

Pèlerinage au Mont Kailash

en compagnie du Dr. Jacques VIGNE (Vigyânând)

14 Mai – 8 Juin 2011

Esprit du Voyage

Il s'agit du plus grand pèlerinage bouddhiste et tibétain. Nous serons environ trois semaines à Lhasa et sur les hauts plateaux encadrant 3 jours de tour à pied du Kailash proprement dit. Nous prendrons l'avion Katmandou-Lhasa Le grand col derrière le Kailash est à 5600m. Nous prévoyons un accompagnement spécial pour ceux qui ne peuvent pas le passer. Parfois tout le monde peut le faire, parfois une ou deux personnes n'y arrivent pas, elles referont alors la première moitié du tour et retrouveront le groupe deux jours plus tard au village de base. Un bon état cardiovasculaire est requis. Jacques Vigne accompagnera ce pèlerinage entre deux années de retraite qui s'étendront de mai 2010 à mai 2012. Pendant ce temps, il n'accompagnera plus de voyages à proprement parler, mais seulement quelques retraites pour ceux qui viendront à Kankhal (près Hardwar, la seconde ville sacrée d'Inde) et sur les bords du Gange.

Organisation administrative en France pour inscriptions et paiements : Equateur-voyages de Lyon, Licence d'agent de voyage n° 069950026, coordonnées à la fin de ce document.

Prix 2500€(y compris inscription/frais de dossier) et sauf le billet d'avion. (Caution 800€)

Les hôtels durant le voyage seront en général de standing trois étoile, à part les séjours prévus sous la tente, ou encore les petits endroits, en particulier loin dans l'Himalaya, où ce genre d'hôtels ne sont pas disponibles. Il y a possibilité de **chambres individuelles** moyennant un supplément dépendant de chaque voyage, **environ 200 ou 250 € en général.**

Kailash Mansarover Yatra –

Yatra signifie à la fois voyage et pèlerinage etn sanskrit et hindi, car l'essence du voyage est le pèlerinage. Le Kailash Mandala (la région du Kailash) est également considéré comme une montagne sacrée, tel le Mt. Sumeru pour les bouddhistes et hindouistes. Les hindous pieux le regardent comme le septième ciel ou comme le trône de Mahadeva. – le grand Dieu Shiva Les hindous essaient de faire ce pèlerinage au moins une fois dans leur vie.

Le Mont Kailash et le lac Mansarover sont enracinés dans l'antiquité et datent de l'époque védique. On raconte que le Mansarover a pris son origine dans l'esprit du Seigneur Brahma. Il fut appelé Manas-Sarovar, le lac de l'esprit. Une autre interprétation, c'est qu'il s'agit du lac où les vœux et aspiration de l'esprit se réalisent. Quatre grandes rivières de l'Asie (Karnali, Sutluj, Indus et Brahmaputra) prennent leur source dans la région du Kailash. Pour ceux qui n'ont pas une foi spécifique, la forme et les couleurs de cette montagne en font un symbole de pureté.

Itinéraire du Kailash Mansarover Yatra : (Départ de Paris le 14 Mai, retour le 8 juin, 23 nuits et 24 jours en tout)

Samedi 14 mai en soirée Départ de Paris, changement dans le Golfe, probablement à Qatar, le matin du 15, puis correspondance pour Katmandu,

Le 15 mai : **Arrivée à Katmandu** à 15h.. Vous serez attendus à l'aéroport et conduits à l'hôtel pour vous reposer et la réunion de présentation.

16-18 mai : Visite de Pashupati Nath, Bouddha Nath et Swayambho Nath, et de Kathmandu et sa vallée pendant que les visas pour le Tibet sont établis.

19 mai : Vol Katmandu-Lhassa par Air China départ 10h30, arrivée 14h.

20-21-22 mai : Lhassa : visite du Potala, la résidence des Dalai-lamas, du Jokhang, le grand temple de pèlerinage du bouddhisme tibétain, et des environs.

23 mai : Lhassa-Gyantse avec son monastère.

24 mai : Gyantse-Lhatse

25 mai : Lhatse-Saga

26 mai : Saga- Mansarovar, le grand lac à 4000m d'altitude aux pieds du Mont Kailash.

