

INDE

Goa, le guide du yogi

Temples de Ponda, Vieux-Goa, fêtes konkanies, saisons, sécurité et choix d'une formation, vérifiés et datés



यात्रा

yātrā

YOGIDE

Extrait gratuit

Usage personnel de l'acheteur ; partage et revente interdits. Ce livre informe et ne remplace ni un professeur qualifié ni un avis

Sommaire

Avant de commencer	4
Lire les mots sanskrits et konkanis	5
Comment utiliser ce livre	5
Chapitre 1. Goa, entre légende et histoire	6
Une terre entre la montagne et la mer	6
Paraśurāma et la terre gagnée sur la mer	6
Temples et dynasties	6
Les siècles portugais	6
Libération, État et langue	7
Ce que cette histoire dit au yogi	7

Avant de commencer

Chaque hiver, des milliers de personnes partent à Goa pour pratiquer le yoga : une formation de professeur, une retraite, un mois de cours au bord de la mer. Si vous êtes de celles-là, ce guide est pour vous.

Il commence par une phrase honnête : **Goa n'est pas un haut lieu historique du yoga**. Pas de grande lignée, pas d'ashram fondateur. Goa a une saison sèche, deux aéroports, une longue côte et une économie touristique qui rend les stages faciles à organiser : formations et retraites s'y regroupent d'octobre à mai. C'est une bonne raison de venir. Ce n'est simplement pas la même que d'aller à Rishikesh ou à Mysore, et faire la différence vous aidera à bien choisir.

Goa a aussi ce que beaucoup de visiteurs ne voient jamais : l'un des paysages sacrés les plus riches de l'Inde de l'Ouest. À l'intérieur des terres, à Ponda, se dressent des temples de Śiva et de la Déesse dont les divinités y furent transportées au XVI^e siècle. Dans la forêt des Ghats occidentaux, un petit temple de basalte noir tient debout depuis le XII^e siècle. Au Vieux-Goa, inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO, le tombeau de saint François Xavier attire des pèlerins de toute l'Inde. Ce guide vous aide à pratiquer sérieusement, et à voir ce Goa-là.

Vous n'y trouverez aucun classement, aucun avis, aucune recommandation d'école, d'enseignant ou de centre de retraite. C'est voulu. Ce livre vous donne le contexte, les faits pratiques et les questions qui permettent de choisir par vous-même. Il repose sur trois engagements.

Premièrement, les faits pratiques sont vérifiés et datés. Chaque fait pratique a été vérifié en ligne le **16 octobre 2026** auprès de la source la plus officielle que nous ayons trouvée, citée à la fin. Quand seules des informations officielles ou contradictoires existaient, nous le disons et indiquons où vérifier. Ce que nous n'avons pas pu vérifier, nous ne l'avons pas écrit.

Deuxièmement, aucune expérience inventée. Ni témoignage, ni anecdote « quand j'étais à Goa », ni avis. Une légende est présentée comme une légende ; une date est donnée avec sa source.

Troisièmement, le sacré est traité comme sacré. Les temples et les églises de Goa sont des lieux de culte vivants, pas des décors de photo. Ce guide explique les usages pour que vous puissiez y entrer sans heurter personne, et il écrit correctement les mots sanskrits et konkanis, en devanagari.

Ce guide informe ; il ne remplace pas les conseils officiels.

Avant de partir, lisez la fiche Inde de France Diplomatie (ou celle de votre pays), vérifiez vous-même le site officiel du e-Visa indien et consultez un centre de vaccinations internationales. En cas d'urgence en Inde, composez le **112**, numéro d'urgence national (conseils aux voyageurs du FCDO britannique, consultés le 16 octobre 2026).

Lire les mots sanskrits et konkanis

Les mots sanskrits sont donnés en devanagari avec la translittération savante IAST (सूर्य नमस्कार, sūrya namaskāra). Les mots konkanis sont donnés en devanagari, l'écriture officielle du konkani à Goa, avec une transcription simple, proche de la façon dont les Goans écrivent le konkani en lettres latines (देव बरें करूं, dev boreṃ koraṃ).

IAST	Se prononce à peu près	Exemple
ā, ī, ū	a, i, ou longs	āsana
ś, ṣ	« ch » (deux sons différents)	Śiva, Viṣṇu
c	« tch »	cakra
j	« dj »	japa
u	« ou »	guru
ṭ, ḍ, ṇ, ḷ	langue recourbée vers le palais	Mhāḷsā
ṅ	« ng »	Maṅgeśa
ṁ	résonance nasale	oṃ

Dans la transcription konkani, le « x » se dit « ch » (xakahari, végétarien).

