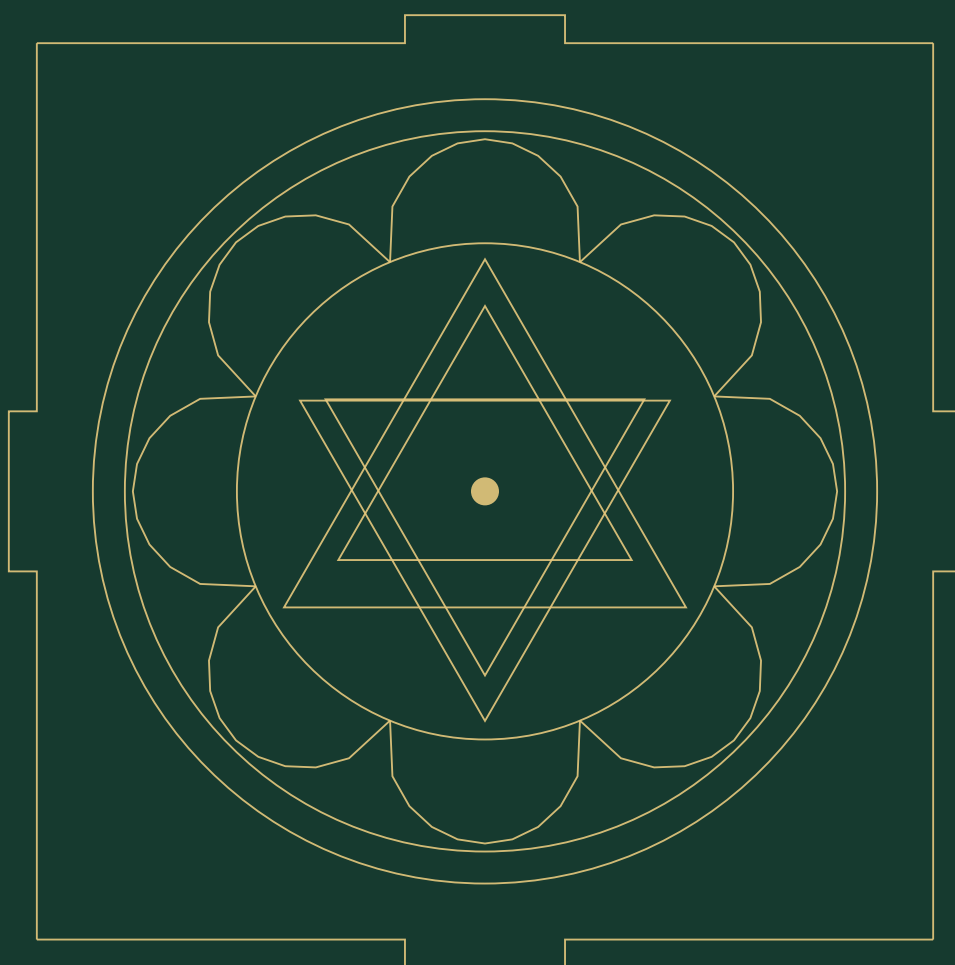


INDE

# Rishikesh, le guide du yogi

*Histoire, lieux sacrés, aarti, saisons, e-Visa et vie quotidienne dans la capitale du yoga,  
vérifiés et datés*



ऋषिकेश

*ṛṣikeśa*

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 de ce livre     | 5 |
| Comment utiliser ce livre                         | 5 |
| Chapitre 1. Rishikesh, entre mythe et histoire    | 6 |
| Le nom : Hṛṣīkeśa, le Seigneur des sens           | 6 |
| Raibhya Ṛṣi et le manguier                        | 6 |
| Rāma, Lakṣmaṇa et la corde tendue sur le fleuve   | 6 |
| Tapovan, la forêt de l'ascèse                     | 7 |
| De la ville de pèlerins à la « capitale du yoga » | 7 |



---

# Avant de commencer

Rishikesh est une petite ville posée sur le Gange, à l'endroit où le fleuve quitte les derniers replis des contreforts himalayens pour s'en aller vers la plaine. On y vient depuis très longtemps pour s'asseoir, étudier, se baigner dans le fleuve et chercher un maître. Aujourd'hui, on y vient aussi pour pratiquer le yoga, suivre une formation de professeur, descendre le Gange en raft, voir l'ashram où les Beatles ont séjourné en 1968, ou tout simplement parce qu'un ami vous a dit que l'aarti du soir, sur les marches du fleuve, avait changé quelque chose en lui.

