

LA PHILOSOPHIE DU YOGA

et le processus d'acceptation de la mort¹

ANDRÉANNE CÔTÉ, MÉDECIN

Soins palliatifs – CHUM, Montréal

Étudiante à la maîtrise en sciences des religions – UQÀM, Montréal

andreeanne.cote.chum@ssss.gouv.qc.ca

*Asato ma sadgamaya
Tamaso ma jyotirgamaya
Mrtiyormaamrtamgamaya*

Conduis-moi de l'irréel au Réel.
Conduis-moi de l'obscurité à la Lumière.
Conduis-moi de la mort à l'Immortalité.

(Bṛhadaranyaka Upanishad — I.iii.28)

En toile de fond à cette recherche est le questionnement sur le rapport que l'homme entretient avec son corps, avec la vie et la mort. Imprégné par la culture dans laquelle il évolue, l'individu porte en lui les éléments qui influencent le rapport qu'il entretient avec son corps et les angoisses associées à l'idée de sa disparition prochaine. Ainsi, en fonction de leurs origines, de leurs traditions, de leurs visions du monde représentées à travers des normes et des systèmes de valeurs, la conception de la mort et de la crainte qu'elle suscite varient grandement d'un peuple à l'autre. En fin de vie, les réflexions relatives à ces thèmes se multiplient. Les idées se bousculent et les questions émergent, sans que les réponses adviennent au même rythme. Accompagner une personne vers sa mort prochaine, c'est accueillir ses instants de doutes, entendre ses

excès de colère et offrir une présence attentive dans les moments heureux comme dans les moments tristes. En cette période de grands bouleversements, faire une place à la spiritualité en accordant une valeur à l'expérience vécue, est une occasion privilégiée de lui donner un sens. Cette démarche s'actualise à travers différents modèles thérapeutiques globaux, dont certains, situés hors du champ d'expertise de la science moderne sans pour autant chercher à la supplanter, se révèlent utiles et prometteurs. Parmi ceux-ci, le domaine des thérapies complémentaires et alternatives (TCA) prend une place grandissante dans les systèmes de soins. Son intégration au sein des réseaux de soins palliatifs est d'ailleurs de plus en plus étudiée et reconnue². L'intérêt qui lui est porté est certainement le reflet d'un besoin que le modèle biomédical pur n'a pas réussi à combler en dépit des avancées techniques d'envergure.

Parmi les nombreuses modalités thérapeutiques complémentaires existantes, le yoga fait certainement partie des plus populaires. Ses effets, quoique difficilement mesurables par des méthodologies quantitatives standards, peuvent certainement être pertinents au domaine des soins palliatifs. Porté par une tradition millénaire, le yoga ouvre la porte à tout un

pan de l'expérience humaine, et la philosophie dans laquelle il puise sa source offre un accès privilégié à la dimension spirituelle de l'individu. Puisqu'elle aborde de front la question de la mort et de la souffrance, la philosophie du yoga devient un outil fort précieux lorsque l'on s'intéresse à la préparation à la fin de la vie. Il est donc intéressant de décrire comment les attentes et les appréhensions devant la mort sont susceptibles de se transformer à l'intérieur d'un modèle philosophique tel que le yoga, et comment la connaissance de Soi peut mener à une libération, de par la dissolution de la peur liée à la mort du corps.

Pour ce faire, nous commencerons par explorer le contexte socioculturel et religieux ayant vu naître le yoga. Puis, nous verrons différents éléments de la pensée traditionnelle indienne concernant la mort, passant en revue les différentes conceptions liées au corps, au processus du mourir et à ce qu'il y a après. Puis, à travers la philosophie du yoga, nous verrons comment un état de souffrance généré par l'ignorance, l'égoïsme, l'attachement aux plaisirs, l'aversion face à la douleur et la peur de la mort peut évoluer vers un niveau élevé de connaissance de Soi, vers un détachement et une libération. Nous aborderons par la suite le yoga royal dans son aspect pratique à travers les huit membres du yoga. Nous verrons enfin comment il est possible d'intégrer cette démarche au contexte thérapeutique particulier que représente celui des soins palliatifs. De façon générale, cette description permet d'illustrer la portée de ce qui, aux yeux du néophyte, pourrait sembler n'être qu'une simple succession de postures physiques. Pourtant, le yoga représente bien davantage.

PAYSAGE CULTUREL, HISTORIQUE, PHILOSOPHIQUE ET RELIGIEUX

Bien avant que des traces écrites de son existence ne soient laissées à son sujet, le yoga fut une tradition mystique plus qu'une approche technique comme il est possible de se le représenter aujourd'hui. Cette

tradition millénaire, née dans la vallée de l'Indus au temps des *Vedas*, a été créée pour accéder à une libération des tourments de l'ego par la conquête du monde intérieur. Historiquement, la naissance du yoga comme pratique spirituelle précède l'arrivée de l'hindouisme, du bouddhisme ou du jaïnisme en tant que religions instituées, bien que leurs influences réciproques soient certes indéniables. (Feuerstein 2003) En fait, le yoga ne voue aucun culte spécifique ou particulier, et les allusions aux dieux ne sont qu'une manière imagée d'aborder une force transcendante et sacrée sans nom et sans visage. Il n'est donc le fruit d'aucune tradition religieuse en particulier. Il n'en combat aucune et ne se lie à aucune, bien qu'il soit un instrument fertile de leur expansion. (Maupilier 1974) Classiquement, le yoga possède davantage les attributs d'une pratique spirituelle inclusive, ouverte à tous, quelle que soit leur allégeance religieuse, et de laquelle peut surgir une expérience spirituelle.

