

# Ma spirituelle ~Shikoku Henro~

## Guide du pèlerinage des 88 temples

**SHIKOKU**

**Tourism Shikoku**  
http://www.tourismshikoku.org/

### Le pèlerinage

Le pèlerinage de Shikoku (on dit « Shikoku Henrō », mais aussi « O Shikoku ») relie en boucle les 88 lieux sacrés de Shikoku où il est dit que Kōbō Daishi (aussi connu sous le nom de Kūkai, 774-835) approfondi sa connaissance du bouddhisme. Ses 1142 kilomètres sont un moyen de se rapprocher de l'état de Satori, entouré par les temples, la nature qui longe la route, les paysages, mais aussi les hommes, la culture, les statues de Bouddha. À l'origine retraite sainte, les habitants conservent ce rapport au pèlerin et l'accueillent avec chaleur, mais sans oublier les règles du pèlerinage. Mais sans envisager celui-ci sous sa forme la plus stricte, un simple départ permettra au pratiquant, au fil des étapes, de reprendre le contact avec le sacré, de réfléchir à soi-même et finalement de se retrouver. La porte du pèlerinage est ouverte à tous, sans considération de nationalité, de sexe, d'âge, de statut social, de tenue vestimentaire ou autres.

### Le pèlerinage de Shikoku, un voyage spirituel

Les pratiques sont aussi diverses que les pratiquants et l'époque a beaucoup. Au fur et à mesure de l'avancée sur le chemin, de nombreuses choses viendront à l'esprit. On repense au passé, à ce que l'on a fait, ce que l'on voit et ce que l'on entend, tout nous interpelle et nous fait réfléchir. Le pèlerinage de Shikoku est cet espace hors du quotidien qui nous donne la chance de nous retrouver.

Les quatre préfectures de Shikoku divisent les 1142 kilomètres de route en quatre zones qu'on appelle dojō (lieux de la pratique). Dans le sens des aiguilles d'une montre :

Tokushima (Awa)	Hasshin-no-dōjō = Lieu du réveil spirituel
Kōchi (Tosa)	Shugyō-no-dōjō = Lieu de la pratique ascétique
Ehime (Iyo)	Bodai-no-dōjō = Lieu de l'illumination
Kagawa (Sanuki)	Nehan-no-dōjō = Lieu du Nirvana

### Pourquoi Shikoku ?

Ce n'est pas tant l'arrivée au but qui importe, mais le voyage lui-même. C'est lui qui nous permet de nous ressourcer spirituellement et de faire autant d'expériences. Les chemins escarpés de montagne ou les routes pavées, la pluie, les égarements, chaque épisode restera dans notre mémoire et aura peut-être une influence sur notre seconde vie, après la fin du voyage. Mais ceci, chaque chemin de randonnée peut l'offrir. Sur Shikoku, les temples qu'on trouve au long du voyage nous offrent également une initiation spirituelle. Le pèlerinage de Shikoku nous offre d'un côté une nature luxuriante et un climat agréable et de l'autre un lieu de tranquillité où l'on peut se confronter à soi-même. En échange de l'offrande d'un sutra, le temple pose son tampon sur le carnet de pèlerinage, mais les expériences vécues sur ce chemin ne peuvent en aucun cas se résumer à la simple collection des tampons. C'est pas seulement le corps qui se renouvelle sur le chemin, mais l'esprit aussi.

### Des raisons diverses

- Retraite spirituelle
- Pour une convalescence
- Pour se souvenir de proches décédés
- Pour la sécurité du foyer
- Pour retrouver la sérénité
- Pour améliorer sa santé
- Dans le cadre de la randonnée
- Pour le tourisme
- Pour commencer sa retraite

