne, l'absolu et sur la réincarnation. Ces notions vont constituer une des bases fondamentales de l'Hindouisme. De nouvelles conceptions émergent et les Dieux deviennent en accord avec le nouveau mode de vie.

Si, lors de la période védique, le vœux de chacun était de mener une vie heureuse et de mourir le plus tard possible, les Hindouistes vont imaginés des Dieux capables de les conduire vers l'Absolu et de les libérer de la vie (cycle de réincarnations).

Dans le panthéon Hindou, 3 figures principales ont émergé :

- Brahmâ, « le créateur », il personnifie la force gravitante.

-Vishnu, « le bienheureux », il personnifie la force centripète, créatrice des choses, représentée par la couleur blanche. Mais Vishnu est représenté noir car la lumière et entourée de ténèbres et que l'un ne va pas sans l'autre.

-Shiva, « le bienfaisant », il personnifie la force centrifuge, destructrice des choses, représentée par le noir, mais Shiva est blanc.

L'hindouisme se situe donc dans un ordre cosmique qui comporte une période d'expansion et une période de résorption, chiffrée en « un jour » de Brahmâ, autrement dit en millions d'années.

-La période d'expansion se subdivise en quatre âges :

- . âge d'or (tout est parfait et longue est la vie humaine)
- . âge d'argent (tout est diminué d'un quart)
- . âge de bronze (tout est à moitié, mal et bien s'équilibre, la vie humaine est réduite de moitié)
- . âge de fer (il ne reste plus qu'un quart de bon, courte est la vie humaine, on va vers la résorption universelle)

Selon cette religion, nous sommes en ce quatrième âge du monde. Toute âme transmigre la durée d'une période cosmique d'expansion sauf si elle parvient à se libérer au cours d'une de ses vies. La résorption finale, qui dure autant que la période d'expansion, s'opère au cours d'une conflagration générale que recouvrent ensuite les eaux primordiales. C'est Shiva qui avec son troisième qui contrôle le feu, détruit l'ordre cosmique. Puis un nouveau cycle commence...

Le Karma

L'Homme est soumis au karma (faire) et partant au samsâra (s'écouler avec)

-Karma signifie tous les actes et volitions d'un individu en tant qu'ils produisent un « capital d'existence », l'obligeant à renaître. Chaque vie qui ne « brûle » pas son karma par connaissance et/ou ascèse, renoncement et détachement, est appelée à renaître aux conditions mêmes des actes et volitions dont elle a produit les résultats.

-Samsâra désigne « la ronde des existences » ou « migrations circulaires ». Les renaissances successives dans la samsâra sont pour les hindous source d'une grande souffrance. C'est un mal dont on cherche à se libérer. La renaissance se fait selon la rétribution des mérites et des fautes.

La délivrance est le fait d'un petit nombre de privilégiés. Ce qui passe d'une vie à l'autre est la somme de son karma (sacrifices et résultats). Les Upanishad tendent à diminuer l'importance des actes et à exalter la connaissance (détermination, intériorisation, intuition, maîtrise du corps et de l'esprit). Il s'agit d'une véritable révolution spirituelle où le sacrifice intérieur devient plus important que le sacrifice matériel.

La vie n'acquiert de sens que si ce qui est visé est la libération totale du cycle des renaissances, la délivrance totale de tout lien (mukti). L'Homme n'est capable de l'obtenir que pour lui seul. Ceux qui obtiennent dès cette vie la qualité de « délivrés » sont des jîvanmukta (libérés vivants). Il leur faut encore « brûler » les dernières traces karmiques avant d'entrer, à leur mort, dans l'état de qui n'a plus à renaître.

Il n'y a pas de terme précisant la nature de cet état. Le terme de « nirvâna » (sans souffle) qui le désigne, (qui n'est pas d'usage exclusivement bouddhiste), ne dévoile pas ce qui est nommé.

5) déroulement de la vie des Hommes

Le statut de la Femme

Elle est à la fois subordonnée et centrale. Elle n'a pas accès à l'initiation qui permet d'entrée dans le cycle de la vie. Sa seule initiation est le mariage. Concernant la femme, le modèle de référence est Sîtâ, parfaite épouse de Rhâma dans le Ramâyana. Elle symbolise la pureté, la chasteté, la fidélité. Dans la mythologie, la femme est aussi la tentatrice, l'incarnation du désir qui détourne de l'ascèse et du renoncement mais qui permet ainsi la reproduction et donc la continuité.

