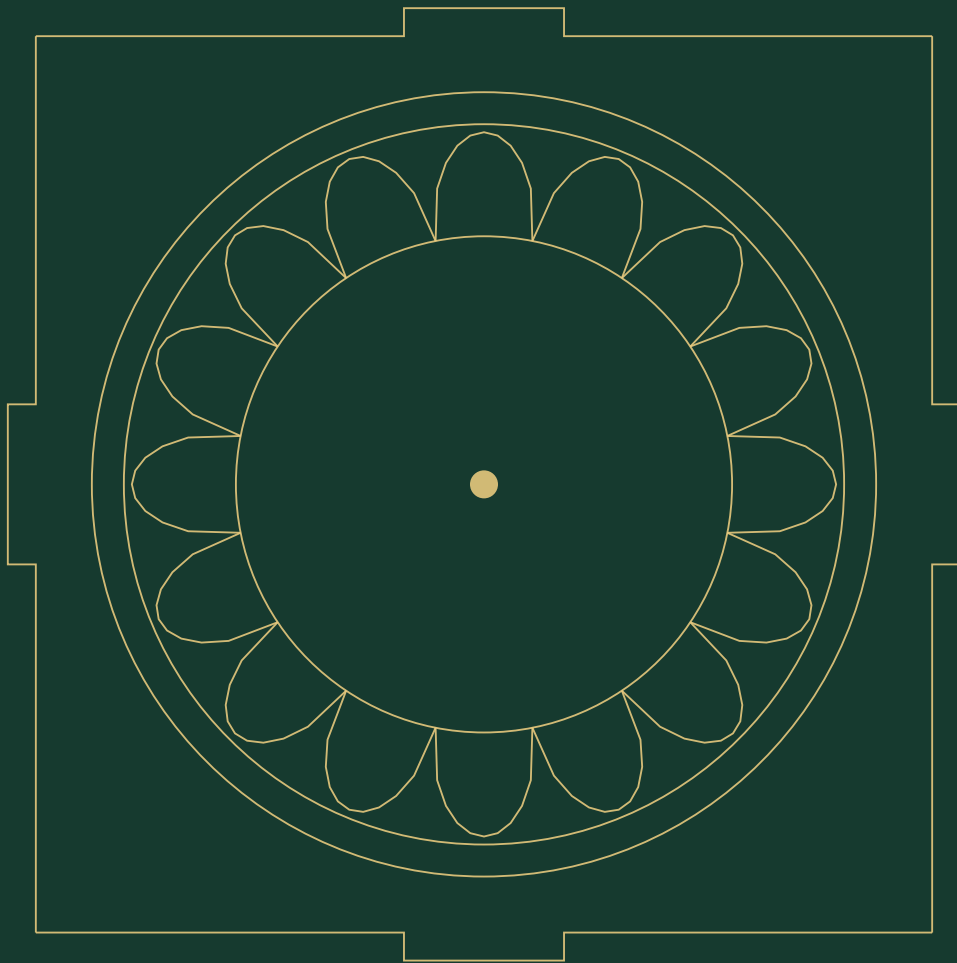


INDE

Varanasi et Bodh Gaya, le guide du yogi

*Kashi, les ghats, l'arti, Kashi Vishwanath, Sarnath, Bodh Gaya et Munger, avec
saisons, e-Visa, savoir-vivre et itinéraires, 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 hindis	4
Chapitre 1. Kāśī, la ville de Śiva : noms, légendes et textes	6
Trois noms	6
Le Kāśī Khaṇḍa	6
Les légendes que vous entendrez	6
Plusieurs traditions	7
La Kashi du yogi	7

Avant de commencer

Varanasi est une ville où l'on vient vivre, étudier et mourir. À l'aube, les pèlerins se baignent sur ses marches de pierre ; au crépuscule, les prêtres élèvent leurs lampes vers le fleuve ; des étudiants en sanskrit et en musique parcourent ses ruelles, et des familles portent leurs morts jusqu'aux bûchers des ghats de crémation. À quelques kilomètres au nord, dans le parc aux daims de Sarnath, le Bouddha aurait enseigné pour la première fois. À une journée de route vers l'est, au Bihar, se dresse le temple de Bodh Gaya, là où il aurait connu l'Éveil ; plus bas sur le Gange se trouve Munger, siège de la Bihar School of Yoga.

