

Du Gange à l'Himalaya

Séjour destiné exclusivement aux femmes, incluant un temps de retraite dans un monastère de nonnes bouddhistes

Un séjour en deux temps, dans deux univers, fort en contrastes permettant d'aborder l'Inde hindoue à Bénarès : ses rituels millénaires, sa foule de pèlerins et la grâce de sa ferveur pour la déesse-fleuve Ganga puis l'Inde bouddhiste calme et sobre à travers la communauté tibétaine (exilée depuis 1959 autour du Dalai Lama) à Mc Léod Ganj situé à 1700m dans la région montagneuse de l'Himachal Pradesh.

Deux régions donc, deux saisons aussi avec un séjour printanier dans la plaine gangétique et un printemps naissant mais encore frais à Dharamsala/Mc Léod Ganj petite ville étagée sur les pentes boisées perchée entre 1700m et 1200m sur fond de montagnes enneigées.

Spiritualité plurielle de l'Inde que nous vivrons surtout de l'intérieur en partageant durant 5 jours la vie des nonnes bouddhistes de Thösamling.

Ce lieu de retraite exceptionnel est situé plus bas dans la vallée à deux pas du monastère Gyuto où réside Sa sainteté le 17^{ème} Karmapa depuis sa fuite du Tibet en l'an 2000.

Il offre en outre la possibilité d'explorer à pied la jolie campagne environnante à laquelle les villageois donnent vie entre rizières, monastères tibétains, temples et de jardins de thé.

Un séjour de découverte plutôt "intimiste" dont le Gange accentuera l'aspect contemplatif et l'univers tibétain le centrage intérieur grâce au grand calme et à l'harmonie de la vie communautaire au monastère qui n'a rien d'austère cependant.

Détails du séjour

1 ^{er} jour	<p>Arrivée à New Dehli</p> <p>Accueil puis transfert depuis l'aéroport jusqu'à Paharganj (environ 1h) où se situe l'hôtel confortable Haripiorko.</p> <p>Petit déjeuner sur place en attendant nos chambres puis découverte du quartier : populaire, très animé, de ses divers temples et des marchés.</p> <p>Visite du Temple Bahai dit Temple du Lotus au sud de la ville entouré de jardins et plans d'eau l'après-midi.</p> <p>Massage ayurvédique possible à réserver le matin pour le soir (non inclus dans le tarif (env. 15 €/l'heure) afin de "faire peau neuve" et de bien débiter le séjour.</p>
2 ^{ème} jour	<p>Après un repos mérité et un copieux petit déjeuner :</p> <p>Départ en train couchette 2^{nde} classe pour Bénarès : une expérience unique de la vie dans un wagon indien tout en se laissant imprégner des paysages défilant lentement au rythme des vendeurs ambulants, des arrêts dans les gares, de la vitalité des échoppes des quais et de celles des voyageurs.</p> <p>A lire : "Compartiments pour dames" roman traduit du hindi d'Anita Nair (Piquier poche), "La colère des aubergines" de Bulbul Sharma.</p>
3 ^{ème} jour	<p>Arrivée à Bénarès : installation à l'hôtel face au Gange.</p> <p>Première journée au rythme des ghâts, ces escaliers qui plongent dans le fleuve mythique où se concentre toute l'âme de cette ville habitée depuis 3000 ans, dédiée à Shiva : ascète suprême et Dieu hindou associé à la Danse cosmique : création et destruction perpétuelle du monde et des événements qui ponctuent nos vies individuelles.</p> <p>Rituel de l'Arati le soir face au Gange : offrande de lumières ...</p> <p>A lire : "Au bord du Gange" R. Tagore, "Bénarès -Kyoto" O. Germain Thomas (Folio)</p>
4 ^{ème} jour	<p>Sortie en bateau au lever du soleil : indicibles sensations à l'heure fervente où fleurs et bougies sont offertes aux flots...</p> <p>Petit déjeuner puis pérégrinations dans les vieilles ruelles de Bénarès où il fait bon se perdre dans les quartiers sud indien ou bengali ou autour du temple le plus sacré : Vishwanath reconstruit au 18^{ème}... Dans cette ville où le regard s'absorbe dans les scènes du quotidien, pas étonnant qu'elle soit l'une des 7 les plus sacrées de l'hindouisme car le mental s'éteint, l'Attention le remplace. La ville accueille aussi de nombreuses écoles et musiciens classiques: serons-nous conviées à un concert ? à un cours ?</p>
5 ^{ème} jour	<p>Centre universitaire important, Bénarès est le siège d'une université hindoue prestigieuse entourée de jardins datant de 1916 : une oasis où se souvenir de l'antique cité des "philosophes aux pieds nus", des poètes Kabir ou Tulsi Das qui au 15^{ème} démocratisa le Ramayana jusque-là récité en sanscrit pour offrir une version populaire en langue locale qui donna lieu au célèbre Ramlila, longue épopée toujours jouée sous forme théâtrale à Bénarès durant 30 jours et présidé par le Maharajah Anant Narayan Singh qui en garde la tradition.</p> <p>Traversée du fleuve en fin de journée pour gagner sa résidence jusqu'à Ramnagar.</p> <p>Visite du palais qui borde le Gange et qui a été construit autour d'un lingam très ancien près duquel le Mahabharat aurait été en parti écrit.</p>

Temple Ved Byas sur le site autour duquel les ateliers de tisserands tissent le célèbre sari de Bénarès de soie et de brocard.

