

KUMBH MELA à HARIDWAR

6-18 MARS 2010

Esprit du voyage

La Kumbha-mêla est le plus grand rassemblement religieux de l'humanité : sur deux mois et demi, il draine entre 20 et 30 millions de personnes, avec environ 7 millions le même jour pour les dates de grands bains dans le Gange. C'est le meilleur observatoire pour pouvoir regarder en même temps les différentes écoles de l'hindouisme et les différentes lignées de moines qui composent cette religion de plus de 800 millions de fidèles aux multiples facettes. Les rencontres avec les yoguis, swamis, ascètes et sages seront aussi nombreuses que variées, et parfois inattendues et complètement originales. Jacques Vigne nous guidera dans le dédale des camps et des groupes religieux, cela fait 18 ans qu'il vit régulièrement à Haridwar et il a déjà l'expérience de plusieurs grandes Kumbha-mêlas. Il y aura tous les jours au moins une méditation guidée avec lui, et une rencontre en soirée avec son maître, Swami Vijayânanda, un ancien médecin français qui a passé 30 ans avec Mâ Anandamayî et vit depuis 57 ans en Inde. Le groupe commencera par Dehradun, avec la rencontre de Jñânânda, un vieux swami d'origine suisse depuis 60 ans en Inde, puis Chandra Swami qui a son ashram à l'endroit où la Yamuna sort de l'Himalaya ainsi que Rishikesh, la capitale mondiale du Yoga situé à l'endroit où le Gange sort de l'Himalaya,

Programme jour par jour

Samedi 6 mars 2010 : Arrivée à l'aéroport de Delhi

Delhi, la capitale de la république de l'Inde, est une ville fascinante de 12 millions d'habitants, complexe et pleine de contradictions, où le passé coexiste avec le présent. De nombreuses dynasties ont régné ici et la ville est riche de monuments d'une architecture remarquable. Située sur les berges de la rivière Yamunâ, Delhi a été le témoin du développement et de la chute de nombreuses villes au cours de deux derniers millénaires.

Nuit à Delhi.

nuit à Delhi hôtel Ramada Plaza
ou similaires.

Dimanche 07 mars : Delhi-Dehradun

Train à 15h30 de Delhi, arrivée vers 22H
Nuit à Dehradun : Comfort Inn ou similaire.

Lundi 08 mars : Dehradun

Dehradun est la capitale de l'Uttarakhand, aux pieds d'une première montée de l'Himalaya de 1500m de dénivelé. Visite de temples et de stupas bouddhistes tibétains, méditation dans la chambre où Mâ Anandamayi a quitté son corps et rencontre avec Swami Jñânânanda ; il s'agit d'un Suisse d'origine qui vit en Inde depuis 50 ans comme yogui, que Jacques connaît depuis 20 ans.

Mardi 09 mars Dehradun /Rishikesh

Rishikesh (35 km / 1hr en voiture).

Rishikesh se trouve à l'endroit où le Gange sort par des gorges de l'Himalaya, et indique le point de départ de la route du pèlerinage vers les quatre sources traditionnelles du Gange (Char Dham). Muni-Ki-Reti (littéralement « Sable, plage des sages »), se trouve en amont du bourg, et on dit que c'est un lieu béni depuis que des sages y ont médité. Il y a plusieurs ashrams renommés : Shivananda, Dayananda et Paramarth Niketan Ashrams, qui proposent des cours sur les systèmes anciens de connaissance indienne. Près de Muni-Ki-Reti, il y a 2 ponts suspendus qui franchissent le Gange : Rama ou Shivananda Jhula et Lakshman Jhula. Nous pourrions voir des activités religieuses, qui seront nombreuses puisque Rishikesh fait aussi partie de la zone d'activité de la Kumbha-mêla.

Nuit à Rishikesh
équivalent

Hôtel Vasundhara Palace ou

Mercredi 10 mars : Rishikesh

Poursuite de la visite de Rishikesh

Hôtel Vasundhara Palace ou similaires.

