

Le Japon ZEN...

15 jours pour plonger au coeur de la culture et de la spiritualité japonaise

Kyoto, Kanazawa, Eihei-ji, Uji, Nara, Osaka, ...

Version V1.0



Séjour composé et guidé par Franck Armand Du 26 octobre au 10 novembre 2019

Franck Armand a fait ses études au Japon où il séjourne régulièrement depuis 30 ans.

Il parle couramment le japonais, est pleinement intégré dans l'univers traditionnel de la ville de Kyoto qu'il connaît comme sa poche. Il a développé un grand réseau de contacts sur place dont il fait profiter les personnes qu'il accompagne.

Il propose une découverte du Japon exclusive et originale que vous n'aurez jamais avec un voyage organisé plus classiquement.

Franck a composé ces voyages afin de vous guider sur place à la découverte du Japon traditionnel sous tous ses aspects.

Le Zen au Japon est bien sûr une pratique spirituelle. Il est aussi le cœur de la civilisation japonaise. Il est partout : dans l'art des jardins, les arts martiaux, les arts traditionnels, dans les pratiques culinaires, dans l'esthétique des espaces intérieurs,... Ainsi, choisir le Zen comme fil conducteur c'est se donner l'opportunité de découvrir toute la richesse du Japon traditionnel.



Une expérience riche centrée sur le Japon traditionnel, qui allie

- **des séjours en temples**, et hôtels traditionnels,
 - **la découverte de la nature magnifique**, subtile et généreuse,
 - **des méditations** dans les temples, devant les jardins, pendant la cérémonie du thé,
 - **la magie des jardins**, jardins impériaux, jardins secs, jardins de thé, ...
 - **la symbiose avec l'énergie des kami** dans les sanctuaires Shinto
 - **des conférences** sur la culture et la spiritualité japonaises
 - **le contact avec le quotidien** des marchés, des bains publics, des onsen
 - **les flâneries** dans les ruelles des quartiers anciens
 - **la palette de la nourriture japonaise**, des sashimi aux nouilles, de la restauration rapide aux mets les plus délicats,... et bien sûr une expérience Kaiseki !
- Même s'il n'est pas au centre de ce voyage, nous n'oublierons pas le Japon moderne avec son architecture futuriste, ses grands magasins, ses temples du jeu...

Coût du voyage : environ 3800 euros * comprenant :

- ✓ la composition du contenu du programme,
- ✓ l'aller-retour en avion
- ✓ le transport sur place,
- ✓ les nuits en temples, hôtels traditionnels ou chambres d'hôtes,
- ✓ les entrées des temples,
- ✓ les trois repas principaux de chaque jour (sauf boissons extra),
- ✓ ... et bien sûr
- introduction à la culture, à la spiritualité japonaise en général, au Zen en particulier
- guide des différents lieux, conférences, traductions, ...

Maximum : 12 personnes

Contact : franck.armand@mirokou.com ou le 06 83 47 25 16

* Ce tarif global est constitué (i) d'une partie payée à Franck ARMAND : 100 euros pour l'inscription, 500 euros pour la structuration du programme, 500 euros pour sa prestation de guide et (ii) d'une autre partie que chacun paiera aux prestataires concernés: l'A/R en avion (environ 1000 euros) réservé par chacun après consensus de tous les participants ainsi qu'environ 16.000 yens par jour (soit environ 125 euros par jour pour 14 nuits sur place) pour l'hébergement, la nourriture, l'entrée des temples et les transports. Le coût réel dépend bien sûr du programme choisi. Il reste cependant légèrement fluctuant du fait de la variabilité du taux de change.

Un voyage tout en sérénité...

Le séjour débute par une semaine dans un temple **Zen Rinzai** de Kyoto, le **Daishin-in** (sous-temple du Myoshin-ji). Ce sera notre point d'attache pour découvrir les richesses de cette ville. Ce temple paisible nous permettra, pour ceux qui le souhaitent, de rentrer dans une pratique quotidienne régulière de **Zazen** tout en découvrant les joyaux de Kyoto en terme de temples et de jardins. La fin du séjour sera plus itinérante : **Kanazawa** et son jardin de Daimyo, le **Eiheiji**, la Mecque du Bouddhisme Zen Soto, **Uji**, la ville du thé, **Nara**, ses sanctuaires millénaires et ses premiers temples du Bouddhisme japonais.

