

VOYAGE EN INDE LES RACINES DE LA MEDITATION

4 - 23 novembre 2019



DHARMA



NATURE



VOYAGE EN INDE | LES RACINES DE LA MEDITATION | Du 4 - 23 novembre 2019

Comme vous le remarquerez en lisant ce programme, l'aspect le plus important de ce voyage est la rencontre.

Nous découvrirons l'Inde et sa culture au fil des rencontres avec ses habitants, loin des itinéraires touristiques et des sentiers battus, à pied ou à vélo. Nous rendrons visite à des enfants dans des écoles, cuisinerons avec une famille, nous séjurerons chez mon maître de musique et sa famille et nous découvrirons la vie quotidienne d'un village de campagne, nous discuterons avec des Indiens sur le Ghats de Bénarès,...

Nous pratiquerons la méditation matins et/ou soir, parfois à d'autres moments de la journée pour rester intensément en contact avec nous-mêmes durant tout le voyage. Nous développerons ensemble notre capacité d'introspection, notre compréhension de ce qu'est la spiritualité. Nous serons particulièrement attentifs aux mouvements intérieurs que ce périple ne manquera pas de provoquer. L'Inde nous offre une occasion rare d'enrichir notre pratique de la méditation en nous sollicitant à chaque instant. Nous traverserons de hauts lieux spirituels, dédiés à l'introspection, à la foi, à la maîtrise et à la connaissance de soi, à la rencontre avec l'ultime. Nous sortirons de cette aventure avec une plus grande connaissance de l'Inde, mais aussi une plus grande intimité avec nous-mêmes.



Ce voyage est une invitation à la lenteur. Accepter de se poser calmement, dans le silence, c'est aussi prendre conscience du rythme effréné que la vie nous impose parfois. Prendre le train plutôt que l'avion, s'autoriser « à voir moins » pour s'imprégner plus, à consommer moins, aller à l'essentiel. Entrer en harmonie avec cette lenteur indienne parfois déroutante qui nous séduit autant qu'elle nous questionne et qui nous restera définitivement étrangère si nous refusons d'abandonner nos habitudes et notre manière de voir occidentale. Nous nous laisserons toucher, transporter par ce pays où les opposés finissent par se rencontrer, où la plus grande nonchalance côtoie le dynamisme le plus débridé, où le « non faire » n'est pas complètement dévoré par l'activité, où le matérialisme est loin d'être la seule priorité et où la notion de vide prend tout son sens.

En résumé, nous pratiquerons la méditation, la marche méditative (le yatra), le yoga pour ceux qui le souhaitent et nous nous baignerons dans le Gange. Beaucoup de visites, de rencontres, du temps libre et un peu de shopping. Un programme à la fois très riche en activités mais qui laissera à chacun le temps de la découverte. Nous visiterons les villes de : Delhi, Dharamsala (McLeod Ganj), Bénarès, Sarnath, Pushkar.

Denis

DELHI

Jour 1

4 nov | Arrivée à Delhi

Matin | Arrivée à Delhi

Après-midi | Visite de Pahar Ganj, quartier de Delhi

Soir | Nous partons pour Dharamsala en train



Lors de votre arrivée vous serez accueilli à l'aéroport et amené à l'hôtel, **Treebo Natraj Yes Please** où nous passerons la journée.

Nous visiterons un **quartier de Delhi, Pahar Ganj**, situé à proximité de notre hôtel.

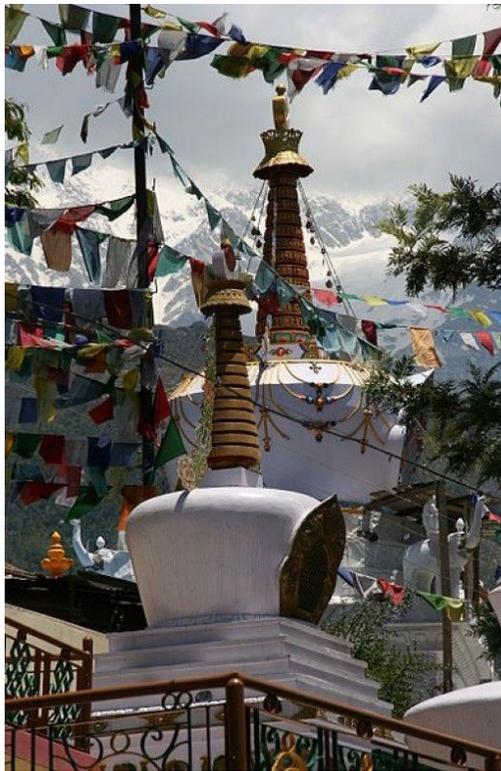
Dans la soirée, nous prendrons un train de nuit pour **Dharamsala** où nous arriverons le lendemain matin.



