

I. INTRODUCTION

Les montagnes vous révèlent à vous même

Yamabushido est l'occasion parfaite de s'évader et revitaliser son esprit, son corps et son âme.

Depuis plus de 1500 ans, les Yamabushi ont arpenté les monts Dewa à Yamagata, au Japon,
à la recherche de l'éveil spirituel.

Laissez Yamabushido vous embarquer dans un voyage inoubliable à la découverte de soi.

Revenez à la nature. Revenez à vous-même.

À propos de Yamabushido

Par-delà les montagnes, à travers les forêts, sur les rivières et sous les cascades, Yamabushido vous offre l'occasion de faire partie des premiers à pouvoir expérimenter une variété de pratiques ascétiques authentiques en montagne guidées par Maître Hoshino.

Spécialement taillés pour une audience internationale (pour la première fois dans l'histoire), les programmes de Yamabushido sont ouverts à tous, religieux ou non religieux, hommes et femmes, qui sont à la recherche de la force qui les aidera à affronter les obstacles de demain.

Nos deux programmes

STAGE YAMABUSHI COMPLET

Cinq jours entiers dédiés à expérimenter la pratique Yamabushi sur les trois Monts de Dewa Sanzan : Mont Haguro, Mont Gassan and Mont Yudono. Cela comprend la méditation sous cascade. Les places sont limitées.

ENTRAINEMENT EN MONTAGNE

Ce stage de deux jours sous la direction d'un guide Yamabushi certifié se déroule au Mont Haguro et Mont Kinbo. Ce programme est moins physique que le stage complet mais comprend tout de même la méditation sous cascade.

D'autres options et expériences personnalisées sont possibles.

*Photos généreusement mises à disposition par Mr. Takehiro Miura et
Ms. Noriko Hayashi. © Yamabushido. Tout droits réservés à Megurun inc.*

II. QU'EST-CE QUE LA FORMATION YAMABUSHIDO?

Yamabushido est une collection de programmes d'entraînement selon le rite Shugendo, l'une des pratiques les plus anciennes et les plus profondes du Japon.

Nos programmes consistent en une formation Yamabushi authentique, sous la direction d'un maître Yamabushi de la 13ème génération. Les programmes se déroulent dans les montagnes les plus sacrées du Japon, dans la province de Yamagata, à quatre heures de Tokyo. Cette formation vous permet de renouer avec votre vie, et de mieux comprendre votre puissance profonde et votre potentiel. Cette expérience non verbale vous offre la possibilité de franchir les obstacles qui pourraient être sur votre chemin.

Vous aurez la possibilité de vous déconnecter des distractions, du bavardage dans votre tête, du bruit et du stress. Vous aurez une occasion puissante de recommencer, en abandonnant tout ce qui dans votre vie doit être laissé dans la montagne. Et ainsi recommencer comme une version fraîche et autonome de vous-même, armée de résilience, de force et d'un sourire intrépide.

Ces programmes sont spécialement conçus pour les visiteurs internationaux, mais basés sur un programme qui fonctionne depuis de nombreuses années uniquement pour les Japonais. Pour la première fois, il est maintenant disponible pour un public plus large. Le chemin du Shugendo n'est pas pour tout le monde, pas plus que l'est le chemin du Yamabushi, c'est l'une des traditions les plus anciennes et les plus ésotériques du Japon. Le Shugendo est exigeant. Mais si vous souhaitez en faire partie, nous vous invitons à nous contacter.

Shugendo:

Shugendo est une croyance ancienne, qui prend ses origines dans le Japon du 8ème siècle. C'est une fusion du shinto, du bouddhisme, de l'animisme et de la foi montagnarde. Le Shugendo a toujours été un chemin pour ceux qui veulent se débarrasser des excès du monde et qui veulent mieux se comprendre en s'imprégnant du pouvoir et de la force du monde naturel.

Yamabushi:

Les Yamabushi sont les anciens prêtres montagnards du Japon. Leur rôle traditionnel était de guider les gens vers leur véritable nature et d'enseigner la discipline et les manières de guerrier. Et bien qu'ils soient pour la plupart éloignés de la vie publique ces jours-ci, et que leur nombre soit peu élevé, le travail qu'ils font n'a pas changé. Ce qu'ils offrent au monde est plus pertinent que jamais.

Nos programmes sont ouverts à tous les genres.

Des instructions de base en anglais seront données par le guide tout au long de la formation, et un soutien de base en anglais sera offert. En tant que programme expérientiel, il n'y a que très peu de choses à expliquer. Le Shugendo est une chose à expérimenter directement, et une grande partie du programme se déroule en silence.

