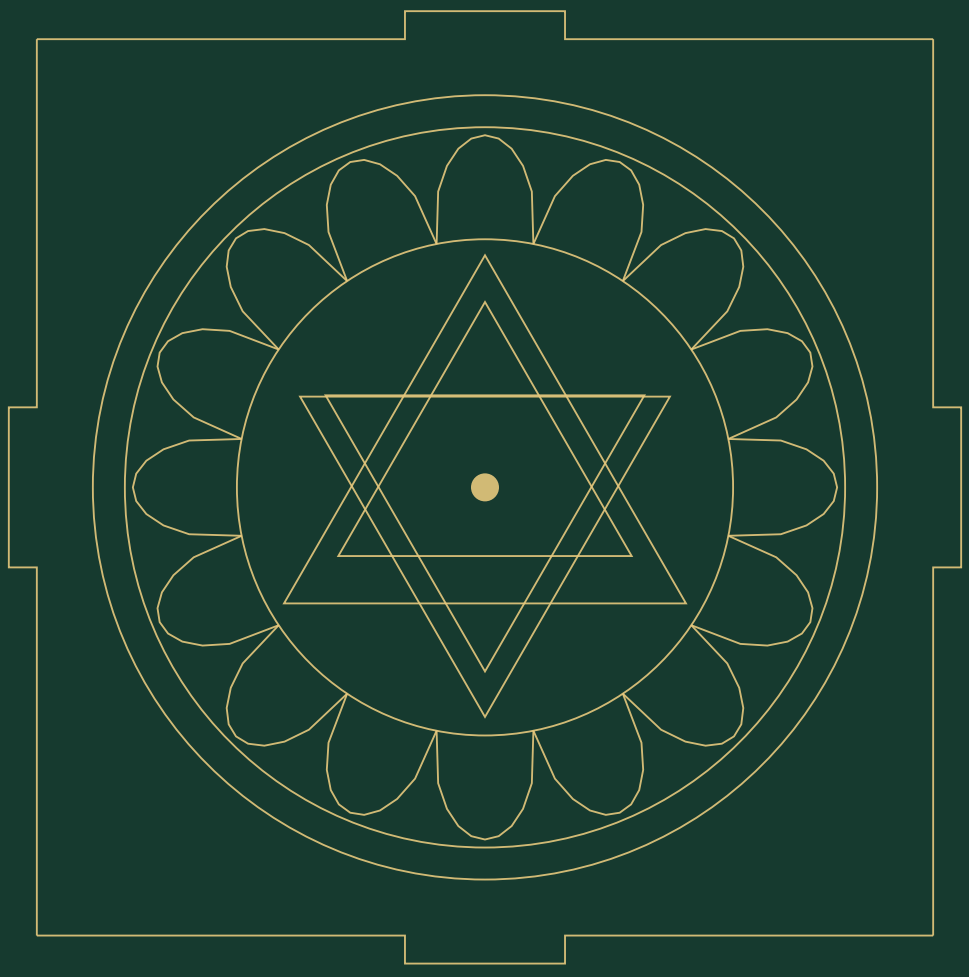
VOYAGE

Maharashtra, le guide du yogi

Igatpuri et le stage Vipassana de 10 jours, Nashik et la Kumbh 2027, Lonavala, Pune et Alandi, vérifiés et datés



यात्रा

yātrā

YOGIDE

Extrait gratuit

Sommaire

Avant de commencer 3

- Comment lire les mots de ce livre 4
- Comment utiliser ce livre 4

Chapitre 1. La géographie sacrée du Maharashtra 5

- Le Sahyadri et le Deccan 5
- La Godavari 5
- Saints et yogis du pays marathi 5
- Le Maharashtra bouddhique 5

Usage personnel de l'acheteur ; partage et revente interdits. Ce livre informe et ne remplace ni un professeur qualifié ni un avis médical.
Questions : administration@lacangel.fr

