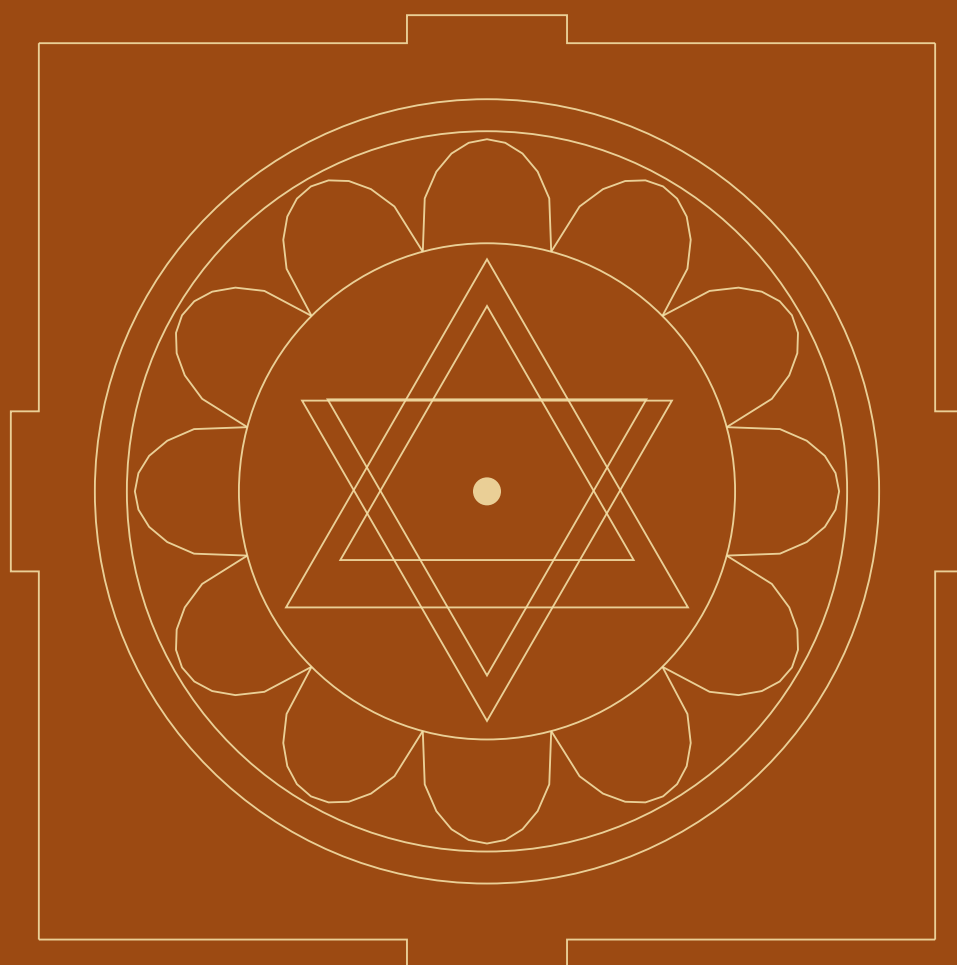


PRATIQUE

# L'année sacrée du yogi

*Douze fêtes de l'année indienne, leur sens, leurs textes et une pratique pour chacune à la maison, avec le calendrier à remplir chaque année*



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 |
| Pourquoi aucune date n'est imprimée ici                       | 4 |
| Santé et sécurité                                             | 4 |
| Chapitre 1. Comment fonctionne le calendrier sacré indien     | 5 |
| Deux calendriers à la fois                                    | 5 |
| Le jour lunaire : tithi                                       | 5 |
| Les douze mois lunaires                                       | 5 |
| Pourquoi une même fête peut être « dans des mois différents » | 6 |
| Le mois supplémentaire                                        | 6 |
| Lire un pañcāṅga                                              | 6 |



---

# Avant de commencer

En Inde, l'année ne tourne pas seulement avec les saisons. Elle tourne avec la lune, avec le soleil qui entre dans un nouveau signe, avec des nuits de veille et des matins de bain dans le fleuve, avec des lampes sur les seuils et des couleurs jetées dans la rue. Un yogi de Rishikesh vit dans ce rythme sans avoir à y penser : les cloches de Śivarātri, les foules de pèlerins du mois de Śrāvaṇa, la pleine lune du maître, les lampes de Dīpāvalī. Loin de l'Inde, la plupart des pratiquants ne le rencontrent jamais.