Les quatre « âges de la vie

L'Homme évolue au cours de sa vie selon un parcours en quatre étapes :

- Stade de l'étudiant, voué à la révélation
- Stade du maître de maison, adonné au travail, aux devoirs rituels, aux charges rituelles...
- Stade du retraité qui, s'étant retiré de toute vie active, n'en poursuit pas moins la pratique de quelques devoirs rituels.
- Stade du renonçant, pèlerin sans maison et sans famille, mort aux siens, libre de tout devoir rituel, consacré uniquement à sa propre libération totale.

Les quatre buts de l'homme

Ce sont le désir, l'intérêt, l'ordre et le quatrième inférieur aux trois premiers, la délivrance.

- Le désir est le plaisir des sens en général. Il doit être à la base de toute action. C'est aussi le devoir premier de la femme.
- L'intérêt regroupe la richesse, le pouvoir et la renommée ou tout ce qui est bon et utile à l'intérêt collectif.
- Le devoir : le brahmane a la responsabilité du dharma général (maintien de l'ordre, définition du juste et de l'injuste).
- La délivrance est un but supra mondain centré sur le renoncement aux apparences du monde. Elle est du ressort de l'intériorité pure et a pour objectif la sortie du samsâra.

Les quatre castes et les intouchables

La société hindoue se divise en quatre rangs appelés castes.

- brahmanes* : rang supérieur des gardiens de la loi védique, des lettrés, des préposés aux rites religieux et à l'enseignement.
- kshatrya* : rang du pouvoir temporel, guerriers.
- vaishya* : rang des pasteurs, agriculteurs, marchands.
- shûdra* : rang inférieur des serviteurs

Chacun de ces rangs est soumis à un dharma qui lui est propre, fait de droits, devoirs et privilèges différents. Seuls les trois premiers rangs sont habilités à faire des sacrifices. Le

quatrième rang est constitué en partie d'autochtones soumis lors de la conquête aryenne. Ils sont exclus des rites perfectifs.

Dans cette société où la distance fonctionnelle et sociale comporte un élément de pureté, celle-ci non seulement s'établit en ordre décroissant du brahmane au shûdra, mais encore exclut du régime des rangs tout un ensemble social que ses activités (vidangeur, cordonnier, éboueur, tanneur, transport et crémation des cadavres...) désignent comme totalement impur : ce sont *les intouchables* qui vivent en dehors des villes, dans l'ombre. Ils sont dépendants et exploités. Ils se nourrissent de restes et portent les vêtements des morts. Ils se marient entre eux et il est interdit de cacher ses origines. Ils représentent environ 15% de la population (150 millions en 2004)

Il est toujours possible en Inde de se décastrer et ainsi devenir renonçant en s'isolant.

Depuis 1949, les castes sont officiellement abolies et illégales en droit, mais le système perdure dans les mentalités et l'organisation du sacré. L'organisation est basée sur deux principes :

-principe de séparation et fermeture

Il s'exprime d'abord par une hiérarchie stricte (endogamie). Le contact est interdit entre jâti. On ne partage pas la nourriture préparée par des personnes de rang inférieur. On ne mange pas avec les membres d'autres castes. Il y a également spéciation concernant la profession.

-principe de hiérarchie et indépendance

Un groupe spécialisé ne peut pas vivre en autarcie. Il se profile une interdépendance qui ne repose pas pourtant sur un principe d'égalité. Dans l'ensemble, il s'agit d'une opposition binaire du pur et de l'impur.

La crainte de la contamination entre caste est grande. L'impureté est essentiellement liée à la nourriture. Pour les castes supérieures, seule la nourriture végétarienne est acceptable. Le type de viande est hiérarchisé. La nourriture frite est moins impure que la nourriture bouillie.

Toutes les substances qui émanent du corps sont impures. La mort est la source la plus forte d'impureté. La saleté et la poussière ne sont pas polluantes comme telles. Le bain rituel sera le meilleur moyen de se purifier. L'infection par les proches est également possible.