Avant de commencer

Le Maharashtra est rarement le premier État indien que cite un voyageur yogi. Rishikesh a le Gange, Mysore ses shalas d'ashtanga, le Kerala l'ayurveda. Pourtant, à quelques heures de l'aéroport de Bombay, quatre lieux comptent beaucoup pour qui pratique : **Igatpuri**, où S.N. Goenka a ouvert Dhamma Giri en 1976 et où des dizaines de milliers de personnes ont suivi leur premier stage Vipassana de dix jours ; **Lonavala**, siège depuis 1924 de Kaivalyadhama, l'un des plus anciens instituts de recherche sur le yoga au monde ; **Pune**, la ville de B.K.S. Iyengar et de son institut ; et **Nashik et Trimbakeshwar**, sur la Godavari, qui accueillent l'une des quatre Kumbh Mela, dont l'ouverture est prévue le 31 octobre 2026 et les grands bains en août et septembre 2027. Près de Pune, la petite ville d'**Alandi** garde le sanctuaire de Sant Dnyaneshwar, le poète-yogi du XIIIe siècle qui a écrit le grand commentaire marathi de la Bhagavad Gītā.

Ce guide s'adresse à ceux qui partent au Maharashtra pour s'asseoir en silence, étudier ou se baigner : comprendre ce qu'un stage Vipassana demande avant de s'inscrire, comment les institutions de l'État admettent réellement leurs élèves, à quoi ressemblera la Kumbh, et comment passer d'un lieu à l'autre en respectant ceux pour qui ils sont sacrés.

Ce n'est pas une liste d'écoles ou de retraites. Vous n'y trouverez aucun classement, aucun avis, aucune recommandation de centre, d'enseignant ou d'hôtel, et c'est voulu. Il repose sur trois promesses.

D'abord, les faits pratiques sont vérifiés et datés. Calendriers des stages, ouverture des inscriptions, horaires, dates des fêtes, conseils aux voyageurs : tout cela change. Chaque fait pratique a été vérifié en ligne le **21 octobre 2026** sur la source la plus officielle que nous ayons trouvée, citée dans le dernier chapitre. Quand nous n'avons trouvé qu'une information officieuse, nous le disons et indiquons où confirmer. Ce que nous n'avons pas pu vérifier, nous l'avons laissé de côté.

Ensuite, aucune expérience inventée. Pas de témoignage, pas de « quand j'étais à Dhamma Giri », pas d'avis. Une légende est appelée légende ; une date historique est donnée avec sa source.

Enfin, le sacré est traité comme sacré. Dhamma Giri est un lieu de travail en silence, Trimbakeshwar un jyotirliṅga vivant, Alandi le but d'un pèlerinage qui marche depuis des siècles. Ce guide explique les usages pour que vous soyez présent sans blesser personne, et écrit les mots sanskrits, palis et marathis en devanagari avec la translittération IAST.

> **Ce guide informe ; il ne remplace pas les conseils officiels.**
>
> Lisez les conseils aux voyageurs de France Diplomatie pour l'Inde, vérifiez vous-même le site officiel du e-Visa indien et les pages officielles des stages, et consultez un centre de vaccinations internationales. Le numéro d'urgence national indien est le **112**, la police le **100** (FCDO britannique, mis à jour le 7 octobre 2026). Un stage Vipassana ne remplace pas un traitement médical ou psychiatrique : les organisateurs eux-mêmes le disent.

Comment lire les mots de ce livre

Trois langues se croisent ici. Le **marathi**, écrit en devanagari, est la langue de l'État, de ses saints et de ses panneaux. Le **pali** est la langue des textes bouddhiques employés dans les stages Vipassana : vipassanā, ānāpāna, sīla. Le **sanskrit** est la langue des temples et des textes classiques du yoga : vipaśyanā, dhyāna, jyotirliṅga. Les mots sont donnés en devanagari avec l'IAST :

IAST	Se prononce à peu près	Exemple
ā, ī, ū	a, i, ou longs	ānāpāna
ṛ	un « ri » bref	Kṛṣṇa
ś, ṣ	« ch » (deux sortes)	Śiva, vipaśyanā
c	« tch »	citta
ṭ, ḍ, ṇ	langue recourbée vers l'arrière	Pāṇḍava
ñ	« gn »	jñāna

Sur les cartes, les noms marathis suivent l'usage anglais : Dnyaneshwar pour Jñāneśvar, Trimbak pour Tryambak.

