

PRATIQUE

La Gita en 18 jours

Un chapitre par jour, un verset appris par cœur, une pratique, une question : un carnet de lecture avec 18 cartes-versets à imprimer



योग

yoga

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
Ce qu'il vous faut	4
Comment se passe une journée	4
Chapitre 1. Pourquoi dix-huit jours	6
Dix-huit chapitres, sept cents strophes	6
Gītā Jayantī	6
Pourquoi un chapitre par jour	6

Avant de commencer

La Bhagavad Gītā compte dix-huit chapitres. Ce carnet vous en donne un par jour. En dix-huit jours, vous aurez lu tout le dialogue entre Kṛṣṇa et Arjuna, appris dix-huit versets par cœur, fait dix-huit petites pratiques tirées du texte lui-même et écrit dix-huit pages à vous. À la fin, vous tiendrez une Gita qui vous appartient : non plus seulement un livre lu, mais un livre vécu pendant deux semaines et demie.

Chaque journée demande entre vingt minutes et une heure, selon votre façon de lire. Vous pouvez la suivre à tout moment de l'année. Beaucoup de lecteurs aiment commencer de sorte que le dix-huitième jour tombe le jour de Gītā Jayantī, « l'anniversaire de la Gita », fêté en Inde en novembre ou en décembre (le chapitre 1 explique comment en trouver la date).

Ce qu'il vous faut

- **Un texte complet de la Gita.** Le livre Yogide La Bhagavad Gita pour les yogis donne le résumé de chaque chapitre, ses strophes clés en devanāgarī et en translittération avec notre traduction, et des notes de pratique. Ce carnet suit sa numérotation (l'édition critique, 700 strophes). Toute traduction complète fera l'affaire ; les traductions anglaises du domaine public de Telang (1882) et d'Arnold (1885) sont librement accessibles en ligne, et la traduction française d'Émile Burnouf (1861), elle aussi du domaine public, se trouve en bibliothèque et sur Wikisource.
- **Ce carnet**, imprimé ou sur tablette, et un stylo.
- **Les dix-huit cartes-versets** du chapitre 5, imprimées et découpées. Vous porterez une carte par jour.
- **Dix minutes au calme**, à la même heure chaque jour, pour la pratique.

Comment se passe une journée

Chaque page du jour suit le même ordre.

1. **Lire le chapitre.** La page donne le chapitre en bref, pour savoir où l'on va. Lisez ensuite le chapitre entier dans votre traduction. Si le temps manque, lisez seulement le résumé et le verset du jour : la journée compte quand même.
2. **Apprendre le verset.** Un verset par jour, en sanskrit et en traduction, appris avec la méthode du chapitre 3. Le même verset figure sur la carte du jour.
3. **Garder un mot.** Un mot sanskrit du chapitre, avec son sens, à porter dans la journée.
4. **Faire la pratique.** Dix minutes, tirées du chapitre lui-même.
5. **Écrire.** Une question, quelques lignes. Cochez les cases.

Sur le texte et sur ce carnet.

La Gita est un texte sacré pour des centaines de millions de personnes. Ce carnet la présente avec respect, comme on la lit en Inde : à la fois Écriture, philosophie et guide de vie. Les traductions des

versets sont les nôtres, faites sur le texte sanskrit de l'édition critique. Là où le sens d'un verset est discuté par les commentateurs classiques, nous le disons plutôt que de choisir à votre place.

Chapitre I. Pourquoi dix-huit jours

Dix-huit chapitres, sept cents strophes

La Bhagavad Gītā, « le chant du Seigneur », n'est pas un livre à part. Elle forme dix-huit chapitres (23 à 40) du Bhīṣmaparvan, le sixième livre du Mahābhārata, la grande épopée sanskrite. Dans l'édition critique établie au Bhandarkar Oriental Research Institute de Pune, elle compte sept cents strophes. Certaines éditions populaires en comptent 701, parce qu'elles ajoutent une question d'Arjuna au début du chapitre 13 ; ce carnet suit l'édition critique : si votre traduction compte 701 strophes, ajoutez un à nos numéros dans le chapitre 13 seulement.

Le nombre dix-huit traverse toute l'épopée. Le Mahābhārata compte dix-huit livres (parvan) ; la guerre de Kurukṣetra dure dix-huit jours ; dix-huit armées (akṣauhiṇī) y prennent part. Lire la Gita en dix-huit jours suit ce rythme de l'épopée elle-même. Nous le présentons comme un plan de lecture, pas comme une règle ancienne : aucun texte ne le prescrit.

Gītā Jayantī

Gītā Jayantī (गीता जयन्ती) célèbre le jour où, selon la tradition, Kṛṣṇa enseigne la Gita à Arjuna sur le champ de bataille de Kurukṣetra. Elle tombe le onzième jour de la quinzaine claire du mois lunaire de Mārgaśīrṣa (une ekādaśī appelée aussi Mokṣadā Ekādaśī), ce qui correspond d'ordinaire à la fin novembre ou au mois de décembre. En 2025, la radio publique indienne (All India Radio) en a annoncé la célébration le 1er décembre. En 2026, les almanachs indiens la placent le dimanche 20 décembre (l'ekādaśī commence en Inde tard le 19). Parce qu'elle suit le calendrier lunaire, sa date change chaque année et peut différer d'un jour d'un pays à l'autre : vérifiez-la dans un pañcāṅga (almanach hindou) ou auprès d'un temple.

À Kurukṣetra, dans l'État de l'Haryana, le gouvernement de l'État organise chaque année l'International Gita Mahotsav, un festival de récitation de strophes (śloka), de lectures, de chants dévotionnels et de théâtre autour des bassins sacrés de Brahma Sarovar et de Sannihit Sarovar. Ailleurs, temples et familles marquent la journée par des récitation de la Gita, parfois du texte entier.

Pour terminer ce carnet le jour de Gītā Jayantī, commencez dix-sept jours avant la date : pour le 20 décembre 2026, le jour 1 est le jeudi 3 décembre. **La date change chaque année : vérifiez le calendrier avant de commencer.** Mais tous les dix-huit jours sont de bons jours.

Pourquoi un chapitre par jour

On lit souvent la Gita en morceaux : un verset célèbre sur un calendrier, une citation dans un discours. Lue en entier, c'est autre chose : un drame avec un début (un homme s'effondre), un milieu (un enseignement se déploie, puis une vision submerge) et une fin (l'homme se relève et décide). Un chapitre par jour garde le fil de l'histoire, tout en laissant à chaque chapitre une journée entière pour travailler en vous.

Jours	Chapitres	Le mouvement
1-6	1-6	Du désespoir à l'action : le soi, le devoir, l'action sans attachement, la méditation
7-12	7-12	Qui est Kṛṣṇa : la connaissance, l'impérissable, la dévotion, la vision de la forme cosmique
13-18	13-18	Comment voir et comment vivre : le champ et son connaisseur, les trois guṇa, la foi, la libération

Une lecture courante divise la Gita en trois groupes de six chapitres (ṣaṭka), souvent décrits comme mettant tour à tour l'accent sur l'action, la dévotion et la connaissance. Prenez-le comme une boussole, pas comme un découpage rigide : chaque thème traverse chaque partie.

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 60 pages.

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

Paieement unique, PDF immédiat.