

TEXTES SACRÉS

La Bhagavad Gita pour les yogis

Les 18 chapitres résumés, 80 strophes clés en sanskrit dans notre propre traduction, et les quatre yogas de l'action, de la connaissance, de la dévotion et de la méditation



गीता

gītā

YOGIDE

Extrait gratuit

Usage personnel de l'acheteur ; partage et revente interdits. Ce livre informe et ne remplace ni un professeur qualifié ni un avis

Sommaire

Avant de commencer	4
Le texte sanskrit utilisé	4
Prononcer	5
Comment utiliser ce livre	5
Chapitre I. La Gita dans son monde	6
L'histoire autour du dialogue	6
Quand a-t-elle été composée ?	6
Les grands commentaires	6

Avant de commencer

La Bhagavad Gītā (भगवद्गीता), « le Chant du Seigneur », est un dialogue de 700 strophes entre le guerrier Arjuna et son cocher Kṛṣṇa, sur un champ de bataille, quelques instants avant une guerre. C'est sans doute le texte spirituel le plus lu de l'Inde. Gandhi l'appelait sa « mère » ; on la récite dans les temples, aux funérailles, dans les écoles et les ashrams ; et à Rishikesh, vous entendrez ses strophes chantées sur les ghats à l'aube.

Pour un yogi, la Gita compte pour une raison particulière : c'est le texte qui a élargi le sens du mot yoga. Dans les Yoga Sūtras, le yoga est l'apaisement de l'esprit. Dans la Gita, le yoga est aussi l'action sans attachement (karma yoga), la voie de la connaissance (jñāna yoga), la voie de l'amour et de la dévotion (bhakti yoga) et la discipline de la méditation (dhyāna yoga). Chacun de ses dix-huit chapitres se termine par un colophon qui le nomme « yoga ». Quand les enseignants indiens parlent des « quatre voies du yoga », ils puisent largement dans la Gita.

Ce livre est écrit pour les pratiquants. Il vous donne :

1. **Le contexte** : la place de la Gita dans le Mahābhārata, qui parle, et comment on l'a lue au fil des siècles.
2. **Les quatre yogas de la Gita**, expliqués clairement, avec les termes sanskrits essentiels.
3. **Les dix-huit chapitres résumés**, un par un, dans l'ordre du texte.
4. **Quatre-vingts strophes clés** en devanāgarī, en translittération IAST et dans notre propre traduction, chacune suivie d'une brève note pour la pratique.
5. **Un programme de lecture et de pratique sur 30 jours**, un récapitulatif sur une page, un glossaire et les sources.

À propos des traductions.

Toutes les traductions de ce livre ont été écrites pour Yogide directement à partir du sanskrit. Aucune n'est copiée ni adaptée d'une traduction moderne publiée. Lorsque nous citons des versions anglaises anciennes pour comparaison (Kashinath Trimbak Telang, 1882 ; Edwin Arnold, 1885), elles sont dans le domaine public.

Le texte sanskrit utilisé

La Gita forme les chapitres 23 à 40 du Bhīṣmaparvan, le sixième livre du Mahābhārata. Nous suivons le texte de l'édition critique du Mahābhārata établie au Bhandarkar Oriental Research Institute de Pune (Poona), tel que le met à disposition GRETIL (Göttingen Register of Electronic Texts in Indian Languages), comparé au texte traditionnel dit « vulgate », également sur GRETIL. Pour les strophes citées ici, les deux concordent, à des conventions d'écriture près. La numérotation est celle de l'édition critique (700 strophes). Beaucoup d'éditions courantes, et le fichier de la vulgate sur GRETIL lui-même, ajoutent une question d'Arjuna au début du chapitre 13 (prakṛtiṃ puruṣaṃ caiva...), ce qui donne 701 strophes ; nous suivons l'édition critique, qui ne la retient pas. Dans ces éditions, ajoutez un à nos numéros du chapitre 13

seulement : notre 13.1 est leur 13.2, notre 13.7 leur 13.8. Tous les autres chapitres sont numérotés de la même façon.

La devanāgarī de ce livre a été produite à partir de la translittération et vérifiée strophe par strophe.