Jeudi 11mars : Rishikesh / Vashishtha gupha / Rishikesh

Départ pour Vasistha Gupha qui est à 22 km de Rishikesh sur la route de bus de Badrinath. A partir de la route principale on doit marcher en descendant pendant environ 400 m pour atteindre Vasistha Gupha, situé dans un environnement naturel et calme, sur les berges du Gange. Il y a eu là un sage petit-fils spirituel de Ramakrishna, Purushottamananda qui y a vécu pendant trente ans. Shivananda, Ma Anandamayi et Satya Sai Baba ont visité l'endroit. Il y a une grotte de 15 m de long, face au lit du fleuve. A l'arrière de la grotte, on découvre un lingam où des rituels (puja) quotidiens sont accomplis. Au-delà de ce point la grotte a été fermée. Des chants religieux et des pujas y sont régulièrement accomplis. Probablement nous pique-niquerons sur la plage avoisinante.
Nuit à Rishikesh Hôtel Vasundhra Palace ou similaire.

Vendredi 12 mars 2010 Rishikesh / Haridwar jusqu'au mardi 16 mars au soir

Haridwar est situé à 200 km au nord de Delhi, là où le Gange sort de l'Himalaya. Jacques Vigne y habite le plus souvent depuis une vingtaine d'années, auprès de son maître Vijayânanda. Le camp de la Kumbha-mêla s'étend au niveau d'Haridwar sur les bords du Gange ou dans les îles qui sont comprises entre ses bras. Dans l'ashram de Kankhal, nous serons positionnés de façon stratégique à la limite sud des camps, ce qui nous permettra d'aller et venir tout en restant en dehors du vacarme qu'on doit subir quand on habite dans les camps mêmes (micros diffusant à plein volume des chants religieux toute la nuit, discours sans fin tout aussi bruyant, etc.). Mâ Anandamayî disait que la Kumbha-mêla était l'étendard de l'hindouisme : en effet, on ne peut voir ailleurs toutes les écoles religieuses de l'Inde et les lignées monastiques réunies en un seul endroit. Il n'y a pas de structure autoritaire centrale dans l'hindouisme, mais la Kumbha-mêla représente en quelque sorte un rassemblement démocratique des différents groupes qui composent cette religion. De plus, en une période où le matérialisme est endémique en Europe et dans beaucoup de pays d'Asie, la puissance de ce grand rassemblement religieux qui se déroule dans la tolérance d'expressions très différentes de la foi prend une force symbolique.

Nous ferons comme les pèlerins indiens eux-mêmes, nous irons visiter différents camps et certains ashrams dans Kankhal ou Haridwar pour avoir des « satsangs », c'est-à-dire des rencontres avec des Swami, des yoguis et des représentants de différentes branches traditionnelles de l'hindouisme. Nous verrons aussi des scènes de théâtre sacré, et bien que celles-ci soient en hindi, Jacques pourra nous faire comprendre à peu près leur signification. Ces épisodes des récits hindous traditionnels mis en théâtre contribuent beaucoup à la vie des camps et de la micro société que se rassemble joyeusement durant les deux ou trois mois de la Kumbha-mêla. Le 16 mars, nous verrons le jour du nouvel an hindou. Il y aura probablement de grandes processions à cette occasion que nous suivrons.

Chaque jour, nous aurons au moins une méditation guidée avec Jacques Vigne le matin, et un satsang avec Swami Vijayânanda dans la soirée, ceci si la santé de swamiji le permet, car il a maintenant 95 ans. Comme nous passerons une bonne partie des journées avec Jacques Vigne, il y aura amplement le temps pour échanger avec lui sur ce qu'est l'hindouisme dans ses multiples formes et ce que peut apporter sa spiritualité aux occidentaux que nous sommes, en particulier à travers le yoga, la méditation et le védanta.

Nuit à Shiv-Shakti Pith (ou similaire) en face de l'ashram de Mâ Anandamyî à Kankhal, à 3km d'Hardwar sur les bords du Gange.

Mardi 16 mars soir Haridwar /Delhi

Mercredi 17 mars Delhi

Après le petit déjeuner, nous visiterons le temple sikh de *Bangla Sahib* près de *Connaught Place*, la place centrale de Delhi. Ensuite, nous irons voir le temple d'*Akshar Dham*, qui est récent mais est orné de milliers de statues hindoues sculptées dans toutes les règles de l'art traditionnel. C'est un monde en soi. Après le déjeuner, dernières courses dans les marchés près de la place centrale, y compris le marché tibétain. Dîner d'adieu, puis départ vers l'aéroport.

Mercredi 18 mars 2010 matin : arrivée à l'aéroport à Paris.

Prix du voyage de l'aéroport à l'aéroport en Inde :
790 Euro par personne en chambre double/
290 Euros pour le supplément chambre individuelle.