Ce livre fait entrer douze de ces rendez-vous dans votre pratique. Pour chacun, vous trouverez ce qu'il célèbre, raconté avec respect et sans folklore ; un verset ou un mantra des textes, en devanāgarī, en translittération et dans notre traduction ; et une pratique à faire chez vous, seul ou à plusieurs, que vous soyez hindou ou non. Pratiqués sur une année, ces douze jours donnent à votre sādhanā un second rythme, plus large que celui du quotidien : celui d'une année qui a une forme sacrée.

## Pourquoi aucune date n'est imprimée ici

La plupart des fêtes indiennes suivent le calendrier lunaire. Leur date dans le calendrier occidental change chaque année, parfois de plusieurs semaines, et peut différer d'un jour d'une région ou d'un almanach à l'autre. Nous aurions pu imprimer les dates d'une année ; elles auraient été fausses l'année suivante. Le chapitre 1 explique plutôt comment fonctionne le calendrier indien et comment trouver chaque date dans un pañcāṅga (un almanach) ou sur le site d'un temple proche de chez vous, et le chapitre 15 donne un calendrier mural avec une case vide pour chaque date, à remplir au début de chaque année.

### Un mot de respect.

Ces fêtes sont d'abord la vie religieuse de centaines de millions de personnes. Ce livre les présente telles qu'elles se vivent en Inde et propose des pratiques qu'un yogi de toute origine peut faire avec respect : lire, chanter, méditer, allumer une lampe, donner. Il ne vous invite pas à accomplir des rites qui demandent un prêtre, une initiation ou l'appartenance à une communauté, et il le dit là où c'est important. Si l'on vous invite à une célébration, suivez vos hôtes : c'est toujours la meilleure règle.

## Santé et sécurité

Plusieurs fêtes se vivent traditionnellement avec un jeûne ou une nuit de veille. Ce livre ne vous demande jamais de jeûner. Si votre tradition le prévoit, ne jeûnez qu'en bonne santé, jamais si vous êtes enceinte ou allaitez, si vous êtes diabétique, si vous prenez des médicaments à prendre avec un repas ou si vous avez souffert d'un trouble du comportement alimentaire, et demandez l'avis de votre médecin en cas de doute. Une nuit de veille peut se tenir jusqu'à minuit ; il n'est pas nécessaire de se priver de sommeil pour l'honorer. Dans les foules, au bord des fleuves et avec les couleurs de fête, suivez les précautions données dans chaque chapitre.

# Chapitre I. Comment fonctionne le calendrier sacré indien

## Deux calendriers à la fois

La vie religieuse indienne utilise deux calendriers ensemble. Un calendrier **solaire** compte le passage du soleil d'un signe du zodiaque au suivant ; chaque entrée dans un signe est une saṅkrānti (संक्रान्ति), « un passage ». Un calendrier **lunaire** compte les phases de la lune. La plupart des fêtes sont lunaires ; quelques-unes, comme Makara Saṅkrānti, sont solaires. Les deux restent accordés grâce à un mois lunaire ajouté environ tous les trois ans.

## Le jour lunaire : tithi

Une tithi (तिथि) est un jour lunaire : le temps que met la lune pour s'éloigner de douze degrés du soleil. Comme la vitesse de la lune varie, une tithi ne coïncide pas avec un jour solaire ; elle peut commencer au milieu de l'après-midi et finir le lendemain matin. C'est pourquoi les almanachs ne sont pas toujours d'accord sur le jour d'une fête, et pourquoi une fête peut tomber « le 14 dans une ville et le 15 dans une autre ».