### L'histoire du pèlerinage

On pense que le Bouddhisme, venu du Royaume de Baekje de la péninsule coréenne aurait été transmis au Japon en l'an 538, voire 552 grâce à Mikkyō arriva, lui, durant l'ère Tempyō (729~749) et fut systématisé par Kūkai afin de faciliter sa transmission au peuple. Une fois arrivé au Japon, le bouddhisme eut un développement original. Les divisions en différentes écoles se succédèrent et les fondateurs des nouvelles sectes rassemblèrent plus de croyants que le fondateur Bouddha lui-même. Ainsi, Kōbō Daishi dit Kūkai, qui créa la secte Mikkyō shingon au Japon, est l'un d'entre eux. On considère que les 88 temples et la route du pèlerinage ont été établis entre la fin du 16e et le début du 17e siècle. On le guide du pèlerinage de Shimen le *Shikoku Henro Michishirube* en 1687, tous deux premiers livres publiés à destination du grand public. On en trouve de multiples éditions qui prouvent qu'il était devenu des best-sellers. Le pèlerinage se retrouve ensuite aussi bien dans des pièces de Kabuki que de Jōrū, indiquant qu'il avait alors largement pénétré la conscience populaire. Aujourd'hui, avec le développement considérable des moyens de transports, un nouveau style de pèlerinage est né. Les panneaux indicateurs et autres signes se sont considérablement améliorés. L'ajout de sites touristiques et l'accès plus facile au pèlerinage ont beaucoup fait pour augmenter le nombre de pèlerins. Mais dans ce monde d'abondance matérielle, se trouvent aussi beaucoup plus d'individus à la recherche d'une vraie richesse et d'un apaisement spirituel.

### Kōbō Daishi (Kūkai)

Kōbō Daishi (Kūkai) fait parti des personnages les plus importants de l'histoire du Japon. Il a transmis les enseignements du Mikkyō depuis la Chine vers le Japon. Par ailleurs, en fait d'être un moine, il a fait ses preuves dans de nombreux domaines tels la calligraphie, l'éducation, l'art et les travaux publics. C'est en quelque sorte un super héros japonais. Kūkai est le fondateur de la secte Shingon. Les pèlerins de Shikoku ont conscience de marcher à l'endroit où Kōbō Daishi (Kūkai) a pratiqué dans sa jeunesse. On utilise souvent le terme affectueux « O-daishi san » au Japon pour faire référence à lui. Il n'est pas certain que Kūkai soit effectivement le fondateur du pèlerinage mais encore aujourd'hui le pèlerin est persuadé qu'il marche auprès eux et les protège pendant leur voyage.

Le mont Ishizuchi, sur lequel Kūkai fit son apprentissage, est la plus haute montagne du Japon occidental (1982 m). Lieu de pratique de cultes liés aux montagnes sacrées (shugendō), beaucoup de pratiquants ou touristes le visitent aujourd'hui.

### Lieux où les langues étrangères sont utilisées

- Aéroport de Narita, Terminal No. 1**  
(Hall des arrivées rd) 9h - 20h 0476-30-3383
- Aéroport de Narita, Terminal No. 2**  
(Hall des arrivées rd) 9h - 20h 0476-34-5877
- Aéroport international de Kansai**  
(Aéroport international de Kansai, rd) 7h - 22h 072-456-6160
- Centre d'information visiteurs d'Osaka**  
(rdc de la gare Nankai Namba) 9h - 18h 06-6631-9100 F : 31 déc. - 3 jan.
- Association d'échanges internationaux de la préfecture de Tokushima (TOPIA)**  
(dans la gare de JR Tokushima, Se étage) 10h - 16h 089-856-3303 F : 29 déc. - 3 jan.
- Centre d'information touristes de la ville de Miyoshi**  
(en face de la gare JR Awa-Maeda) 9h - 18h 0833-76-0877 F : 8e de fin d'année et de nouvel an
- Information touristes « I » Kōchi**  
(en face de la gare JR Kōchi) 9h - 17h 088-826-3337
- Centre d'information touristes Shimanto**  
(dans Sun River Shimanto, à proximité de la gare de Nakamura) 8h30 - 17h30 0887-35-4171
- Informations Dogo Onsen**  
(en face de la gare de Dogo-Onsen) 9h - 20h 089-943-8342 F : 31 déc. - 3 jan.
- Centre international de la préfecture d'Ehime (EICP)**  
(2e de marche de l'arrêt de tramway Misonocho Maizumi, devant la Kenrokukaku Kannon Hall) 8h30 - 17h 089-917-5678 F : samedi, dimanches, jours fériés, du 29 déc. au 3 jan.
- Takamatsu City Information Plaza**  
(en face de la gare JR Takamatsu) 9h - 18h 087-851-2009 F : 30 déc. - 3 jan.
- Informations Aéroport de Takamatsu**  
(rdc de l'aéroport de Takamatsu) 8h - 21h35 087-814-3355
- Arbitrary Information Site**  
http://www.awanavi.jp/henro/howto/french/  
http://henro88map.com/pdf/Henro-FR.pdf  
http://www.shikokuhenrotravel.com (anglais)
- Guide Map (anglais)**  
Shikoku Japan 88 Route Guide  
http://henro88map.com/