Il est nécessaire de différencier l'impureté momentanée de l'impureté permanente. Cependant, la spécialisation dans certaines tâches impures aboutit à une impureté massive et permanente de certaines personnes.

Cette règle sociale en rapport à la notion d'impureté neutralise toute idée d'injustice se détachant du pouvoir politique et des richesses.

L'impureté des uns permet la pureté des autres. Aujourd'hui, la condition s'est un peu améliorée depuis le développement important du bouddhisme qui prône l'égalité de statut entre les Hommes.

6) Les rituels

Les Hindous des trois premiers rangs, prient traditionnellement 3 fois par jour. Leur corps est ceint du cordon sacré (passant sur l'épaule gauche, il pend sur la hanche droite), le front portant généralement la marque de leur rang ou de leur caste et / ou de leur dévotion particulière.

La prière débute et se clôt par la murmuration de la syllabe sacrée om (aum) qui symbolise l'indifférencié non manifesté d'où procède tout l'univers phénoménal. Le matin, elle se

poursuit par la récitation d'une formule sacrée tirée du Rig-Veda : « Nous méditons sur l'adorable gloire du soleil rayonnant ; puisse t-il inspirer notre intelligence ! ». La prière quotidienne s'accompagne de rites d'ablution d'eau et selon l'heure, de petites offrandes. Parmi les rites les plus importants, il y a un ensemble de quelques douze rites « perfectifs » ou « sacrements » dont les quatre suivants forment le noyau de base :

- rite de la première naissance (biologique)
- rite de la deuxième naissance, entre huit et douze ans, ou rite d'initiation à la vie studieuse d'où le terme de deux fois nés (terme utilisé pour les trois premières castes)
- rite de la troisième naissance, lors du mariage et de l'accomplissement du sacrifice au foyer
- rite funéraire (incinération)

II Rites

La religion hindouiste a fait émerger plusieurs rites sacrés qu'un croyant doit effectuer en fonction de son âge, et sa position sociale.

Nous allons résumer les principaux ci-dessous.

1) Rites de naissance :

Le bébé hindou représente l'âme d'un mort de retour sur terre, le cycle sans fin des réincarnations successives. Rites de purifications, cérémonies d'initiation et offrandes préparent son âme à fusionner avec Brahma.

A 40 jours, l'enfant est présenté au Soleil et reçoit son nom selon son thème astral. A 6 mois, il reçoit solennellement les premiers aliments solides de son oncle maternel.

2) Passage à l'adolescence :

Magie du Ramayana, par un spectacle racontant la lutte du bien contre le mal, les enfants hindous s'initient à la mythologie des Dieux.

Il n'y a pas d'enseignement religieux propre car il n'y a pas de clergé. Vers 8-10 ans, les enfants des trois premières castes reçoivent le cordon sacrificiel, signe religieux d'appartenance à la caste. Cette cérémonie, qui a valeur de sacrement, a lieu autour d'un feu en présence du gourou. Le garçon est alors apte aux sacrifices et aux pratiques rituelles.

3) Rites de mariage :

Les mariages sont arrangés et la virginité de la femme est indispensable.

Le mariage est le principal rite d'initiation des femmes hindoues. L'endroit de la cérémonie importe peu ; seule est essentielle la présence d'un brahmane et du feu, symbole sacré qui fait le lien entre le monde des hommes et celui des dieux.

Les époux s'accueillent mutuellement en échangeant des guirlandes de fleurs et sont attachés l'un à l'autre par une corde blanche, symbole du lien permanent créé par le mariage. Vient ensuite le rituel du *sindur* : l'époux applique une teinture rouge, couleur symbolique du mariage, sur les cheveux de son épouse au niveau de la raie centrale.

Après avoir fait vœu de loyauté et de partage devant le feu sacré, les époux en font sept fois le tour en se tenant par la main. Ces sept passages correspondent aux sept vœux des nouveaux mariés : la nourriture, la richesse, la force, le bonheur, les enfants, le bétail et la dévotion. Ce rituel complète la cérémonie du mariage. La femme portera désormais le *mangal sutra*, le collier de perles noires qui marque son statut d'épouse.