Pour les visiteurs parlant japonais, ils peuvent également s'inscrire dans la version japonaise seulement s'ils préfèrent.

Ce que vous allez faire

Vous ferez l'expérience des activités traditionnelles Yamabushi, y compris;

- Randonnée dans la région sacrée du mont Dewa
- Méditation Zazen
- Récitation de mantras
- Prières pour la paix et le bien-être
- Méditation en cascade
- Marche de nuit
- Sauter par-dessus le feu
- Visite de sanctuaires sacrés (certains ne sont pas ouverts au public)
- Hébergement dans un lodge traditionnel de pèlerins Shugendo

Et d'autres activités qui, bien que n'étant pas secrètes, font partie d'une tradition Shugendo qui implique de ne pas être pleinement expliquées à ceux qui ne sont pas initiés.

Uketamō

Au cœur de la pratique Yamabushi se trouve le concept de UKETAMŌ. Uketamō signifie "J'accepte avec un coeur ouvert", et à travers ce concept nous abandonnons l'idée d'attente et expérimentons quelque chose de plus puissant, la capacité de vivre sans savoir ce qui pourrait arriver ensuite, la capacité d'improviser. Cela offre aussi la capacité de ne pas s'inquiéter, de simplement profiter de l'expérience du moment présent.

Maître Hoshino

Tous les programmes de Yamabushido sont supervisés par Maître Hoshino, un célèbre prêtre Yamabushi local, 13ème génération des descendants d'une famille à suivre cette même vocation. Maître Hoshino vit et dirige Daishōbō, une auberge pour pèlerins située au pied du mont Haguro.

Il a consacré sa vie à la pratique des Yamabushi et au partage des valeurs du Shugendo, introduisant de nombreuses personnes du monde entier à son pouvoir mystique.

Son approche de la tradition Yamabushi est ancrée dans la tradition profonde, mais aussi incroyablement adaptée à la façon dont nous vivons nos vies aujourd'hui.

L'auberge de pèlerins Daishōbō

L'auberge de pèlerins Daishōbō est un important lieu de Shugendo. De tels pavillons de pèlerins étaient jusqu'à récemment réservés aux initiés du Shugendo, mais avec notre formation, les portes vous sont également ouvertes.

Daishōbō est réputé pour ses excellents plats traditionnels végétariens. C'est aussi un lieu de culte bouddhiste et shintoïste, pour la méditation, l'incantation et la distribution de talismans de protection. Daishōbō, membre de la communauté SANGE certifiée, dispense une formation Yamabushi depuis plus de 20 ans, basée sur le Shugendo.

La région de Shonai à Yamagata

L'une des régions les plus isolées du Japon

La région de Yamagata Shonai a prospéré en tant que zone historique et culturelle. Elle est constituée de trois cultures distinctes; Jokamachi, la zone entourant les murs du château; Sangakushinko, la culture ascétique de montagne et Minatomachi, la zone portuaire.

Grâce à ces trois cultures distinctes, la région a pu développer une grande diversité et une tolérance aux différences culturelles.

Comment nous dirigeons Yamabushido

Culture Locale

Le coût de nos services comprend le coût de la préservation de la culture locale qui est un élément fondamental de la tradition Yamabushi. En conséquence, nous nous engageons à payer les coûts appropriés pour maintenir la culture locale (par exemple, les auberges, les sanctuaires shintoïstes, les hôtels, la culture culinaire locale, les agriculteurs...)

Retour de 10%

Nous reversons 10% de nos bénéfices à la communauté pour maintenir les atouts culturels que vous découvrirez lors de votre visite. Ceux-ci comprennent les marches en pierre et la forêt de cèdres sur le mont Haguro, les toits de chaume des Sanctuaires Dewa et la conservation générale des sentiers de montagne.

Diversité culturelle

Nous soutenons la diversité culturelle. Au Japon, comme ailleurs, la montée de l'économie mondiale menace le caractère unique de certaines cultures locales et de leurs traditions. L'UNESCO a lancé un nouveau système de désignation appelé «Villes créatives» pour maintenir et développer les diversités culturelles pour les villes du monde entier. Nous soutenons cette initiative.

III. **ENTRAÎNEMENT Yamabushi avec leur maîtres**

Aperçu du programme

Expérience complète et intense de quatre jours qui a lieu sur les trois Monts de Dewa Sanzan: Mt. Haguro, Mt. Gassan et Mt. Yudono avec le maître de la 13^{ème} génération des Yamabushi, Maître Hoshino. Comprend une méditation en cascade. Cet entraînement vous offrira une expérience complète de la tradition Yamabushi, ici, dans les monts sacrés de Dewa. Places limitées.