27 mai : Repos au lac Mansarovar

28 mai : Trajet jusqu'à Tholing

29 mai : Tholing-Tirthapuri

30 mai : Tirthapuri-Darchen

31 mai : Parikrama, tour à pied du Kailash, trek jusqu'à Dira Phuk Gompa (4800m)

1er juin: Tour du Kailash, trek jusqu'à Dolma La Pass (5630m). Campement à Khando Shanglham / Zhutelphuk (4750m)

2 juin : Fin du tour du Kailash et retour en voiture au lac Mansarovar.

3 Juin : Trajet jusqu'à Saga

4 Juin : Trajet jusqu'à Zhangmu

5 Juin : jusqu'à Kotari border 3h et ensuite 7h to Katmandu

6 Juin : Repos à Katmandu

7 Juin : Retour par avion 19h30 de Katmandu par Qatar Airways

Point culminant du parcours : Dolma Pass (5630m)

Culture : népalaise et tibétaine

Hébergement : hôtels / camping

Panoramas himalayens (le clou du voyage) : durant toute l'expédition, mais en particulier les vues des Mts. Kailash et Mansarover. Découverte également de la culture composite hindoue-bouddhiste de Katmandu.

Prix : 2500 € Supplément chambre individuelle 450€Le prix comprend :

1. la pension complète pendant tout le voyage
2. Une équipe népalaise et/ou un cuisinier spécialisé en plats indiens suivront avec la nourriture.
3. Hébergement en campement sous la tente et dans les 'guest-houses' locales (refuges).

4. Selon l'itinéraire : tout le parcours sera effectué en 4X4 Land Cruiser (5 passagers par voiture) plus un camion d'assistance.
5. Permis de transit et autres frais d'entrées au Tibet.
6. Eau minérale fournie durant tout le voyage.
7. Yacks et leurs guides pour le transport des bagages durant le trekking autour du Mont Kailash.
8. Gammov bag (sac à pression), bouteilles d'oxygène et matériel de premier secours en cas d'urgence.
9. Transports privés, visite de Katmandu et transfert de et pour l'aéroport.
10. Visa pour le Tibet (y compris le 'rush fee', la demande rapide car il nous faut le visa en trois jours)

Restent à votre charge :

11 Visa pour le Népal

- 12Taxe internationale, taxe d'aéroport
- 13Toutes dépenses d'ordre privé.
- 14Vêtements et équipement personnels
- 15Droits pour photographies et prises de vues.

Hébergement :

Au Népal vous serez à l'Hôtel. Au Tibet, vous coucherez et mangerez sous la tente, selon ce qui sera spécifié au cours de l'itinéraire. Là où les 'guest-houses' ou refuges seront mentionnés dans le programme, nous ferons en sorte que ce soit dans les meilleures conditions possibles, tout en sachant que la plupart des guest-houses au Tibet sont plutôt rudimentaires. Les chambres sont généralement petites et les aménagements pour toilettes et sanitaires se trouvent souvent à l'extérieur. Parfois il est même nécessaire de dormir en dortoir si les chambres individuelles ne sont pas disponibles. Il est évident que nous ferons pour le mieux.

Nourriture :

Chaque jour de bons repas, abondants et nourrissants, dotés d'une variété de plats locaux et indiens, seront préparés par un cuisinier indien ou népalais qui utilisera principalement des produits frais, dans un souci de propreté et d'hygiène. Des spécialités alimentaires pourront aussi être apportées sur place, selon la demande.

Transports :

La route au Tibet peut parfois être rude, accidentée et même impraticable pour certains véhicules. C'est pourquoi nous utiliserons un 4X4 Toyota Land Cruiser. Ces véhicules sont extrêmement fiables et rendront votre voyage aussi confortable que possible. Nous utiliserons l'avion pour l'aller vers Lhassa, ce qui permettra de faire des économies de temps et de fatigue et de découvrir la capitale du Tibet. Au Tibet, un camion suivra avec les bagages et l'équipement de camping. Durant le trek, nous fournirons des yacks pour porter la plus grande partie de votre matériel personnel. Davantage de yacks, de guides et de chevaux pourront être ajoutés moyennant un coût supplémentaire. Dinesh Sharma et Jacques Vigne organisent un voyage retraite au Népal en avril 2010, et ils en profiteront pour fixer les derniers détails du pèlerinage au Kailash avec les agents népalais.