Le yoga est un besoin commun ressenti par chaque être humain. Il ne s'agit pas d'une religion, ou d'un credo ; il permet la vie, comme l'air que nous respirons. Le yoga est la science de l'existence. Il n'appartient ni à l'Ouest ni à l'Est. Il n'est ni hindou, ni chrétien, ni musulman, puisqu'il n'est pas religieux. En réalité, il forme la structure essentielle de l'existence humaine³. (Krishnananda, p. 37)

En dépit du fait que sa pratique remonte à plusieurs milliers d'années, le mot « yoga » apparaît une première fois dans le *Katha Upanishad* vers les années 800 à 600 avant l'ère commune, en des termes très techniques. Pourtant, les écrits qui en font un système philosophique élaboré (*darśāna*), apparaissent beaucoup plus tardivement dans la tradition écrite hindoue (*Smṛti*), soit vers les années 100 à 400 de l'ère commune. Le texte le plus complet et le plus élaboré découvert à ce jour concernant cette démarche spirituelle et philosophique est sans doute celui des *Yoga-Sūtras* de Patañjali. L'essentiel de ce texte constitue ce que l'on nomme, encore aujourd'hui, le yoga royal (*Rāja yoga*).

LE PROCESSUS DU MOURIR SELON LA CULTURE VÉDIQUE

Dans les représentations cosmologiques issues de la tradition védique, le monde procède par grand cycle cosmique, passant périodiquement d'un état manifesté à un état non manifesté, en alternance avec une destruction de l'univers. À l'échelle individuelle, l'être humain vient au monde avant de mourir, puis il renaît avant de disparaître à nouveau. Bien qu'il n'en conserve aucun souvenir, l'essence de l'humain se soumet à une transmigration de corps en corps (*samsāra*). Cette succession de renaissances et de réincarnations répond aux règles du *karma*. Cette loi universelle régit en fonction des mérites et des fautes accumulés dans les vies antérieures, influence le devenir de l'incarnation prochaine. Au moment de la mort, le souffle vital (*prāna*) et le corps causal (*ātman* ou Soi infini) quittent le corps physique pour retrouver la source primordiale et absolue (*Brahman*) dans un état de béatitude. Le corps mental (*jīva*) transite pour sa part dans une zone intermédiaire où il recueille les fruits de son *karma*. Vue de cette manière, la mort fait partie intégrante d'un cycle naturel de retour à la source. Elle est perçue comme une transition plutôt qu'une finalité qu'il faut à tout prix repousser. D'ailleurs, la doctrine de la réincarnation suggère que la mort soit une étape maintes fois franchie par le même être dans sa dimension essentielle, la rendant moins effrayante sans pour autant être attrayante. Certains auteurs proposent que l'expérience d'outre-tombe ne soit rien d'autre que la projection de la conscience du trépassé, des pensées et des émotions étroitement liées à sa précédente incarnation. Cette expérience posséderait d'ailleurs des caractéristiques phénoménologiques parentes avec celles du rêve. (Chenet 1984) Au lieu d'être cette entité qui détruit et annihile l'individualité incarnée, elle devient la puissance libératrice qui permet la réintégration du Soi au sein de la substance pure et primordiale. Comprise de cette manière, la mort lève le voile sur la non-existence de la phénoménalité du

monde. En effet, par analogie avec l'expérience du rêve dont l'irréalité réside du fait qu'il prend à un moment fin, l'irréalité de l'expérience vigile telle qu'elle est éprouvée par le vivant est quant à elle révélée au moment où la mort y met un terme. Bien que le *yogin*⁴ n'ait pas à adhérer à ses concepts ou à partager ses croyances pour s'adonner à la pratique du yoga, il est simplement intéressant pour lui d'en comprendre la provenance. Il peut alors intégrer l'idée d'une continuité plus profonde au centre de l'être en dépit des transformations, des pertes et des deuils, soit une conception susceptible de faciliter le processus naturel d'acceptation de sa condition de mortel.

