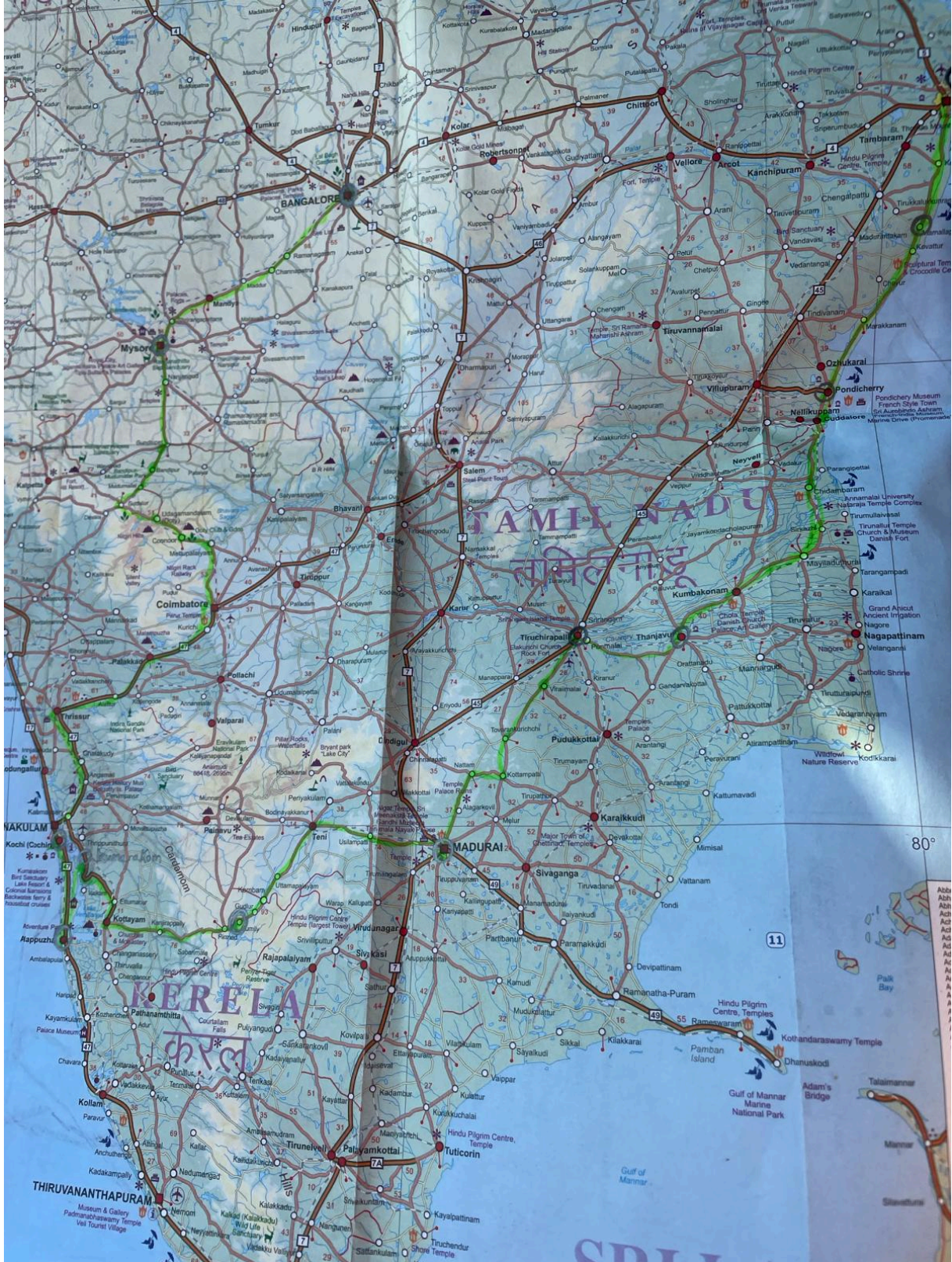


Voyage en Inde 2024

Aux sources de l'enseignement de l'école Yogakshemam
Hommage à Sri TK Sribhashyam & Krishnamacharya



Samedi 24 Février / Jour 0

Arrivée à Chennai/Madras.

Chennai est la 4e ville indienne. C'est la capitale du Tamil Nadu, située sur la côte de Coromandel, dans le Golfe du Bengale.

Nous avons reçu un accueil chaleureux avec des couronnes de fleurs magnifiques et odorantes autour du cou de chacun! Notre guide Selva nous accueille avec ce mantra : **"Om Namah Shivaya"** en Sanskrit : ॐ नमः शिवाय, qui signifie "Je m'incline devant Shiva" ou "Je m'incline devant mon Moi Supérieur".

Om : le son universel, la vibration originelle de l'Univers. Elle serait à l'origine de la Création, sortant du néant pour créer la Vie. **Namah** : se prosterner, s'incliner, se soumettre humblement. **Shivaya** : à Shiva. Le Seigneur Shiva est une divinité hindoue principale en Inde du Sud, représentant la destruction et la transformation. Ce mantra contient 5 syllabes (sans le Om) correspondant aux 5 éléments : Na (terre), Mah (feu), Shi (eau), Va (espace), Ya (air), qui indique que Shiva contrôle le monde. En récitant lentement ce mantra (108 fois : chanter un mantra 108 fois invoque les bénédictions divines et les énergies associées à ce mantra) encourage la dissolution de nos attachements inutiles et notre transformation.

Dimanche 25 Février 2024 / Jour 1

- **Visite de Chennai et du temple de KAPALISHVARAR** (Temple de Shiva)

Le temple le plus important de Chennai. Ici Kapali est un autre nom pour Shiva. Le temple comporte les éléments architecturaux caractéristiques des temples du Tamil Nadu : **gopuram** (tour d'entrée de 40m ornée de nombreuses figures mythologiques), **mandapa** (pavillon à piliers) et **bassin**.

Selon la légende, Shiva, qui dans un accès de colère avait transformé son épouse Parvati en paon, lui aurait ordonné de le prier dans ce lieu afin de retrouver sa forme initiale. Un sanctuaire rappelle l'endroit où Parvati, obéissante, aurait prié Shiva. Mylapore, la cité des paons, doit son nom à cette légende. On y vénère Parvati, réincarnation de Sati (la première épouse de Shiva) qui s'est immolée dans le feu sacrificiel de son père Daksha sous la forme appelée Karpagambal en tamoul "Déesse de l'arbre à souhaits". Lors d'un rituel ayant lieu tous les vendredis, on offre à la déesse Karpagambal une guirlande de pièces d'or appelée "kaasu mala". En priant, la fertilité devient une réalité dans notre vie.

Légende : Sur la montagne sacrée Kailash, Shiva enseigne la morale à Parvati, sa femme. Distracte par la danse des paons, elle provoque la colère de Shiva qui l'envoie en pénitence dans la forêt. Parvati s'excuse et part dans la forêt pour préparer des offrandes. Shiva, se transformant en chasseur, lui pardonne lorsqu'il carresse un paon particulier qui le suit et qui se métamorphose alors en une très belle femme qui n'est autre que Parvati! C'est le symbole du pardon qui scelle leur retour harmonieux au Mont Kailash.