Zoom sur DHARAMSALA - Himachal Prades

L'Inde rencontre le Tibet à **Dharamsala**, qui culmine à 1 240 mètres, dans la vallée Himalayenne de Kangra, sur le bord des montagnes Dhauladar. Cette ville accueille les Tibétains en exil depuis 1960, et la culture tibétaine y est très présente.

Elle se divise en 2 « villes », la ville basse, Dharamsala et la ville haute, **McLeod Ganj**, où nous serons logés. Cette dernière culmine à 1 700 m et c'est ici que logent la plupart des Tibétains. C'est aussi à McLeod Ganj que se trouve le siège du gouvernement tibétain en exil, ainsi que la résidence du Dalaï-Lama, ce qui explique que nous croiserons le chemin de beaucoup de pèlerins bouddhistes.



James Hervey



Photos non propriétaires de DN

DHARAMSALA

Jour 2

5 nov | Arrivée à Dharamsala, McLeod Ganj, Shree Guest House

Matin | **Arrive, visit of McLeod Ganj**

Après-midi | **Ouverture du cercle, introduction à la méditation, temps libre**

Soir | **temps libre**

Jour 3

6 nov | Méditation et visites

Matin & Après-midi & Soir | **Méditation, visites et activités**

Jour 4

7 nov | Yatra et méditation

Matin & Après-midi | **Yatra Triund Hill (2875m)**
Soir | **Méditation**

Jour 5

8 nov | Méditation et visites

Matin & Après-midi & Soir | **Méditation, visites et activités**

Le matin, nous ouvrirons **notre cercle** et commencerons par une **présentation théorique de la méditation** suivie d'une méditation guidée. Tout le long du voyage nous retrouvons ce cercle, pour les méditations, les enseignements ou les partages. C'est un moment privilégié qui commence ou termine notre journée.

McLeod Ganj est un gros village de montagne dans lequel on se sent tout de suite à l'aise. Vous pourrez prendre le temps de vous promener, à la rencontre de ce mélange de vie indienne et de culture tibétaine, ou vous pourrez faire une ballade dans la nature, qui entoure le village, avec ses arbres impressionnants et ses vues montagneuses.

Méditation guidée dans un monastère Bouddhiste, temps libre, visites et activités organisées pour ceux qui veulent (astrologie—à organiser en amont, un massage, etc.), escapade au Shiva Café, un endroit que j'aime beaucoup pour boire un thé en pleine nature, près de chutes d'eaux ; **nous prendrons le temps de vivre.**

Le **Yatra** est une marche en silence qui nous permettra de vivre intensément l'aventure de l'ascension du **Triund**, d'où nous verrons les neiges éternelles de la chaîne de l'Himalaya.



Photos non propriétaires de DN

Zoom sur BENARES - Uttar Pradesh

Bénarès (Varanasi) – aussi connue sous le nom de Kashi ou Banaras – est la capitale spirituelle de l'Inde pour les Hindous. C'est un mélange de beauté intemporelle, de scènes touchantes de dévotion, juxtaposées aux rudes réalités de la vie indienne. Mark Twain a écrit à son propos : « Plus ancienne que l'histoire, plus ancienne que la tradition, plus ancienne que la légende, Varanasi à l'air d'être deux fois plus ancienne que toutes les trois réunies. ».

Bénarès est une des plus vieilles villes dans le monde et reste caractérisée par son ambiance médiévale. Elle est unique en Inde et difficile à décrire. Il faut en faire l'expérience ! Nous aurons assez de temps pour nous imprégner de l'atmosphère des Ghats – les marches de pierre le long du Gange – nous donnant la possibilité d'être étonnés et touchés par les milliers de détails qui nous parviennent à chaque instant.