Ce guide s'adresse au pratiquant qui veut traverser ces lieux les yeux ouverts, comprendre les noms et les rites, sans jamais faire d'un deuil un spectacle. Vous n'y trouverez aucun classement, aucun avis, aucun prestataire recommandé, et c'est voulu. Ce livre vous donne le contexte, les faits pratiques et les questions qui vous permettront de choisir par vous-même.

Trois engagements le guident.

Premièrement, les faits pratiques sont vérifiés et datés. Chaque fait pratique de ce guide a été vérifié en ligne le **16 octobre 2026** auprès de la source la plus officielle que nous ayons trouvée, citée au dernier chapitre. Quand nous n'avons trouvé que des informations officieuses ou contradictoires, nous le disons et vous indiquons où vérifier. Ce que nous n'avons pas pu vérifier, nous l'avons retiré.

Deuxièmement, aucune expérience inventée. Pas de témoignages, pas d'anecdote du type « un matin sur les ghats », pas d'avis sur des enseignants, des pensions ou des bateliers. Une légende est présentée comme une légende, avec le texte d'où elle vient.

Troisièmement, le sacré est traité comme sacré. Kashi est l'une des villes les plus saintes de l'hindouisme, Sarnath et Bodh Gaya comptent parmi les lieux les plus saints du bouddhisme, et les ghats de crémation sont des lieux de deuil. Ce guide explique les usages pour que vous puissiez y prendre part, ou rester en retrait, sans blesser personne, et il écrit le sanskrit et le hindi en devanagari avec une translittération savante (IAST).

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

Avant de partir, lisez la fiche Inde des Conseils aux voyageurs de France Diplomatie, 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 (FCDO britannique, consulté le 16 octobre 2026).

Lire les mots sanskrits et hindis

IAST	Se prononce à peu près	Exemple
ā, ī, ū	a, i, ou longs	Kāśī
ṛ	un « ri » bref	Rṣi

IAST	Se prononce à peu près	Exemple
ś, ṣ	« ch » (deux nuances)	Śiva, Viṣṇu
c	« tch »	cakra
ṭ, ḍ, ṇ	langue recourbée vers le palais	ghāṭ, Maṇikarṇikā
ṅ	« ng »	Gaṅgā
ṁ	résonance nasale	oṁ

En hindi, le « a » bref final est généralement muet : Rāma se dit « Raam ».

Si vous hésitez encore sur les dates, commencez par les chapitres 2 et 8. Si votre billet est pris, lisez les chapitres 11 à 13. Avant votre première marche le long du fleuve, lisez les chapitres 3 et 14 : ils comptent plus que n'importe quelle carte.

Chapitre I. Kāśī, la ville de Śiva : noms, légendes et textes

Trois noms

- **Kashi** (काशी, Kāśī), le nom le plus ancien et le plus sacré. Le ministère indien du Tourisme le rattache à la racine sanskrite kās, « briller », et appelle Varanasi la **Cité de la lumière** : selon la légende, le premier rayon de lumière aurait touché la terre ici, et la ville aurait été fondée par Śiva lui-même (Incredible India).
- **Varanasi** (वाराणसी, Vārāṇasī), le nom officiel, traditionnellement expliqué par les deux rivières qui encadrent la vieille ville : la **Varuṇā** au nord et l'**Asi** (Assi) au sud (Wikipédia, Varanasi ; Ganga Seva Nidhi).
- **Banaras** (बनारस), Bénarès en français : le nom historique et populaire de sa soie, de sa musique et de ses ruelles.