Un mois lunaire compte trente tithi, réparties en deux moitiés (pakṣa, पक्ष) :

| Moitié                               | Sanskrit                 | Du                            | Au                                 |
|--------------------------------------|--------------------------|-------------------------------|------------------------------------|
| Quinzaine claire (lune croissante)   | śukla pakṣa (शुक्ल पक्ष) | lendemain de la nouvelle lune | pleine lune, pūrṇimā (पूर्णिमा)    |
| Quinzaine sombre (lune décroissante) | kṛṣṇa pakṣa (कृष्ण पक्ष) | lendemain de la pleine lune   | nouvelle lune, amāvasyā (अमावस्या) |

Chaque quinzaine compte quinze tithi : pratipad (1), dvitīyā (2), tṛtīyā (3), caturthī (4), pañcamī (5), ṣaṣṭhī (6), saptamī (7), aṣṭamī (8), navamī (9), daśamī (10), ekādaśī (11), dvādaśī (12), trayodaśī (13), caturdaśī (14), et la quinzième, qui est la pleine lune ou la nouvelle lune. Le nom de beaucoup de fêtes donne simplement la tithi : Ratha Saptamī tombe un septième jour, Gaṇeśa Caturthī un quatrième, Rāma Navamī un neuvième.

## Les douze mois lunaires

| Mois     | Devanāgarī | Tombe d'ordinaire vers |
|----------|------------|------------------------|
| Caitra   | चैत्र      | mars-avril             |
| Vaiśākha | वैशाख      | avril-mai              |
| Jyēṣṭha  | ज्येष्ठ    | mai-juin               |

| Mois       | Devanāgarī | Tombe d'ordinaire vers |
|------------|------------|------------------------|
| Āṣāḍha     | आषाढ       | juin-juillet           |
| Śrāvaṇa    | श्रावण     | juillet-août           |
| Bhādrapada | भाद्रपद    | août-septembre         |
| Āśvina     | आश्विन     | septembre-octobre      |
| Kārttika   | कार्तिक    | octobre-novembre       |
| Mārgaśīrṣa | मार्गशीर्ष | novembre-décembre      |
| Pauṣa      | पौष        | décembre-janvier       |
| Māgha      | माघ        | janvier-février        |
| Phālguna   | फाल्गुन    | février-mars           |

## Pourquoi une même fête peut être « dans des mois différents »

L'Inde termine ses mois lunaires de deux façons. Dans une grande partie du sud et de l'ouest, le mois finit à la nouvelle lune (système amānta). Dans une grande partie du nord, il finit à la pleine lune (système pūrṇimānta). Les quinzaines claires portent le même nom de mois dans les deux systèmes ; les quinzaines sombres, non. Ainsi Mahāśivarātri, le quatorzième soir d'une quinzaine sombre, tombe en Phālguna dans le nord et en Māgha dans le sud : c'est la même nuit, nommée autrement. Ce livre donne d'abord le nom du nord, et l'autre là où c'est utile. La date dans le calendrier occidental est la même ; seule l'étiquette change.

## Le mois supplémentaire

Douze mois lunaires font environ 354 jours, onze de moins que l'année solaire. Pour garder les fêtes dans leur saison, on insère un mois supplémentaire, adhika māsa (अधिक मास), environ tous les deux ans et demi à trois ans. Cette année-là, les fêtes qui suivent le mois ajouté tombent plus tard que d'habitude. Votre almanach s'en charge.

## Lire un pañcāṅga

Le pañcāṅga (पञ्चाङ्ग), « cinq membres », est l'almanach traditionnel. Il donne pour chaque jour cinq éléments : la tithi, le jour de la semaine (vāra), la demeure lunaire (nakṣatra), et deux autres divisions appelées yoga et karaṇa. Pour ce livre, vous n'avez besoin que du premier : quelle tithi, dans quel mois et quelle quinzaine. Beaucoup de temples et d'associations culturelles indiennes publient à l'avance les dates des fêtes de l'année ; un pañcāṅga fiable, imprimé ou en ligne, pour votre ville aussi, car la tithi en cours au lever du soleil dépend du lieu où vous êtes.

Au début de chaque année, prenez une heure avec ce livre et un almanach, et remplissez le calendrier mural du chapitre 15. Cette heure est déjà un petit rituel : elle donne à votre année sa forme sacrée.

---

## 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 38 pages.**

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

Paieement unique, PDF immédiat.