Condition physique :

Chaque participant à ce voyage doit être en bonne forme physique. Le trek à pied autour du Mont Kailash comporte certaines rudes randonnées et l'altitude exige une bonne résistance physique (5500m au maximum, ceci dit, il est important de savoir que ce col derrière le Kailash ne doit pas obligatoirement être passé par ceux qui ne le peuvent pas. Nous aurons suffisamment de guides pour raccompagner sur leurs pas ceux qui ne peuvent le passer pendant une journée, et revenir au village de base de Darchen, sans alors avoir dépassé l'altitude de 4300m environ, ce qui n'est pas si difficile vu l'entraînement progressif que nous aurons à l'altitude avec une semaine déjà sur les hauts plateaux). Une sérieuse mise en forme est recommandée avant de partir et un bon état cardiovasculaire est requis. Une consultation médicale avant le voyage est conseillée pour vérifier que l'état cardiovasculaire soit bon.

Routes et conditions climatiques :

Le climat tibétain en haute altitude est sec, mais venteux. Les nuits peuvent y être froides. Il faut prévoir un équipement chaud et qui coupe bien le vent et la pluie. L'altitude moyenne est au-dessus de 3500m et la route passe par plusieurs cols de haute altitude. La route de retour au Népal entre Tatopani La route de Katmandu à Tatopani (à la frontière entre Népal et Chine) offre des vues saisissantes. Elle est en bonne partie asphaltée.

La meilleure saison de l'année pour effectuer ce voyage est de fin avril à juin et de septembre à début octobre.

Matériel de base recommandé :

Chaussures de montagne qui puissent passer dans la neige si nécessaire. Il n'y aura cependant pas d'escalade ni de varappe.

Veste polaire (waterproof)

Pantalon coupe-vent et waterproof

T-shirts et sous-vêtements thermiques

Bonnet de laine et casquette pour le soleil

Echarpe (cache-nez), serviette de toilette, chaussettes de laine ou coton, gants

Lunettes de soleil pour la montagne (spécial neige)

Bottes de randonnée

Lotion ou crème solaire

Lampe torche avec piles de rechange.

Sandaes

Gourde pour l'eau

Sac à dos pour affaires personnelles

Bâton de marche

Quelques barres chocolatées et boites de conserve.

4 photos d'identité pour passeport, avec environ 30 US \$ pour le visa népalais en arrivant à l'aéroport de Katmandu.

RISQUES ET RESPONSABILITE :

Une assurance de type ELVIA ou EUROPE ASSISTANCE est particulièrement nécessaire pour ce voyage, et on doit signaler à la compagnie qu'on va dans une région de montagnes reculées. En cas de nécessité de rapatriement, la responsabilité de Teerth Travels qui organise le voyage, et de Jacques Vigne qui l'accompagne, est seulement de faciliter le

contact avec la compagnie d'assurance qui est ensuite capable d'intervenir sur place, c'est d'ailleurs son métier et c'est pour cela que la police aura été prise. Les remboursements des frais supplémentaires encourus par le participant avant le rapatriement seront supportés par lui et ensuite remboursés par la compagnie d'assurance française dans les limites des garanties contractées.

Note :

Tout effort sera fait pour maintenir l'itinéraire mentionné. Comme nous serons en pleine aventure dans une région reculée de montagne, nous ne pouvons en garantir la parfaite efficacité. Les conditions atmosphériques, celles des routes, les dommages causés aux véhicules et la santé des amis voyageurs peuvent être causes de changement. Nous essayerons de faire en sorte que ce voyage se déroule selon les prévisions, mais une bonne faculté d'adaptation constituera un avantage !

Démarches préalables :

- **Billets d'avion** : les participants les prendront soit par Equateurs voyages soit par eux-mêmes soit en faisant en sorte d'être réunis dans le même vol. 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 un accidenté.

- **Vaccinations**, etc... : DTP (diphtérie-tétanos-polio) et l'hépatite A et B sont recommandées. Le vaccin de l'hépatite B est sujet à controverse, il n'y a de toutes façons que très peu de chances de la contracter en un voyage de trois semaines, 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 conseillé.