Les textes l'appellent aussi Avimukta (अविमुक्त), « jamais abandonnée » par Śiva, et Mahāśmaśāna (महाश्मशान), « le grand lieu de crémation » (Wikipédia, Varanasi) : non par goût du macabre, mais parce qu'ici le cycle des renaissances peut prendre fin.

Le Kāśī Khaṇḍa

La grande source scripturaire sur la ville est le **Kāśī Khaṇḍa** (काशीखण्ड), section du **Skanda Purāṇa** (स्कन्दपुराण) en 100 chapitres, qui décrit la géographie sacrée de Varanasi : sanctuaires, lieux de bain, légendes, mérite d'y vivre et d'y mourir. Les chercheurs datent sa forme actuelle du milieu du XIII^e siècle environ (Wikipédia, Skanda Purana, citant J. Parry, Death in Banaras). Il dénombre 1 099 temples dans la ville, dont 513 dédiés à Śiva (Wikipédia, Kashi Vishwanath Temple).

Les légendes que vous entendrez

Ce sont des légendes, transmises par les textes et la tradition vivante.

- **La libération à Kashi.** L'administration du district le dit simplement : les hindous croient que celui qui meurt à Varanasi obtient le salut et la délivrance du cycle des naissances et des renaissances (District de Varanasi). La même page rappelle que le Gange naîtrait de la chevelure de Śiva.
- **Maṇikarnikā, « le joyau de l'oreille ».** Selon le Kāśī Khaṇḍa, tel que le résume l'article encyclopédique, Viṣṇu creusa un puits avec son disque et pratiqua l'ascèse à son bord ; venus le voir, Śiva et Pārvatī se penchèrent, et la boucle d'oreille ornée de Śiva tomba dans l'eau. Une autre version l'attribue à Pārvatī. Le bassin se trouve toujours au ghat qui porte ce nom (Wikipédia, Manikarnika Ghat).
- **Dix sacrifices du cheval.** Daśāśvamedha (दशाश्वमेध) signifie « dix sacrifices du cheval » : selon la tradition des Purāṇa, Brahmā en accomplit dix ici pour le roi Divodāsa (Wikipédia, Dashashwamedh Ghat).

- **Le roi véridique.** Le ghat Harishchandra rappelle Hariścandra (हरिश्चन्द्र), roi légendaire du Mārkaṇḍeya Purāṇa qui, pour tenir parole, perdit son royaume, vint à Kashi et travailla sur un lieu de crémation (Wikipédia, Harishchandra).

Plusieurs traditions

Kashi n'est pas seulement hindoue : le district rappelle qu'elle est le lieu de naissance de Pārśvanātha, vingt-troisième Tīrthaṅkara jaïn, et que Sarnath n'est qu'à 10 km. La ville a aussi connu la destruction : les articles encyclopédiques rapportent qu'Aurangzeb ordonna la démolition du temple de Vishwanath en 1669 et que le temple actuel fut construit à côté en 1780 (chapitre 5).

La Kashi du yogi

Aucune institution de yoga ne définit Varanasi à elle seule. Ce que Kashi offre au pratiquant, c'est le milieu où le yoga a grandi : le culte au bord du fleuve, l'étude du sanskrit, le chant dévotionnel, les renonçants, et la présence ouverte de la mort, dont la Kaṭha Upaniṣad et la Bhagavad Gītā font un enseignement. Deux faits la relient au yoga moderne. **T. Krishnamacharya** étudia à Bénarès à partir de 1906 puis de nouveau en 1914, et c'est à Varanasi, en 1926, que le maharaja de Mysore entendit parler de son savoir (Wikipédia, Tirumalai Krishnamacharya). Et chaque matin, au **ghat d'Assi**, **Subah-e-Banaras** réunit « yoga, musique et dévotion » au lever du soleil (Incredible India).

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 43 pages.

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

Paielement unique, PDF immédiat.