Les **Ghats** de Bénarès sont bien plus qu'un lieu pour le bain et la crémation des morts. Chacun de ses 84 Ghats détient une signification particulière. Sur ces Ghats, on peut voir se dérouler les nombreux rituels de la vie et de la religion, on pourrait rester là éternellement à contempler toutes ces scènes.



Walk on the Ghats in Varanasi

BENARES et SARNATH

Jour 6

9 nov | Arrivée à Bénarès

Matin | **Transfert à l'aéroport de Dharamshala** pour Dehli, où nous prendrons un vol pour Bénarès.

Après-midi | **arrivée à Bénarès, transfert à l'ashram Yoga Mandir et marche consciente sur les Ghats**

Soir | Méditation & temps libre

Pendant la **marche consciente**, nous allons pratiquer une manière d'être présent, de rester en contact direct avec ce que l'on voit et ressent. Nous serons avec notre expérience du moment plutôt qu'avec nos pensées et jugements. De cette manière, nous pourrions réaliser pour nous-mêmes combien le fait de vivre le moment renforce notre expérience.

Aarti est un spectacle de feu dédié au Gange, descendant des rituels du feu Védic. Pendant la cérémonie du feu, face au Gange, les dévots chantent et jouent de la musique avec un grand sens de respect et d'adoration. L'aarti de Rishikesh et celle de Bénarès sont les deux plus appréciées en Inde. Et nous aurons la chance de voir les deux !

La ville de **Sarnath** : après que le Bouddha eut atteint l'illumination à Bodhgaya, il marcha jusqu'au village de Sarnath. C'est dans ce lieu, au Parc des Gazelles, qu'il donna son premier enseignement

Jour 7

10 nov | Temps libre et Aarti

Matin + Après-midi | **Temps libre ou cours de cuisine chez une famille Indienne amie**

Soir | **Cérémonie de Aarti**

des quatre nobles vérités. Ce village paisible est maintenant un site majeur de pèlerinage bouddhiste. Nous utiliserons des rickshaws pour nous déplacer dans le village.

L'école Alice Project : la philosophie des écoles qui participent au Alice Project est basée sur une spiritualité universelle, accueillant des étudiants de toutes confessions, ou d'aucune confession. Les étudiants sont encouragés à explorer leur vie intérieure en se basant sur leur expérience directe plutôt que sur des théories et des dogmes. Plutôt que de les encourager à changer, les étudiants sont encouragés à s'accepter et bien se connaître.



Jour 8

11 nov | Sarnath et Alice project

Matin | **Bus pour Sarnath, visite de l'école Alice project**

Après-midi | **Visite de Sarnath**

Soir | **Méditation et concert de musique classique Indienne**



BENARES

Jour 9

12 Nov | Célébration de Dev Divali

Matin | **Marche consciente sur les ghats, visite de la vieille ville**

Après-midi | **Repos, temps libre, préparation pour faire notre mandala de Dev Divali**

Soir | **Nuit de Dev Divali**

Dev Divali est un festival de lumières, qui symbolise l'illumination, la victoire du bien sur le mal. En cette soirée festive, la totalité des Ghats est couvertes de petites bougies faites de terre, d'huile et de coton, pendant que des centaines d'autres flottent doucement sur le Gange. Toute la soirée, des milliers d'Indiens y célèbrent paisiblement la descente des dieux sur terre en chantant des chants védiques.

Pendant l'après midi, nous nous mélangerons aux Indiens qui préparent leurs mandalas de feu, et nous préparerons le nôtre. Ce sera sans aucun doute un grand moment de joie, d'échange, de rencontres. Et le soir, nous passerons notre temps sur les Ghats illuminées, prendrons une barque pour avoir une vue depuis le Gange et puis nous nous rendrons aux concerts.

Pendant l'heure de barque qui nous mènera à la **fondation Krishnamurti**, nous verrons défiler tous les Ghats de la ville depuis le Gange. Nous passerons 2 nuits dans ce magnifique lieu de retraite. Notre temps en silence sera dédié à la

Jour 10

13 nov | La Krishnamurti fondation

Début du silence dans la soirée

Matin | **Méditation et temps libre, départ pour la Krishnamurti fondation** (45min de barque sur le Gange)

Après-midi | **Arrivée à la Fondation**

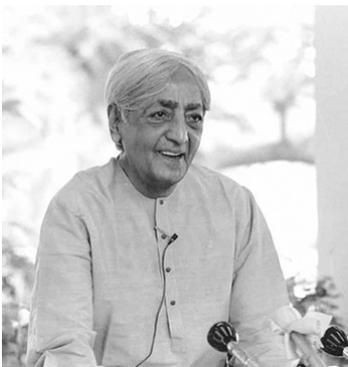
Soir | **Méditation, début du silence**

méditation et à l'étude des textes disponibles dans la librairie.