L'ORIGINE DU YOGA ET LES CAUSES DE LA SOUFFRANCE

Dès les premiers chapitres des *Yoga-Sūtras* de Patañjali, l'auteur procède à la description des cinq *kleshas*, soit les cinq afflictions liées à l'incarnation de la conscience. Puisque l'objectif du yoga est de s'en affranchir, les *kleshas* sont, en quelque sorte, la source de motivation ayant mené à sa création. Ultimement, ils servent à expliquer la peur de la mort, qu'un *yogin* expérimenté et libéré parvient à transcender. Au premier plan, on note l'ignorance (*Avidyā*), qui consiste à attribuer les caractéristiques des corps physique et mental au Soi infini. Prétendre que ce complexe corps-esprit soit séparé du reste du monde entretient l'ego et forme le deuxième *klesha*, appelé *Asmitā*. L'attirance (*Rāga*), par la recherche des plaisirs immédiats et la nature éphémère du bien-être qu'ils entraînent, constitue le troisième *klesha*. Les désirs font alors l'objet d'une attention constante et obsessive, qui cause de la souffrance en la détournant de ce qui est essentiel. Son corollaire est l'évitement des expériences désagréables (*Dvesha*), qui explique l'aversion qu'éprouve l'être humain devant la douleur et la maladie. On trouve comme cinquième et dernier *klesha* l'attachement à la vie (*Abhinivesha*). Cette dernière source de souffrance est la conséquence des précédentes, puisqu'il s'agit d'une forme d'ignorance

entraînant un désir de continuité et une aversion envers la souffrance, la maladie et la mort.

LE RETOUR VERS L'UNITÉ

Il est bon de savoir que l'origine du mot yoga provient de la racine sanskrite – *yuj*, qui donnera naissance, dans la langue latine, aux mots «joug», «joindre» et «jonction». Le «joug» fait référence à l'assemblage qui permet de relier l'animal à son attelage, afin d'obtenir un mouvement dans une direction donnée. La direction visée à travers la pratique du yoga est celle qui permet d'atteindre un état d'équilibre, d'unité et d'harmonie en dissipant et en sublimant les turbulences intérieures. En ce sens, la tendance générale est de lier le mot yoga à une quête d'unification intérieure. (Balogh 1976) Symboliquement représentée par l'union entre le corps et l'esprit, l'union dont il est véritablement question est celle du Soi avec l'Absolu (ou encore, de la conscience humaine avec la conscience cosmique). La voie de la libération est donc celle qui cesse de les mettre en constante opposition.

Pour parvenir à s'affranchir de l'ignorance, de l'attachement et de la souffrance qu'ils entraînent, le yoga valorise la présence attentive, le renoncement, le lâcher-prise, de même que leur intégration dans une pratique constante et rigoureuse. Quand le mental s'intériorise en silence et porte son attention vers le cœur, le «Je», l'ego et les autres illusions du monde disparaissent, ne laissant que cette pure connaissance (*sat-cit-ānanda*). Ainsi, la connaissance de Soi passe par une réflexion profonde qui s'établit à travers une présence authentique. Reprendre contact avec sa véritable nature afin de rétablir l'union avec la source primordiale, tels sont les objectifs proposés dans la philosophie du yoga. C'est en intégrant progressivement ce message que s'acquiert la conviction que le Soi existe au-delà des limites du corps mortel. Bien sûr, cette connaissance pure passe par une cognition qui n'est pas isolée de l'expérience du corps et des émotions, mais sans en être prisonnier. En fait, la

pratique du yoga cherche à libérer l'individu incarné de l'emprise des émotions, des cognitions, et des fluctuations liées au plaisir et à la douleur. Une telle démarche implique une prise de distance par rapport à ce que l'individu croit connaître. Le yoga l'invite à explorer les frontières du monde, à remettre en question les conceptions habituelles de l'espace et du temps qui lui sont imposées. Pratiquer le renoncement équivaut à libérer l'ego de l'emprise de l'attachement et des illusions qu'il a lui-même créées. Puis, à la racine même ce lâcher prise, peut enfin surgir le Vrai, l'Essentiel, l'Éternel.

LA VOIE PRATIQUE DU YOGA ROYAL

L'objectif du yoga royal (*Rāja yoga*) exprimé dans les *Yoga-Sūtras* de Patañjali est d'offrir à une conscience humaine incarnée dans la chair le moyen de se libérer du cycle des renaissances en atteignant l'illumination (*samādhi*). Cependant, son message interpelle davantage les Occidentaux lorsqu'il est question d'enrichir l'ensemble des relations qu'ils cultivent, en commençant par celle qu'ils entretiennent avec eux-mêmes. (Mazet 1991) En replongeant au cœur des premiers écrits ayant encadré sa pratique il y a de cela plusieurs siècles, on parvient à comprendre comment le yoga s'intègre à la vie courante. Le yoga royal comporte huit niveaux de pratiques, appelés les huit membres du yoga, dont voici un bref résumé.

