

## ENTRETIEN AVEC CLAUDE MARÉCHAL



**Claude Maréchal commence le yoga en 1958 à l'âge de 19 ans. Le but est d'assouplir ses muscles adducteurs et ainsi gagner quelques centimètres de plus au saut en hauteur. Il commence seul, avec son premier livre « Yoga pour tous » de Desmond Dunne. Plus tard, il suit les cours par correspondance de Philippe de Meric. A 29 ans, alors assistant à l'Université de Liège, on lui demande de donner des cours de yoga en soirée. Il accepte et se retrouve très vite avec près de 40**

**élèves. Un an plus tard il décide d'aller en Inde. Il y rencontre TKV Desikachar qui deviendra son professeur.**

**Claude Maréchal est enseignant et formateur d'enseignants en Belgique, en France, en Espagne, en Italie, en Suisse et au Québec.**

### **Comment as-tu rencontré ton professeur Desikachar ?**

En août 1969, lors de mon premier séjour en Inde, j'ai débarqué à Madras. Mes amis Jean-Pierre Radu et François Lorin étaient tous les deux allés chez Desikashar avant moi. François m'avait donné son adresse, je suis allé le voir. A l'époque il avait 30 ans, moi aussi - il est 6 mois plus âgé que moi. On était deux jeunes types quasiment du même âge. Il étudiait le yoga avec son père. Il est ingénieur de formation.

### **Desikachar est ingénieur ?**

Oui. Son père lui avait dit quelques années auparavant : « Il faut que tu travailles comme ingénieur en Inde ». Il travaillait dans le nord de l'Inde et revenait tous les mois chez ses parents. Il a vu comment son père appliquait la yoga-thérapie : en soin individuel, avec des gens

qui avaient des problèmes de santé ou qui étaient handicapés. Ça le fascinait. Il a dit à son père : « Je voudrais arrêter mon métier d'ingénieur et devenir professeur de yoga ». Evidemment Desikachar avait pratiqué le yoga dès son enfance. C'est comme ça dans les familles indiennes où le père pratique. Et le père, Krishnamacharya n'était pas un tendre. En 1969, j'ai donc rencontré à Madras un jeune adulte de mon âge et qui a vu débarquer un occidental. Il m'a demandé de lui montrer ce que je faisais comme *asana*. A ce moment-là j'avais déjà maîtrisé une posture comme *pūrṇa matsyendrāsana* – la torsion assise où on met le pied en lotus. C'est une posture difficile à réaliser. Il a regardé ça avec étonnement. Je lui ai expliqué que j'avais travaillé le yoga avec le livre de son oncle BKS Iyengar, un autre instructeur de yoga bien connu dans le monde. C'est ainsi qu'il a accepté de devenir mon enseignant.

### **Comment s'est passée la suite de votre relation ?**

Je suis rentré de ce séjour en me disant : « Je vais retourner voir Desikachar chaque année ». C'est ce que j'ai fait. Je recevais de lui quelque chose d'organisé, de structuré. Généralement les ingénieurs ont un esprit rationnel, ils mettent les choses en place et ils organisent. Desikachar est ainsi. J'aimais bien voir le yoga ordonné, pas seulement les techniques, pas seulement les applications, mais également la philosophie, les fondements sous forme d'écriture. C'est comme ça que j'ai étudié les *yoga-sutras* avec Desikachar à la façon traditionnelle, en les récitant par coeur. J'ai aussi étudié la *bhagavad gītā*, le *samkhya karika*, la *hatha yoga pradipika* et des textes moins connus comme le *yoga rahāsya* et le *yoga yajnavalkya* et puis toutes les techniques et leurs applications. J'ai fait quarante séjours en tout entre 1969 et 2002, d'une durée de un à deux mois chaque fois. J'ai ainsi dû passer au moins cinq ans de ma vie en Inde...