Ils seront "un" aussi ces jeunes mariés, lui qui ne pourra se charger des innombrables rites s'il n'a pas son épouse, vestale du foyer, à ses côtés.

4) Quotidiennement :

-Faire l'aumône aux pauvres, si nombreux en Inde où l'on s'assure aussi une bonne renaissance dans une vie future en nourrissant les animaux.

-En Inde, chaque temple est objet de pèlerinages, où, de procession en procession, on offre en spectacle l'effigie des Dieux. Au bord du Gange, à Bénarès, on vit, on prie, on vénère l'unité du monde vivant.

-La chasteté est une notion essentielle. Grâce à une sexualité contrôlée, le plaisir physique entre dans l'un des quatre "buts" de la vie humaine. La femme est, à la fois, impure (interdits religieux) et faste (fertilité, bonheur domestique).

-Dans l'Hindouisme, l'eau est sacrée, quelle que soit sa forme. Ainsi, les lieux de culte sont généralement situés sur les bords d'une rivière. Selon les croyances hindoues, les personnes qui se baignent dans l'eau du Gange - le plus sacré d'entre les fleuves - ou qui déposent une part d'eux-mêmes sur la rive gauche atteindront le paradis avant d'être réincarnés.

5) 3ème age :

Dans la troisième étape de la vie, lorsque l'homme vieillissant doit abandonner sa maison et sa fortune à ses fils afin de se retirer dans la forêt pour méditer, son épouse l'accompagne. Plus tard l'homme renonce même à son ermitage et doit partir seul, sans bagage humain. Son épouse alors retourne auprès de ses enfants ou bien emprunte elle-même la voie solitaire du moine errant.

6) Funérailles :

Crémation : Pour échapper au cycle perpétuel des réincarnations (*samsâr*), l'hindou doit sans cesse améliorer son karma, réservoir d'actions bonnes et mauvaises de ses vies antérieures et de sa vie présente. Toute action pendant la vie terrestre a donc un effet sur les vies futures, la mort elle-même n'étant qu'un simple passage sans grande signification.

Le corps n'est plus nécessaire après la mort : il est donc brûlé. C'est le fils aîné qui dirige la cérémonie et qui allume le bûcher. Auparavant, il aura effectué différents rituels pour assurer à l'âme du défunt un bon « passage ». Le corps est purifié par l'eau et ensuite enduit de *bhee* (beurre clarifié). Trois jours plus tard, les cendres sont jetées dans le fleuve sacré.

Mort signe d'impureté, dans la religion hindoue. Purification par l'eau, eau d'une cruche versée autour du cadavre par le fils du défunt pour protéger son âme des mauvaises influences sur son parcours jusqu'à Dieu; corps immergé dans l'eau sacrée du Gange pour aider son âme à renaître. Purification par le feu qui va libérer l'âme et l'entraîner vers l'au-delà.

Le mort doit être transformé en "ancêtre" pour être libéré du cycle des renaissances.

7) Rituels :

- L'union du phallus et de l'organe féminin est le symbole de la réalité divine comme de la réalité cosmique et physique. Cette union est l'origine et la fin de l'existence, ainsi que la cause de sa continuation. L'acte sexuel est donc le plus important des rites et, accompli comme un rite, est le moyen le plus efficace de participer à l'œuvre cosmique. Tous les autres rituels en sont l'image et reproduisent symboliquement cette union. Agni, le dieu du feu, le principe mâle, se manifeste dans le *kunda*, le foyer de l'autel, image du féminin. Les *Upanishad* expliquent tous les aspects du rituel des sacrifices comme les différentes étapes de l'acte d'amour.

« La femme est le foyer, l'organe mâle est le feu, les caresses sont la fumée, la vulve est la

flamme, la pénétration le tison, le plaisir l'étincelle. Dans ce feu, les dieux sacrifient la semence et un enfant naît. » (*Chândogya Upanishad*, 5, 4-8)

« L'appel est l'invocation de la divinité. La demande est le premier hymne de louanges. S'étendre près de la femme est l'hymne de gloire. Se mettre face à face avec elle est le chœur. Le paroxysme est la consécration. La séparation est l'hymne final. Celui qui sait que cet hymne de *Vâmadeva* (2) est tramé sur l'acte d'amour se procrée lui-même à nouveau à chaque union. Il vit cent ans, la durée normale d'une vie. Sa descendance et son bétail sont nombreux. Grande est sa renommée. » (*Chândogya Upanishad* 2, 13,1)

III Castes dans la société indienne

1) Les castes.