Ce temple contient un sanctuaire des 9 planètes (Nava grahas), typique du Tamil Nadu, que nous avons contourné 3 ou 9 fois en priant. Les neuf planètes divinisées qui tournent constamment dans le système solaire sont supposées influencer les destinées humaines (santé, finances, famille...) comme le cours de la nature (végétation, pluies, marées...). Les 9 planètes sont : **Sûrya** : le Soleil ; **Chandra** : la Lune ; **Mangala** : Mars ; **Budha** : Mercure ; **Brihaspati** : Jupiter ; **Shukra** : Vénus ; **Shani** : Saturne ; **Râhu** : nœud ascendant de la Lune ; **Ketu** : nœud descendant de la Lune.



- **Cathédrale Saint Thomas**

Bâtie par les Portugais en 1523, cette cathédrale blanche fut reconstruite par les Britanniques en 1896 dans le style néogothique. Le tombeau de saint Thomas, l'apôtre qui aurait introduit le christianisme en Inde avant d'être tué à Chennai, en l'an 72, se trouve dans la crypte.



Lundi 26 Février 2024 / jour 2

- **Site archéologique de MAHABALIPURAM ou MAMALLAPURAM**

Site historique du VII^e siècle construit par Pallavas. Ce temple n'est pas actif, celui qui l'est est situé dans la ville. Ces monuments sont classés au patrimoine mondial par l'Unesco, rassemblant :

- le Temple Seashore et sa plage attenante
- les 5 RATHAS
- le Temple de la Grotte MAHISHASURA MARDHINI
- la fresque de la Pénitence d'ARJUNA ou la descente du Gange
- la boule de beurre de Krishna

Vishnu, qui a 10 incarnations (dont la 9^e est Krishna), est plus célèbre dans l'Inde du Nord. Il a 12 disciples, dont Ramanuya (XI^e siècle), qui ont diffusé sa culture. Il y a 108 temples (Divya Desha) dédiés à Vishnu. Ce site nous parle de Narashiva (mi-homme mi-lion), une incarnation de Vishnu considéré comme un démon qui n'était pas aimé. Au lever du soleil, les pèlerins vont au temple de Vishnu pour prier ; et le prêtre ne donne pas la cendre dans les temples Vishnouites mais le Tulsi (basilic sacré) en guise de bénédiction (Darshan). La coutume en Inde du Sud est de boire tous les matins un verre d'eau mélangé au Tulsi afin de détoxifier, éliminer et purifier. Le Tulsi est bon pour le cœur, le diabète ; on le trouve dans tous les jardins.

Dans tous les temples, il y a une porte d'entrée avec au sol une pierre de granite que les hindouistes enjambent sans la toucher avec le pied droit car cela signifie que l'on quitte toute énergie négative pour être dans de bonnes dispositions pour prier Dieu ; aussi sorte de limite pour entrer pur, calmement, sans penser.

Il y a également en Inde la coutume d'illuminer les bougies dans les maisons, principalement les mardis (jour sacré dédié à Parvati ou Devi) et vendredis (dédié à Lakshmi, la déesse de la prospérité). Le lundi est consacré à Shiva, le dimanche est dédié au Dieu du soleil (Surya) et le samedi au Dieu Vishnu. Ainsi on invite la divinité chez soi avec la bougie devant la porte d'entrée le soir, particulièrement le vendredi. La lumière protège le mental pendant 7 jours (protège de l'adversité, amène la prospérité et la paix), c'est pourquoi on allume une bougie matin et soir.



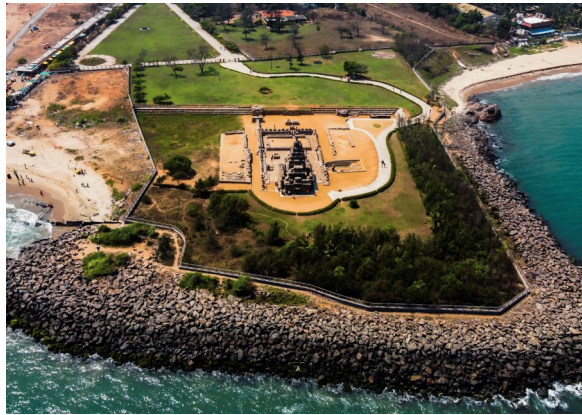
● Temple SEASHORE

Le Temple de la dynastie des Pallava est situé sur la côte du golfe du Bengale. Il est construit dans des blocs de granite (VIII^e siècle). Une digue a été construite pour le protéger de l'érosion du vent et de la mer (suite au tsunami). Il est inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco. Il est composé de **mandapas** (sanctuaires rupestres), de **rathas** (temples monolithiques), de **reliefs rupestres**, de **temples et de vestiges excavés** (sculptures uniques taillées à même le roc). Une enceinte de Nandi (Taureau associé à Shiva) entoure le temple. Le complexe se compose de trois sanctuaires distincts : 2 dédiés au dieu Shiva, et le plus ancien et le plus petit dédié à Vishnu (superbe statue de Vishnou allongé).



- **Plage de SEASHORE**

Derrière le temple, longue et belle plage avec des vagues en rouleaux. L'eau du golfe du Bengale est à 27°. Plus loin, de nombreux bateaux colorés de pêcheurs..



- **Les 5 RATHAS**

Les 5 Rathas ("les 5 chars") symbolisent les 4 chars des Pandavas (héros du Mahābhārata) creusés dans la roche: celui des 5 frères (*Yudhishtira*, *Bhima*, *Arjuna*, *Nakula* et *Sahadeva*) et celui de *Draupadi*, l'épouse unique de cette fratrie. Ces frères représentent nos 5 sens de perception. *Draupadi* incarne le Manas, le mental en chacun de nous. Cela souligne que l'harmonie de nos sens permet d'embrasser la voie spirituelle. Les 5 sens et manas sont réunifiés au service de la spiritualité.



- **Temple de la Grotte “MAHISHASURA MARDHINI”**

Faisant partie du groupe de monuments de Mahabalipuram, ce temple est un exemple d'architecture indienne taillée dans la roche datant de la fin du VII^{ème} siècle, de la dynastie Pallava. Ce temple troglodyte est creusé dans la roche situé sur une colline, près d'un phare. Ce temple rupestre présente de nombreuses caractéristiques architecturales intéressantes, dont trois reliefs magnifiquement sculptés sur les parois des grottes de trois sanctuaires : l'un représente Vishnu allongé sur le serpent à sept capuchons, Adishesha ; un autre de Durga, la divinité principale du temple troglodyte, tuant le démon à tête de buffle Mahishasura ; et le troisième sanctuaire possède une sculpture de Shiva.



