

INDE TIRUVANNAMALAI 2018

Au cœur de la spiritualité indienne

Dates : Du 17 décembre 2018 au 02 janvier 2019

Le Mont Arunâchala est considéré comme le Mont Kailash de l'Inde du Sud.

A chaque Pleine Lune, pas moins d'un million d'indiens venus de tout le pays affluent pour faire le circumambulation (*pradakshina*) de la montagne, considérée comme Shiva lui-même, personnifié sous cette forme. Sadhus, moines, pèlerins, viennent prier et faire leurs offrandes dans les centaines de temples petits et grands qui jalonnent la route circulaire.

En son sein, dans le silence de ses rochers, des dizaines de petites grottes ont abrité des ermites en quête de sagesse, et ce depuis la nuit des temps.

Ramana Maharshi lui-même en tomba amoureux et ne la quitta plus, la considérant comme son Maître.

ITINERAIRE – 17 jours/15 nuits	
Jour 1	Vol Paris – Chennai.
Jour 2	Arrivée à Tiruvannamalai. Installation à l'ashram Repérage : internet, banque, Shanti café, Ramana market Présentation de l'ashram par les résidents
Jours 2 à 16	Séjour à Tiruvannamalai, au sein d'un ashram Chant, méditation, yoga Enseignements spirituels Découverte d' ashrams et visites de temples Pèlerinage : la montagne sacrée d' Arunâchala Excursion aux forts de Gingee Différentes sorties dans les environs Massage
Jour 16	Départ pour l'aéroport de Chennai Nuit à l'hôtel, proche de l'aéroport
Jour 17	Vol Chennai-Paris Arrivée à Paris

Chaque journée commence à l'ashram par un rituel d'offrande de lumière et d'encens (*puja*) à 6h15, suivi d'une **méditation** puis d'un chant nommé *Arati*.

Une session de **chant** ou de **yoga** sera proposée parfois en matinée.

Différentes sorties ponctueront notre séjour :

- marche sur le **Mont Arunâchala** - grottes des ascètes
- **pèlerinage** autour de la montagne sainte, notamment pendant la Pleine Lune
- visite des ashrams de **Ramana Maharshi, Yogi Ramsuratkumar, Seshadri**
- rencontre avec **Ma Devaki**, Mère spirituelle de l'ashram de Yogi Ramsuratkumar

- visite du grand temple d'**Arunâchaleshwar**, d'une étendue de 10 hectares
- excursion aux **forts de Gingee**
- coucher de soleil au-dessus d'un petit lac
- visite botanique
- balade dans la ville
- shopping indien (achat de *sari*, vêtement traditionnel féminin)
-

En, dehors des temps de méditation et de chant, toutes les autres activités sont facultatives et sont à envisager selon son propre ressenti.

Dans les temps libres, il est possible de recevoir des **massages**, de retourner sur un lieu qui vous aurait touché, d'aller se promener dans les rues de Tiruvannamalai, d'aller prendre un *tchai* (thé traditionnel au lait et aux épices), de se reposer, méditer, lire,...

L'ashram de Yogi Ramsuratkumar est à deux pas de l'ashram où nous résidons. Il est possible d'y aller à n'importe quel moment de la journée, pour méditer ou chanter le Nom divin (*nama*). Une très belle célébration de Nouvel An à lieu chaque année dans cet ashram, en chant et en danse.

Pour nos soirées, différentes possibilités s'offrent :

- vivre un temps de partage où chacun peut parler de son ressenti, dans une écoute silencieuse et bienveillante du groupe
- recevoir l'enseignement (*satsang*) donné par Ma Devaki, Mère spirituelle de l'ashram de Yogi Ramsuratkumar, et assister à fermeture des portes du tombeau (*mahasamadhi*)
- visionner un film autour de la spiritualité
- partager un temps informel à l'ashram
- aller boire un verre
- aller se coucher tôt...

Dans l'ensemble, les journées en Inde commencent tôt et se finissent tôt. Nous serons donc plutôt au rythme du soleil.

L'**ashram de Triveni II** est un lieu simple et paisible situé à l'écart du centre-ville. Il propose des chambres confortables à 2 lits avec salle de bain attenante, et une nourriture végétarienne indo-européenne préparée avec soin, saine et équilibrée.

Chaque mardi, un repas (*sadhu bhojan*) est offert par l'ashram à une quarantaine de moines, auquel il est possible d'assister.

Chaque dimanche soir, vous êtes convié à un temps de célébration (*darshan*, qui signifie littéralement : la « vision du divin ») par le chant et l'échange d'offrandes, suivi par un thé offert dans le salon de l'ashram.