### Moyens de déplacement

Les moyens de déplacement varient selon les pèlerins. La méthode la plus courante est la marche, mais pour des raisons diverses, dont le handicap physique, si le pèlerin a une bonne raison de vouloir faire le pèlerinage, ne pas le faire à pied ne peut être une raison de déconstruire sa démarche. On observe cependant une augmentation de l'approche touristique grâce à des moyens de transport toujours plus pratiques.

Mode de déplacement	Durée (jours)	Coût
Marche	~ 45	¥ 400 000
Car	9-12 (selon le trajet)	¥ 250 000
Voiture	~ 10 (sans la location)	¥ 140 000

\*Dans le cas d'un circuit au départ et à l'arrivée dans Shikoku (les frais varient selon les individus, les frais indiqués ici sont les frais minimaux).

- **Marche**  
On peut parcourir entre 30 et 40 km par jour en marchant. C'est la manière traditionnelle. Il faut être très vigilant au sujet de son équipement et de sa santé. Le pèlerinage demande alors entre 40 et 50 jours.
- **En car touristique**  
Tour complet proposé par des compagnies de voyage (différentes formules possibles) avec en général un pèlerin expérimenté qui va guider le groupe (sendatsu). Les bureaux d'information touristique (voir en fin de brochure) vous fourniront les informations nécessaires.

- **En voiture**  
Il est possible de louer une voiture dans les gares principales et aéroports. Le véhicule permet d'utiliser des hébergements ou de visiter des lieux éloignés de la route du pèlerinage. Il est nécessaire de connaître les règles de conduite au Japon.
- **En vélo**  
Les chemins non pavés sont nombreux en montagne et il ne sera donc pas toujours possible de pratiquer les mêmes routes que celle du pèlerinage à pied. Il est possible d'avoir accès à proximité de tous les temples, y compris les « bekkan » et à l'exception du temple 45, mais certains temples se trouvant au sommet de pentes abruptes leur accès en vélo pourra être difficile. Dans ces cas-là, envisagez la possibilité de confier la garde de votre vélo à une auberge ou un magasin au pied du temple sans oublier une marque de remerciement pour la personne qui aura gracieusement accepté d'en tenir la garde.
- **Transports en commun**  
Il est possible d'arriver à proximité de la plupart des temples en train ou en bus. Vous pouvez également envisager le train ou le bus pour les parties les plus longues entre deux temples.

### Hébergement

Certains temples proposent l'hébergement. Il existe aussi beaucoup de minshuku ou d'hôtels économiques autour des temples. Il est cependant conseillé de réserver à l'aide d'un guide touristique pour faciliter la préparation des repas, il n'est pas rare que ces derniers affichent complet à certaines périodes de l'année. Par ailleurs, si vous en exprimez le désir lors de la réservation, certains lieux d'hébergement peuvent vous servir de la cuisine locale.