### **Peux-tu donner une qualité d'un enseignant de yoga ?**

Un enseignant a la fibre de l'enseignant. La fibre de l'enseignant – ce que j'appelle le complexe de l'enseignant – c'est : « Faites ce que je vous dis ! » (rires). On est prof. Toi aussi tu es prof. Tu sais qu'un prof c'est quelqu'un qui dit aux autres ce qu'ils doivent faire, quelqu'un qui enseigne, qui est censé avoir la connaissance. Une problématique

dans le mouvement d'évolution d'un yogi, c'est d'avoir doucement un ego « qui est de moins en moins là mal », et une personnalité, sa personne « qui est de plus en plus là bien ». C'est important d'avoir un certain charisme quand on enseigne – parce qu'on fait plus facilement les choses avec du charisme. Donc quelqu'un qui enseigne, qui commence à guider les autres gagne à être charismatique. Mais le charisme n'est pas toujours une bonne chose. C'est une énergie. Et je pense que c'est vraiment là une question délicate dans le domaine du yoga. A savoir que les enseignants de yoga, à un moment donné, sont considérés comme des maîtres. Nous ne sommes pas des maîtres. Personne n'est maître selon moi, même les soi-disant maîtres indiens. On est tous étudiants jusqu'au bout de sa vie et la vie peut nous apprendre à devenir simplement meilleurs ou non. Je crois que c'est ça qui est vraiment important.

**Tu dis : diminuer l'ego et augmenter la personnalité. Pour toi la personnalité ne relève pas de l'ego ?**

Pour moi la vraie personnalité, c'est notre singularité, c'est notre être intime, c'est ce qui est derrière l'ego. C'est l'Etre profond, qui est la Conscience, ce que, dans la terminologie du yoga, on appelle le *Purusha*, l'Etre spirituel. L'ego, c'est une projection dans le mental de « je suis ceci, je suis cela, je connais, je fais, c'est moi qui, je possède, je souffre ou je jouis, ou bien encore je domine ou je suis dominé,... ». Le yoga, je crois, peut nous amener non pas à développer un ego fort mais à créer une belle personnalité. C'est-à-dire que ce soit de l'intérieur, du *Purusha*, qu'on offre ce qu'on a à offrir sans vouloir dominer.

**Tu as travaillé sur une traduction des yoga-sutras...**

C'est le dernier travail d'étudiant que j'ai fait avec Desikachar. J'ai traduit les *sutras* à la manière des *sutras*, c'est-à-dire des petites phrases sans verbe, comme des télégrammes. Par exemple « *Atha yoga anushasanam* » devient : « Attention maintenant, le yoga tradition transmission ». « *Yoga chitta vritti nirodah* » devient : « Le yoga des fluctuations de l'esprit la transcendance ». Je traduis « *nirodha* » par « transcendance » parce que dans le « *nirodha* » il y a à la fois l'inhibition mais aussi l'idée de l'orientation. Donc on va au delà du

fonctionnement ordinaire de l'esprit. Le troisième aphorisme « *Tada drashtuh svarupe avasthanam* », devient : « En conséquence de l'Être retour en la Source ». Ce qui est aussi une traduction libre parce que si tu traduis littéralement, cela donne *tada* : en conséquence, *drashtuh* : du témoin, *svarupe* : dans sa vraie nature, *avasthanam* : l'établissement. Je n'ai donc pas traduit le *sutra* par « l'établissement du témoin dans sa vraie nature », mais « de l'Être retour en la Source ». J'ai également traduit le texte pour pouvoir le réciter en français comme on récite les *yoga-sutras* en sanskrit, en psalmodiant.

**Chez nous, il n'est pas toujours évident de faire côtoyer sainement la spiritualité et l'argent. Combien vaut un cours de yoga ?**

A l'époque où j'enseignais en groupe, je demandais l'équivalent de 25 € par mois, pour 4 cours. Donc ça coûtait 6,25 € le cours. C'est ce que coûte un cours collectif dans des lieux privés. Peut-être que dans les maisons de la culture c'est moins. Et les étudiants chez toi évidemment paient moins.

En Inde, le *mandiram* (institut) de Madras est devenu un endroit fréquenté par beaucoup d'Américains. Ils y pratiquent des prix en conséquence. L'Inde change tout doucement par rapport à ça. C'est sûr qu'il existe toujours en Inde des *swamis*, qui sont des renonçants, qu'on rencontre et qui ne demandent pas d'argent. Mais c'est comme si tu allais voir chez nous un guide spirituel religieux, un moine, tu ne le paies pas. Tu peux passer deux heures en sa compagnie, tu ne lui donnes pas d'argent. Tu lui fais peut-être un cadeau pour le remercier, quelque chose comme ça, parce que c'est un renonçant qui a fait voeu de pauvreté, qui est pleinement satisfait et qui se réjouit de partager et vivre comme ça. A partir du moment où quelqu'un enseigne et vit de son enseignement, c'est différent, il doit vraiment pouvoir en vivre. Un exemple, je pars à Annecy cet après-midi, il faut que je paie mon essence. J'ai un lieu où il y a des stages. Deux personnes travaillent pour nettoyer les locaux, il faut qu'elles soient rémunérées. C'est pour ça qu'on s'organise sous forme d'association. L'argent est un moyen. Un moyen de communication, un moyen de relation avec l'autre et un moyen que les choses se fassent. Je pense

