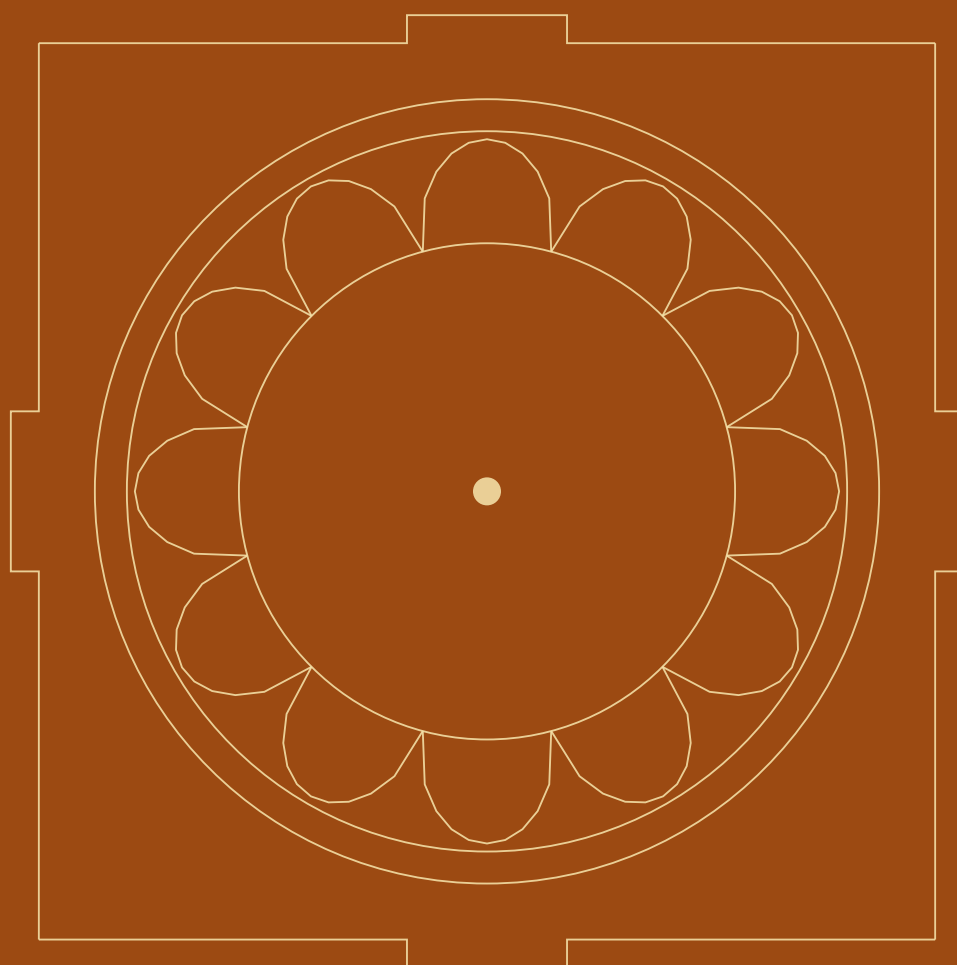


PRATIQUE

Le carnet du mandala de 40 jours

*Rite d'ouverture, quarante pages à remplir, bilans aux jours 10, 20 et 30, rite de clôture,
calendrier mural et carte de saṅkalpa*



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 les quarante jours sont construits	4
Pour qui	5
Chapitre I. Ce qu'est un maṇḍala	6
Le mot	6
Combien de jours dure un maṇḍala ?	6
Ce que disent les textes de la pratique	6
Ce qu'un maṇḍala n'est pas	7

Avant de commencer

Ce carnet est la colonne vertébrale d'un cycle de pratique de quarante jours. Il ne vous apprend pas une technique de plus. Il donne une forme à celles que vous avez déjà : la même sādhanā, à la même heure, chaque jour pendant quarante jours, ouverte par un engagement et refermée par un rite, avec une page à remplir chaque matin.

En Inde, un engagement de pratique se tient souvent sur un nombre de jours fixé d'avance, et beaucoup d'enseignants appellent aujourd'hui ce cycle un maṇḍala, un cercle. Le chapitre 1 vous dit honnêtement ce qui est ancien dans cette idée et ce qui est moderne. Pour vous, l'essentiel est plus simple. Quarante jours, c'est assez long pour qu'une pratique cesse d'être un effort de volonté et devienne une part du matin, comme le thé ou la toilette. C'est assez court pour se voir dès le premier jour : on tient le cercle entier dans sa tête.