Le programme a été construit pour permettre la flexibilité :

- ceux qui souhaitent approfondir des pratiques du Zen le pourront,
- ceux qui souhaitent découvrir d'autres aspects du Japon le pourront aussi.
- ceux enfin qui souhaitent privilégier le repos et le déploiement de la simple présence le pourront aussi

Un séjour pour prendre le temps de vivre et de méditer, un séjour pour profiter de chaque instant.



Pré-programme « Le Japon Zen »

Version 1.0

Samedi 26 octobre : Voyage

Départ de Paris à **13h55** avec le vol **AF291** de la compagnie Air France.
Vol direct

Dimanche 27 octobre : Myoshin-ji

(La période d'Asuka)

Arrivée à l'aéroport International d'Osaka Kansai à **8h45** heure locale. **Accueil vers 9h** par Franck Armand à l'aéroport.

Nous prenons le taxi-bus de la société Yasaka pour rejoindre notre première résidence à Kyoto : le **Daishin-in**, un sous-temple du grand temple Zen **Myoshin-ji**.

Dans nos logements à Kyoto et Nara, les sols des chambres sont en tatami. Le couchage se fait dans des futons directement posés sur ces tatamis.

La salle de méditation du Daishin-in nous est allouée pendant tout le temps du séjour pour nos pratiques quotidiennes de méditation.

Nous laissons nos bagages (à l'heure de notre arrivée, les chambres ne sont pas encore disponibles) et nous prenons une petite collation avant de débiter l'exploration des temples environnants.

- balade dans l'enceinte du **Myoshin-ji** afin de prendre nos marques
- découverte d'un sous-temple du Myoshin-ji : le **Taizo-in** ou le **Keishun-in**,...

Retour au **Daishin-in** : installation dans les chambres.

Temps libre pour le repos et l'exploration du Daishin-in.

17h : Séance de Prise de Conscience corporelle (Méthode Feldenkrais) orientée à faciliter l'assise méditative et plus généralement l'assise sur le sol très fréquente dans l'univers du Japon traditionnel. Introduction pratique au Zazen.

Repas du soir dans un restaurant à proximité.

Le Daishin-in impose un certain nombre de règles de fonctionnement. C'est un temple Zen...

Nous devons impérativement être de retour au temple avant 21h. Nous devons être sortis des bains avant 21h30. Silence total et lumières éteintes à partir de 22h.

Pas de paroles, pas de bruit jusqu'à 7h30, l'heure du petit-déjeuner. Chuchoter n'est pas une option...

L'objectif n'est pas le silence extérieur mais permettre au mental de trouver le repos. Le calme mental est la première étape de toute pratique de méditation.

Nuit au Daishin-in.

Lundi 28 octobre : Daitoku-ji

6h40 : Méditation. Elle aura lieu presque chaque jour et à la même heure. Elle sera constituée de 20 min d'assise, 10 min de marche lente, 20 min d'assise. Participation facultative.

7h30 : petit-déjeuner au Daishin-in.

Début de matinée tranquille au Daishin-in.

Nous partons en taxi pour le **Daitoku-ji**.

Cette journée est consacrée au plus grand temple Zen de Kyoto, le **Daitoku-ji**, temple de la grande vertu, dont la construction et le développement sont intimement liés à la cérémonie du thé. De nombreux grands maîtres y ont été moines et la plupart des moines de ce temple pratiquent la cérémonie du thé. Le 28 de chaque mois, de nombreux sous-temples accueillent des maîtres de thé pour des rencontres de thé auxquelles nous participons. Journée de Kimono à profusion...

Cérémonie du thé dans l'un des multiples sous-temples : **Zuiho-in**, **Gyokurin-in**, ou **Daiji-in**,...

Temps de présentation dans le jardin du Daitoku-ji : Le Bouddhisme et la méditation

Au programme pas seulement de la dégustation mais aussi : jardins de thé, pavillons de thé, jardins de méditation,...

« Repas de midi » : d'abord petite pause de fruits, puis un complément dans une boutique de l'ère d'Edo où nous mangeons des brochettes de mochi recouvertes de poudre de pois, grillés au feu de bois puis trempés dans une miso blanche. Il s'agit de patienter jusqu'au repas du soir...