Lieux de formation

Mt. Haguro, Mt. Yudono, et le mont. Gassan

Durée

4 jours, 3 nuits

Dates 2020

3 sessions seulement par an

juillet 6-9

août 3- 6

septembre 16- 19

Nombre de participants minimum pour l'exécution d'un programme : 1 personne (maximum: 15 personnes)

D'autres options sont disponibles. N'hésitez pas à nous contacter.

Prix

Faire une demande

Hébergement

Jour 1 : Chambre simple confortable de style occidental

Jour 2-3 : Pavillon de pèlerinage Daishōbō

Repas

Le premier jour, vous mangerez un repas simple au Temple Zenpōji et un petit dîner pour vous préparer à l'entraînement Shugyō qui commence le jour suivant.

Les jours deux à quatre sont un entraînement Shugyō approprié, et les repas sont très simple; riz, soupe Miso et petits cornichons.

Le quatrième jour, il y a un déjeuner spécial de cuisine Shojin faite à la main fait par la propriétaire de Daishōbō accompagné de saké local.

Malheureusement, nous pouvons pas changer le contenu des repas. N'hésitez pas à laisser de côté les aliments que vous ne pouvez pas manger.

Programme

Jour 1 "Déconnexion"

Une opportunité de se déconnecter du quotidien pour préparer votre aventure. Connectez-vous à votre intérieur dans un ancien monastère japonais.

Jour 2 - 4 Pratique Yamabushi authentique.

Service de transport

Le transport depuis / vers l'aéroport de Shonai ou la gare de Tsuruoka est inclus.

IV. ENTRAÎNEMENT Yamabushi basique

Aperçu du programme

Expérience Yamabushi de deux jours sous la direction d'un guide certifié Yamabushi qui se déroule sur le mont Haguro et leurs contreforts. Ce programme est moins physique que la entraînement Yamabushi avec leur maîtres.

Lieux de formation

Mont Haguro et leurs contreforts

Durée

2 jours, 1 nuits

Jour 1 Orientation et pratique Yamabushi authentique

Jour 2 Pratique Yamabushi et repas sur Naorai, déjeuner de célébration

Calendrier 2020

(3 séances de juin à octobre)

juin 16-17,

juillet 13-14,

août 6-7

Nombre de participants minimum pour l'exécution d'un programme : 2 personnes (maximum: 15 personnes)

D'autres options sont disponibles. N'hésitez pas à nous contacter.

Prix

Faire une demande

Lieux de formation

Mont Haguro et leurs contreforts

Mt. Haguro, l'une des trois montagnes sacrées de Dewa à Shonai, qui compte 2446 magnifiques marches de pierre surplombées de vieux cèdres, a acquis le Guide Vert Michelin Japon 3 étoiles et la désignation de patrimoine du Japon.

Hébergement

Daishōbō, l'un des lodges de pèlerins au pied des montagnes Dewa; grandes chambres japonaises en tatami, partagées avec les groupes de même sexe.

Repas

Tous les repas sont inclus. (Pendant le stage Shugyo, seulement un petit repas simple pour l'entraînement sera servi.) Après Shugyo, vous aurez droit à la cuisine spéciale de Shojin, accompagné d'un saké local savoureux servi dans une grande tasse spéciale. Ce repas est une sorte de célébration qui vous aide à revenir à votre vie quotidienne.

Il contient du riz, de la pâte de miso (soja et riz), du tofu, des algues, des herbes japonaises, des champignons, du fu (gluten de blé).

Nous vous informons que malheureusement, les repas sans allergies ne seront pas disponibles et que nous ne pouvons pas changer le contenu des repas pendant la formation Shugyo. N'hésitez pas à laisser de côté les choses que vous ne pouvez pas manger.

Service de transport

Le transport pour / depuis l'aéroport de Shonai ou Tsuruoka Station n'est PAS inclus.

Nombre de participants minimum pour l'exécution d'un programme : 2 personnes (maximum : 15 personnes). Nous vous prions de réserver le programme au moins 60 jours à l'avance.

Il est également possible d'organiser le programme d'Entraînement Yamabushi basique à des dates différentes (si la météo et nos disponibilités nous le permettent). Contactez-nous donc si besoin.