Ce qu'il vous faut

- **Ce carnet**, imprimé ou sur tablette. Les pages du jour sont faites pour être écrites : imprimez-les en A4 et rangez-les dans une pochette, ou faites-les relier dans une boutique de reprographie.
- **La sādhanā que vous allez répéter.** Si vous avez La sadhana du matin de Yogide, choisissez l'une de ses trois versions (20, 45 ou 90 minutes). Le chapitre 2 vous aide à choisir et montre où s'insèrent les autres livres du pack Mandala : Le manuel du pranayama pour le souffle, Les mantras sacrés : texte, sens, son pour l'Om, la Gāyatrī et le japa, Méditer en 21 jours pour l'assise.
- **Un lieu fixe et une heure fixe.** Un coin de pièce suffit. Le chapitre 4 explique comment le préparer.
- **Un stylo**, et si vous le souhaitez une **mālā** (un chapelet de 108 grains) pour le japa.

Comment les quarante jours sont construits

Les quarante jours se divisent en quatre décades de dix jours. Le cœur de la pratique ne change jamais : votre sādhanā, chaque jour. Ce qui change, c'est une petite note ajoutée par-dessus, qui donne sa couleur à chaque décade. Les quatre décades suivent le mouvement même de la pratique du matin : de l'extérieur vers l'intérieur, puis de nouveau vers le monde.

Jours	Décade	Sanskrit	Ce que vous ajoutez à votre sādhanā
1-10	Purifier	śodhana	nāḍī śodhana plus long, propreté du lieu, heure régulière
11-20	Stabiliser	sthira	une posture tenue plus longtemps, ujjāyī, la Gāyatrī, deux minutes d'assise en plus
21-30	Intérioriser	antarmukha	bhramārī, un tour de japa, trois minutes d'assise en plus
31-40	Offrir	arpaṇa	un verset de la Bhagavad Gītā, un acte de service par jour, une bénédiction finale

Chaque page du jour vous donne une « graine » : un mot sanskrit ou un verset, avec notre traduction et

quelques lignes pour le porter dans la journée. Vous la lisez avant ou après la pratique. Puis vous cochez ce que vous avez fait et vous écrivez quelques lignes. C'est tout. Aux jours 10, 20 et 30, un bilan plus long vous aide à voir le chemin parcouru. Au jour 40, un rite de clôture referme le cercle.

Ce carnet informe ; il ne remplace ni votre médecin ni un professeur.

Les respirations et les postures dont il parle ont leurs précautions, rappelées au chapitre 2 et détaillées dans les livres d'où elles viennent. Ne pratiquez pas de respiration vigoureuse (kapālabhāti, bhastrikā), de rétention du souffle ni de posture tête en bas si vous êtes enceinte, si vous avez de l'hypertension, une maladie cardiaque, un glaucome, une épilepsie, une hernie ou une opération récente, sans l'accord de votre médecin. Le trāṭaka (fixer une flamme) ne convient pas aux personnes épileptiques ou atteintes d'une maladie des yeux. Arrêtez-vous et appelez à l'aide (15 ou 112 en France, 112 en Belgique et dans l'Union européenne, 144 en Suisse, 911 au Canada) en cas de douleur dans la poitrine, d'essoufflement brutal, de malaise ou de mal de tête violent et soudain. Un vœu de quarante jours n'est jamais une raison de pratiquer malade : un jour de repos compte, et le chapitre 6 vous dit comment.

Pour qui

Pour le pratiquant qui a déjà une pratique quotidienne, courte ou longue, et veut lui donner profondeur et continuité. Pour le débutant qui a terminé un premier programme, comme Commencer le yoga chez soi en 30 jours, et veut que l'étape suivante soit la régularité plutôt que la difficulté. Pour qui a séjourné dans un ashram, à Rishikesh ou ailleurs, et veut garder chez soi le rythme de ces matins-là.

Chapitre I. Ce qu'est un maṇḍala

Le mot

Maṇḍala (मण्डल) signifie cercle, disque, anneau, et par extension tout ce qui forme un tout complet : le disque du soleil ou de la lune, un territoire, un cercle de personnes. Les dix livres du Ṛgveda s'appellent ses dix maṇḍala. Dans l'art et le rituel, un maṇḍala est un diagramme circulaire qui représente un monde complet.