***Yamas* (règles morales universelles)**

Les huit membres du yoga commencent par un ensemble de vertus et de règles morales. Ces règles de conduite ne sont pas propres ou exclusives au yoga, puisqu'elles se retrouvent à l'intérieur de la plupart des grandes traditions religieuses. Parmi celles-ci, on trouve *Ahimsā*, une valeur qui encourage la non-violence et la compassion à l'égard de tous les êtres vivants dans une attitude d'ouverture, d'accueil de la différence et de considération pour l'autre. *Satya*

rappelle l'importance d'être vrai et honnête envers soi-même et envers autrui. *Aparigraha* vise la neutralisation des désirs sans cesse orientés vers l'acquisition de biens matériels, ou de tout autre chose qui soit extérieure à la personne même. Ainsi libéré des contraintes liées aux désirs, l'esprit peut atteindre un niveau d'attention le préparant à la méditation. Cette règle vise également le lâcher-prise et le détachement, de même que la compréhension du principe d'impermanence. *Brahmacarya* se rapporte par ailleurs au principe de chasteté; l'idée étant ici d'orienter ses pulsions vers une quête qui soit intérieure plutôt qu'extérieure. Cette règle cherche aussi à dissuader le *yogin* d'accorder une trop grande importance à la notion de genre. Qu'il soit né dans un corps d'homme ou de femme, celui qui pratique le yoga n'est ni l'un ni l'autre, faisant plutôt partie d'un Absolu sans genre. Enfin, *Asteya* condamne le vol ou le fait de convoiter le bien d'autrui. Indirectement, il s'agit de condamner tout geste qui pousse un individu à acquérir un objet, une idée ou un état, par la voie de la facilité. « Ne plus avoir besoin de prendre, c'est accepter de lâcher ses défenses, accepter la vie dans ce qu'elle a d'imprévisible. » (Mazet 1991, p.104)

***Niyamas* (observance personnelle)**

Plus intimes et personnels que les *Yamas*, les *Niyamas* représentent davantage les attitudes et les codes de conduite à adopter pour vivre une vie satisfaisante sur le plan spirituel. *Shauca* encourage la pureté du corps et de l'esprit. Cet état de pureté permet d'entrer en relation avec la conscience profonde. *Santosha* encourage la modestie, l'acceptation et le contentement. Pratiquer le contentement, c'est vivre l'instant présent dans un état de paix, alors qu'il n'existe ni sensation de manque, ni volonté d'obtenir. À travers *Tapas* (austérité) s'exprime l'idée d'un esprit sain dans un corps sain. Beaucoup d'énergie est alors consacrée pour préserver la santé du corps physique, par une bonne alimentation et une activité physique modérée, afin de le purifier. *Svādhyāya* concerne l'écoute attentive de soi dans les

activités quotidiennes, en accueillant et en acceptant ses limitations. *Īshvara-prahidhāna* consiste à célébrer toute manifestation du Divin ou de l'Absolu et à reconnaître l'existence d'une force omniprésente qui sert de guide.

***Āsanas* (posture corporelles)**

On dit que l'entraînement de l'esprit devient possible après celui du corps, d'où l'importance de cette voie, à l'intérieur de laquelle on fait appel à l'intelligence somatique. Les postures corporelles permettent d'éveiller et de recueillir l'énergie vitale (le *prāna*) afin qu'elle circule de manière efficace dans tout le corps. Les *āsanas* sont utiles pour calmer l'esprit et pour orienter l'attention vers l'exploration de sensations internes. En activant les cellules des organes vitaux et du système musculo-squelettique, les cellules cérébrales peuvent atteindre un niveau de relaxation. Les *āsanas* servent donc de préparation à la période de méditation et de relaxation, située à des niveaux plus subtils dans les huit membres du yoga. Or, réduire le yoga à de simples exercices physiques est une erreur couramment commise dans la pensée occidentale. « Les *āsanas* sont d'excellentes cartes pour explorer la conscience, mais n'en marquent pas le territoire⁵. » (Farhi 2000, p. 17)

Certains croient que d'accorder une telle importance à la voie corporelle à travers les exercices posturaux, produit un « ré-attachement au corps », alors que le but soit justement de s'en affranchir. Le célèbre *yogin* Iyengar, nous sort de cette impasse en expliquant que de répondre aux besoins du corps, c'est accepter de répondre aux besoins du Divin qui vit à travers lui. (Lea 2009) Le corps est porteur d'une sagesse que l'on doit écouter et respecter. L'important, durant ce travail, est d'orienter l'attention sur les sensations offertes par le corps en mouvement. L'objectif n'est pas centré sur la finalité d'une posture parfaitement exécutée, mais sur le fait d'y être parvenu en prêtant attention aux émotions, passions, souvenirs, expériences corporelles, états d'esprit, ayant fait surface au cours du processus, afin de

prendre une distance par rapport à ceux-ci et de parvenir à s'en détacher. Il s'agit de sentir son corps en parfaite harmonie avec son esprit, de devenir son corps, d'aller à sa rencontre, afin d'aller à la rencontre de Soi. Il s'agit de trouver à l'intérieur de la posture un état d'équilibre entre l'effort et la détente, le faire et le laisser-faire. Les *āsanas* sont alors l'occasion de goûter à la non-dualité (*Advaita*) : les contraires coexistent et ne s'opposent plus. Cette expérience corporelle est également une occasion de se centrer sur « l'ici maintenant », seul instant qui ne soit le fruit de l'imaginaire. Quand le passé est source de regrets et que le futur est source d'angoisses, le moment présent peut devenir un lieu calme et tranquille. Les *āsanas* sont une forme d'engagement à l'égard de soi, où le pratiquant comprend qu'il est « conscience incarnée ». En adoptant une posture introspective, active et engagée, une transformation dans la relation au monde s'opère. Plutôt que d'être victime des structures rigides imposées par l'ego, ou encore, d'être un objet de domination du monde extérieur, le pratiquant acquiert la souplesse nécessaire à son émancipation. Avec le temps, les postures sont prises sans effort, dans une immobilité qui permet de neutraliser les sens. La conscience n'est plus troublée par la présence du corps ; la variété et la variabilité dans les postures ne se résument plus qu'à une seule : l'humain fait Un avec le monde.