Retour en bateau pour revenir sur Bénarès au coucher du soleil.

Lire : "L'inde où j'ai vécu" de Alexandra David Neel, "Le Mahabharat" de J.C Carrière (Pocket), "Le Ramayana de Valmiki" (la Pléiade).

6^{ème} jour Bénarès : temps libre ou aller-retour à Sarnath (4h) : l'un des 4 sites importants du bouddhisme redécouvert en 1835 par des archéologues britanniques.

Le Bouddha il y a 2500 ans offrait son tout premier sermon après son expérience d'éveil à Bodhgaya. Au 7^{ème} siècle, 1500 moines résidaient encore dans ses nombreux monastères avant que le bouddhisme ne décline et que les invasions musulmanes du 12^{ème} ne fassent disparaître Sarnath de la carte.

Ruines et musées permettent d'imaginer l'importance de ce lieu de pèlerinage parcouru aujourd'hui par de nombreux bonzes d'Asie du sud-est et leurs disciples.

Train couchette pour Delhi : nous nous rendrons à la gare directement depuis Sarnath après y avoir laissé les bagages à l'aller.

7^{ème} jour Arrivée à Delhi, transport jusqu'à l'hôtel où nous laisserons nos bagages.

Petit déjeuner dans un petit resto himalayen (népalais) convivial puis visite du Habitat Center (centre culturel) et de la Maison du Tibet toute proche pour "se mettre à la fréquence" de la culture tibétaine.

Trajet en bus de nuit très confortable pour Mac Léod Ganj, lieu de résidence du Dalai Lama (Rencontre possible si enseignements en groupe).

A lire : "Mon auto biographie spirituelle" Dalai Lama (poche), "Le livre tibétain de la vie et de la mort" de Sogyal Rinpoché (poche).

8^{ème} jour Arrivée le matin par une route en lacets dans les brumes d'altitude de Mc Léod Ganj (1700m).

Installation à l'hôtel 7 Hills/Moon Walks ou Trimurti.

Petit déjeuner puis Kora (tour rituel des lieux de prières effectué dans le sens des aiguilles d'une montre) avec les pieux tibétains pour une immersion dans "la pratique des mantras".

Visite du monastère Namgyal, proche de la résidence du Dalai Lama, où se tiennent les joutes philosophiques très "théâtrales" des moines.

Repas dans un restaurant géré par des moines tibétains le midi puis poursuite des visites : musée du Tibet etc...

9^{ème} jour Méditation silencieuse proposée après le petit déjeuner au centre Tushita (www.tushita.info) installé au cœur d'une magnifique forêt de grands pins où enseignent d'érudits et humbles lamas tibétains.

Rando jusqu'à Bhagsunath, bourgade hindoue à 3kms.

Repas à Trimurti, jolie pension tenue par Mira et sa famille, tous dévouée à Amma. Visite éventuelle au TCV en rickshaw (école pension en soutien aux enfants réfugiés tibétains).

Voir le DVD "Dakinis".

10^{ème} jour Départ de Mc Léod en bus vers 9h30 jusqu'à Dharamasala (20mn) puis taxi jusqu'à Thosamling (environ 30mn). Repas en route puis installation au monastère.

Ce lieu béni par le Dalai Lama en 2009 a pour but d'ouvrir ses portes aux nonnes bouddhistes de tous les pays, tous courants confondus (une première!) ainsi qu'aux laïcs pour une approche douce et flexible du bouddhisme.

Ani Sangma est la nonne bouddhiste hollandaise qui dirige avec poigne et humour le centre et les projets sociaux qui y sont associés depuis de nombreuses années (dont une boulangerie en "ville" où nous irons nous encanailler !)

La majorité des nonnes en résidence sont occidentales, anglophones et permettent des échanges précieux. Tenzin Palmo, célèbre nonne anglaise y vient parfois enseigner.

Lire : "Un ermitage dans la neige" de Mc Kenzie.

11^{ème} au 14^{ème} jour Vie au monastère en chambre individuelle confortable et calme.

Méditation à 5h30, petit déjeuner puis bénévolat (quelques heures en cuisine dans la journée sont conseillées). Vidéos d'enseignement certains soirs, excellente bibliothèque, temps libre ou cours de tibétains pour les longs séjours etc...

Excursions possibles ensemble vers :

- Sidhabari : monastère tantrique Gyuto du 17^e Karmapa (très jeune et puissant maître exilé du Tibet, 3^e dans la hiérarchie tibétaine après le Dalai Lama et le Panchen Lama) pour recevoir Sa très sainte bénédiction.