Orientations bibliographiques :

Un grand texte de mystique tibétaine est représenté par *Les chants de Milarépa*. Sa vie aussi ainsi que celle de Marpa méritent d'être lues. Il ya aussi en film la première partie de la vie de Milarépa qui est sortie récemment. Pour une introduction visuelle et textuelle, le beau livre de Mathieu Ricard *Himalaya bouddhiste* est une référence, et celui de Schnetzler sur *La méditation bouddhiste (Albin Michel/Spiritualités)* l'est aussi. Son étude sur la réincarnation *De la mort à la vie* chez Dervy préparera à la culture du Tibet, ainsi que bien sûr toute l'œuvre d'Alexandra David-Néel. Le *chemin des nuages blancs* et *Les fondements de la mystique tibétaine* de Lama Anagarika Govinda chez Albin Michel sont aussi des classiques, mais il faudra les chercher en bibliothèque, ou d'occasion, car il semble qu'ils soient épuisés.

L'enseignement des sages de l'Inde est pénétré d'une psychologie profonde, pour cela la collection de Spiritualité d'Albin Michel est riche. 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

Livres de Jacques Vigne :

Pour commencer à préparer ce voyage, (chez Albin Michel) :

- *L'Inde intérieure* Le Relié (Mars 2007)
- *Éléments de Psychologie Spirituelle* (première partie 'spiritualité de la psychologie')
- *Soigner son âme (Méditation et Psychologie)* Espaces Libres (Albin Michel)
- *Le Maître et le Thérapeute* (sur la relation gourou-disciple en Inde par rapport à l'aide en psychothérapie occidentale)

Pour aller plus loin avec Jacques Vigne :

- 1 *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.
- 2 Et sortis en 2007 : *En Compagnie de Mâ Anandamayî* (traduit de l'anglais par Jacques Vigne et Geneviève Koevoets) chez Agamat, puis *Inde Intérieure* (Ed. Le Relié) et *Cheminer, contempler* (Dans la collection Albin Michel - Espaces libres) (Juin 2007)

Pour préparer le voyage :

- Site de Jacques Vigne : www.jacquesvigne.fr.st
- Site de Mâ Anandamayî : www.anandamayi.org avec en particulier les livres en français de Vijayânanda, dont *Un Français dans l'Himalaya*, disponible aussi à Terre du Ciel et traduit en italien par Geneviève Koevoets. 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 y trouvera aussi son livre non publié sur papier, *Un chemin de joie*, ainsi qu'un livre paru aux Editions Terre du Ciel mais maintenant épuisé, *Matri darshan* de Bhaïji qui est un témoignage précieux du premier grand disciple de Mâ.

Œuvres sociales de Jacques Vigne :

Parmi celles-ci, une école en Himalaya a été fondée et porte son nom. 350 enfants y sont éduqués en anglais. Pour infos et donations voir le site :Ecole de Guptakashi :

<http://sites.google.com/site/mayahimalayaassociation>

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

Pour les projets de Benares :

<http://deva-europe.org>

Pour mon site general :

Le nouveau site web de l'organisation de voyages spirituels en Inde créé par Jacques Vigne et son assistant indien Dinesh Sharma est : www.teerth.org

Renseignements sur l'esprit du voyage et Jacques Vigne:

Coordinatrice bénévole, Anne Hérault : herault.anne@yahoo.fr Tél. : 06

20 63 47 04 et 01 48 06 17 29 qui pourra vous renseigner aussi sur le contenu des retraites animées. Anne est professeur de Yoga à Paris et Issy-les-Moulineaux, diplômée de la FNEY, et elle est engagée dans le bouddhisme tibétain. Elle a déjà fait 5 voyages-retraites en Inde avec Jacques Vigne, et a organisé ses programmes sur Paris. Elle a suivi des enseignements de Guéshé Thubten qu'elle connaît personnellement depuis longtemps.

Inscription administrative, billets d'avions et paiements

Béatrice

Agence Equateur-Voyages
4 rue de la République
69201 Lyon Cedex 01
04 78 29 48 58
beatrice@equateurvoyages.fr

Contact et organisation en Inde : Dinesh et Manisha Sharma

Teerth Travels Pvt Ltd

Teerthtravel.har@rediffmail.com et www.teerth.org

Portable : 00 91 98 97 28 39 82

Fixe/Fax : 00 91 1334 24 19 90