Le prix comprend :

Ce qui est inclus :

- (01) Arrivée et départ vers l'aéroport en bus A/C (air conditionné) de luxe,**
- (02) Transport pendant le voyage en bus A/C de luxe jusqu'au départ, en montagne cependant ce sera en bus non A/C, car ceux-ci sont trop grands pour les virages serrés des routes de montagne.**
- (03) Logement dans les hôtels indiqués, ou équivalents, en chambres partagées, avec lits doubles ou jumeaux, avec cabinet de toilette**
- (04) Tous les frais d'entrée dans les monuments.**
- (05) 2 bouteilles d'eau minérale par jour et par personne en plus de l'eau des repas.**
- (06) Des porteurs dans les gares.**
- (07) Les pourboires pour les personnels des hôtels et restaurants, et des gratuités pour les chauffeurs.**

Ce qui n'est pas inclus :

- (01) Les frais de visas**
- (02) Les billets pour le vol international jusqu'à Delhi Ce vol est clairement moins cher que celui de Chennai, ce qui qu'on compensera l'augmentation du prix du voyage en Inde même où nous prenons en charge deux vols intérieurs.**
- (03) Les assurances individuelles santé, rapatriement, vie ou autre.**
- (04) Toutes les dépenses personnelles, les achats, le téléphone, les boissons à table autres que l'eau.**

Engagements

Nous suggérons aux membres des groupes de souscrire une assurance individuelle de voyage, médicale et autre type. Elles ne peuvent être obtenues en Inde.

Ce qui est proposé ci dessus peut être sujet à des modifications si les transporteurs ou les hôteliers modifient leurs tarifs avant le début du voyage avec Teerth Travels Pvt.Ltd Haridwar. (India)

Bien qu'organisant le voyage, les transports, les réservations des hôtels et autres services, Teerth Travels agit uniquement comme agent de voyage, il est clair qu'ils ne sont en aucun cas responsable d'un quelconque accident, dégât, perte, retard, ou inconvénient en relation avec les prestations organisées par l'entreprise, ses employés, ou ses agents. Toutes les réservations sont acceptées et exécutées avec le plus grand soin, malgré il est possible qu'il y ait des changements et des modifications de dernière minute dus à des facteurs hors de notre contrôle.

Démarches préalables :

- Visa pour l'Inde : n'attendez pas la dernière minute, les demandes par correspondance surtout peuvent être assez lentes. On ne fait plus les visas à l'ambassade de l'Inde, mais à Visa France Service Ltd 42 rues de Paradis 75010 Paris www.vfs-in-fr.com 0821 090009 ou 08 9264 00 87, avec des services à Marseille, Bordeaux, Lyon, Strasbourg, Toulouse, Lille et Nice. Télécharger le formulaire en ligne, envoyez un chèque certifié par la banque, sinon ils vous le renverront, deux photos d'identité couleur sur fond blanc, photocopie de la page de garde du passeport avec la photo, et prévoir que son passeport ait six mois de validité et encore trois pages vierges.

- Billets d'avion : les participants les prendront eux-mêmes en faisant en sorte d'être réunis dans le même vol ou d'arriver avant le vol de référence qui est Air France. Qu'ils soient attentifs à avoir une ASSURANCE INDIVIDUELLE efficace pour le voyage, souvent les agents proposent les compagnies ELVIA ou TMS par exemple. Sur place, les compagnies de transports ont leurs propres assurances, et l'agent de voyage a sa responsabilité limitée au fait d'aider le contact avec les assurances françaises pour traiter et éventuellement rapatrier un malade ou accidenté.

- Côté bagages : la limite pour l'Inde est fixée à 20 kilos par personne. Si on a la carte 'Flying

Blue' Air France autorise jusqu'à 30 kilos Un gros sac trolley à roulettes, solide, est l'idéal car cela pèse moins lourd que les valises, il y aura de temps en temps à rouler celle-ci, bien que des porteurs seront prévus dans les gares quand il y a des escaliers.

- **Affaires à emporter :**

Indispensables :

- Chaussures faciles à déchausser (pour visites...) et bonnes chaussures de marche.
- Serviettes de toilette légères du genre nids d'abeilles et gants éponges (si ashrams)
- Lingettes désinfectantes (pour toilette, mains et objets).
- Boules Quies – Petit réveil – Lampe de poche électrique.
- Lunettes de soleil – crème solaire – un petit chapeau.
- Anti-moustiques (pour la peau et pour les vêtements. En crème et/ou en petites bombes, chez le pharmacien ou en phytothérapie).
- Vêtements amples, à manches longues de préférence, en tissus naturels.
- Un sac à dos léger (bagage à main) et pour tous les jours...