***Prānāyāmas* (contrôle du souffle)**

L'expression « *prānāyāma* » signifie littéralement « extension de l'énergie vitale », que l'on parvient à maîtriser par la régulation de la circulation du souffle à l'intérieur du corps. Le contrôle du souffle est une technique accessible à chacun et procure de nombreux bénéfices. Les *prānāyāmas* favorisent un équilibre émotionnel et calment le mental, générant un sentiment de paix intérieure. D'ailleurs, la respiration est le reflet des interrelations qui existent entre les sensations corporelles, les pensées et les émotions,

alors qu'elle s'accélère ou semble manquer dans les instants de panique et se normalise quand le niveau de stress redescend. (Vallath 2010) Tout comme les *āsanas*, les *prānāyāmas* cherchent à contrôler le flot du souffle vital (*prāna*) de façon à ce qu'il circule plus aisément à l'intérieur des *nādis* et des *chakras*, toujours dans un but de restauration, de maintien et de purification de l'esprit. À force de les pratiquer, le *yogin* note une présence obscure dans le corps, comme si une force autonome au sein du cosmos le traversait à chacune de ses inspirations. (Eliade 1975) Au plan symbolique, le contrôle du souffle constitue une forme subtile de sacrifice intérieur. Offrir le souffle au moment de l'expiration équivaut à offrir ce qu'il y a de plus précieux : sa vie. Par ce geste d'abandon s'opère une transformation, qui mène vers une nouvelle naissance. À chaque expiration, on lâche prise en acceptant de mourir à soi-même afin d'accueillir une sensation de plénitude silencieuse, alors que la prochaine inspiration réinsuffle la vie. Entre les deux, existe cet instant d'immobilité où tout est suspendu. Ainsi, corps et esprit interagissent, et le souffle est l'élément qui les relie.

***Pratyāhāra* (recueillement ou contrôle des sens)**

L'objectif de cette voie est de se libérer de l'attachement à l'égard des objets extérieurs et des sens, non seulement parce qu'ils sont trompeurs, mais aussi parce que d'y accorder une trop grande attention détourne de l'essentiel. Prendre conscience que les émotions sont de pures créations de l'esprit et économiser l'énergie perdue à les supprimer ou à les augmenter permettent un retour vers la voie de la réalisation de soi, de la tranquillité et de la paix intérieure. L'expérience du yoga peut être vue et vécue comme une pause, où l'on pose un regard à l'intérieur de soi, afin de réfléchir sur son essence même. Puis, en prenant une distance par rapport à ces concepts, il devient alors possible de les transcender.

***Dhāranā* (concentration méditative et conscience de soi)**

Cette sixième voie devient possible une fois le corps et l'esprit purifiés par les *āsanas*, les *prānāyāmas* et les sens contrôlés par le *pratyāhāra*. Le terme signifie « conscience en un seul point ». Il s'agit d'un premier pas vers une méditation de plus en plus profonde. L'objectif de la concentration est de se départir des obstacles imposés par le corps et le mental pour parvenir à la réalisation et la découverte de sa vraie nature. En diminuant graduellement le niveau d'activité mentale, puis en portant son attention sur le souffle, le troisième œil (*ajna chakra*), une image mentale ou sur un *mantra*, on parvient à atteindre des niveaux d'activités de plus en plus subtiles. À partir de cet état de tranquillité, peut s'enclencher un processus de dissolution de l'égo et d'appréciation de l'expérience pure. L'idée de lâcher prise, de détachement et de renoncement, prennent alors tout leur sens, rendant possible la guérison intérieure, une fois libéré de l'attachement au monde extérieur et matériel.

***Dhyāna* (dévotion et méditation contemplative)**

Le *dhyāna* consiste à atteindre un niveau de concentration tel, que la vérité apparaît d'elle-même. À ce stade, non seulement le sujet parvient à une connaissance parfaite de l'objet sur lequel il médite, mais le sujet devient l'objet et l'assimile. Prennent alors fin les conceptions duelles du monde: sujet/objet, corps/esprit, immanence /transcendance, finitude/infini, ce qui provoque un temps d'arrêt, un moment de stase et de tranquillité soudaine. L'esprit devient clair et conscient de sa propre lumière; les illusions tombent. (Maupilier 1974) La seule réalité qui est, réside en l'existence d'un Soi qui dépasse les limites du temps et de l'espace, un lieu où la mort n'existe pas.