Krishnamurti est né en 1895 en Inde et décédé aux Etats-Unis en 1986. Pendant toute sa vie, il a parcouru le monde, donnant des conférences sur la spiritualité. Il est considéré comme l'homme ayant parlé au plus grand nombre de gens. A la question « comment décrivez-vous votre enseignement? »,

il répondait :

« La vérité est un pays sans chemin. L'Homme ne peut y venir ni par une organisation, ni par une croyance ou un dogme, ni par un prêtre ou un rituel, et non plus par aucun savoir philosophique ou aucune technique psychologique. Il doit la trouver à travers le miroir des relations, la compréhension du contenu de son propre esprit, à travers l'observation. »



Jour 11

14 nov | La Krishnamurti fondation

Journée en silence

Matin + Après-midi + soir | **méditation, étude des textes de Krishnamurti**



Dev Divali: notre mandala sur les ghats en 2016



La fondation Krishnamurti

KOPPA VILLAGE & DELHI

Jour 12

15 nov | Arrivée au village de Koppa

Matin | Bus pour le village de Koppa, à la rencontre de mon Guruji et de sa famille
Après-midi | Marche, découverte du village et de sa campagne
Soir | Concert avec la famille de Guruji



Mon Guruji est l'homme qui m'a appris à jouer des tablas dans le style classique indien pendant

plus de 10 ans. Lui et sa femme nous accueilleront dans leur village appelé **Koppa**, à 30 km de Bénarès.

Nous logerons chez eux. Nous aurons une soirée et une nuit un peu moins confortable puisque nous organiserons un dortoir dans leur maison, une des plus grandes du village.

Cela sera largement compensé par l'expérience que nous partagerons ensemble. Nous en profiterons pour faire une ballade dans la campagne, et aller à la rencontre des villageois. Nous aurons une soirée très conviviale avec la famille de Guruji, une famille de musiciens. Un **concert**

privé nous attend !

Jour 13

16 nov | Village de Koppa et nuit dans le train

Matin | Temps libre dans le village
Après-midi | Transfert pour la gare de Bénarès pour retourner à Delhi
Soir | Nuit dans le train

Dans la soirée, nous prendrons un train de nuit, dans lequel nous dormirons, pour rejoindre la ville de **Delhi**. Nous arriverons le matin suivant.

Nous aurons un temps pour visiter **Gurudwara Bangla Sahib**, le plus grand temple sikh de Delhi. La communauté Sikh est reconnue pour son hospitalité et sa générosité. Nous y mangerons comme le font chaque jours des milliers de pèlerins et autres dévots. Nous pourrons aussi être volontaires pour aider en cuisine, une expérience extraordinaire avec les Indiens.

Nous prendrons ensuite le métro (et oui, le nouveau métro de Delhi, contrastant avec le reste de l'Inde par sa propreté et son efficacité) pour aller **visiter la vieille ville, Old Delhi**. Nous reviendrons en auto-rickshaw, et ça, vous ne l'oublierez jamais !

Jour 14

17 nov | Delhi

Matin | Arrivée à Delhi, transfert vers l'hôtel **Treebo Natraj Yes Please**
Après-midi | Temps libre ou visite du temple **Sikh, Gurudwara Bangla Sahib**
Soir | Méditation sur le toit de l'hôtel