Ce guide s'adresse à tous ces voyageurs, et d'abord à celui ou celle qui vient pour le yoga et veut arriver avec respect, des attentes claires et sans erreurs évitables. Ce n'est pas une liste des « meilleurs ashrams ». Vous ne trouverez dans ces pages aucun classement, aucun avis, aucune recommandation d'une école en particulier, et c'est voulu. Rishikesh compte des centaines de lieux qui proposent du yoga, de l'institution centenaire à la salle au-dessus d'un café, et le bon choix dépend de vous. Ce livre vous donne plutôt le contexte, les faits pratiques et les bonnes questions pour choisir par vous-même.

Il repose sur trois engagements.

**Premièrement, les faits pratiques sont vérifiés et datés.** Les règles de visa, les frais, les dates de festival, les droits d'entrée et les règles locales évoluent. 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, et la source figure à la fin. Quand nous n'avons trouvé que des informations officieuses ou contradictoires, nous le disons clairement et nous vous indiquons où vérifier. Quand nous n'avons rien pu vérifier, nous avons préféré ne pas écrire plutôt que deviner.

**Deuxièmement, aucune expérience inventée.** Pas de témoignages, pas d'anecdote du type « quand j'étais à Rishikesh », pas d'avis sur des ashrams ou des enseignants. Une légende est présentée comme une légende ; une date historique est donnée avec sa source.

**Troisièmement, le sacré est traité comme sacré.** Rishikesh est une ville de pèlerinage bien vivante pour des millions d'hindous. Ses temples, ses ghats et ses ashrams ne sont pas un décor de photo. Ce guide explique les usages pour que vous puissiez y prendre part sans heurter personne, et il emploie les mots sanskrits et hindis correctement, en devanagari avec une translittération savante (IAST), pour que vous puissiez lire les panneaux, comprendre les noms et les prononcer avec soin.

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

Avant de partir, lisez les conseils aux voyageurs de votre pays pour l'Inde (en France : la fiche Inde de France Diplomatie), vérifiez vous-même le site officiel indien du e-Visa et consultez un centre de conseils aux voyageurs. En Inde, pour toute question de santé, consultez un médecin ; en cas d'urgence, composez le **112**, numéro d'urgence national indien (conseils aux voyageurs du FCDO britannique, consultés le 16 octobre 2026).

## Lire les mots sanskrits et hindis de ce livre

La plupart des mots apparaissent sous trois formes : l'orthographe courante des panneaux (Rishikesh), l'écriture devanagari (रिषिकेश) et la translittération IAST (R̥ṣikeśa). Quelques repères suffisent :

| IAST    | Se prononce à peu près                   | Exemple               |
|---------|------------------------------------------|-----------------------|
| ā, ī, ū | a, i, ou longs                           | le ā de ārati (aarti) |
| ṛ       | un « ri » bref                           | R̥ṣikeśa              |
| ś, ṣ    | « ch » (deux « ch » différents)          | Śiva, Ṛṣi             |
| c       | « tch »                                  | cakra (tchakra)       |
| j       | « dj »                                   | jhūlā (djhoula)       |
| u       | « ou »                                   | guru (gourou)         |
| ṭ, ḍ, ṇ | t, d, n, langue recourbée vers le palais | ghāṭ                  |
| ṅ       | « ng »                                   | Gaṅgā                 |
| ṁ       | résonance nasale                         | om̐                   |

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

## Comment utiliser ce livre

Vous pouvez le lire d'une traite avant de partir ou y piocher. Si vous hésitez encore sur la période, commencez par les chapitres 2 et 7. Si votre billet est pris, les chapitres 8, 9 et 10 couvrent l'arrivée, le visa et la sécurité. Si vous êtes déjà sur place, les chapitres 3 à 6 vous aideront à comprendre ce que vous traversez, et le chapitre 14 vous donne la liste de contrôle, le chapitre 15 les phrases en hindi.

# Chapitre I. Rishikesh, entre mythe et histoire

## Le nom : Hṛṣīkeśa, le Seigneur des sens

On écrit le plus souvent Rishikesh, en hindi ऋषिकेश (Ṛṣikeś). La forme la plus ancienne et la plus exacte est हृषीकेश (Hṛṣīkeśa), un nom de Viṣṇu (विष्णु). Elle réunit deux mots sanskrits : हृषीक (hṛṣīka), « les sens », et ईश (īśa), « seigneur ». Hṛṣīkeśa, c'est « le Seigneur des sens », celui qui les maîtrise.