La grotte est datée de la période du roi Narasimhavarman Mahamalla (630-668 après JC) de la dynastie Pallava, qui a également donné son nom à la ville. La grotte reflète un style architectural de transition dans ses colonnes montées sur des lions assis, et des fresques sculptées sur les murs à l'intérieur de la grotte qui ont évolué sous le règne des rois Pallava Mahené par le fils de Mamalla, Parameshvaravarman I. Des recherches historiques ont également confirmé que la ville de Mahabalipuram n'a été créée qu'après avoir été nommée en l'honneur de Mamalla et que les grottes et les rathas sont tous attribués à son règne au cours de l'année 650 après JC.

- **Pénitence (Ascèse) d'ARJUNA ou descente du Gange**



Bas-relief de granite géant à ciel ouvert sculpté sur deux blocs rocheux séparés par une faille. La légende représentée par le bas-relief est interprétée de deux façons contradictoires :

- la pénitence d'Arjuna

- l'histoire de la descente du fleuve sacré, le Gange, vers la terre depuis les cieux sous la conduite de Bhagiratha, tel que décrit dans le Panchatantra.

L'attribution de ce relief à un épisode du Ramayana ou du Mahabharata fait encore débat. Le thème de la pénitence relié au Gange illustré dans ce rocher, pourrait en effet être une double narration simultanée des histoires d'Arjuna, de celle de Bhagiratha ou même une triple narration, ces personnages mythiques personnifiant en fin de compte le roi Narasimha Varman lui-même et le fleuve étant comparé à la dynastie Pallava, tous deux "descendant" de Vishnou.

Ce grand pan de rocher montre une foule d'animaux, de créatures semi-divines et de divinités aquatiques admirant la descente du Gange, représenté par une cascade qui descend de la chevelure de Shiva. Arjuna, héros du Mahabharata, se tient debout sur une jambe pour que Shiva partage avec lui son arme la plus puissante pouvant tuer les dieux. On y voit aussi un troupeau d'éléphants mais aussi un chat faisant l'ascèse devant un groupe de souris!

- **La Boule de Beurre de KRISHNA**

Gros rocher sphérique de granite bloqué sur une pente dans la ville de Mahabalipuram, ce bloc qui semble défier la pesanteur serait à la même place depuis près de 1300 ans. D'après la légende, cette boule de beurre aurait été laissée tomber négligemment par Krishna alors bébé ; un bébé gourmand qui chapardait le beurre gardé par sa mère.



Mardi 27 Février 2024 / Jour 3

Arrivée à CHIDAMBARAM puis THANJAVUR (en passant par Pondichéry)

CHIDAMBARAM : *Chid* signifie la "conscience" et *Ambaram* signifie "le ciel". Chidambaram représente la conscience en expansion permanente, la connaissance suprême. Ville très pieuse, connue dans toute l'Inde pour son sanctuaire du Naṭarāja, le "danseur cosmique", l'une des plus célèbres représentations du dieu Shiva effectuant sa "danse bienheureuse" (dite *Ananda Tandava*) et ses nombreuses festivités en son hommage (février/mars).

- **Le Temple de Lord Nataraja** (Shiva en tant que seigneur de la danse) ou **Shivanadarajah** dédié à Shiva,

avec une activité très intense (prêtres, pèlerins, étudiants).

Entouré de larges rues afin de permettre le passage des chariots de procession, le sanctuaire du Naṭarāja est entouré d'un mur d'enceinte datant du XIIe siècle. On peut y accéder par l'un des quatre gopuram ("tours" d'entrée dans les 4 directions), véritables bijoux de l'art Chola par sa taille imposante et son soin artistique.

A l'intérieur, il y a un temple dédié à Vishnu (rarement présent dans les temples de Shiva) car il a arbitré le concours de danse entre 2 dieux (Shiva et Parvati). Shiva a gagné, d'où le nom : Shiva, Nada (danse), Rajah (roi). Vishnu était le dieu de Sribhashyam.

Le temple Sivakami Amman, le grand réservoir Sivaganga et le hall de mille piliers sont aussi les caractéristiques importantes de ce temple. La statue de Shiva Nataraja se trouve au cœur du sanctuaire, dans le Chit Sabha. Ce temple abrite également l'Akasha Linga ou Lingam (symbole phallique de Shiva) de l'éther. Chidambaram est l'un des 5 temples les plus sacrés, consacré à Shiva. Chaque temple représente l'un des cinq éléments naturels. Chidambaram représente l'Akasha (éter). Les quatre autres temples sont : Thiruvanaikaval Jambukeswara, Trichy (eau), Kanchi Ekambareswara (terre) Kanchipuram, Thiruvannamalai Arunachaleswara (feu), Thiruvanna malai et Kalahasti Nathar (vent). La concentration Shidakasha, lieu du créateur en nous -> correspond à la concentration Ayodya (Hrudaya) en nous pour les Vishnouïstes.



Légende du concours de danse :

La déesse *Kanya Kumari* a observé une grande pénitence pour épouser Shiva. Un concours de danse entre Shiva et Parvati eut lieu. Vishnu fut sollicité pour arbitrer. Ce concours fut remporté par Shiva, appelé depuis Nataraja le roi de la danse. La colère de Kali a éclaté lorsque Shiva a placé une jambe sur sa tête. Le temple a cinq salles, dont *Dev Sabha*, *Raja Sabha*, *Jnana Sabha*, et *Sit Sabha* (salle des prêtres ou des dieux). Le lieu, appelé **Citam Ambaram**, est le point central du monde, symbolisant le ciel et la conscience où Shiva danse.

Légende du temple : Shiva a rendu visite à des sages de la mythique forêt de pins de Thillai, sous la forme d'un mendiant, accompagné de Mohini (Vishnou sous le forme d'une femme séduisante). Mohini suscite l'intérêt lubrique des sages, tandis que Shiva exécute la danse Tandava qui déclenche l'intérêt charnel de leurs femmes. Les sages réalisent alors à quel point leurs austérités ont été superficielles. L'épisode devient largement connu et par la suite deux mystiques, *Patanjali* et *Vyaghrapada*, veulent voir la répétition de cette "danse du bonheur" dans la forêt de Thillai. Ils installent un Shiva Lingam, prient, méditent et attendent. Leur ascèse impressionne tant Shiva qu'il apparaît devant eux et exécute sa danse. Ainsi serait née la fameuse figure du "Dancing Shiva" et le temple Nataraja.

Le rituel de casser une noix de coco dans les temples du Tamil Nadu revêt une signification profonde. L'acte symbolique de briser la noix de coco est une manière de communier avec Dieu. Dans la noix de coco, l'eau pure représente la pureté du cœur. En offrant cette eau à Dieu, les fidèles expriment symboliquement la pureté de leur âme. La coque dure de la noix de coco, représentant l'ego, est difficile à briser. Ce qui est à l'intérieur, le prana (la chair blanche de la noix de coco) et l'âme, sont offerts à Dieu. Cela souligne le concept de se libérer de l'ego pour atteindre une connexion spirituelle plus profonde. Ainsi, le geste de casser la noix de coco devient une offrande de l'âme à Dieu, favorisant l'union de l'âme avec l'âme suprême.

- **Maison artisanale d'objets en métal : *Cholan Art Village, a house of bronze artware***

Depuis 9 générations, le long processus de fabrication commence par la création du modèle en cire d'abeille, puis du moule en latex d'arbre autour de l'objet qui est ensuite recouvert d'argile avec un trou au fond.