Temps de questions/réponses pendant le repas : La cérémonie du thé

Après-midi : visite du **Daisen-in**, du **Koto-in** ou du **Obai-in**.

Fin d'après-midi dans les **bains publics de Funaoka**.

Repas du soir : dans un restaurant du quartier du Daitoku-ji

Nuit au Daishin-in.

Mardi 29 octobre : Ninna-ji, Ryoan-ji et Pavillon d'or

6h40 : Méditation

7h30 : petit-déjeuner au Daishin-in.

Pour cette journée nous restons dans le quartier du Daishin-in pour découvrir quelques trésors...

La matinée sera consacrée à la visite du **Ninna-ji** tout proche. Ce temple contient le palais d'un empereur retiré de l'époque de Heian. Merveilleux jardins. Le vaste espace dévolu au temple est très ouvert sur les montagnes environnantes. Grande pagode à 5 étages.

Temps de présentation dans le jardin du Ninna-ji : Histoire du Japon et du Bouddhisme japonais (1).

Nous irons ensuite au **Ryoan-ji**. Ce temple Zen recèle un trésor connu de toute la planète : le jardin sec le plus fameux du Japon.

Repas de midi : dans le restaurant de tofu soyeux du Ryoan-ji.

L'après-midi est libre. Ceux qui le souhaitent peuvent rentrer au Daishin-in tout proche, les autres peuvent aller visiter le Kinkaku-ji, le pavillon d'or très facile d'accès à partir du Ryoan-ji.

Repas du soir : à proximité du Daishin-in.

Nuit au Daishin-in

Mercredi 30 octobre : Pavillon d'argent. Chemin de la philosophie, Centre de Kyoto

6h40 : Méditation

7h30 : petit-déjeuner au Daishin-in.

Nous prenons un bus pour traverser la ville d'Ouest en Est.

Visite des jardins du **Ginkaku-ji, le pavillon d'argent**. C'est dans le bâtiment le plus ancien de cette résidence du Shogun Ashigaka no Yoshimasa que se trouve la première pièce à thé du Japon : **Doninsai**. Nous la visitons.

Puis, nous suivons le **chemin de la philosophie**.

Nous irons ensuite explorer le centre de Kyoto pour découvrir le **marché de Nishiki**, les quartiers anciens de **Gion** et **Pontocho**.

Repas du soir : Dans le quartier traditionnel de l'époque d'Edo.

Nuit au Daishin-in

Jeudi 31 octobre : De Takao à Arashiyama : à la source des jardins Zen

6h40 : Méditation

7h30 : petit-déjeuner au Daishin-in.

Nous allons découvrir les montagnes situées au nord-ouest de la ville de Kyoto. Départ en taxi pour le village de **Takao**. Visite du temple **Jingo-ji** qui débute par les 200 marches à monter... mais à l'arrivée quelle merveille !!!

Temps de présentation au Jingo-ji: Histoire du Japon et du Bouddhisme japonais (2).

Ensuite balade le long de la rivière **Kiyotaki** pour rejoindre **Arashiyama** (environ 2h de marche sur un parcours bien entretenu). Cela nous permettra de découvrir les paysages qui, à l'évidence, ont inspiré les créateurs de jardins.

Repas de midi tardif : nous déjeunerons dans un petit café/restau d'Arashiyama.

Arashiyama, est un quartier résidentiel magnifique. La nature, les temples sont exceptionnels. Balade dans la forêt de bambous. Visite du jardin Zen du **Tenryu-ji**, temple fondé au XIVème siècle par le grand créateur de jardins : **Muso Soseki**

Fin d'après-midi : Fufu no Yu Onsen, la source chaude d'Arashiyama.

Nuit au Daishin-in.

Vendredi 1er novembre : Cérémonie du thé et Temple des mousses

6h40 : Méditation

7h30 petit-déjeuner.

9h : cérémonie du thé organisée dans la pièce à thé du Daishin-in.

11h : quelques fruits/salade au Daishin-in.