Le mot «caste» est portugais (*casta*). Il fut introduit en Inde au 16ème siècle. Il signifie essentiellement «race, espèce» et s'applique aux animaux comme aux hommes. Il a été employé par les Portugais pour désigner les hommes des divers groupes distincts dans la société indienne que les Portugais ont été les premiers à faire connaître assez largement.

Les règles fondées sur le système théorique des classes (*varna*) n'étant pas respectées par toute la population et les classes se mêlant, ce système théorique est complété par l'hypothèse étimologique de l'origine des castes (*jati*) diverses à partir du mélange, réprouvé mais constaté, des classes.

Les *varna* (mot masculin) sont au nombre de quatre seulement et constituent les grandes classes bien définies en lesquelles les théoriciens indiens ont divisé l'ensemble de la société. Le nombre des *jati* (mot féminin) est important, mais varie beaucoup avec les régions et avec les dénombrements indiens ou européens.

Varna signifie «classe» et aussi «couleur», mais essentiellement «classe» quand il s'agit de groupes de choses ou d'êtres vivants. Les *varna* humains ont des couleurs emblématiques.

Jati signifie «espèce» et s'applique aux espèces animales ou végétales aussi bien qu'aux divers groupes sociaux humains.

Les castes (*varnas*) sont des catégories socio-personnelles qui déterminent la vie de ses membres. Elles constituent un système religieux fondamental dans le fonctionnement de la vie sociale en Inde, très hiérarchisée.

Les mythes rapportent que la race humaine est issue d'un Etre divin géant, à forme humaine, *Purusha*. De sa bouche, sont venus les *Brahmanes*, de ses bras les *Kshatriya*, de ses cuisses les *Vaishya* et de ses pieds les *Sudra*. Dans cette conception, il est bien évident que nul n'est supérieur à l'autre. L'humble artisan n'est pas inférieur au puissant guerrier ni au prêtre intercesseur des divinités. Il leur est complémentaire et indispensable. De tous temps, ont existé des intellectuels et des Sages d'une part, des gens de pouvoir et d'action d'autre part, des hommes d'argent et de commerce aussi et enfin des ouvriers et des serviteurs. L'asservissement de certains par d'autres est une faiblesse humaine, non une loi naturelle.

La société hindoue est donc composée de 4 castes, héritage des 3 ordres indo-européens (prêtres-magiciens, guerriers et paysans) :

- les brahmanes : caste des lettrés, prêtres (sortis de la bouche de *Brahma*)
- les *kshatriyas* : guerriers (sortis de ses bras)
- les *vaisyas* : commerçants (sortis de ses cuisses)
- les *sudras* : artisans (sortis de ses pieds), au service des trois premières *varnas*.

Les castes ne correspondent pas à des classes sociales, elles ne se rapportent pas à la richesse ou à l'origine sociale, mais contraignent à suivre des rites religieux propres à sa naissance (jati). On compte plus de 4 300 subdivisions à l'intérieur des castes.

Les «classes» (varna) sont définies dans les textes dits Dharma Shastra, «Traité de la disposition naturelle des choses», qui décrivent l'ordre du monde et les lois de la société et sont encore appelés Smrti, «Tradition».

Une caste représente un groupe de personnes au sein duquel les membres naissent et acquièrent des devoirs et obligations qui leurs sont communs. L'un des principes fondamentaux est donc l'hérédité. L'individu naît au sein d'une caste et ne peut prétendre en sortir ni même en appartenir à une autre que la sienne.

Cette appartenance est donc intangible pour la durée de cette vie. S'il est né dans une basse caste, Sudra, par exemple, il ne pourra améliorer son statut qu'au cours d'une incarnation ultérieure par l'effet des bons karmas accumulés au cours de la présente vie.