Cette pièce est chauffée, faisant fondre le moule pour laisser un négatif qui sera ensuite rempli de métal liquide. Dans une méthode de moulage par perte de cire, la statue et la base doivent être

créées et intégrées séparément. Refroidie, il reste à peaufiner les détails comme les sourcils, les ongles des doigts et des orteils, les plis du vêtement (qui ne peuvent être vu que dans les statues fabriquées à la main). La patine et l'éclat des statues fabriquées en usine ou finies à la machine sont nettement différentes de celles qui sont fabriquées traditionnellement. Alors qu'une statue de 20 cm peut prendre entre deux et trois semaines, la fabrication de statues plus grandes ou plus complexes peut souvent prendre 3 à 4 mois, voire un an ou plus.

Mercredi 28 Février 2024 / Jour 4

Thanjavur : la ville, appelée autrefois Tanjore, se trouve sur la rive Sud de la rivière sacrée Kaveri.

Le nom de Tanjavûr provient de celui l'Asura Tanjan qui, selon la légende locale, causait la dévastation dans la région et fut tué par Sri Anandavalli Amman et Sri Neelameghaperumal (Vishnu). La dernière volonté de Tanjan fut que la ville soit appelée d'après son nom, ce qui lui fut accordé.

Connue pour être un centre culturel, notamment de la musique carnatique et du Bharathanatyam, la danse traditionnelle tamoule. La région est réputée pour sa fabrication d'instruments de musique tels que la Veena ou Thavil. Le temple de Thanjavur est régulièrement le théâtre de manifestations culturelles.

- **Temple BRIHADISHVARA :**

Ce temple en granit dédié à *Parvati* et *Shiva* a été construit en 1010 par le roi RAJA RAJA de la dynastie des Chola. Ces rois étaient protecteurs des arts. Pour le millième anniversaire du temple, 1000 danseurs ont été invités à danser en son honneur. Nous pouvons observer 1008 sculptures de taureaux sur son mur d'enceinte, ainsi que la construction d'une autre fortification ajoutée par les français. Le Lingam est probablement le plus grand de l'Inde avec ses 3,7 mètres de haut. Il était appelé à l'origine Adavallan (= celui qui est bon danseur, *Shiva Natarâja*). Un immense Nandi monolithique (taureau monture de Shiva) de 25 tonnes, 4 mètres de haut et 6 de long, trône près de l'amarre, dans la grande cour du temple.

Puis route vers Tiruchirappalli (Trichy)

- **Sur la route, Temple de village AYYANAR**

En plein air, dédié à *Shiva* et *Parvati* (anciennement appelés *Ayyanar* et *Boumi*), constitué de sculptures géantes construites en terre cuite par la communauté des potiers.

Ce temple est constitué de sculptures géantes :

- 5 gardiens protecteurs des villageois : 3 gardiens à la peau bleue sur 3 chevaux, le chef des gardiens Vishnu (anciennement appelé *Karupus Samy*) brandissant une épée et 1 chien blanc.

- Les 2 Dieux principaux (*Shiva/Ayyanar* et *Parvati/Boumi*)

Les villageois font des prières aux divinités (par l'intermédiaire des prêtres qui font des sacrifices de cabris et coqs pour les rituels en guise d'offrande aux Dieux) pour obtenir leur protection et leur soutien. Quand ils reçoivent satisfaction, les villageois offrent une lance qu'ils plantent aux côtés de *Shiva* et *Parvati*. L'expression des visages des 2 Dieux - avec la langue tirée - n'est pas de la colère mais symbolise une force qu'ils donnent en soutien aux villageois.

Un Saddhu était présent sur les lieux, assis paisiblement sous un arbre. Il est là depuis 1 an, méditant, vivant seulement d'offrandes, uniquement guidé par le Dieu Shiva qui lui indique son chemin, quelles que soient les conditions. Cet homme a reçu une bénédiction il y a 7 ans qui a changé sa vie. Il a entendu l'appel du Dieu Shiva et a quitté toute sa famille.



Shiva/Ayyanar et Parvati/ Boumi



Les gardiens protecteurs du villages



Saddhu depuis 1 an au temple en Plein Air

Jeudi 29 février 2024 / Jour 5

Tiruchirappalli (Trichy) puis route vers Madurai

- **ÎLE SRIRANGAM à Tiruchirappalli**

Srirangam est plus exactement située sur une île fluviale, bordée par la rivière Cauvery d'un côté, et par le Kollidam (Coleroon) de l'autre, un de ses défluent. Srirangam abrite une population significative de Vaishnavistes, les adorateurs de Vishnou. Elle est réputée pour son temple Sri Ranganathaswamy, lieu de pèlerinage majeur pour les Hindous, tout spécialement pour les Vaishnavites. C'est l'un des plus importants et plus anciens complexes religieux de toute l'Inde. De par sa taille, le temple de Srirangam serait le plus grand complexe religieux du monde encore actif avec ses 50 000 pèlerins par jour.

- **Temple SRI RANGANATHASWAMY à Tiruchirappalli**

Sur les rives du fleuve Cauvery à Tiruchirappalli, les pèlerins se purifient avant de visiter le très fréquenté temple de Sri Ranganathaswamy dédié à Vishnu. Ce temple est réputé pour sa représentation de Vishnu allongé sur le serpent Adishesha entre deux Créations du monde. Avec ses sept enceintes, les non-hindous ne peuvent aller au-delà du sixième mur et ne sont donc pas admis au cœur de l'édifice, où se trouve une salle au plafond doré. Une des attractions majeures du temple est la salle des mille piliers (qui sont en réalité 953). Ce Temple est le paradis de la terre dédié à Vishnu. Dès l'entrée, il y a une sculpture avec Rama au centre, Sita à gauche et Lakshmana (frère de Rama) à droite. Hanuman est un dévot de Rama qui aide à gagner en puissance et à soigner les maladies mentales.



Mantra : ॐ नमो नारायणाय “Om Namo Narayanaya”

Om représente le son primordial du cosmos ; *Namo*, salutation ou hommage ; *Narayanaya* fait référence à Vishnu. C’est une invocation spirituelle qui permet de se connecter à la sagesse et au pouvoir divin de Vishnu. Sa récitation ou son écoute procurent plus de paix et d'harmonie intérieure.

Musique du Sud et du Nord :

Les envahisseurs sont toujours venus du Nord. Les Arrens ont apporté le culte de Vishnu. Le culte de Shiva est un symbole phallique (le lingam). Il y a aussi la Yoni, avec la montée de la kundalini (quand elle arrive au sommet du crâne, c’est Samadhi). Quand les envahisseurs sont arrivés au Sud, ils ont trouvé les mêmes valeurs culturelles que chez eux, donc il n’y a pas eu de lutte par les armes. Alexandre Le grand n’a pu traverser l’Indus à cause d’un poison. Le Royaume Vishanaravana a gardé la musique carnatique du sud de l’Inde. Les rois protégeaient les arts et il y a eu beaucoup d’échanges musicaux. Dans la musique Hinoustani (traditionnelle de l’Inde), la tradition des RAGA du matin, du midi et du soir a été conservée, même si la musique la plus proche est carnatique.