Prononcer

Lettre	Se prononce à peu près comme	Exemple
a	un a bref et sourd	Gītā = « guî-tâ » (le ā final est long)
ā, ī, ū	longs : â, î, ôû	Kṛṣṇa, jīva
u	toujours ou	guru = « gourou »
c	tch	citta = « tchitta »
j	dj	jñāna
ś, ṣ	ch	Śiva = « chiva », Kṛṣṇa
ṛ	un ri bref	Kṛṣṇa = « krichna »
ḥ	un léger souffle en écho à la voyelle	namaḥ = « na-ma-ha »
ṁ	nasalise la voyelle	saṁsāra
aspirées (bh, dh, th...)	consonne suivie d'un souffle	bhakti = « b-hak-ti »

Comment utiliser ce livre

- **Pour comprendre l'ensemble** : lisez les chapitres 1 et 2 de ce livre, puis les dix-huit résumés d'une traite.
- **Pour étudier** : lisez un chapitre de la Gita par jour avec ses strophes clés ; le programme de 30 jours du chapitre 22 le fait pour vous.
- **Pour pratiquer** : chaque strophe est suivie d'une note « pour la pratique ». Choisissez une strophe par semaine et vivez avec elle.

Chapitre I. La Gita dans son monde

L'histoire autour du dialogue

Le Mahābhārata est, avec le Rāmāyaṇa, l'une des deux grandes épopées sanskrites. Il raconte le conflit entre deux branches d'une famille royale : les cinq frères Pāṇḍava (Yudhiṣṭhira, Bhīma, Arjuna, Nakula et Sahadeva) et leurs cent cousins, les Kaurava, menés par Duryodhana, fils du roi aveugle Dhṛtarāṣṭra. Après des années d'injustice, d'exil et de négociations manquées, les deux armées se font face dans la plaine de Kurukṣetra.

Kṛṣṇa, prince des Yādava, cousin et ami des Pāṇḍava, a refusé de combattre mais accepté de conduire le char d'Arjuna. Juste avant la bataille, Arjuna lui demande de placer le char entre les deux armées. Il voit dans les rangs adverses des maîtres, des aïeux, des cousins et des amis, et s'effondre. La Gita est la réponse de Kṛṣṇa.

Tout le dialogue est rapporté par Sañjaya, le ministre de Dhṛtarāṣṭra, à qui le sage Vyāsa a donné la vue divine pour qu'il puisse raconter au roi aveugle ce qui se passe. C'est pourquoi le texte commence par une question de Dhṛtarāṣṭra et se termine par une strophe de Sañjaya.

Quand a-t-elle été composée ?

Le Mahābhārata s'est constitué sur plusieurs siècles. La plupart des chercheurs situent la composition de la Gita à peu près entre le IIe siècle avant et le IIe siècle après notre ère, mais les estimations varient. La tradition attribue l'épopée, et donc la Gita, au sage Vyāsa.

Les grands commentaires

Commentateur	Date approximative	École	Lecture de la Gita
Śaṅkara (Ādi Śaṅkarācārya)	VIIIe siècle	Advaita Vedānta (non-dualisme)	le but est la connaissance du soi identique au Brahman ; l'action prépare l'esprit
Rāmānuja	XIe–XIIe siècle	Viśiṣṭādvaita (non-dualisme qualifié)	la dévotion et la remise de soi à un Dieu personnel sont l'aboutissement
Madhva	XIIIe siècle	Dvaita (dualisme)	l'âme et Dieu sont éternellement distincts ; la dévotion est la voie
Jñāneśvar	1290	commentaire en vers en marathi (Jñāneśvarī)	une lecture poétique, dévotionnelle et yogique en langue vernaculaire

À l'époque moderne, Bal Gangadhar Tilak (Gītā Rahasya, 1915) y a lu un appel à l'action ; le Mahatma Gandhi un guide du service désintéressé et d'une non-violence comprise intérieurement ; Sri Aurobindo et Swami Sivananda, parmi beaucoup d'autres, en ont écrit des commentaires influents. Charles Wilkins a

publié la première traduction anglaise en 1785.

La Gita est-elle un appel à la guerre ?

La question se pose depuis des siècles. Les commentateurs traditionnels voient dans la bataille le cadre d'un enseignement sur le devoir ; Gandhi lisait Kuruksetra comme la bataille qui se livre dans le cœur humain. Ce livre ne tranche pas ce débat. Il se concentre sur ce que la Gita enseigne au pratiquant : comment agir, connaître, aimer et méditer.

Fin de l'extrait

Merci de nous avoir lus jusqu'ici. Nous espérons que ces premières pages servent déjà votre pratique, et qu'elles montrent comment le reste du livre est construit : des étapes claires, des textes cités avec leur source, rien d'inventé.

Le livre complet compte 52 pages.

Le retrouver ici : <https://yogide.com/>

Paielement unique, PDF immédiat.