Quand des enseignants en Inde parlent de pratiquer « pendant un maṇḍala », ils prennent le mot dans ce sens de cycle complet : une période de jours qui forme un tout, avec un début et une fin, au terme de laquelle une pratique est considérée comme installée.

Combien de jours dure un maṇḍala ?

Il n'y a pas de réponse unique, et mieux vaut le dire que de faire semblant.

- **Quarante et un jours au Kerala.** L'exemple public le plus connu est le pèlerinage au sanctuaire d'Ayyappa à Sabarimala, au Kerala. Sa première saison s'appelle la saison du Maṇḍala et dure quarante et un jours ; elle se termine par la Maṇḍala pūjā au sanctuaire. Beaucoup de pèlerins observent une période de vœux avant de monter au temple : nourriture simple, continence, prière, vêtements sombres. La presse du Kerala en publie les dates chaque année.
- **Quarante à quarante-huit jours aujourd'hui.** La fondation Isha, organisation contemporaine fondée par Sadhguru, décrit un maṇḍala comme un cycle de quarante à quarante-huit jours et demande à ceux qui apprennent ses pratiques de les tenir chaque jour pendant un maṇḍala ; son application de pratique compte quarante jours. L'explication physiologique qu'elle donne de ce cycle vient de son propre enseignement ; nous ne connaissons aucune recherche indépendante qui la confirme, nous ne la répétons donc pas comme un fait.
- **Quarante jours ailleurs.** Le nombre quarante marque des périodes de retraite, de jeûne ou de vœu dans bien des cultures religieuses, en Inde et hors de l'Inde. C'est un nombre humain pour dire « assez longtemps ».

Ce carnet compte **quarante jours** : quatre décades de dix, faciles à compter et à tenir. Si votre professeur ou votre tradition compte quarante et un ou quarante-huit jours, suivez-les ; ajoutez simplement les jours en plus à la fin, sur des pages blanches.

Ce que disent les textes de la pratique

Les textes classiques du yoga ne prescrivent pas quarante jours. Ils décrivent la qualité de pratique qu'un cycle de quarante jours veut construire. Le verset clé est dans les Yoga Sūtra de Patañjali :

Yoga Sūtra 1.14

· स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः ॥ sa tu dīrghakālanairantaryasatkārāsevito dṛḍhabhūmiḥ « Cette pratique devient solidement ancrée quand elle est cultivée longtemps, sans interruption et avec soin. » (Notre traduction.)

Trois conditions : dīrgha-kāla, longtemps ; nairantarya, sans interruption ; satkāra, avec soin, respect, dévotion. Quarante jours ne font pas « longtemps » au sens de Patañjali, qui pense à une vie. Mais ils exercent parfaitement les deux autres conditions. Pendant quarante jours, vous pratiquez sans trou, et vous pratiquez avec soin : vous préparez, vous commencez par un engagement, vous terminez par une offrande, vous écrivez. Un maṇḍala est une école de nairantarya et de satkāra. Quand il se termine, le « longtemps » peut commencer.

Patañjali définit la pratique juste avant, en deux sūtra très courts :

Yoga Sūtra 1.12-13

· अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः ॥ तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः ॥ abhyāsavairāgyābhyāṃ tannirodhaḥ / tatra sthitau yatno 'bhyāsaḥ « Ils s'apaisent par la pratique et par le lâcher-prise. Des deux, la pratique est l'effort pour demeurer stable. » (Notre traduction.)

Abhyāsa, la pratique, ce n'est pas en faire beaucoup. C'est l'effort de demeurer : revenir au même siège, au même souffle, au même silence. C'est exactement ce que demandent les quarante jours.

Ce qu'un maṇḍala n'est pas

Ce n'est pas un défi au sens sportif. Vous ne cherchez pas à en faire plus chaque jour ; le cœur de la pratique reste le même du jour 1 au jour 40, volontairement. La note ajoutée à chaque décade est petite.

Ce n'est pas une promesse de résultat. Ce carnet ne vous dit pas que quarante jours transformeront votre corps, guériront quoi que ce soit ou éveilleront quoi que ce soit. Ce que vous pouvez attendre est modeste et réel : à la fin, vous saurez que vous êtes capable de tenir une pratique. Beaucoup de personnes trouvent que ce savoir change la façon dont elles se voient.

Ce n'est pas un examen qu'on peut rater. Le chapitre 6 explique quoi faire quand un jour manque, et pourquoi un trou ne brise pas le cercle.

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 73 pages.

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

Paieement unique, PDF immédiat.