La musique classique est composée de paroles sacrées en l’honneur d’un Dieu, avec des modulations vocales/instrumentales très différentes selon les écoles (appelées Karana).

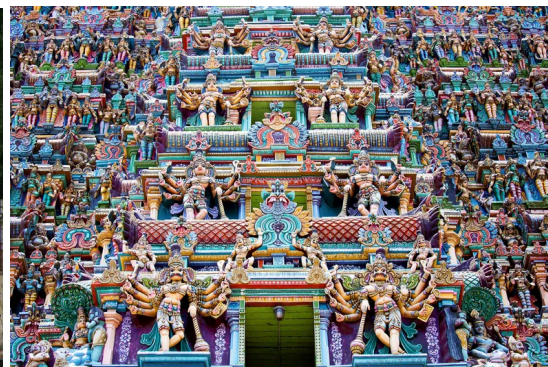
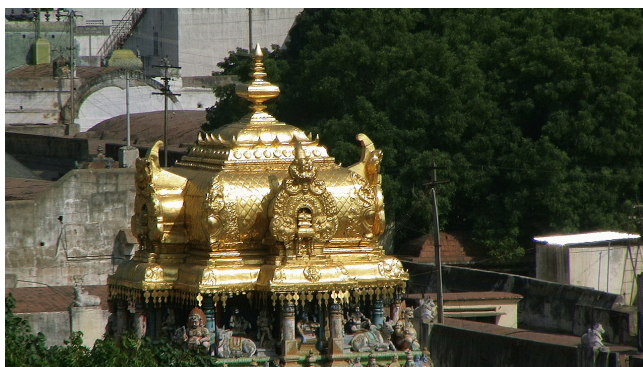
Ravi Shankar (sitariste) du Nord de l’Inde a été connu grâce aux Beatles, faisant connaître sa musique indienne. La musique en Inde a une haute valeur spirituelle, notamment avec le Nada Yoga. Elle permet d’élever l’âme vers l’âme suprême. Les grands musiciens/compositeurs sont considérés comme des saints. Comme les grands auditeurs. On réalise que l’âme est unie à l’âme suprême.

- **Temple MEENAKSHI à Madurai**

Un chef-d’œuvre de l’architecture dravidienne, ce temple est l’un des plus importants de l’Inde en activité. C’est un des rares monuments religieux indiens à être consacré à une divinité féminine, *Mînâkshî*, un avatar de la déesse *Parvati*, l’épouse de Shiva Incarnat, la fertilité et l’amour, ainsi qu’à *Shiva*, sous sa forme *Sundareshvara* (le beau seigneur). Il comporte deux sanctuaires, un pour chacun des deux dieux. Chaque soir, *Sundareshvara* est transporté jusqu’à la chambre d’argent de *Mînâkshî* lors d’un cortège élaboré, avant d’être ramené dans ses quartiers au moment de la prière du matin.

Il compte parmi les lieux saints de l’Inde les plus fréquentés et attire des pèlerins qui viennent s’y marier ou s’y purifier. Le festival annuel de Tirukalyanam en avril-mai dure dix jours et attire 1 million de visiteurs. *Mînâkshî* signifie “aux yeux de poisson”. Le mot est dérivé des mots *Mina* (poisson) et *Akshi* (yeux). La déesse porte également le nom de *Minakshi Devi*. Comme marque de respect, son nom complet est *Śrī Mînâkshî Devī*. Tout comme ceux des poissons, les yeux de *Minakshi Devi* sont toujours ouverts, scrutant l’âme de ses fidèles. *Mînâkshî* est une des rares déesses hindoues à avoir un temple majeur qui lui soit consacré. De plus, dans la plupart des temples de *Shiva*, c’est *Shiva* qui en est le Dieu principal.

Le temple compte onze Gopurams d’une hauteur de 50 m. Le plus haut est le Gopuram Sud qui s’élève à 60 m. Il compte aussi deux vimanas (tours en forme de pyramide), moins hautes avec un sommet doré qui recouvrent et protègent les sanctuaires des deux divinités. Le temple comporte aussi une profusion de sculptures sur les murs et les Gopurams. Il y en aurait 33 000.



Vendredi 1^{er} Mars 2024 / Jour 6

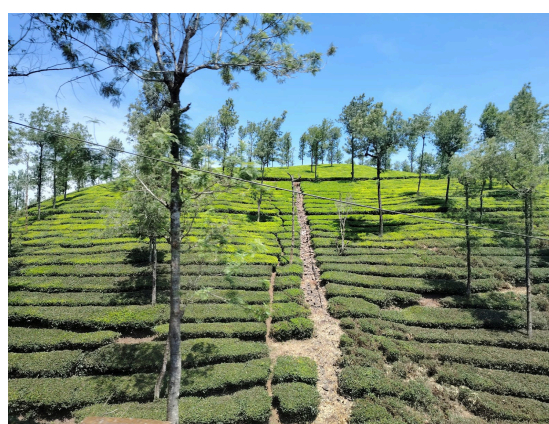
- **Thekkady ou Periyar (Kerala) - Forêt tropicale de Periyar & Lac de Periyar**

Un espace protégé, un écrin de verdure magnifique et serein du Kerala, qui regorge d'une faune et d'une flore abondantes. Promenade en bateau sur le lac Periyar au milieu de la réserve, l'endroit où tous les animaux viennent s'abreuver. On observe sur les rives des macaques, des biches, des cerfs, des chèvres sauvages (tahr nilgiri), des éléphants, des buffles, des antilopes, des ours bruns... Ce parc national est aussi une grande réserve de tigres. De plus, le lac offre l'abri à différents oiseaux exotiques, dont les plus populaires sont les aigrettes et les martins-pêcheurs. Thekkady est entouré de montagnes verdoyantes et de plantations d'épices.



- **Visite d'une plantation d'épices**

Le Kerala est considéré comme la capitale mondiale des épices et connu pour ses plantations de thé, de café et de caoutchouc. Les fermes de Thekkady en terrasse, spectacle d'une nature luxuriante, abritent de vastes jardins d'épices parfumés et de plantations de thé.



Samedi 2 Mars 2024 / Jour 7

Le village de Kumarakom est un groupe de petites îles sur le Lac Vembanad. Il fait partie de la région du Kuttanad. Le sanctuaire d'oiseaux ici, qui s'étend sur 14 hectares, est un lieu de prédilection des oiseaux migrateurs et un paradis pour les ornithologues : Aigrettes, Darters, Hérons, Sarcelles, Sauvagine, Cuckoo, canards sauvages et oiseaux migrateurs comme la Cigogne sibérienne. Un cadre enchanteur avec coucher de soleil sur le lac Vembanad et l'hébergement au merveilleux hôtel Eastend Lakesong.