Après-midi consacrée à l'un des temples les plus connus de Kyoto : le **temple des mousses** (ou **Kokedera**, ou **Saihoji**) restauré par **Muso Soseki** (le créateur du jardin du Tenryu-ji). La visite débute à 13h. Vers 16h, nous retournons dans notre quartier de résidence au nord-ouest de la ville. Découverte de **Kitano Tenmangu**. Cette partie de Kyoto recèle l'ancien quartier des plaisirs de **Kami Shichiken**.

Repas du soir : Nous dinons **Kaiseki** (must de la cuisine japonaise) chez **Kobai-an**, un restaurant traditionnel de Kami Shichiken.

Nuit au Daishin-in.

Samedi 2 novembre : Journée libre à Kyoto

6h40 : Méditation

7h30 petit-déjeuner.

Journée libre.

Franck aura au préalable indiqué à chacun comment procéder pour se déplacer vers les lieux de visite choisis. Nos chambres devront être libérées avant 11h.

En fin d'après-midi nous revenons au Daishin-in récupérer nos bagages.

Départ pour Kanazawa (train direct en 2h15). Arrivée à **Kanazawa** en soirée. Nous nous installons à l'**ANA Crowne Plaza Hotel** situé tout à côté de la gare.

Dimanche 3 novembre : Kanazawa

7h30 petit-déjeuner.

Découverte de Nagamachi, l'ancien quartier de samouraï. Nous visitons la **villa Nomura**.

Visite du parc **Kenroku-en** (l'un des 3 plus fameux parcs paysagers du Japon) et du **jardin du château des seigneurs Maeda**.

Fin d'après-midi au jardin de thé **Gyokusen-en**.

Nuit au Crowne Plaza de Kanazawa

Lundi 4 novembre : Kanazawa

7h30 petit-déjeuner.

Musée **Teitaro Suzuki**, philosophe à qui on doit l'introduction du Zen en Occident. Temps de pratique de méditation sur le lieu.

Après-midi libre. Plusieurs possibles : (i) Temps de balade dans **Higashi chaya gai** (rue des maisons de thé de l'est). (ii) Découverte de Teramachi, le quartier des temples. (iii) Musée d'art contemporain du XXIème siècle. D'autres options aussi pour cette ville qui regorge de trésors...

Repas du soir en commun.

Nuit au Crowne Plaza de Kanazawa

Mardi 5 novembre : Eiheiji

7h30 petit-déjeuner.

Nous envoyons nos bagages par Takkyubin jusqu'à Uji, notre prochaine résidence.

A proximité de la ville de Fukui, sur le trajet entre Kanazawa et Kyoto, se trouve le **Eiheiji**, grand temple fondateur de l'**école Soto du Zen Japonais**. Cette école a été fondée par le moine **Dogen** au début du 13ème siècle.

Visite du temple et de la campagne environnante.

En fin d'après-midi nous revenons vers Kyoto. Changement de train pour Uji.

Nuit à Uji au Ryokan Kameishiro.

Mercredi 6 novembre : Uji, ville de thé

6h40 : Méditation

7h30 petit-déjeuner.

Journée consacrée à la découverte des trésors de ce village tout proche de Kyoto.

Découverte du **Byodo-in, pavillon du phénix**, l'un des rares vestiges de l'architecture aristocratique du tout début de l'époque de Héian (qui suit historiquement celle de Nara).

Temps de présentation dans le jardin du Byodoïn : Histoire du Japon et du Bouddhisme japonais (3).

Uji est également connue à travers le Japon pour son thé vert en feuilles, le **Sencha**, le **Gyokuro** et son thé **Macha**.

Balades dans le village, dégustation de thé.

Cérémonie du thé au pavillon de thé municipal, Visite chez le **maitre potier Asahi**.

Visite chez le **maitre potier Asahi**, grand spécialiste des objets céramiques pour la cérémonie du thé. Visite de l'atelier, du four **noborigama** et de la salle d'exposition en bord de rivière.

Train pour Rokujizo, puis taxi pour aller voir **Seikan Hachizume**, l'homme bleu, sa maison toute bleue et ses oeuvres merveilleuses réalisées en indigo sur tissus...

Nuit à Uji au Ryokan Kameishiro.

Jeudi 7 novembre : Le Japon ancien : Parc de Nara

6h40 : Méditation

7h30 petit-déjeuner.