Comment utiliser ce livre

Vous hésitez sur la période : chapitres 2 et 3. Billet pris : chapitres 9 à 11. Vous choisissez un stage : chapitre 13, avant de payer quoi que ce soit. Sur place : chapitres 5 à 8, puis la liste de contrôle et les phrases en konkani (chapitres 15 et 16).

Chapitre I. Goa, entre légende et histoire

Une terre entre la montagne et la mer

Goa est le plus petit État de l'Inde par la superficie : le gouvernement de Goa indique **3 702 km²**, une capitale, **Panaji** (aussi écrite Panjim), et une langue, le **konkani** (goa.gov.in, About Goa State). L'État occupe la bande de terre entre les Ghats occidentaux, la chaîne du Sahyādri (सह्याद्री), et la mer d'Oman : c'est la côte du Konkan (कोंकण), dont la langue est le konkani (कोंकणी).

Paraśurāma et la terre gagnée sur la mer

La légende fondatrice la plus connue est celle de **Paraśurāma** (परशुराम), « Rāma à la hache », sixième avatar de Viṣṇu. Le site officiel du district de South Goa la raconte ainsi : « on croit que le sixième avatar de Vishnu, le sage Parshuram, créa la chaîne du Sahyadri et décocha une flèche dans les mers de l'ouest », et « la flèche aurait fait reculer les mers pour créer Gomantak, ou Goa » (southgoa.nic.in, notre traduction). Gomantak (गोमंतक) est l'ancien nom de Goa, encore porté par des journaux et des institutions.

Le texte officiel la présente comme une croyance (« on croit », « aurait ») ; nous aussi. Pour ceux qui la racontent, elle dit pourquoi cette terre entre montagne et mer est sacrée : elle a été donnée, pas simplement trouvée. Un temple de Paraśurāma se trouve à Poinguinim, dans le Canacona (chapitre 5).

Temples et dynasties

Bien avant ses plages, Goa fut une terre de ports, de rizières et de temples. Le gouvernement de Goa rappelle que **la dynastie Kadamba a régné sur Goa du Xe au XIVe siècle**, et décrit le temple de Tambdi Surla, le plus ancien encore debout à Goa, comme bâti au XIIe siècle en basalte noir (goa.gov.in, Tambdi Surla Temple).

Les siècles portugais

Du début du XVIe siècle à 1961, Goa fut une possession portugaise. L'UNESCO la présente comme l'« ancienne capitale des Indes portugaises », dont les églises et couvents « illustrent l'activité des missionnaires en Asie ». Le plus ancien des sept monuments de la fiche UNESCO, la chapelle Sainte-Catherine, est daté de **1510**.

Pour le Goa hindou, ces siècles furent une période de bouleversements. Des temples des territoires portugais furent détruits (le ministère indien du Tourisme rapporte par exemple que le temple d'origine de Mahalasa, à Verna, fut rasé) et plusieurs divinités furent emportées vers l'intérieur, dans un territoire alors gouverné par Adil Shah. Voilà pourquoi les grands temples de Goa se trouvent autour de **Ponda** et non sur la côte. Le gouvernement de Goa indique que la divinité de Shri Mangesh fut transférée de Kushasthali (Cortalim) à Priol, et que « le transfert eut lieu en 1560 ». Le site du temple de Shantadurga précise que, selon les archives portugaises, ses divinités furent transférées de Keloshi (Quelossim) à Kavlem en 1566.

Libération, État et langue

Le **19 décembre 1961**, Goa fut rattachée à l'Inde ; le **30 mai 1987**, elle devint un État (site du district de Kushavati, History). Le 19 décembre, jour de la Libération de Goa, est férié. En 1987, la loi sur la langue officielle de Goa, Daman et Diu a fait du **konkani en écriture devanagari** la langue officielle de Goa, tout en permettant l'usage du marathi (Department of Information and Publicity, Languages of Goa). En 1992, le konkani est entré dans la huitième annexe de la Constitution (ministère de l'Intérieur). Il s'écrit aussi en alphabet latin, que vous verrez dans les églises.

Ce que cette histoire dit au yogi

Goa a trois couches : des temples hindous qui ont survécu en partant vers l'intérieur, un patrimoine catholique reconnu par l'UNESCO, une économie touristique moderne sur la côte. Les écoles de yoga appartiennent à la troisième. La vie sacrée de Goa se vit dans les deux premières. Donnez du temps aux trois.

Fin de l'extrait

Merci de nous avoir lus jusqu'ici. Nous espérons que ces premières pages servent déjà votre pratique, et qu'elles montrent comment le reste du livre est construit : des étapes claires, des textes cités avec leur source, rien d'inventé.

Le livre complet compte 46 pages.

Le retrouver ici : <https://yogide.com/>

Paielement unique, PDF immédiat.