Dimanche 3 Mars 2024 / Jour 8

Arrivée à **Allepey** (surnommée petite Venise de l'Est). Très beau village pour ses marigots, qui constituent un habitat pour de nombreux poissons marins et d'eau douce ainsi que d'autres espèces, et qui représente un groupe de petites îles sur le lac Vembanad (abritant également une grande variété de flore et de faune). **Un cadre idéal pour une croisière lente et apaisante en péniche** (houseboat) **sur les backwaters** (canaux). Amarrage sur une berge pour un dîner et d'une nuit à bord!



Lundi 04 mars 2024 / Jour 9

Départ pour **Ooty**, petite station climatique à 2240 m d'altitude fondée au XIXe siècle pour accueillir le gouvernement de Madras avec ses températures plus fraîches en été. Auparavant la région était uniquement habitée par les Todas, une tribu qui vouait une adoration aux buffles. On y accède par une route de montagne bordée de plantations de thé, canne à sucre, noix de coco et latex naturel. (150 kms/4 heures)

-> Déjeuner dans un restaurant local avec un repas traditionnel végétarien servi sur un plateau en inox "thali" composé de dal (lentilles), légumes secs, vert et féculents en sauce aux épices indiennes, chapatis, chips indienne, dessert (comme le payasam) et riz. Il se mange avec la main droite (le côté droit nous rapproche toujours de Dieu) en mélangeant le riz aux différentes sauces pour former une boulette. Composé selon la science de l'Ayurveda, le thali offre toutes les saveurs, aigre, piquant, salé, amer et sucré assurant ainsi l'équilibre des 3 doshas. La nourriture est sacrée car elle nous donne la vie. On nourrit d'abord le prana avec l'eau. On commence le repas en mettant un peu d'eau dans la main droite et en faisant le tour du plat dans le sens des aiguilles d'une montre. On commence et on termine le repas en buvant de l'eau. Le prana est sacré et est d'abord nourri par l'eau ; il permet l'union de notre âme avec l'âme suprême.

-> Une heure de voyage dans un des plus anciens petits trains à vapeur (1899), très pittoresque, classé au patrimoine mondial de l'Unesco : "Nilgiri Mountain Railway". Il nous mène de Coonoor (1843 m) à Ooty via des ponts et des tunnels offrant des vues incroyables, traversant des paysages magnifiques de plantation de thé, des forêts odorantes d'eucalyptus et de pins de la montagne Nilgiris..

-> Visite du merveilleux jardin botanique de 22 hectares (*government botanical garden*) protégé par sa mère, divinité *Kaani*. Ce jardin très calme est divisé en sections à thème (jardin japonais, italien, conservatoire...) et offre des pelouses luxuriantes, des fontaines et bassins, la "Fern House" abrite une grande variété d'espèces exotiques, de fougères et de fleurs rares (orchidées), d'impressionnants arbres millénaires avec des spécificités uniques (en Inde) comme le banian, le chêne liège ou le pin du Chili (un arbre fossile vieux d'au moins 20 millions d'années!). La vénération de la nature était une ancienne tradition en Inde et toutes les formes de vie étaient considérées comme sacrées. Les lieux dotés d'une beauté naturelle manifestent le divin et les Tamouls anciens considéraient les arbres comme la demeure des esprits et des dieux, leur assurant sécurité et permanence. De nombreux villages consacraient ainsi des espaces sacrés où toute la végétation présente était respectée et vénérée, souvent consacrée à Amman (déesse de la fertilité) ou Ayyanar (cérémonies de pleine lune et nouvelle lune). Les arbres (en particulier Banyan, figuier des pagodes, Neem et Tamarinier) sont sacrés en Inde, ils sont respectés et font l'objet de rituels : on ne les touche pas et on ne les coupe pas (voyage spirituel avec Sribhashyam en 1979).

Mardi 05 mars 2024 / Jour 10

Kochi ou Cochin : mélange à l'origine de plusieurs villages, il est devenu le port le plus important de l'Inde sur la côte de Malabar de la mer d'Oman ; c'est aussi la ville la plus peuplée du Kerala avec plus de 2 millions d'habitants.

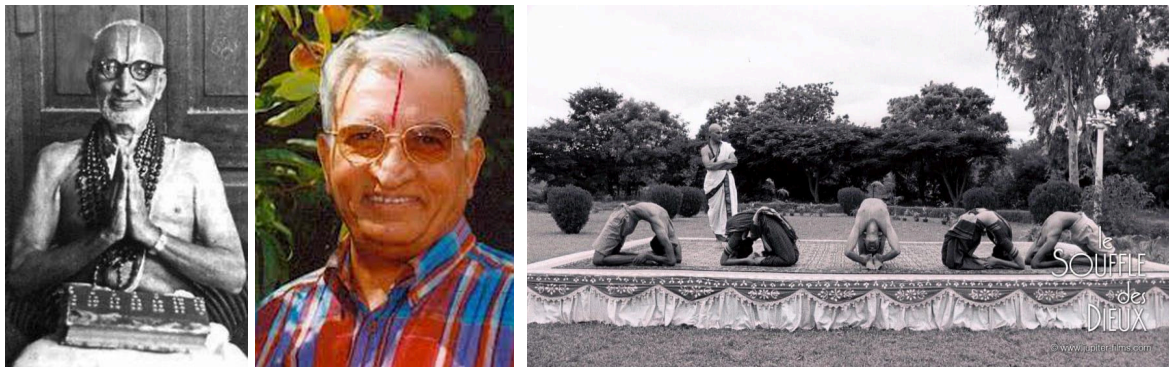
-> Représentation dans la vieille ville d'un spectacle de danse traditionnelle indienne, **Kathakali** : inoubliable! Le Kathakali est un style de danse théâtrale du XVII^e siècle originaire du Kerala, où tous les acteurs sont des hommes. Les danseurs personnifient la scène à travers un langage de pas de danse élaborés, de mudras (gestes de la main) et d'expressions du visage mimant les différentes émotions. Dans la 1^{ère} partie, les 2 acteurs se maquillent eux-mêmes sur scène avec des poudres aux couleurs éclatantes pendant environ 1 heure (rituel sacré). La couleur du visage indique la nature du personnage : bleu pour une femme, noir pour le méchant ou le démon, vert pour le héros. Un acteur nous explique les gestes et leur signification, et mime les différentes expressions du visage : joie, tristesse, surprise... et les différents mudras. Les acteurs vont ensuite s'habiller avec des costumes spectaculaires très colorés et élaborés. La 2^{ème} partie (30 mn) est le spectacle lui-même : une scène tirée du Ramayana au son d'un tambour (joué en direct sur scène) qui rythme les pas de danse.

Mercredi 06 mars 2024 / Jour 11

Arrivée à Mysore

Mysore reste une ville particulièrement pieuse, notamment du fait de l'engagement du Maharaja et sa lignée dans le soutien au développement du yoga : grande tradition du yoga dans le palais royal depuis des siècles. Ce roi a écrit un livre qui décrit 19 Asanas, repris dans le livre *Le Nectar du Yoga*.