Il faut aussi savoir que plus une catégorie est haut placée dans la hiérarchie sociale, plus elle se doit de suivre des règles de vie exigeantes.

Chaque caste impose aux membres qui la constituent des devoirs et des interdits. A titre d'exemple, la caste règle la question des mariages (on ne peut se marier qu'entre membres d'une même caste).

2) Le cas particulier des intouchables.

Les parias (intouchables) n'appartiennent à aucune caste.

Ce phénomène de l'intouchabilité s'est développé au cours des siècles au point d'atteindre un pourcentage significatif de la société (160 millions de personnes actuellement) car l'intouchabilité, comme d'ailleurs l'appartenance à n'importe quelle caste, est une donnée héréditaire. Ainsi, cinquante cinq ans après la rédaction de la constitution indienne (26 janvier 1950) qui abolit officiellement le système de castes et reconnaît à tous les Indiens les mêmes droits, les « Dalits », signifiant « opprimés », « écrasés » anciennement Intouchables, sont toujours les parias de la société indienne.

Les intouchables ont une pléthore d'obligations- interdictions. Ils ne peuvent pas avoir de contacts avec autrui car leur simple présence est susceptible de corrompre tout ce qui se trouve dans leur giron. Ainsi, ils sont l'objet de pratiques avilissantes. Ils ne doivent pas regarder quelqu'un, toucher de l'eau, préparer ou servir à manger.

Les Intouchables étant des hors castes, il apparaît logique que les non- Hindous soient considérés comme des Intouchables. Il en est de même pour les populations tribales (Adivasi) des régions reculées du pays et les minorités religieuses.

Les Intouchables, qui se désignent eux-mêmes sous le nom de Dalits (opprimés) sont encore l'objet de persécutions et de mauvais traitements.

IV Les massages

Place du massage et du toucher au sein de la famille.

Le massage est une écoute du corps et des besoins de l'être humain. En Inde, le massage des bébés est une coutume qui fait partie intégrante des soins quotidiens.

« Les bébés ont besoins de lait, oui. Mais plus encore d'être aimés et de recevoir des caresses. » Frédéric Leboyer.

Vimala McClure, une californienne, a découvert le massage pour bébé lors d'un séjour en Inde. Elle était émerveillée de constater le bien être, la sérénité et la joie de vivre que dégageaient les petits enfants malgré les conditions sociales et économiques difficiles de leur pays. Elle s'est rendu compte que les techniques traditionnelles de massage pour bébé permettaient de les apaiser et jouaient aussi un rôle dans la communication affective et le lien d'attachement.

En Inde, le massage est une tradition millénaire. Par rapport à ce qui a pu se passer dans d'autres civilisations, il n'y a eu, en Inde, de rupture avec la pratique ancienne, et le massage fait, parmi toutes les attentions et les soins que les parents prodiguent à leurs enfants, toujours partie intégrante de la vie familiale. Il représente une phase particulière, intégrée dans un processus général de bien être de l'ensemble de la famille. Le massage du bébé se pratique dès le 28^{ème} jour après la naissance chaque jour entre dix minutes et une demi-heure. et se poursuit jusqu'à l'âge de 2 ans environ. C'est la grand-mère qui, traditionnellement, transmet ses connaissances et enseigne les gestes aux parents.

Le nouveau-né est dans le besoin d'être enveloppé, contenu, maintenu pour que soit supportable l'angoissante perte de limites, de résistance aux mouvements, de pression contre sa peau qu'il rencontrait dans le ventre maternel. Le toucher va l'aider à compenser cette dépendance, à s'autonomiser, par l'élaboration d'une enveloppe corporelle contenant permettant de prendre conscience de ses limites corporelles et de renforcer la cohésion psychique et corporelle du sujet.

Deux techniques de massages :

✓ Le massage selon la tradition ayurvédique

L'Ayurveda (ou connaissance de la longévité) est le système médical traditionnel de l'Inde, et probablement le plus ancien du monde, puisqu'il est connu depuis plusieurs millénaires. L'Ayurveda est apparu en France dans les années 80. A cette époque, se développe le massage au sol, synthèse de toutes les techniques de massages issues de l'ayurveda.