Facultatif (en fonction du voyage choisi) :

- Résistance pour chauffer l'eau (café, tisane, bouillotte) dans un grand verre, ou si timbale haute.
- Dictionnaire de poche français/anglais.
- Kit adaptateur universel pour prise de courant.
- Prise anti-moustiques (on en trouve aussi en Inde), il n'y en a en général pas besoin dans les hôtels air conditionnés. Nous nous irons dans les villes, mais cela peut être utile dans les ashrams.
- Quelques bougies (anti-moustiques à la citronnelle de préférence) en cas de panne.
- Un cadenas et une longue chaîne (résistante mais pas trop lourde, pour attacher les bagages pendant qu'on dort dans le train), car il y a des rideaux mais pas de portes.
- Un petit parapluie pliant éventuellement, qui cependant ne servira guère car le temps est beau et sec au mois de mars.

-Un drap léger (cousu) ou ce qu'on appelle un 'sac à viande' (on en trouve tout faits dans les boutiques de sport/montagne, en coton léger, ou en soie). Nous serons dans de bons hôtels*** confortables mais le 'sac à viande' sera surtout valable en ashrams. Même dans des hôtels d'assez bonnes catégories, la coutume en Inde est de ne pas fournir le drap de dessus.

Une taie d'oreiller est également utile et des essuie-mains + gants éponge.

- Vaccinations, etc. Elles sont conseillées mais non obligatoires : DTP (diphthérie-tétanos-polio). Le vaccin contre l'hépatite A est recommandé pour ceux qui n'ont jamais été en zone tropicale. Le vaccin de l'hépatite B est sujet à controverse, il n'y a de toutes façons que très peu de chance de la contracter en un voyage de quinze jours, la contamination passant par le sang. Pas besoin de prendre les médicaments de prévention anti-paludéenne, par contre un spray anti-moustique à appliquer le soir et la nuit est vivement conseillé.

- Prévention des phlébites avant les longs voyages aériens. Tous les médecins ne conseillent pas cette prévention s'il n'y a pas de facteurs de risques clairs, mais Jacques Vigne pense qu'elle devrait être effectuée assez largement car elle est plutôt inoffensive. (Les phlébites peuvent mener à des thromboses et à des embolies pulmonaires fatales). Il s'agit de prendre 250mg d'Aspirine si possible sous forme pulvérisée ou effervescente pour éviter les effets secondaires à type de douleurs gastriques, chaque jour pendant une semaine avant le voyage en avion et de continuer une journée après. Il est également recommandé en avion de : porter des bas ou chaussettes de contention, de se lever souvent de son siège, de se dégourdir les jambes par quelques exercices et de boire de l'eau. Pour ceux qui ont des antécédents de phlébites ou une surcharge pondérale, mieux vaut consulter votre médecin et prendre une piqûre d'héparine juste avant le voyage aller, et une autre juste avant celui du retour. C'est en fait plus efficace que l'aspirine.

Prenez quelques médicaments de précaution de votre choix (voir avec votre médecin) :

quelques pommades (antibiotiques, à la cortisone, désinfectantes, coups et brûlures, petits pansements, etc...). Pensez à votre petit ventre et à emmener de l'Intétrix (Tiliquinol) 2 capsules matin et soir pendant 5 ou 10 jours sur place est bien. C'est un antidiarrhéique qui soigne à la fois les bactéries et les amibes. Sinon le Nifuroxamine (générique, nom de marque Nifluryl). Ou encore l'Ercéfuryl 200 (désinfectant intestinal). Pensez à l'hygiène, à éviter l'eau du robinet, les salades et yaourts, et tout ira bien. Enfin ultime conseil : 2 comprimés d'ULTRA LEVURE ou d'autres probiotiques tous les matins en prévention durant tout le voyage. Ils n'ont pas d'effets secondaires.