V. DIRECTIONS

De Narita, aéroport de Kansai

Par avion

Narita, Aéroport de Kansai - Aéroport de Haneda - Aéroport de Shonai (ANA)

En train

Narita, Aéroport de Kansai - Tokyo JR station - Gare de Niigata JR - Gare de Tsuruoka JR

De l'aéroport de Haneda

Par avion

Aéroport de Haneda - Aéroport de Shonai (ANA)

En train

Aéroport de Haneda - Gare de Tokyo JR - Gare de Niigata JR - Gare de Tsuruoka JR

De Tokyo, Osaka, Kyoto, gare de Nagoya JR

En train

Tokyo, Osaka, Kyoto, Nagoya JR Station - Gare JR de Niigata - Tsuruoka JR Station

De la gare JR de Sendai

Avec un bus direct

Station JR de Sendai - S-MALL Tsuruoka

De la gare JR de Yamagata

Avec un bus direct

Station Yamagata JR - S-MALL Tsuruoka

VI. FAQ

Dois-je être religieux?

Nous nous attendons à ce que tous nos visiteurs soient respectueux des pratiques que nous enseignons, mais les gens de toutes confessions, et athées, sont les bienvenus.

Est-ce ouvert aux hommes et aux femmes?

Oui. Le programme japonais que nous offrons sont ouverts aux hommes et aux femmes.

A quel point dois-je être en forme?

Vous devriez être assez en forme pour pouvoir faire de la randonnée pendant au moins une journée entière.

Que ramènerais-je de ce stage?

En plus de votre expérience et vos souvenirs, vous recevrez une amulette commémorative pour certifier que vous avez terminé votre formation. Vous pourrez également garder votre collier Shime.

Quel soutien linguistique y a-t-il?

L'expérience est pour la plupart non verbale et menée en silence, mais les instructions de base et le soutien seront donnés en anglais par le guide de soutien tout au long de la formation.

Jusqu'où allons-nous chaque jour?

La distance maximale que vous parcourrez en une journée est de 8 kilomètres (5 miles), d'une altitude de 1450m (4750ft) à 1984m (6500 ft.) sur 9 heures.

Quelle est la difficulté de l'escalade?

Parfois, la randonnée consiste à grimper avec vos mains. Il y a aussi des échelles que vous devrez monter et descendre.

Et si je dois utiliser la salle de bain?

Il y aura au moins une pause toilette toutes les deux heures, cependant il n'y a que des occasions limitées d'utiliser les toilettes dans les montagnes, donc nous vous conseillons d'y aller quand c'est le bon moment pour les toilettes.

À quelle vitesse dois-je marcher?

Nous ajusterons le rythme au niveau du participant.

Et si je ne me sens pas assez bien pour escalader en montagne?

On pourrait vous demander de rester au Daishōbō pendant que les autres participants continuent leur entraînement. Une assistance médicale appropriée est immédiatement disponible si nécessaire.

Pourquoi dois-je apporter un maillot de bain?

Nous recommandons aux participantes de porter un maillot de bain les jours où nous faisons une méditation en cascade, afin de protéger votre vie privée et faciliter les moments où l'on doit changer les vêtements mouillés. Un maillot de bain deux pièces est plus confortable pour marcher.

A quelle heure devrais-je arriver?

Le dernier train possible avant votre entraînement quitte Tokyo à 6h08 et arrive à Tsuruoka à 10h18.

Le dernier vol possible avant votre entraînement est le vol ANA 395, qui part de Tokyo Haneda * vers 11h (le temps de vol varie), arrivant à Shonai vers 12h. Veuillez vérifier que votre vol est de l'aéroport de Tokyo Haneda, PAS de l'aéroport de Tokyo Narita.

Nous recommandons d'arriver au Japon le plus tôt possible afin de minimiser les effets du décalage horaire. Nous sommes heureux d'organiser votre hébergement à Tsuruoka à vos frais si vous souhaitez venir plus tôt.

A quelle heure puis-je partir?

Bien sûr, nous aimerions que vous restiez pour découvrir d'autres parties de la région de Shonai après votre entraînement, mais le train le plus tôt possible pour Tokyo est à 16h17, arrivant à Tokyo à 20h12. Le premier vol de retour à Tokyo en provenance de Shonai est le ANA 400, départ vers 17h45 et arrivée vers 18h45 (le temps de vol varie).

Nous sommes également heureux d'organiser votre hébergement à Tsuruoka à vos frais si vous souhaitez rester plus longtemps dans la région.

VII. Informations

Nom de la société : Megurun Inc.

Adresse : 120-2 Konkoji, Yabase, Tsuruoka, préfecture de Yamagata, JAPON

Fondateur et PDG : Takeharu Kato

En 2011, M. Takeharu Kato travaillait à Hakuhodo, mais il sentait qu'il était à la recherche de quelque chose de plus profond, quelque chose qui ait plus de sens. Il a déménagé à Tsuruoka et a lancé Megurun Inc., une entreprise visant à promouvoir les merveilles de la région, en particulier les activités et la philosophie de Yamabushi. Megurun Inc. se consacre à la promotion de la région dans un contexte mondial. Et à promouvoir l'utilisation des énergies renouvelables pour permettre une vie durable.