***Samādhi* (union avec l'Absolu ou contemplation unitive)**

Le *samādhi*, soit l'état de conscience suprême, est alors atteint. L'analyse étymologique du terme est intéressante: *sam* signifie « recueillir, rassembler en totalité »; *dha* fait référence à « placer solidement, en position stable »; *ā*, veut dire « à l'intérieur ». (Maupilier 1974, p. 96) L'expérience de la conscience infinie et la fusion avec l'Absolu mènent à l'immortalité. La dissolution de l'égo est totale, de même que le sont les perceptions illusoire de la réalité. Il n'y a plus de distinction entre le sujet et l'objet qu'il contemple. L'intellect (*buddhi*) projette sa lumière à des niveaux de transparence qui atteint celui de la pure conscience (*purusha*). La connaissance ainsi obtenue par la contemplation est supérieure à toutes les autres. Le processus intellectualisant n'existe plus, laissant toute la place à l'expérience de la conscience pure et à un sentiment de joie indicible, comparable à l'extase. Mircea Eliade lui préfère toutefois l'expression *en-stase*, puisque cet état de béatitude provient de l'intérieur, et non de l'extérieur. Dans un langage issu d'une conception non dualiste du monde, le terme sanskrit *sat-cit-ānanda* est synonyme de *samādhi*.

LE YOGA THÉRAPEUTIQUE: UN YOGA CONTEMPORAIN

Bien qu'il pourrait paraître saugrenu au lecteur non initié à la pratique et à la philosophie du yoga d'associer cette activité à la fin de la vie, étant donné le peu d'énergie et la fragilité des personnes gravement malade, il existe tout un champ d'expertise en expansion qui s'intéresse spécifiquement à l'adaptabilité du yoga à la condition frêle de personnes présentant certaines restrictions physiques ou psychologiques. Sur le plan historique, le yoga thérapeutique, dérivé du *Hatha yoga*, est un produit de l'ère postclassique. Ce type de yoga accorde une grande importance à l'expérience corporelle. Cette technique se base principalement sur la pratique de

postures physiques, sur les exercices respiratoires et sur la relaxation. La méditation occupe une place plus ou moins grande à l'intérieur de chaque séance en fonction de l'objectif thérapeutique visé. Certains principes philosophiques issus du yoga classique peuvent être intégrés à la pratique selon l'intérêt et l'ouverture des participants. Le yoga thérapeutique prend alors la forme de séances brèves et circonscrites dans le temps. Il s'agit d'une technique utilisée par un thérapeute dans un but et dans un moment précis. En ce sens, le yoga thérapeutique se différencie du yoga royal (le *Rāja yoga* de Patañjali), dont les aspirations débordent le cadre d'une séance ponctuelle. Ce dernier se rapproche davantage du système philosophique que de la technique. L'esprit du yoga transparaît alors à travers chaque pensée et chaque geste du quotidien. Le yoga royal contamine toutes les sphères de la vie courante, puisqu'il s'agit d'un mode de vie.

Selon l'*International Association of Yoga Therapists*, le yoga thérapeutique se définit comme une technique intégrant la pratique et les enseignements du yoga traditionnel pour améliorer la santé et le bien-être des individus en leur permettant de prendre une part active à leur traitement. Il s'adresse à quiconque souhaite s'investir dans ce type d'approche corporelle, pour apaiser des maux, reprendre contact avec son intériorité, afin d'y trouver une source de réconfort. Après un questionnaire sur la nature des besoins et des limitations physiques préexistantes, les exercices suggérés peuvent être doux et reposants, ou très exigeants. Ils sont adaptés à la condition physique du participant, ainsi qu'à ses besoins. À travers la pratique, celui-ci peut voir sa condition s'améliorer en termes de souplesse, de force, de capacité de concentration et d'équilibre. On espère ainsi préserver l'autonomie de la personne qui demande conseil en l'encourageant à s'engager dans un processus d'acceptation, d'accueil et d'ouverture, afin que son identité ne soit pas réduite à sa souffrance. Toutefois, l'essence du yoga est plus profonde encore, puisqu'il s'agit de cultiver la présence attentive.

REGARD CRITIQUE ET PIÈGES À ÉVITER

Paix d'esprit, intelligence, ouverture à la compassion, concentration, croissance personnelle, contrôle des émotions, santé, beauté et longévité, ces quelques exemples parmi une liste beaucoup plus longue font partie des objectifs intermédiaires du yoga. (Criswell 2007) Bien qu'invitants à première vue, ces objectifs entraînent la critique de certains puristes lorsqu'ils constituent la seule source de motivation à la pratique. Fonder de tels espoirs sur l'obtention de résultats perceptibles et s'y accrocher sans parvenir à maintenir une distance juste entretiennent et alimentent l'ego, ce qui contrevient aux objectifs fondamentaux d'un yoga plus classique. Le pratiquant prudent est celui qui, présent à lui-même et conscient de sa démarche, met l'accent sur le processus plutôt que sur ses aboutissements. En fait, c'est en se libérant des contraintes liées aux résultats que se vit l'expérience du yoga.