- Hôtel** : à l'occidentale, repas pris séparément, avec salle de bain et toilettes
- Hôtel économique** : hôtel à petites chambres
- Ryōkan** : à la japonaise (tatamis, futons), deux repas, avec salle de bain et toilettes, salle de bain commune
- Minshuku** : petit ryōkan, pas de salle de bain ni de toilettes, salle de bain commune (on trouve beaucoup près des temples)

- **Hébergement dans un temple**  
Les établissements d'hébergement dirigés par les temples sont destinés en général à des groupes de pèlerins mais il est possible de réserver de manière individuelle s'il reste de la place. Il est possible de participer au « tsutome », office du matin ou du soir, d'écouter un sermon bouddhique et c'est également une bonne occasion de contempler de près les statues bouddhiques et les objets décoratifs du temple (avec deux repas et bain en commun).

### La saison du pèlerinage

La saison la plus propice au pèlerinage s'étend de mi-mars à mai, puis d'octobre à novembre. Les mois de juin et juillet sont les mois de la saison des pluies (baiyu) et si août et septembre ont un temps plus stable, ce sont aussi deux mois où les typhons sont nombreux. De décembre à février la température peut baisser jusqu'à 0° et des vagues de froid soudaines recouvrent les zones montagneuses de neige et gèlent les routes pour les rendre impraticables. Juillet et août voient la température souvent dépasser 35° et les routes du pèlerinage voient chaque année de nombreux pèlerins succombant à la chaleur se faire transporter d'urgence par ambulance.

### Budget

- **Distributeurs automatiques de billets**  
Un pèlerinage en tōshi-uchi demandera plus d'un mois. Pour éviter les pertes et vols d'espèces, il est recommandé de ne porter que le minimum avec soi et de faire des retraits en cours de route. Avec une carte de crédit japonaise, il est possible d'effectuer les paiements nécessaires dans de nombreux lieux d'hébergement, restaurants, supermarchés, etc., mais cela ne sera plus possible dans les auberges ou magasins tenir par des individus. Il sera donc nécessaire de préparer des espèces. Les cartes de crédit ou de paiement étrangères permettent d'effectuer des retraits en espèces au Japon.

### Service de guichet automatique international de la Banque Postale

Écran Japonais et anglais

Ouverture Lundi-vendredi, de 9h à 17h30 (samedi, de 9h à 12h) Dimanche et jours fériés, de 9h à 17h (diffère selon les bureaux de poste)

Nombre de postes (Shikoku) Env. 1000 (avril 2016)

Logos des distributeurs de la poste

### Cartes de crédit acceptées

VISA, VISA ELECTRON, PLUS, Master Card, Maestro, Cirrus, AERICAN EXPRESS, Diners Club, JCB, China UnionPay, DISCOVER

### Distributeurs automatiques dans les supérettes (7-Eleven)

Écran En français aussi

Ouverts tous les jours, toute heure. Certains distributeurs ne sont pas accessibles 24h/24

Ouverture Env. 300 (avril 2016)

Logos de 7-Eleven et DAB

### Cartes de crédit acceptées

VISA, PLUS, Master Card, Maestro, Cirrus, China Union Pay, AMERICAN EXPRESS, JCB, DISCOVER, Diners Club

Certaines cartes portant ces symboles peuvent être refusées.

Français http://www.sevenbank.co.jp/intlcard/index1.html

### Publications

- **Wifi gratuit**  
Les réseaux gratuits de wifi se développent très rapidement. La plupart des hôtels, cafés, supérettes, établissements publics, et les hébergements en dehors des minshuku et temples en sont équipés.
- **Les principaux services sont** :  
- Free Spot : [http://www.free-spot.com/services/map\\_e.html](http://www.free-spot.com/services/map_e.html)  
- Seven Eleven : <http://7spot.info.jp/guidebook/helpful/index.php?lang=en>  
- Family Mart : <http://www.family.co.jp/services/familywifi/index.html>  
- LAWSON : <http://www.lawson.co.jp/service/other/wifi/lang/en.html>
- **Others (Log-in Required)**  
- Tokushima-wifi : <http://tokushima-wifi.jp/>  
- Tohime Free wifi : <http://www.ehime-wifi.jp/>  
- Kagawa wifi : <http://www.kagawa-wifi.jp/>
- **Cartes SIM préparées ou louées**  
On peut en acquérir dans les aéroports de Narita, Haneda, Chūbu, Kansai entre autres, on trouve également des distributeurs automatiques de cartes SIM. N'hésitez pas à vous informer aux comptoirs d'information des aéroports. Les magasins de produits électroniques des grandes villes telles que Tōkyō ou Ōsaka en proposent également.
- **Location de router wifi**  
1. Faire une réservation avant l'entrée sur le territoire japonais et le réceptionner à l'aéroport.  
2. On en trouve en location dans les magasins des aéroports de Narita, Haneda, Chūbu et Kansai. La première solution est légèrement plus coûteuse.