L'ayurvéda, tout à la fois science et philosophie, considère l'homme dans sa globalité : celui-ci est un être physique bien sûr, mais il est surtout un être affectif, émotionnel et créatif, un être mental et pensant, un être psychique ou spirituel, qui évolue à travers le temps et se transforme, cherchant à progresser, aussi bien qu'au cours de sa propre existence qu'à l'échelle des siècles.

L'ayurvéda considère qu'il faut se soigner non seulement quand on est malade mais bien avant que la maladie ne nous approche. De même ; les soins ayurvédiques débutent dès la naissance et même bien avant : il est ainsi conseillé de prendre soin des deux parents et de leur désir d'enfant avant la conception.

Le massage et le yoga font partie des piliers de l'ayurvéda.

Selon l'ayurvéda, un bébé est une personne consciente, toute aussi évoluée, voire plus, que ses parents ou la société qui l'entoure. C'est pourquoi la maternité et les attentions portées à la mère et à son enfant sont élevées à un niveau presque sacré.

Le massage offre à l'enfant une communication et un dialogue avec ses parents et contribue à son équilibre général. Si ce lien, cette « nourriture affective » manque, le bébé se sent en insécurité, de plus, s'il se trouve dans un contexte où une alimentation riche sur le plan nutritionnel fait défaut, cela risque d'aggraver une situation qu'il aurait pu affronter.

Le massage procure un sommeil paisible au bébé, une conscience de l'unité de son corps et une excellente stimulation sensorielle, qui lui donnent une grande réceptivité. Il ouvre, étire et détend le corps ; il soulage les tensions auxquelles le bébé est sensible, tels la fatigue ou le bruit. Il donne de la vitalité, rassure et offre un climat de confiance et de sécurité. Ainsi, par son action sur le système nerveux, le massage serait une excellente prévention contre certaines maladies psychosomatiques.

Le massage du bébé commence... un an avant sa naissance ; En effet, la période avant la conception est particulièrement importante sur le plan physique, affectif et émotionnel. C'est donc tout d'abord la future maman qui recevra des massages, avant même d'être enceinte.

Il existe en effet plusieurs types de massages, se pratiquant avec des huiles spécifiques correspondant aux doshas (ou constitutions de l'être). Leur but est l'harmonisation de ces constituants :

Vata (Energie mouvement)

Pitta (activité chimique du corps)

Kapha (structure du corps et siège des liquides)

L'équilibre de ces humeurs est essentiel pour le maintien d'une bonne santé. Les massages associés aux huiles aident à retrouver cet équilibre lorsqu'il est compromis. Ils favorisent l'élimination, sont un soutien précieux contre la fatigue, l'insomnie, le stress et la dépression et un lien entre le corps et l'esprit.

Depuis des milliers d'années, l'ayurvéda a développé un savoir faire extrêmement pointu et complexe sur la maternité et l'enfance. Tout ce qui concerne la santé des parents, les étapes de la croissance du fœtus sont détaillées de même que l'état de la maman au cours des neuf mois de grossesse : la transformation du corps, les massages, la vie émotionnel, la créativité ou l'ouverture aux arts sont autant de domaines qui influent sur le développement harmonieux de l'enfant, dans sa dimension à la fois physique et sacrée.

Le massage d'une femme enceinte s'effectue à partir du troisième mois révolu. En effet, le premier trimestre est une étape de mise en place ; il est donc préférable que le corps s'adapte sans interventions extérieures. Pendant la grossesse, les pieds, les mains et le visage seront massés avec la plus grande prudence. Au deuxième trimestre, le massage est plutôt orienté sur les jambes et le dos, très sollicités par le changement de statique, l'augmentation du poids et la modification de la circulation sanguine.

Pendant la grossesse l'ayurvéda conseil d'éviter toute stimulation de l'énergie d'expulsion, qui dérangerait le fœtus. Le massage prénatal nécessite donc une extrême subtilité de la part du masseur ; il est donc recommandé de s'adresser à une personne qualifiée connaissant toutes les éventuelles contre-indications. Par ailleurs, c'est vraiment un massage à trois, une confiance doit s'instaurer entre la futur maman, le bébé et le masseur.