Renseignez-vous auprès de votre médecin si vous tenez à faire un traitement préventif contre le paludisme (SAVARINE). Ce n'est pas du tout une obligation. Jacques Vigne ne le préconise pas. Les endroits visités ne sont pas si impaludés que cela et la meilleure

méthode est de bien se protéger, surtout à la tombée de la nuit, avec des répulsifs (Type 5/5 Zones Infectées chez le pharmacien, ou 'Mousti-Fluid', ou les confections à base de Pyrel). On trouve aussi en Inde 'l'Odomos'. C'est ce que fait Jacques Vigne depuis 20 ans en Inde il n'a jamais souffert de paludisme.

Un dernier petit truc contre les moustiques : on conseille de prendre du BENERVA ROCHE (c'est de la Vitamine B1 en comprimés enrobés à la dose élevée de 250mg). Un comprimé par jour. Cette Vitamine B1, ainsi concentrée, donne au corps une fragrance que les moustiques n'aiment pas !

Pour commencer à préparer ce voyage :

- L'enseignement des sages de l'Inde est pénétré d'une psychologie profonde, pour cela la collection de Spiritualité d'Albin Michel est riche, avec y compris les enseignements de Râmana Maharshi et de Mâ Anandamayî.. Pour les débutants *Les Yogas Pratiques* de Vivékananda peuvent donner une grande ouverture. Ceux qui sont intéressés par le védanta trouveront les livres pleins de clarté et d'énergie de Nisargadatta Maharaj aux Editions Les Deux Océans. Chez le même éditeur, on trouvera *Râmana Maharshi et le chemin de la connaissance de soi* par Arthur Osborne, une biographie classique paraît disciple anglais proche, qui nous permet de percevoir comment la sagesse de la non dualité peut s'appliquer au quotidien.

- Deux livres de Vijayananda sont maintenant disponibles sur la section française de www.anandamayî.org Déjà, *Un Français dans l'Himalaya*. Il y donne de multiples renseignements importants sur la psychologie de la pratique du Yoga et de la méditation, qu'il a commencée en France il y a plus de 70 ans et en Inde il y a 54 ans auprès de Mâ Anandamayî. Vijayânanda était médecin généraliste en France et avait un intérêt certain pour la psychiatrie et la compréhension de la psychopathologie. On trouvera aussi sur le site son second livre qui lui n'a pas été publié sur papier, *Un chemin de joie*.

De Jacques Vigne

- *Eléments de Psychologie Spirituelle* (première partie 'spiritualité de la psychologie')

- *Soigner son âme*

- *Le Maître et le Thérapeute* (sur la relation gourou-disciple en Inde par rapport à l'aide en psychothérapie occidentale. Livre épuisé temporairement, mais disponible en anglais sur le site de Jacques www.jacquesvigne.fr.st.)

Pour aller plus loin :

- *La Mystique du Silence* et *le Mariage Intérieur*, tous livres chez Albin Michel/Spiritualités, sans oublier les traductions de Swâmî Râmatîrtha : *Le soleil du Soi* ou de *Soi - l'Ashtâvakra Gîtâ* chez Accarias, celles de Mâ Anandamayî : *Matri Darshan* à Terre du Ciel ouvrait la part en thèse épuisée, mais disponible sur le site www.anandamayî.org) et *En Compagnie de Mâ Anandamayî* chez Agamat.

Pour préparer plus sur l'internet

Voir aussi le site de Jacques Vigne : www.jacquesvigne.fr.st

Pour les projets humanitaires

Ecole de Guptakashi : <http://sites.google.com/site/mayahimalayaassociation>

et <http://www.actionsjacquesvigne.com/>

Pour les projets de Benares :

<http://deva-europe.org>

Pour les inscriptions

Le contact général pour l'organisation des voyages, les inscriptions, les billets d'avion et toutes les

questions de paiement est :

beatrice@equateurvoyages.fr 04 78 29 48 58

Agence Equateur-voyages

4 rue de la République BP 1171 -- 69220 Lyon cedex 01 (n° licence tourisme 069950026

Contact pour les informations sur l'esprit des retraites et sur la vie pratique dans les ashrams ; Françoise Estèves 04 78 06 28 19 ou 06 26 92 68 73 francoise.esteves@gmail.com

Contact en Inde si besoin :

Dinesh Sharma

TEERTH TREVALS PVT. LTD

Injun Vali Haveli, Daksh Road

Kankhal, Haridwar 249408(U.A) INDIA.

+91 (0) 9897283982 (M)

+91 (0) 9760440900 (M)

+91 (0) 1334241990 Tel/Fax

teerthtravel.har@rediffmail.com

www.teerth.org