### Informations locales

La route du pèlerinage est indiquée par des panneaux bilingues la plupart du temps (les routes de montagne n'en sont pas équipées). Des groupes de bénévoles entretiennent des panneaux en japonais, mais la plupart d'entre eux existent en panneaux fléchés, ils sont largement suffisants.

### La culture de l'osettai

Le « Osettai » c'est l'hospitalité des habitants qui s'exprime sous la forme de présents de nourriture aux pèlerins lors de leur passage. À l'époque où il n'y avait ni distributeur automatique ni supérette, l'aide des habitants permettait aux pèlerins de survivre. Du riz ou des vêtements était alors des présents d'une grande valeur. Ces actions de charité avaient pour contrepartie le fait que les pèlerins représentaient Kōbō Daishi et permettaient de représenter les habitants dans des temples éloignés pour faire des prières à leur place. Cette tradition du Osettai existe encore aujourd'hui. Vous n'en ferez pas l'expérience en car ou en voiture, mais à pied, en passant devant une maison ou en croisant une personne il vous arrivera parfois de recevoir un « osettai » en présent.

### L'équipement du pèlerin

Il n'y a pas de règle stricte en ce qui concerne la tenue et l'équipement du pèlerin. On peut considérer que le minimum nécessaire est le bâton de pèlerin, le carnet de pèlerinage et la tenue blanche. Il est possible de s'équiper dans le premier temple le Ryōzenji, mais tous les temples ont à proximité des magasins d'articles bouddhistes qui vous permettront de vous équiper librement le long du chemin.

- **sugegasa** 菅笠
- **wagesa** 藁笠
- **zudabukuro** 蓑
- **jirei** 蓑
- **juzu** 数珠
- **hakui** 褌
- **Chapeau de bambou (sugegasa)** 菅笠  
Parfait pour protéger du soleil ou de la pluie fine. Même lors d'une visite de temple, devant un autel ou un moine, il n'est pas nécessaire de l'ôter.
- **Étole (wagesa)** 藁笠  
Étole de type informel portée autour du cou.
- **Cloche (jirei)** 持鈴  
C'est l'objet bouddhique le plus familier. On sonne la cloche pour les japonais. On dit qu'en joignant les lors de la récitation mais à l'aide d'un rosaire, nos illusions officielles d'un sutra disparaissent et on obtient la grâce divine.
- **Bracelet (juzu)** 数珠  
On y range les sutras. Le carnet à tampons et le nécessaire à avoir à portée de mains durant le pèlerinage.

### Bâton de pèlerin (kongōzue)

On dit que c'est l'incarnation de Kōbō Daishi. Il semble qu'autrefois on le plantait en guise de stèle funéraire lorsqu'un pèlerin rendait l'âme sur le chemin. Ne pas l'utiliser sur un pont.

### Veste blanche (hakui)

Représente la pureté. On dit qu'autrefois c'était l'habit du mort qui indiquait la préparation du pèlerin à une mort éventuelle sur le chemin du pèlerinage.

### Étiquettes (osamefuda)

On y écrit son nom, son adresse ou un vœu et on les insère dans les urnes placées dans le Hondō et le Daishidō. On en donne aussi aux personnes qui nous offrent des cadeaux.