Départ en train pour Nara (Uji se trouve entre Kyoto et Nara).

Nara, première capitale stable du Japon, fondée en 710 resta capitale pendant une grande partie du **8ème siècle**.

Durant deux jours nous découvrons les premiers temples bouddhistes du Japon ainsi que des sanctuaires Shinto très anciens.

Arrivée à la gare de Nara, nous prenons des taxis pour déposer nos bagages dans l'hôtel traditionnel qui sera notre logement pour les deux prochaines nuits. Nous poursuivons en taxi vers notre première visite.

- le **Shinyakushi-ji**, avec sa statue du bouddha de médecine et ses 12 protecteurs divins
- le **sanctuaire Kasuga**, avec ses arbres centenaires et ses lanternes.

Temps de présentation : Le Shintoïsme

Repas de midi : restaurant de nouilles et donburi devant le **Nigatsudo**, le pavillon de la deuxième lunaïson.

Ensuite les visites continuent :

- le **Nigatsudo**
- le **Todai-ji** (plus grand bâtiment en bois du monde) et son **grand bouddha**.

Cette période est celle de l'exposition annuelle des « **trésors du Shoso-in** » au musée national de Nara.

Si possible, achat de billets pour l'exposition que nous visiterons le jour même ou le lendemain.

Temps d'achats dans la vieille ville.

Repas du soir : très bon restaurant de **Tonkatsu** (porc pané) dans les ruelles couvertes de Nara.

Nuit à Nara au Ryokan « **Seikanso** »

Vendredi 8 novembre : Horyu-ji

6h40 : Méditation

7h30 petit-déjeuner.

Cette deuxième journée à Nara est consacrée à la visite du **Horyu-ji**, un peu excentré par rapport à Nara qui n'était pas encore capitale à l'époque de sa construction. Considéré comme le premier temple bouddhiste au

Japon, le Horyu-ji a été fondé par le prince Shotoku au début du **7ème siècle**. Il s'agit de l'un des plus anciens bâtiments en bois du monde.

Visite des trésors du Shoso-in si cela n'a pas été possible la veille.

Temps de présentation : Le Bouddhisme japonais (4).

Repas du soir : **nabé** (fondue) de poisson.

Nuit à Nara au Ryokan « **Seikanso** »

Samedi 9 novembre : Osaka

6h40 : Méditation

7h30 petit-déjeuner.

Nous partons avec nos bagages pour Osaka.

Nous les laissons dans un hôtel situé tout proche de la station de **Shin-Osaka** par laquelle nous pourrions aisément rejoindre l'aéroport le lendemain.

De Shin-Osaka nous allons à **Osaka-Umeda** en métro. Repas de midi chez Hankyu dans la ville souterraine.

Nous prenons ensuite la ligne circulaire, Kanjyosen pour rejoindre le château (on la prend dans le sens inverse des aiguilles pour découvrir la ville moderne et ses gratte-ciel).

Visite de **Osaka-Jo**, le château.

En fin d'après-midi nous rejoignons le centre très actif de la ville dans le quartier de **Dotombori** près de la **station Namba**.

Repas du soir : chez Imai (今井)

Nuit à Mystays Shin Osaka Conference Center.

Dimanche 10 novembre : Voyage

Départ de la station de **Shin-Osaka** vers 8h en train express Haruka pour l'aéroport.

Départ de Osaka Kansai à **11h00** avec le vol **KL 868** de la compagnie KLM. Changement à Amsterdam.

Arrivée à Paris Charles de Gaulle le même jour à 17h50.

Références de l'histoire japonaise

La période des Kofun (- 538) :

- Kofun fait référence aux tombes des premiers chefs du Japon ancien dans la région du Sud de Nara.
- Le Japon se nomme alors l'état de Yamato.

Période d'Asuka et Hakuho (538 - 710) :

- Le bouddhisme est introduit au Japon à partir de la Corée.
- Le prince Shotoku construit le Horyu-ji
- L'influence chinoise supplante l'influence coréenne.
- Réforme de Taika : mise en place d'un système centralisé à la chinoise.