DHARMA



NATURE

Zoom sur PUSHKAR - Rajasthan

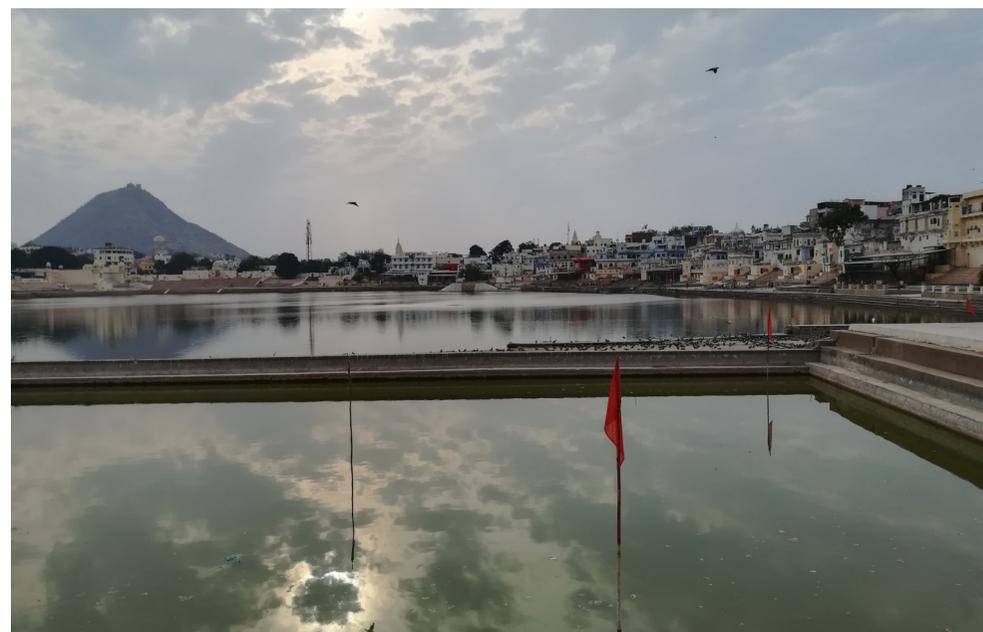
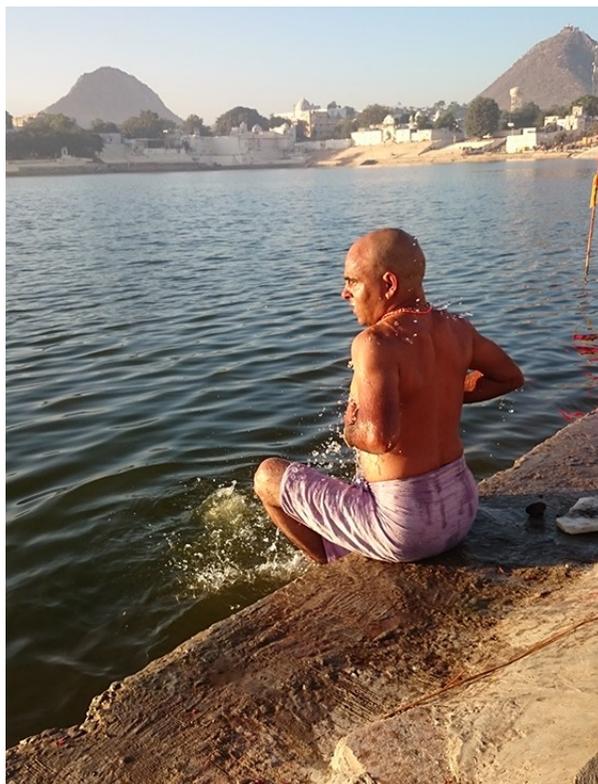
Pushkar est une des villes où la mythologie et l'histoire se mélangent, une ville du pèlerinage hindou.

C'est la ville de Brahmâ, Dieu Créateur de la trinité indienne. Beaucoup de légendes racontent l'histoire de Pushkar. Voici l'une d'entre elles : Brahmâ tua un démon, lâchant les trois pétales de lotus qu'il tenait dans ses mains. « Push » signifie fleur et « kar » signifie main. A l'endroit où les trois pétales sont tombées ont surgi trois lacs dont les eaux furent considérées sacrées.

La ville est construite autour de ces lacs, bordé de 52 ghats.

Les **Ghats** sont des berges construites avec de larges pierres. Ces marches mènent à la rivière, où les gens prennent un bain sacré. De nombreux rituels se déroulent sur ces berges.

Méditer et marcher paisiblement autour de ce lac sacré est une expérience inoubliable.