### Sac (zudabukuro)

On y range les sutras. Le carnet à tampons et le nécessaire à avoir à portée de mains durant le pèlerinage.

### Étiquette dans les temples

- Porte principale** 山門  
Commencer par se courber devant la porte principale en faisant face au Hondō.
- Bassin d'eau** 水屋  
Se purifier en se rinçant la bouche et se lavant les mains. C'est aussi l'endroit où l'on met son étole Wagesa et on sort son rosaire, Juzu.
- Clocher** 鐘楼  
Sonner la cloche. Attention : faire sonner la cloche en partant porte malchance.
- Hondō** 本堂  
Placer une étiquette ou une copie de sutra dans l'urne consacrée. Allumer bougie et encens, faire sa prière en joignant les mains puis réciter le sutra.
- Daishidō** 大師堂  
Agissez comme vous l'avez fait pour le Hondō.
- Bureau de tamponnage** 納経所  
Faites vous tamponner le carnet à tampons (payant).
- Porte principale** 山門  
En passant la porte principale retournez-vous et saluez une fois.

### Bord de la route

La route du pèlerinage longe souvent des routes fréquentées.

▲ Lieu de repos

▲ Des vœux déposés au temple

▲ Tombes de pèlerins décédés sur la route, à l'époque féodale

▲ La fin du pèlerinage, Okubo-ji

### Les bonnes manières sur le pèlerinage

Les personnes qui ont effectué le pèlerinage disent qu'elles ont été purifiées par la rencontre avec les habitants de Shikoku et leur gentillesse et qu'elles ont été surprises de la persistance de telles coutumes. La plupart des pèlerins envisagent éventuellement de relaire le pèlerinage. Le pèlerinage est une marche dans les pas de Kōbō Daishi. L'hospitalité des personnes rencontrées permet au pèlerin d'être reconnaissant deux fois. Une fois vis-à-vis de la personne qui l'a aidé, une fois pour avoir été mis dans la position de celui qu'on aide. C'est ceci l'esprit du pèlerinage. Bien sûr, il est important de ne pas dégrader la route du pèlerinage et la nature traversée. Il faut utiliser les lieux de repos, les toilettes avec propreté car ils sont tous entretenus par les habitants de Shikoku. D'un point de vue religieux il existe de nombreuses règles, mais chaque pèlerin a son propre objectif en tête. Ne jamais oublier le bon sens et la reconnaissance tout en respectant les principes suivants :

- Ne mettre personne dans l'embarras
- Ne jamais considérer que le osettai est un dû
- Ne jamais oublier de donner un osamefuda en échange d'un osettai
- Ne jamais oublier de saluer avec enthousiasme les personnes rencontrées ou les autres pèlerins

### Croquis d'un temple (exemple)

Daishidō Kobo Daishi y est vénéré

Clocher Sonner pour annoncer son arrivée

Porte principale Chasser les mauvais esprits

Hondō La divinité principale y est vénérée

Bassin d'eau Se purifier

Bureau de tamponnage Bureau administratif

Statues du bouddha

▲ Sanskrit (la photo représente Shingon Honzon) Sanskrit = langue ancienne du bouddhisme en Inde

▲ Un carnet tamponnés (Hōrin-ji)

▲ La fin du pèlerinage, Okubo-ji

Avant l'arrivée au temple de Okubo-ji

### Le carnet de pèlerinage

Le carnet de pèlerinage est un petit livre qui sert à enregistrer les visites des temples. Il est généralement composé de pages où l'on inscrit le nom du temple, la date de la visite, et parfois des notes ou des tampons. Les tampons sont des impressions laissées par les temples lors de la visite, souvent accompagnées d'une offrande.

### Le pèlerinage de Shikoku

Le pèlerinage de Shikoku est un voyage spirituel qui consiste à visiter 88 temples situés sur les quatre îles de Shikoku. Ce voyage est considéré comme un acte de dévotion et de purification. Les pèlerins suivent une route bien définie, marquée par des panneaux bilingues. Le voyage est souvent effectué à pied, mais il est possible de le faire en voiture ou en train.