Mysore est aussi la ville où **Sri TK Sribhashyam** est né et a vécu avec sa famille, à savoir son père **Sri Tirumalai Krishnamacharya** (figure emblématique de la tradition culturelle Indienne et père fondateur de l'enseignement du Yoga aux Européens), sa mère Srimathi Namagiriammal (sœur de B.K.S. Iyengar), ses 2 frères (Srinivasan et Desikachar) et ses 3 sœurs (Pundarikavalli, Alamelu et Shubha). La famille de Sri TK Sribhashyam était vishnouiste, plus exactement appartenant au Yajurveda. Le Yajur-Veda (Veda du Rituel) se compose de récitations, de formules d'adoration rituelle, de mantras et de chants directement impliqués dans les cultes.



Le nouvel Hindouisme permet d'unir la philosophie Dravidiennne/Shivaïte au Sud et la philosophie Vishnouisme au Nord par les Aryens. Pour les **Aryens** (signifiant "noble" en sanskrit), le Vêda date d'avant la création du monde. Les Veda ont été amenés dans le Nord de l'Inde par le biais de tribus aryennes nomades qui migrèrent d'Asie Centrale (3^e millénaire avant JC) fusionnant leurs croyances avec celles, très proches, de la culture indienne. Les Vedas sont considérés comme reproduisant les sons exacts de l'Univers lui-même au moment de la Création et au-delà sous forme d'hymnes et de chants. En récitant les Vêdas, on pense que l'on participe au chant créatif de l'Univers qui donne naissance à toutes choses observables et inobservables depuis le début des temps. *Vishnu* est le deuxième dieu de la Trimūrti, avec *Brahma* et *Shiva*. La Trimūrti incarne le cycle de manifestation, conservation et dissolution de l'univers dont *Brahma* est le Créateur, *Vishnou* le protecteur et *Shiva* (Rudra) le destructeur. *Vishnu* est souvent représenté en homme bleu avec quatre bras, tenant généralement une roue ou chakra, une conque ou shankha, un lotus (padma) et une massue (gada)

dans les mains. Il porte sur sa tête une tiare dorée et est dépeint se reposant sur le serpent Shesha avec un lotus sortant de son nombril ; *Brahma* sort lui-même du lotus ; cette scène se reproduit à chaque nouveau grand cycle temporel ou kalpa, période liée à la cosmologie hindoue ; *Vishnu* et *Brahma* recréent ainsi l'Univers. Son épouse est *Lakshmi*, la déesse de la richesse et de la bonne fortune ; sa monture est *Garuda*, l'aigle courageux et rapide.



Vishnu a dix avatars ou apparences terrestres, qui sont des personnes, des animaux ou un mélange des deux. Les dix avatars de *Vishnu* sont :

Avatar 1 : *Matsya* (le poisson divin qui sauve les écritures sacrées-vedas)

Avatar 2 : *Kûrma* (la tortue cosmique qui, en supportant le poids du monde, permet l'émergence de trésors) Avatar 3 : *Varâha* (le sanglier qui déterre la vérité enfouie sous l'illusion)

Avatar 4 : *Nara-Simha* (l'homme-lion qui brise les barrières de l'adversité pour protéger ses fidèles)

Avatar 5 : *Vamana* (le nain qui enseigne que la grandeur véritable réside dans l'humilité et l'esprit)

Avatar 6 : *Parashurama* (le guerrier ascétique, qui nous rappelle que l'injustice ne dure qu'un temps)

Avatar 7 : *Râma* (prince d'Ayodhya, le héros du Ramayana)

Avatar 8 : *Krishna* (dans le *Mahabharata*, la *Bhagavad Gita*)

Avatar 9 : *Bouddha* (l'incarnation de la paix et de la compassion)

Avatar 10 : *Kalkî* (qui n'apparaîtra qu'à la fin du monde, sur un cheval blanc et annonçant le début d'un nouvel âge d'or).



Matsya, la 1ere incarnation de Vishnu

L'histoire de Matsya et de la 1ere incarnation de Vishnu :

Manu, homme de la Création précédente, était au bord d'une rivière sacrée. Il voit un poisson qui lui parle pour lui demander de le mettre dans une petite bassine. Le lendemain, ce poisson (avec une corne) a tellement grossi qu'il a alors besoin d'un chaudron rempli d'eau du fleuve sacré, puis le jour suivant il a tant grandi qu'il l'apporte au fleuve qui se met à déborder. Ce poisson, appelé Matsya, lui demande enfin de l'amener à la mer.

Matsya avertit Manu du déluge imminent qui menaçait toute vie sur Terre. Chargé de rassembler toutes les espèces animales, végétales et les graines, ainsi que les sept sages, Manu construit un bateau pour préserver le savoir sacré (Vedas) jusqu'à la Création suivante, Manu accroche les Vedas à la corne de Matsya. Cela veut dire que le Veda arrive avec la Création. Dans chaque Création, il y a 7 Rishis actifs qui correspondent à 7 étoiles. Ces 7 Rishis (en réalité 10 Rishis au total mais 3 se reposent toujours dans chaque Création) sont chargés de transmettre aux hommes le Vêda. Le Vêda s'apprend au départ de bouche à oreille, par cœur, on le récite en chantant. Manu a ainsi transmis par voie orale les 4 livres Vêdas aux hommes.

Dans l'hindouisme, Manu est le premier humain sur Terre et l'ancêtre des humains. Il est aussi célèbre pour avoir écrit les Lois de Manu ou Manava Dharma Shastra, un livre antique très connu qui donne pour les fidèles les devoirs, les Lois à suivre. Cette "écriture révélée" présente les normes de la vie domestique, sociale et religieuse en Inde (vers 500 avant JC) sous l'influence brahmane. Elle est fondamentale pour la compréhension de l'ancienne société indienne.

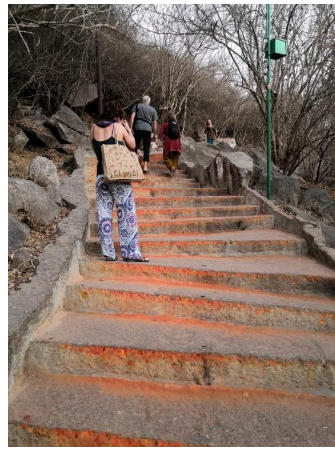
Au long de l'Histoire, il exista donc plusieurs Manus, qui furent tous l'incarnation du même Manu initial, apparaissant de manière récurrente pour annoncer le début ou la fin d'un cycle. Chaque Manu règne alors pendant une période de temps appelée Manwantara, longue de plus de 306 millions d'années et durant laquelle la civilisation humaine naît, prospère puis décline. Lors du Déluge cyclique, la Grande Ourse descendra alors sur Terre en amenant les Rishis, afin que ceux-ci sauvent Manu et les Vêdas pour les emporter avec eux au plus haut de l'Univers, dans les royaumes intemporels de *Vishnu*, *Brahma* et *Shiva*, qui ne sont pas sujets au déluge et au chaos régénérateur qui le suit.

Jeudi 07 mars 2024 / Jour 12

Découverte de **Mysuru/Mysore** (Mysuru depuis 2014), la capitale culturelle de la région du **Karnataka**.