Pourtant, les mutations qui s'opèrent dans le monde du yoga ces dernières années, en Amérique et ailleurs, menacent de transformer son essence en un véritable culte du corps : fort, vigoureux et éternellement jeune. Réduit à une simple activité physique qui tonifie, affine, et raffermi les chairs, le yoga se détourne de son objectif primordial visant le détachement. Certes, le *yogin* espère acquérir la maîtrise du corps pour atteindre des niveaux supérieurs de conscience, mais cette visée n'a rien d'une finalité en soi. S'il est admiratif devant la mécanique du corps et ses possibilités, c'est davantage parce qu'il constitue un microcosme dont l'équilibre fonctionne à l'image du macrocosme. Ainsi, chaque corps naît, vieillit, s'éteint, puis se transforme dans un cycle infini et c'est de cette réalité dont on fait l'éloge. (Lea 2009) En contrepartie, pour éviter de verser dans le culte du corps matériel, certains adeptes du yoga ont au contraire tendance à le charger d'un contenu intellectuel et rationnel grandissant, aux dépens d'une démarche plus intuitive et abstraite acquise par

l'expérience, la concentration et la lucidité. (Maupilier 1974) La tentation est alors grande de verser dans un consumérisme spirituel, naviguant d'une formation à l'autre, espérant trouver à l'extérieur de soi une source de paix, oubliant que cette quête est d'abord intérieure. Encore une fois, il s'agit d'expérimenter la voie du milieu afin de retrouver un équilibre qui se répercute jusque dans les valeurs fondamentales de cet art de vivre : authenticité, intégrité et unité.

Le défi est de taille : comment parvenir à naviguer avec aisance entre le renoncement, la discipline, la rigueur et la liberté d'action ? Certes, une tension existe entre libération et limitation, et le pratiquant se doit d'en être conscient. Certains types de yoga offrent aux pratiquants des structures rigides dont ils ne peuvent s'écarter, alors qu'une succession de postures sans profondeur et sans présence attentive sont exécutées par imitation. Pourtant, le yoga n'est pas fait de compétition, mais d'intériorité. Aussi faut-il se méfier des contorsionnistes aux allures de *fakirs* qui attirent le regard comme le feraient des bêtes de foire, ou encore, des prétendus guérisseurs qui promettent de réussir là où la science a échoué. Certains enseignants peuvent également imposer un discours, un cadre et une hiérarchie qui s'apparentent davantage à un régime militaire plutôt qu'à une démarche spirituelle inclusive. Bref, la libération dont il est question implique l'exploration des frontières entre le corps et le monde afin de percevoir leur inexistence et, de nouveau, pouvoir faire Un avec le monde.

EN CONCLUSION

La vie porte en elle une multitude et une variété de situations, aussi déstabilisantes qu'imprévisibles, susceptibles d'interférer avec nos quotidiens rigides en provoquant des changements inespérés ou non désirés. Malgré tous les efforts déployés pour y résister, comme dans une valse incessante, le connu bascule vers l'inconnu et le plaisir cède tôt ou tard sa place à la douleur. Éviter de s'attacher aux fluctuations de cette

vie, savoir lâcher prise sur les joies autant que sur les peines, tels sont les véritables défis de l'existence humaine. Ce détachement est essentiel, la suppression de la peur de la mort ne pouvant exister qu'en dehors du besoin désespéré de vivre. Une fois ces principes intégrés, gardant en tête les risques de dérives, le corps et l'esprit, non plus réduits à de simples objets sources de plaisirs et de douleurs, servent de levier émancipateur et libérateur. Faisant preuve de lucidité quant aux limites de ceux-ci et ne craignant plus leur perte, l'Être prend enfin conscience de leur transformation prochaine et inévitable, à l'image du grand flot cosmique. Il réalise que la mort permet la vie et permet de le libérer de cette illusion à travers laquelle son identité s'enlise. À cet instant précis, sont anéanties les conceptions duelles du monde (sujet/objet, corps/esprit ou *soma/psyché*, passé/présent/futur) responsables de la fragilité existentielle de l'être égoïque, et l'Homme, libéré, ne craint plus la mort. Voilà en quoi la philosophie du yoga peut s'insérer dans un processus d'acceptation de la finitude.