- Le Norbulinka, institut d'architecture tibétaine entouré de jardins garant de la préservation des arts traditionnels et de la culture du Tibet.

- Les villages ruraux autour de Thosamling comme Indra Nag et les jolies plantations de Thé (sorties de 3h env.).

A lire : "Une musique venue du ciel" Michèle Martin Ed. Claire Lumière, ouvrage sur la vie du 17^{ème} Karmapa.

15 ^{ème} jour	<p>Dernière matinée au monastère, repas pris sur place le midi puis départ pour Dharamsala vers 13h30 en bus local (1h).</p> <p>Emplettes possibles dans le bazar pour des objets tibétains : mallas, encens, thangkas etc... Tea time et bus de nuit pour Dehli repas pris en route aux arrêts).</p>
16 ^{ème} jour	<p>Arrivée à Dehli le matin. Transfert à l'hôtel pour repos en chambres partagées que nous garderons jusqu'à l'heure du taxi le soir.</p> <p>Petit déjeuner puis visites à préciser ensemble : marché aux épices du Vieux Dehli ou jardins des tombeaux d'Humayun ... ou Dilli Hat pour emplettes et repas le midi ...</p> <p>Dernier massage possible à l'hôtel également mais à prévoir le matin.</p> <p>Repas du soir au Saravana Bhavan dans le quartier "british" de la nouvelle Dehli, grand rendez-vous des indiens ou sur une terrasse du quartier populaire selon nos envies.</p>
17 ^{ème} jour	<p>Taxi pour l'aéroport après le petit déjeuner si vol Air India direct jusqu'à Paris, enregistrement obligatoire 3h avant (démarches souvent longues).</p> <p>Souriez ! vous êtes photographiée par le douanier ! vous repartez riche d'une expérience qui se distillera longtemps ... et qui pourrait bien vous faire prendre conscience de ce que nous avons, femmes d'occident...</p>

Us et coutumes

Par respect et sensibilité des cultures indiennes il est important de nous conformer aux usages vestimentaires locaux :

- Vêtements/tuniques amples couvrant les fesses, pantalons ou jupes longues pour les femmes, épaules couvertes et étole couvrant le buste.
- Pantalons longs pour les hommes.
- Pour la nourriture, certains interdits sont des interdits fixés par l'état et ne peuvent pas être transgressés (régions végétarienne/végétalienne, alcool totalement proscrits).
- L'accès aux temples, mosquées, tombeaux supposent de se déchausser et parfois de ne pas porter de cuir sous aucune forme (tongues idéales).
- Les nuits dans les auberges de pèlerins, ashrams etc... seront facilitées par notre respect sincère de ces quelques règles et dans la bonne humeur que nous mettrons à les accepter.
- Dans les ashrams, privilégier des tenues sobres blanches ou de couleur claire (couleur du repos de l'esprit, préconisée dans les centres de yoga et autres)
- **Notez bien, dans les lieux de retraite, l'interdiction de consommation d'alcool et de drogues, tabac y compris.**

Infos pratiques

Séjour de 16 jours pleins pour un groupe de 4 sur la base de chambres partagées. Sauf dans le "luxe" du monastère avec chambres seules.

- Ce tarif comprend:
 - Tout est inclus à l'exception : de l'eau minérale, des boissons alcoolisées (très peu disponibles et bien peu conseillées dans le cadre culturel de l'Inde) des achats personnels et pourboires éventuels (à l'issue d'un massage par exemple).
- **Ce tarif ne comprend pas :**
 - vos frais de visa indien **à demander en France au moins trois semaines avant le départ. Soyez vigilant.**
 - votre billet d'avion Paris Delhi aller-retour : coût variable en fonction des dates et compagnies aériennes. Prévoir entre 600€ et 700€ (**vol direct Air India vivement conseillé**).
 - votre assurance voyage rapatriement obligatoire.
 - votre assurance annulation à contracter auprès de votre agent de voyage – **Attention : seules les cartes visa Gold et visa Premier vous assurent.**
 - vos boissons alcoolisées dans les villes (lorsqu'elles sont disponibles), les bouteilles d'eau minérale, les pourboires éventuels aux guides, chauffeurs, les offrandes destinées aux rituels (encens, fleurs, donations) si vous voulez participer.
 - vos achats personnels en alimentaire, les taxes éventuelles concernant vos caméras et appareils photo.

L'accompagnatrice vous accueille sur place à l'arrivée à New Delhi. Le choix du billet d'avion et son assurance sont donc à votre charge. Conseils possibles bien sûr!

Les horaires du vol direct Air India à l'aller comme au retour font de cette compagnie le meilleur choix possible.

A l'aéroport, il est impératif que le groupe arrive par le même vol pour un accueil facilité à votre arrivée. Dans le cas contraire, l'accueil se fera directement à l'hôtel.

Attention ! La réservation de ce séjour doit être fixée 2 mois au plus tard avant la date de votre accueil sur place, afin de confirmer les réservations (hôtels, trains). Une réunion, diaporama est prévue entre tous les intéressés pour répondre à vos questions.