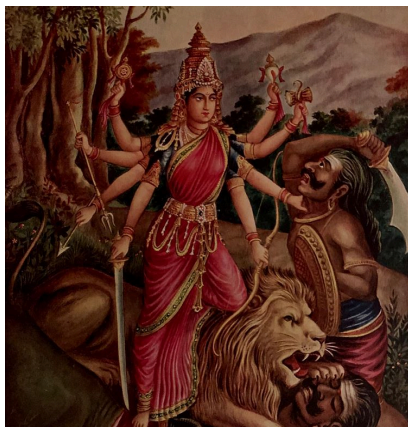
La ville est un mélange d'architecture islamique (avec ses nombreux dômes) et hindoue. Elle reste empreinte de spiritualité avec son histoire royale, qui se ressent dans son atmosphère pieuse. La ville fut fondée en 1399 sous la dynastie des Odeyar. Son nom vient de *Mahishâsura*, le démon-buffle né du roi des Asuras (démon en Sanskrit) et d'une bufflonne. Semant la terreur sur la ville et ne créant que la destruction, il ne pouvait être tué que par une femme. Puisqu'il était invincible pour toute créature mâle, les dieux combinèrent les pouvoirs de tous les devas (ou divinités) sous la forme d'une jeune femme de toute beauté appelée *Durga* (une manifestation de Shakti ou Parvati, l'épouse de Shiva). Selon la légende, *Durga* créa une armée qui anéantit celle de *Mahishasura* en neuf jours. Elle le tua elle-même le 10^e jour de la lune croissante. Cette victoire de *Durga* est célébrée chaque année lors d'un festival de 10 jours, qui a débuté le 08 mars pour cette année 2024. *Durga* est surnommée *Mahishasuramardini* (*mardini* signifie tueuse).

Le temple dédié à Sri Chamundeshwari se trouve à 1062 mètres d'altitude (construit au XII^e siècle sous l'empire hoysala). Il surplombe Mysore. Les pèlerins doivent, une fois dans leur vie, gravir les 1008 marches qui mènent au temple. A leur arrivée, un panneau explique qu'ils viennent de gravir une des 8 collines les plus sacrées d'Inde. Les vendeurs attendent les pèlerins pour leur proposer des offrandes dans des petits paniers constitués de noix de coco, de fleurs...et beaucoup de singes aussi!



Mysore au soleil couchant depuis le Temple Chamundi, les 1008 marches, les paniers d'offrandes..

- Visite du **Temple de Chamundi Hill** vieux de 2000 ans, sur la colline où eut lieu la bataille entre le démon et la déesse. On y croise des buffles au milieu de la place. Au départ des marches se trouve un des plus gros *Nandi* de l'Inde en granit noir (taureau, monture de Shiva, 4,8 m de haut sur 7,6 m de long). On le caresse, on lui parle à l'oreille quand il est accessible. Depuis l'époque des Maharajas de Mysore, chaque année dans le cadre des célébrations du festival Dusshera (aussi appelé Durga Puja au Bengale et dans le Nord de l'Inde), la statuette de la déesse Chamundi descend la colline portée sur un éléphant décoré.



- Visite du grand bazar "Devaraja market" : fleurs, encens, tissus, bijoux, fruits et légumes



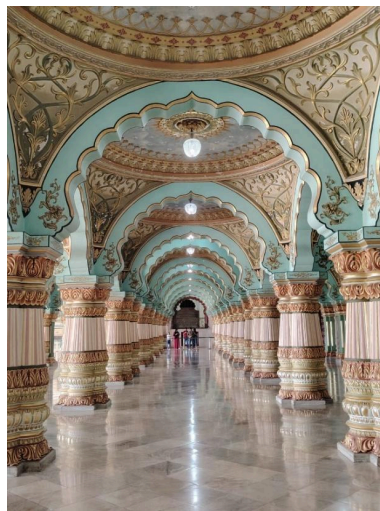
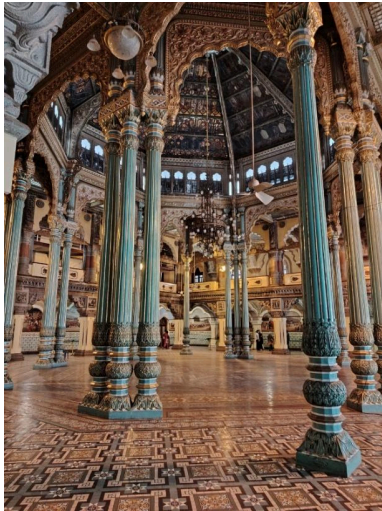
Vendredi 08 mars 2024 / Jour 13

- Visite du Palais Royal de Mysore

Monument marquant pour l'école Yogakshemam puisque Krishnamacharya a tenu un rôle important pour la famille royale : il était le prêtre officiel du roi, son médecin ayurvédique mais également professeur de yoga et de philosophie indienne pour l'ensemble de la cour royale, hommes et femmes confondus. Le roi avait mis à disposition une salle dans le palais consacré au yoga et à l'enseignement de Krishnamacharya, qui a souhaité garder son indépendance par rapport au yoga. Il vivait ainsi en dehors du palais et travaillait pour nourrir sa famille (casser des pierres pour la construction de Temple), malgré la proposition du roi de séjourner au palais. Il avait choisi de vivre une vie simple et humble.

Le 10^e jour de la grande fête *Mahishasuramardini*, tous les nobles étaient réunis. Krishnamacharya était particulièrement valorisé ce jour-là, en siégeant à la droite du roi décoré d'une médaille remise à titre honorifique et recevant à cette occasion une écharpe et une noix de coco.





Samedi 09 Mars / Jour 14

Arrivés à Bangalore/Bengaluru : Rencontre avec Sri Shubha

Après 2 semaines de voyage, nous sommes infiniment reconnaissants d'avoir été accueillis comme enseignants et étudiants de l'école Yogakshemam par Sri Shubha, la sœur cadette de Sribhashyam, son fils, son épouse et leurs deux adorables enfants. Certains l'avaient déjà rencontrée à Nice, il y a plus de 20 ans, lors d'une visite chez son frère et son épouse Claire, alors qu'elle était venue nous saluer pendant un cours de formation. La revoir aujourd'hui, c'était un peu comme une réunion de famille!



Sri Shubha nous avait préparé une séance de pranayama avec Shitali pour nous détendre et nous rafraîchir à une heure proche de midi.

Après le repas offert généreusement par notre hôte et sa famille, Sri Shubha a exploré les sujets d'Alvars, Andal et Thiruppavai. Nous avons aussi discuté de Sribhashyam, de leur vie auprès de Krishnamacharya, de son histoire..

Notre curiosité a été comblée par la profondeur de connaissances, la simplicité et la jovialité de Sri Shubha. Et comme elle l'a joliment conclu, "c'était vraiment une façon bénie de passer un week-end!"

Sri Shubha et sa famille ont toute notre gratitude pour ce moment inoubliable grâce à leur gentillesse, ajouté à celle des voisin.e.s qui ont apporté toute leur participation, leur attention et leur bienveillance à cette journée qui reste gravée dans nos cœurs!