que quand il y a la peur de manquer ou le souci d'avoir beaucoup, à ce moment-là ça déraile, on n'est pas bien mentalement. À partir du moment où on peut fonctionner d'une façon harmonieuse, on peut faire de l'argent et l'utiliser pour faire vivre sa famille, faire des travaux dans sa maison, offrir des cadeaux et des choses comme ça. Si je dois prendre un avion, je tiens pouvoir le faire. Tu comprends ce que je veux dire ? Je crois que, en toutes choses, on peut être dans une relation saine ou une relation moins saine. Il y a des gens très riches qui sont très accrochés à l'argent, il y a des gens pauvres qui sont très décontractés. Mais il y a également des gens pauvres qui souffrent de ne pas avoir d'argent. Il y a vraiment tous les cas de figure par rapport à l'argent. J'aime beaucoup dans la vision qu'on a en Inde les notions de *artha* et *kama*. *Artha* représente l'argent et le pouvoir. *Kama*, le désir, la volupté, ce qui est sensuel-sexuel. La philosophie de l'Inde veut gérer correctement et *artha* et *kama* pour pouvoir réaliser le *dharma*, le devoir. Pour faire son devoir correctement, il faut être en règle avec l'argent, le pouvoir et la jouissance, c'est-à-dire : il ne faut être ni insécurisé ni frustré. Quelqu'un qui n'a pas à l'intérieur un sentiment d'insécurité ou de frustration peut faire son travail de façon harmonieuse et à un moment donné transcender les choses et évoluer spirituellement. Il n'y a pas un saint, pas un sage, qui soit frustré ou insécurisé. Il est évident que s'ils ont été capables de renoncer, c'est parce qu'ils ont été capables de le faire sans être frustrés et insécurisés. Mais il y a des personnes qui, par idéal, veulent renoncer et vivre la pauvreté et puis à un moment donné on les voit s'accrocher et tendus. Il faut savoir qui on est, ce dont on a besoin, et vers quoi on va. Il faut être clair je crois dans la vie par rapport à ça. Enfin c'est ma vision (rire).

### **Est-ce que tu parviens à concilier le yoga et ton éducation religieuse chrétienne ?**

J'anime l'été prochain un stage de yoga en Italie sur « le lieu du cœur et la prière de Jésus ». Je suis resté ce que j'étais quand j'étais enfant : un chrétien. Et pour moi cette religion-là est ma religion et le yoga s'y intègre. On voit dans les *yoga-sutras* que ce que Patanjali appelle le *svadhyaya*, l'étude, l'intériorité, la recherche intérieure,

conduit à *samprayogah*, à l'union avec *l'ishtadevatah*. Dans le christianisme *l'ishtadevatah*, la divinité d'élection, c'est le Christ. Un hindou peut très bien le comprendre puisque les hindous fonctionnent avec leurs avatars : Krishna, etc... Tu comprends ? Il y a une grande ouverture en Inde par rapport au spirituel. En Inde, par exemple, le *samkhya* est une vision spirituelle où il n'y a pas de dieu. C'est une voie où il y a simplement *Purusha*, l'Esprit, et *Prakriti*, la Nature. Et puis il y a toutes les visions dévotionnelles : Krishna, Vishnou, Shiva, etc... qui sont des chemins où le but recherché est *kaivalya*, la libération. Quand on parle du but en terme de *bhakti*, de piété, c'est l'union avec dieu, quand on parle du but d'une façon différente c'est le moment final, c'est la libération de la souffrance, mais il s'agit de la même chose.

Propos recueillis par Vincent Destoop le 8 février 2005

ॐ ॐ ॐ

*Narayana est le maître de l'univers.  
Il réside dans le cœur de tous les vivants.  
Vasudeva est la matrice du monde.*

*Sans fard, il est ce sur quoi les yogin doivent méditer.*

*Il est la félicité, l'immortalité, la sempiternité,  
l'Ame suprême, Dieu.  
Médite avec constance sur Visnu-Krisna dans ton cœur  
et avec ton esprit. C'est en lui que l'on est absorbé !*

Yogayajnavalkyam, I.12-13