Alors qu'un bon nombre d'études laissent entendre qu'une vie spirituelle saine facilite ce processus (Massoudi 2010), il serait intéressant d'étudier de quelle manière un programme thérapeutique intégrant le yoga et la méditation, puisse façonner, si tel est le cas, la manière dont est perçue cette étape de la vie. Parmi l'ensemble des explications possibles, on pourrait penser que les soins globaux, tels que le yoga, permettent de transcender la dualité corps/esprit, où les soins physiques sont adressés uniquement au corps, la parole et l'écoute, à l'esprit. C'est que de travailler à partir du corps, offre un accès à l'esprit, et constitue un moyen de vivre l'ici-maintenant, terre d'accueil qui, en soi, est dépourvue de menace. Il s'agit aussi d'un lieu où le corps exprime sa singularité, où il devient sujet. Les soins globaux deviennent alors l'occasion de trouver plaisir dans les sensations simples, de reprendre contact avec Soi, de se sentir vivre et exister au-delà de ses imperfections. (Echard 2006 ; Rugira 2008) Pour que le corps puisse devenir conscient de son expérience vécue, on doit lui offrir un espace propice

à l'écoute des sensations offertes, ce que permettent le fait de lâcher prise, le silence intérieur, l'abandon et l'immobilité propres à la pratique du yoga. Bref, cette démarche fait écho au désir que le cœur, le corps et l'esprit, soient pris dans notre système de soins, afin de préserver leur intégrité tout en offrant un accès privilégié au plus grand que Soi.

BIBLIOGRAPHIE

- Balogh, p. (1976). « Gestalt awareness: a way of being as a Yoga for the West », *Int J Soc Psychiatry*, 22(1), p. 64-66.
- Bianu, Z. (1998). *Sagesses de la mort en Orient et en Occident*. Paris, A. Michel.
- Boisvert, M. (1997). *Les traditions de l'Inde*. Sainte-Foy, Presses de l'Université du Québec.
- Chenet, F. (1984). « Vie et mort selon le Yogavasishta », *Revue de l'histoire des religions*, p. 139-170.
- Côté, A. (2011). « Le rapport au corps de la personne en fin de vie vécu à travers l'expérience du yoga : problématique de recherche », *Bulletin du Réseau de soins palliatifs du Québec* 19(2), p. 11-13.
- Criswell, E. (2007). « Yoga and mind-body medicine » dans *Whole person health care: psychology, spirituality and health*. K. Rockefeller et S. Brown. Westport, Connecticut, Praeger, 2, p. 191-210.
- Echard, B. (2006). *Souffrance spirituelle du patient en fin de vie : la question du sens*. Ramonville Saint-Agne, Éditions Érès.
- Eliade, M. (1975). *Techniques du yoga*, nouv. éd. rev. et augm. Paris, Gallimard.
- Farhi, D. (2000). *Yoga Mind, Body & Spirit: A Return to Wholeness*. New York, Henri Holt and Company LLC.
- Feuerstein, G. (2003). *The deeper dimension of yoga: theory and practice*. Boston, Shambhala Publications.
- Krishnananda, S. « The psychology of knowing » dans *An introduction to the philosophy of yoga. Rishikesh*, The Divine Life Society, p. 53-64.
- Lea, J. (2009). « Liberation or Limitation? Understanding Iyengar Yoga as a Practice of the Self », *Body & Society* 15(3), p. 71-92.
- Marcaurrelle, R. (1999). « Transcender la mort et... la vie: Le yoga et l'attachement à la vie », *Frontières* (Montréal) 11(3), p. 51-53.

- Massoudi, M. (2010). « Reflections on Dying, Our Last Thought(s), and Living a Spiritual Life », *Journal of Humanistic Psychology* 50(2), p. 197-223.
- Maupilier, M. (1974). *Le yoga et l'homme d'Occident*. Paris, Éditions du Seuil.
- Mazet, F. (1991). *Yoga-Sutras*. Paris, A. Michel.
- Rugira, J.-M. (2008). *La relation au corps, une voie pour apprendre à comprendre et à se comprendre: pour une approche perceptive de l'accompagnement*. Collection du CIRP. Département des sciences humaines de l'Université du Québec à Rimouski. 3, p. 122-143.
- Tardan-Masquelier, Y. (2004). *L'esprit du yoga*. Paris, Albin Michel.
- Vallath, N. (2010). « Perspectives on Yoga inputs in the management of chronic pain », *Indian Journal of Palliative Care* 16(1), p. 1-7.
- Vasudevan, S. (2003). « Coping with terminal illness: a spiritual perspective », *Indian Journal of Palliative Care* 9(1), p. 19-24.

NOTES

1. Le présent texte est tiré de la première partie d'un mémoire de maîtrise, dont l'étude de terrain et la rédaction finale seront complétées au cours des prochains mois.
2. Le sujet fait l'objet du numéro de juin 2011 du *Bulletin du réseau de soins palliatifs du Québec*, intitulé « Les soins palliatifs et les thérapies complémentaires ». D'ailleurs, un article de l'auteure posait la question de l'intégration du yoga en soins palliatifs, or le présent texte cherche à y répondre.
3. Traduction libre de: « Yoga is a common need that will be felt by every individual. It is neither a religion, nor a creed; it is a need of life, as the breath we breathe. Yoga is the science of existence. It neither belongs to the West or the East. It is neither Hindu, nor Christian, nor Muslim. It is not a religion at all. It is a very fact of the essential structure of human existence. » (Krishnananda, p. 37).
4. Les *yogis*, le *yogin* ou la *yogini*, sont les appellations pour désigner les pratiquants, les adeptes de yoga.
5. Traduction libre de *The āsanas are the perfect maps to explore yourself, but they are not the territory*. (Fahri, 2000, p. 17)