Si vous avez lu la Bhagavad Gītā (भगवद्गीता), vous avez déjà croisé ce nom. Dès le premier chant, alors que les deux armées se font face, Kṛṣṇa est appelé Hṛṣīkeśa au moment où il sonne de sa conque :

पाञ्चजन्यं हृषीकेशो देवदत्तं धनञ्जयः। pāñcājanyaṁ hṛṣīkeśo devadattaṁ dhanañjayaḥ « Hṛṣīkeśa fit retentir la Pāñcājanya, Dhanañjaya (Arjuna) la Devadatta... » (Bhagavad Gītā 1.15, notre traduction)

Pour un yogi, ce nom est tout un programme. Le yoga classique tout entier s'occupe des sens et du mental qui court après eux ; une ville qui porte le nom de celui qui maîtrise les sens est un foyer naturel pour ce travail.

L'orthographe courante « Rishikesh » fait aussi entendre ऋषि (ṛṣi), « voyant », « sage ». On explique souvent le nom comme « le lieu des sages », et les nombreux sages associés à la région rendent cette lecture séduisante. Mais la forme ancienne reste Hṛṣīkeśa.

## Raibhya Ṛṣi et le manguier

La légende de fondation la plus connue concerne le sage Raibhya (रैभ्य). Selon la tradition, Raibhya accomplit ici de longues austérités (तपस्, tapas), et Viṣṇu lui apparut sous la forme d'Hṛṣīkeśa. Le Skanda Purāṇa, l'un des grands recueils de traditions sacrées, appelle le lieu Kubjāmraka (कुब्जाम्रक), parce que Viṣṇu y serait apparu sous un manguier (आम्र, āmra). Ces éléments sont résumés dans l'article encyclopédique consacré à Rishikesh (Wikipédia anglophone, consulté le 16 octobre 2026). Ce sont des légendes, transmises par les textes et la tradition des temples, et ce livre les traite comme telles : les récits qui donnent son sens au lieu pour ceux qui y prient.

## Rāma, Lakṣmaṇa et la corde tendue sur le fleuve

Le second cycle de récits appartient au Rāmāyaṇa. La tradition rapporte que Rāma (राम) et ses frères vinrent faire pénitence dans la région après la guerre contre Rāvaṇa. Le sanctuaire de Bharata, frère de Rāma, a donné son nom au Bharat Mandir de la vieille ville, et l'article encyclopédique mentionne des temples dédiés à Śatrughna, Bharata et Lakṣmaṇa attribués à Ādi Śaṅkarācārya. Les sources divergent sur l'origine exacte de ces sanctuaires ; nous nous en tenons donc à la tradition.

Lakṣmaṇa (लक्ष्मण) aurait franchi le Gange sur deux cordes de jute, à l'endroit où se dresse le pont qui porte son nom, Lakshman Jhula (लक्ष्मण झूला, Lakṣmaṇ Jhūlā). Le mot झूला (jhūlā) signifie « balançoire » en hindi :

une jolie façon de décrire une passerelle qui oscille sous vos pas.

## Tapovan, la forêt de l'ascèse

Sur la rive ouest, à l'extrémité ouest de Lakshman Jhula, s'étend Tapovan, du sanskrit तपोवन (tapovana), « la forêt (vana) de l'ascèse (tapas) ». Dans la littérature classique, un tapovana est un ermitage forestier où les sages vivent sobrement et pratiquent. Tapovan est aujourd'hui un quartier animé de pensions, de cafés et d'écoles de yoga, mais son nom rappelle ce qui attirait les gens ici à l'origine.

## De la ville de pèlerins à la « capitale du yoga »

Pendant des siècles, Rishikesh fut surtout une étape pour les pèlerins en route vers les sanctuaires himalayens du Char Dham, et un lieu d'ermites et de sādhus (साधु, sādhu). Au XXe siècle, plusieurs institutions en ont fait un centre du yoga et du Vedānta connu bien au-delà de l'Inde. La Divine Life Society a été fondée par Swami Sivananda Saraswati en 1936, avec son ashram à Muni ki Reti (article Wikipédia sur la Divine Life Society, consulté le 16 octobre 2026). L'ashram de Maharishi Mahesh Yogi a attiré l'attention du monde entier lorsque les Beatles y ont séjourné en février 1968 (Wikipédia, Rishikesh). Le Festival international de yoga s'y tient depuis des décennies. On appelle désormais couramment la ville la « capitale mondiale du yoga », une formule que vous verrez sur toutes les banderoles.

Rien de tout cela n'a effacé la Rishikesh plus ancienne. Chaque soir, des familles venues de toute l'Inde se baignent encore à Triveni Ghat, des sādhus sont assis le long du fleuve, les cloches des temples sonnent toujours. Le visiteur venu pour le yoga arrive au milieu d'une vie religieuse bien réelle. Le comprendre, c'est le début des bonnes manières ici.

---

## 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 40 pages.**

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

Paielement unique, PDF immédiat.