La grossesse est sans doute un moment privilégié pour être à l'écoute de son corps, pour prendre soin de soi. Introduire le massage dans la vie de la femme enceinte c'est lui permettre de réhabiliter le toucher, c'est l'amener à prendre conscience de l'importance du contact corporel pour elle même et pour l'enfant à naître.

Le massage participe à la « création » d'un enfant, d'un adulte en devenir, épargné par le stress et la fatigue, dans la recherche d'un bien-être physique, émotionnel et au-delà.

Au sens large, le massage ayurvédique comprend l'hygiène et la santé du bébé, les douches, les bains et les cataplasmes, les différents exercices et façons de porter un bébé, ainsi que les multiples manières de le masser. Dans de nombreux pays, quand il n'y a pas de médecin à moins de plusieurs heures de marche, le massage constitue l'un des moyens de maintenir un bébé en bonne santé, de renforcer son corps et ses systèmes organiques ainsi que son développement psychologique.

En Inde, traditionnellement, le massage est enseigné de mère en fille afin de favoriser le sommeil du bébé, de soulager ses coliques, de tonifier et adoucir sa peau, de calmer ses pleurs, de le rassurer, de consolider sa relation avec le monde, de délimiter son corps...

C'est avant tout un moyen de communiquer avec son bébé pour lui témoigner son amour.

Par le massage, la mère participe à l'épanouissement de son bébé. Elle défroisse son corps par des pressions précises, des massages appuyés. Elle aide son bébé à se construire, se consolider, affirmer et souder son squelette.

✓ Le massage Shantala

Le **Shantala** est l'art traditionnel du massage des bébés et des enfants. Cet art est originaire du Kerala au sud de l'Inde. Cette pratique fait partie l'éducation et de la préparation d'une fille à son future rôle de mère, pour aider son enfant à accepter le monde et le faire sourire à la vie.

On ne fait pas de massages à proprement parler avant que le bébé n'ait atteint l'âge de 1 mois (cordon cicatrisé).

L'enfant doit être entièrement nu. L'enfant doit être à jeun c'est à dire qu'on ne fera pas le massage immédiatement après la tétée ou après le biberon. Le massage se fait avec des huiles et sera suivi du bain. Lequel complétera l'effet de relaxation profonde. Et débarrassera la peau de l'excès de corps gras non absorbés. Le massage sera fait le matin mais il peut être répété le soir avant le sommeil. La mère doit être assise par terre à même le sol, jambes allongées avec le dos bien droit et les épaules détendues.

La mère et l'enfant se regardent l'un et l'autre et ce contact des yeux est d'une grande importance. Tout au long du massage il faut parler à l'enfant mais pas nécessairement avec la parole mais avec les yeux, les mains, avec notre être. Conserver le même rythme tout au long du massage.

Bien que les effets obtenus soient multiples, on peut essentiellement retenir que le Shantala favorise le développement physique et psychique du bébé, favorise sa relaxation, sa détente articulaire ainsi qu'une meilleure détente et élasticité des tissus musculaires et ligamentaires. Il permet une meilleure intégration du schéma corporel en favorisant la connaissance de chaque partie du corps. Enfin, il stimule le système immunitaire, l'appétit, la digestion ; la respiration et il améliore la circulation sanguine. Il favorise l'endormissement, aide à l'éveil de ses sens et de son intellect, l'aide à créer son autonomie, et à la construction de son moi, de son identité car la sensation d'identité vient de la sensation de contact avec le corps et de toutes les sensations qu'il procure. Tous les sens du bébé sont alors au service de l'échange et de la communication.

Ces gestes qu'il reçoit sont porteurs de messages qui l'aide à construire sa façon de vivre et son enveloppe corporelle, il devient l'amour, la tendresse, l'intérêt qu'il a pu faire éveiller et éprouvé par sa mère (création d'un lien fort, unique et privilégié entre ces deux être). L'enfant en ressent intuitivement, en profondeur, le sens du « message-massage », et construit à travers ses expériences sa vision du monde, de lui-même et de son monde de communication entre lui-même et l'extérieur. Plus tard, l'enfant devenu adulte retrouvera et recréera ces fonctionnements dans sa vie relationnelle, sociale, affective et amoureuse.