FRENCH - TEMOIGNAGE - LUCILLE FLORENZA, 25 ANS, FRANCAISE

J'ai découvert Yamabushido un peu par hasard, à l'automne 2017. Je travaillais dans les Alpes japonaises lorsqu'une amie me propose de participer à une randonnée guidée par un Yamabushi. Je n'avais alors jamais entendu parler d'eux, mais, étant une adepte des sports de montagne, j'ai tout de suite voulu en savoir plus sur ces moines « qui couchent dans la montagne ». La marche, guidée par Yoshitaka-san, m'a bouleversée. J'ai l'habitude des randonnées, mais là, suivre un homme vêtu de blanc, avancer et s'arrêter au rythme du son du cor, avec toutes ces folles rivières à franchir, c'était autre chose. Arrivée à notre but final, la plus haute cascade, nous faisons une cérémonie qui m'a énormément touchée. Je ne suis pas religieuse, mais participer à des gestes millénaires pour remercier la nature, l'eau et l'esprit de la montagne sous le bruit assourdissant des chutes d'eau, ça ne peut laisser personne indifférent.

J'ai donc demandé à Yoshitaka-san de m'en dire plus sur les Yamabushi et il m'a recommandé d'aller directement voir Maître Hoshino et de participer à un programme de Yamabushido. Je suis donc entré en contact avec Kanae-san, qui a tout fait pour s'adapter à mon cas particulier – jeune occidentale, seule, qui ne parle pas japonais et qui n'est disponible que pendant un mois. Elle a été très compréhensive et m'a proposé de venir participer à un programme sur deux jours avec un couple japonais de Tokyo.

A mon arrivée à Daishobo la veille du début du programme, c'est Madame Hoshino qui m'accueille et j'ai le droit à l'un des meilleurs repas que j'ai pu déguster au Japon ! C'est une femme adorable et une excellente cuisinière. Daishobo est une très ancienne auberge pour pèlerins et c'est émouvant de dormir entre ces murs. Au matin, je fais la rencontre du couple avec qui je vais partager ce week-end et de Takeharu-san qui sera notre guide. L'ambiance est très conviviale, nous partageons un délicieux repas pendant que lui et Kanae-san nous expliquent les consignes à suivre. Nous n'avons que très peu d'information sur le contenu et le déroulement du programme, mais c'est pour mieux nous enseigner la vision Yamabushi du « Uketamo » (que l'on pourrait traduire en français par « j'accepte de tout mon cœur ») et qui sera le seul mot que nous aurons le droit – et devons – prononcer pendant ces deux jours. Car la pratique Yamabushi requiert une bonne dose de lâcher prise et de confiance – en soi, en son guide, en ses compagnons. Pendant ces deux jours, tout est fait – la tenue traditionnelle, le vœu de silence, les paysages de montagne, les prières et toutes les autres activités que je vous laisse découvrir – pour nous déconnecter de notre vie quotidienne et nous reconnecter avec l'essentiel. Avec nous-même d'abord, car c'est une merveilleuse occasion de prêter attention à ses émotions, ses craintes, ses désirs, et de dépasser ses limites – physiques et mentales. Mais aussi et surtout avec la nature et ses éléments – la terre, l'eau, le feu, le vent. 1500 ans plus tôt, ces moines ont compris que pour se connaître, comprendre le monde et devenir un individu meilleur il n'est pas suffisant de suivre des consignes religieuses, il faut expérimenter. Il faut se jeter corps et âme dans la nature, se laisser bercer et malmener par elle pour réellement ressentir les choses. Et quoi de mieux que l'environnement montagnard pour à la fois nous éprouver et nous émerveiller ?

Je suis extrêmement reconnaissante à Yamabushido de m'avoir permis d'avoir un bref mais intense aperçu de ces pratiques ascétiques puissantes, dans le cadre époustoufflant des Monts Dewa. Ces expériences, à quoi s'ajoute la rencontre incroyable avec Maître Hoshino, m'ont permis de faire une pause dans ma vie, de me recentrer sur mon « moi » profond, et de reconsidérer certaines choses. En effet, sortant depuis peu de deux opérations chirurgicales, la montagne prenait pour moi le goût âpre d'une expérience trop vite détruite. Arpenter les Monts Dewa en tant que Yamabushi m'a reconnecté avec cet amour pour la montagne et la nature, et m'a permis de revaloriser la lenteur et la spiritualité avant la performance et la difficulté.