Période Nara (710 - 784) :

- pour la première fois, l'état de Yamato a une capitale stable.
- Nara est la capitale, construite sur la structure de Chang-an, la capitale chinoise des Tang
- L'empereur Shomu construit le Todai-ji (grand Bouddha).
- Les empereurs sont sous les houlette de la famille des Fujiwara qui construisent le temple Kofuku-ji, le sanctuaire Kasuga

Période de Heian (794 - 1185):

- Heian (Kyoto) est la capitale.
- Les nobles, en particulier les Fujiwara ont toujours le pouvoir. Ils construisent le Byodo-in à Uji.
- Fondation des temples de Kiyomizu et de Kurama, du Toji (temple à l'est de Rashomon, la porte principale de la ville), des sanctuaires de Kitano et de Kamigamo,...
- Fondation du Sanjyusangendou, du Ninna-ji,...

Période de Kamakura (1185 - 1333):

- Heian reste la capitale, lieu de résidence de l'empereur. Elle le reste jusqu'en 1868.
- La classe dominante est celle des guerriers Samurai. Introduction du Bouddhisme Zen.
- Le pouvoir est dirigé par le Shogun, de la famille des Minamoto, installé à Kamakura
- Fondation de temples Zen à Kyoto : Myoshin-ji, Nanzen-ji,...
- Fondation du Eihei-ji.

Période de Muromachi (1333 - 1573):

- Les shoguns s'installent dans un quartier de Kyoto; ils sont issus de la famille des Ashikaga.
- Pavillon d'or, Pavillon d'argent, résidences de Shoguns, sont les constructions majeures de l'époque
- pour les temples : Tenryu-ji, Saihou-ji, Ryoan-ji

Période de guerres civiles (1467 - 1600):

- Hideyoshi réunifie le Japon à la fin du XVIème siècle et reconstruit Kyoto en ruine.
- Ryoan-ji, Daitoku-ji, reconstruction du Nanzen-ji

Période d'Edo (1600 - 1868):

- Période très stable de fermeture du Japon sur lui-même.
- Les Shoguns de la famille Tokugawa s'installent à Edo (Tokyo), alors petite ville de province.
- Jardin Kenroku-en de Kanazawa
- Le Manshu-in, Shugaku-in Rikyu, le jardin du palais impérial Sento Gosho,.... datent de cette période

Quelques expressions japonaises

Remarques importantes de prononciation :

- Un « s » entre deux voyelles se prononce comme un « ss » en français.
- Toutes les voyelles, même lorsqu'elles se suivent, se prononcent en succession comme indépendantes les unes des autres.
- Le sh se prononce « ch » et le ch se prononce « tch ».
- Le « h » se prononce comme en anglais.
- Le « e » se prononce « é »

Salutations :

- Enchanté Hajimemashite
- Comment allez-vous Gokigen ikaga desu ka ? (très poli)
Ogenki desu ka ? (standard)
Genki ? (familier)
- Bonjour Ohayo gozaimasu (le matin au lever jusqu'à 11h environ)
Kon nichi wa (le reste de la journée)
- Bonsoir Kon ban wa
- Bonne nuit O yasumi nasai
- Au revoir Sayonara

Expressions :

- oui hai
- Non iié
- Merci Arigatou gozaimasu (standard), Arigatou (familier), doomo (familier)
- Il n'y a pas de quoi ! Doo itashimashite
- Pardon Sumimasen (pour s'excuser)
- S'il vous plait ... Sumimasen (pour attirer l'attention)
- Excusez-moi Shitsurei shimasu
- Je vous en prie Dozo
- Bon appétit Itadakimasu (signifie littéralement : « je reçois cette nourriture »)
- C'était très bon ! Gochisosama deshita
- Comprenez-vous ? Wakarimasu ka ?
- Oui, je comprends Hai, wakarimasu
- Non, je ne comprends pas Iié, wakarimasen
- Un moment s'il vous plait chotto matte kudasai...
- dépêchez-vous ! Isoide !
- Au secours ! Tasukete !
- C'est dangereux abunai !
- Où sont les toilettes ? toire ha doko desu ka

Achats :

- Pouvez-vous me montrer... ... o misete kudasai
- Combien ça coûte Ikura desu ka ?
- Je vais prendre ceci kore o kudasai
- c'est cher takai desu
- c'est bon marché yasui desu