PUSHKAR

Jour 15

18 nov | **Départ en train**

Matin | **Train pour Pushkar**
Après-midi | **Visite de Pushkar**
Soir | **Méditation**

Jour 16

19 nov | **Yatra pour le 'Monkey Temple'**

Matin + Après-midi | **Yatra silencieux vers le 'Monkey Temple'**
Soir | **Méditation**

Jour 17

20 nov | **Visite et temps libre**

Matin | **Méditation**
Après-midi | **Balade à vélo dans la campagne**
Soir | **Temps libre**

Jour 18

21 nov | **Visite et temps libre**

Matin | **Yatra & Méditation dans le désert**
Après-midi & Soir | **Shopping et temps libre**

Nous prendrons le train pour aller à Pushkar, 8 h de trajet.

L'expérience du train en Inde est bien plus que prendre un moyen de transport. Il constitue un microcosme de l'essence de l'Inde et les voyages sont souvent caractérisés par l'inattendu et l'extraordinaire.

Nous ferons un **Yatra** pour rejoindre le **Monkey temple ou temple de Savitri** (Femme de Brahmâ). Yatra signifie pèlerinage. Nous marcherons ensemble en silence, attentifs à tout ce qui nous entoure, conscient de ce que nous vivons.

Le "Monkey Temple" est un lieu magique, situé au sommet de la plus haute colline de Pushkar.

De ce domaine où les singes sont rois (nous garderons nos sacs bien près de nous !), nous aurons une vue sur ce joli village qu'est Pushkar, ainsi que sur l'entrée du désert.

Nous nous promènerons dans la **campagne semi désertique avec des vélos indiens** (dans un état parfois discutable, mais toujours avec au moins une sonnette !). Nous nous rendrons à



Adjaipal, où nous visiterons des temples peu fréquentés, perdus dans les collines à l'entrée du désert du Rajasthan.

PUSHKAR & DELHI

Jour 19

22 nov | Pushkar, temps libre et départ pour Delhi

Matin | Cercle de clôture

Après-midi | Train pour Delhi

Soir | Arrivée tardive à l'hôtel Treebo Natraj

Yes Please

Jour 20

23 nov | Delhi, la fin du voyage

Matin & Après-midi & Soir | Départ pour l'aéroport

Lors du **cercle de clôture**, nous prendrons le temps de revoir ensemble ce que nous avons appris, et discuterons de comment l'intégrer dans notre quotidien.

Votre transfert à l'aéroport sera organisé depuis l'hôtel.

Le voyage se termine le 23 novembre matin.





TARIFS

Cette année, notre voyage est un peu plus long que l'année dernière. Nous voulons prendre le temps de vivre ces moments. Nous avons par ailleurs eu à cœur de garder le prix le plus bas possible.

Pour confirmer ce voyage au plus tôt, nous proposons un tarif réduit, inscrivez-vous avant le 31 mars 2019.

Les prix indiqués ne prennent pas en compte le voyage aller-retour New Delhi, ainsi que le visa. Merci de lire tous les détails ci-dessous.

Early bird avant le 31 mars 2019

Chambre partagée à 2

> **1 890 €**

Chambre single > **2 070 €**

Après le 31 mars 2019

Chambre partagée à 2

> **1 990 €**

Chambre single > **2 170 €**



Renseignements et réservation

Contactez helenejamesse@gmail.com

L'organisation pratique de ce voyage (transports, hôtels,...) est portée par Indus Discoveries, agence Indienne située à New Delhi, partenaire sur nos 4 derniers voyages.

Ce tarif comprend

- Tous les enseignements de Denis Robberechts.
- Le coût des hébergements.
- Les vols et transports intérieurs (classe économique) et transferts vers l'aéroport à l'arrivée et au retour.
- La plupart des petits-déjeuners et certains déjeuners et diners.
- Le coût d'un traducteur qui sera avec nous durant tout le voyage (tout le voyage est en deux langues, français et anglais).
- Les entrées dans les lieux décrits dans le programme.

Ce tarif ne comprend pas

- **Les vols internationaux AR pour Delhi.**
- **Le visa pour l'Inde.**
- La plupart des repas du midi et du soir. Nous vous donnerons une idée de budget à prévoir.
- Les assurances « voyage » diverses.
- Toutes commodités du type laverie, téléphones, boissons ou nourritures supplémentaires, etc.
- Les suppléments possibles demandés sur les lieux touristique.