Comment utiliser ce livre

Vous pensez à un stage Vipassana ? Commencez par les chapitres 2 et 3, puis le chapitre 10 pour la météo. Vos dates tombent en 2027 ? Lisez le chapitre 5 sur la Kumbh avant de réserver quoi que ce soit. Vous pratiquez l'Iyengar ou voulez des postures pendant le voyage ? Les chapitres 6 et 7 couvrent Lonavala et Pune. Les chapitres 11 à 14 forment le cœur pratique ; les chapitres 17 et 18 donnent les listes de contrôle et les phrases en marathi.

Chapitre 1. La géographie sacrée du Maharashtra

Le Sahyadri et le Deccan

La colonne vertébrale de l'ouest du Maharashtra est le **Sahyadri**, la chaîne que les géographes appellent les Ghâts occidentaux. À l'ouest, elle tombe à pic sur l'étroite côte du Konkan et sur Bombay ; à l'est, elle descend en pente douce vers le plateau du Deccan. Igatpuri, vers 600 m, et Lonavala, vers 620 m, sont toutes deux sur la crête de cet escarpement, sur les deux grandes lignes de chemin de fer qui quittent Bombay : Igatpuri en haut du Thal Ghat, vers Nashik, Lonavala sur la ligne de Pune (Wikipédia, gare d'Igatpuri ; Lonavala). Cette position explique beaucoup : des villes d'altitude où les nuages de la mousson crèvent en premier, fraîches par rapport à la côte, et à quelques heures de train de Bombay.

La Godavari

La **Godavari**, le plus long fleuve de l'Inde péninsulaire, prend sa source à Trimbakeshwar, au pied du mont Brahmagiri, dans le district de Nashik. Le Shri Trimbakeshwar Devasthan Trust décrit la ville comme un ancien centre de pèlerinage à la source de la Godavari et la demeure de l'un des douze jyotirliṅga (site officiel, consulté le 21 octobre 2026). En coulant vers l'est par Nashik, le fleuve porte une grande part de la mémoire sacrée de la région : Panchavati, où le Rāmāyaṇa situe Rāma, Sītā et Lakṣmaṇa pendant leur exil, et le bassin du Ramkund, où les processions de la Kumbh atteignent l'eau.

Saints et yogis du pays marathi

La tradition dévotionnelle propre au Maharashtra est celle des saints **vārkarī**, dévots de Viṭṭhala de Pandharpur, et des yogis **nātha** qui les ont précédés et inspirés. Sa figure la plus aimée est **Sant Dnyaneshwar** (Jñāneśvar), né en 1275 selon la tradition la plus admise, entré en sañjīvana samādhi à Alandi en 1296. La date de son commentaire de la Bhagavad Gītā, la Dnyaneshwari, 1290 de notre ère, n'est pas discutée (Wikipédia, Dnyaneshwar). Lui et ses frères et sœur ont été initiés dans la tradition des yogis nātha. Le chapitre 7 revient sur lui.

Le Maharashtra bouddhique

Bien avant les saints, les Ghâts occidentaux étaient jalonnés de **monastères bouddhiques rupestres**, taillés dans le basalte le long des routes commerciales entre la côte et le plateau : Karla et Bhaja près de Lonavala, les grottes de Trirashmi (Pandavleni) près de Nashik, Ajanta et Ellora plus à l'est. Leurs salles, creusées il y a deux mille ans, sont la mémoire physique d'un temps où des moines méditaient sur ces mêmes collines. Dhamma Giri, qui enseigne une méditation attribuée au Bouddha, s'inscrit dans cette longue lignée.

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 34 pages.

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

Paiement unique, PDF immédiat.