

lonely planet

RUTAS
LEGENDARIAS



Peregrinación de Shikoku

La senda sagrada por
los 88 templos de Japón

Emprende uno de los grandes viajes del mundo

Sumario

Puesta a punto

● Mi peregrinación de Shikoku.....	4
● Las cuatro provincias.....	8
● Los templos.....	12
● Así son los isleños.....	18
● La cocina de Shikoku.....	20
● Historia de la peregrinación de Shikoku.....	24
● 6 formas de peregrinar en Shikoku.....	28

Mapa
completo
de la
peregrinación
en p. 30

Página anterior:
Templo 75: Zentsū-ji (p. 203).
SANGA PARK/SHUTTERSTOCK

La ruta

PREFECTURA DE TOKUSHIMA

● Tokushima: guía de la ciudad.....	34
● Del templo 1: Ryōzen-ji al templo 12: Shōsan-ji.....	44
● Del templo 12: Shōsan-ji al templo 23: Yakuō-ji.....	62

PREFECTURA DE KŌCHI

● Del templo 23: Yakuō-ji al templo 28: Dainichi-ji.....	80
● Kōchi: guía de la ciudad.....	96
● Del templo 28: Dainichi-ji al templo 36: Shōryū-ji.....	102
● Del templo 36: Shōryū-ji al templo 39: Enkō-ji.....	114

PREFECTURA DE EHIME

● Del templo 39: Enkō-ji al templo 46: Jōruri-ji.....	132
● Matsuyama: guía de la ciudad.....	146
● Del templo 46: Jōruri-ji al templo 54: Enmei-ji.....	158



Estatua, templo 9: Hōrin-ji (p. 54).

● Del templo 54: Enmei-ji al templo 65: Sankaku-ji.....	172
--	-----

PREFECTURA DE KAGAWA

● Del templo 65: Sankaku-ji al templo 79: Tennō-ji.....	190
● Takamatsu: guía de la ciudad.....	210
● Del templo 79: Tennō-ji al templo 1: Ryōzen-ji.....	216

Guía práctica

● Antes de partir.....	238
● Dinero.....	239
● Qué llevar.....	240
● Salud y forma física.....	242
● En ruta.....	243
● Cómo visitar los templos.....	246
● Alojamiento.....	247
● Acceso, actitud y seguridad.....	248
● Turismo responsable.....	249
● Idioma.....	251



EN PROFUNDIDAD

📖 El atuendo del peregrino.....	40
● La esencia de la peregrinación.....	60
● Escalones sagrados: los 88 templos.....	92
● Descubrir la espiritualidad en la peregrinación de Shikoku.....	128
📖 Los 88 templos.....	152
● La peregrinación moderna.....	208

Kōchi (antes Tosa)

La prefectura más extensa de Shikoku es Kōchi, que cubre el sur de la isla desde el gran Muroto-misaki (cabo Muroto), al este, hasta el otro gran cabo meridional, el Ashizuri-misaki, al oeste. Más de un tercio de la peregrinación discurre por Kōchi, donde, sin embargo, solo se encuentran 16 de los 88 templos.

Considerada mucho tiempo como uno de los rincones más salvajes y remotos de Japón, Kōchi está separada por las montañas de las otras tres prefecturas de Shikoku y vive de frente al océano (no tan) Pacífico. Este aislamiento ha propiciado históricamente una población que, forjada y curtida en la supervivencia a lo largo de los siglos, ha sido más bien reacia al paso de los peregrinos; pero eso ha cambiado y los *henro* pueden esperar una cálida bienvenida en la actualidad.

La capital es la pujante y bulliciosa ciudad de Kōchi (p. 96), con 330 000 habitantes.

Ehime (antes Iyo)

Al oeste, la segunda prefectura más grande de Shikoku es Ehime, con la mayor ciudad de la isla, Matsuyama (510 000 hab.; p. 146), y 27 de los templos de peregrinación. Ehime abarca la costa occidental, remota y abrupta por el suroeste, poblada e industrial por el noreste. Las únicas grandes llanuras son las que rodean Matsuyama y bordean la costa norte de la prefectura.

La economía de Ehime se vio impulsada por la apertura en 1999 del Shimanami Kaidō, tercera conexión Honshū-Shikoku. Esta vía, de unos 70 km, une Imabari (Shikoku) con Onomichi (prefectura de Hiroshima, Honshū) a través de



VINNIE HIROOKA/SHUTTERSTOCK

PEREGRINACIÓN POR LOS 88 TEMPLOS DE SHŌDOSHIMA

Por Shōdoshima, que forma parte oficialmente de la prefectura de Kagawa y es la segunda isla más grande del mar Interior de Seto (Seto-nai-kai), discurre una versión más corta de la peregrinación de Shikoku. La caminata, de 150 km (7-10 días), se relaciona también con Kōbō Daishi (p. 24), quien cuentan que recaló aquí mientras viajaba entre Shikoku y Kioto. Véase “Shōdoshima Pilgrimage” (*reijokai.com*) y la página de Facebook “Shōdoshima 88 temple walkers”.

WEBS ÚTILES

shikoku-tourism.com

Web oficial de Shikoku Tourism, con mucha información útil sobre la peregrinación.

discovertokushima.net

Para descubrir Tokushima, con todo lo que hay que saber sobre la prefectura oriental de Shikoku y mucho sobre la peregrinación.

visitkochijapan.com

Excelente web de la prefectura de Kōchi, con una página dedicada a la peregrinación.



Uno de los puentes del Seto Ōhashi (p. 206).

una cadena de puentes que enlazan varias islas del mar Interior de Seto. El Shimanami Kaidō se ha convertido en sinónimo de ciclismo, con un carril bici que lo convierte en el principal destino cicloturístico de Japón.

Es una delicia explorar Matsuyama, sobre todo su bien conservado castillo feudal y el Dōgo Onsen (*onsen* de Dōgo), una de las mejores estaciones termales de Japón.

Kagawa (antes Sanuki)

La norteña prefectura de Kagawa no es solo la menor de las cuatro de Shikoku, sino también la más pequeña de las 47 de Japón. Su clima cálido se debe a la protección de las montañas centrales

de Shikoku por el sur y las montañas del oeste de Honshū, al otro lado del mar Interior de Seto, por el norte. En Kagawa se encuentran los 22 últimos templos de la peregrinación, con la animada ciudad portuaria de Takamatsu (420 000 hab.; p. 210) como capital. Desde aquí se llega fácilmente a las “islas del arte” del mar Interior.

Kagawa se benefició de la apertura en 1988 del sistema de puentes Seto Ōhashi, primera conexión fija entre Shikoku y Honshū y aún la única con enlace ferroviario. Gracias a ella, los habitantes de la isla pueden viajar en tren hasta Okayama y conectar allí con la red del *shinkansen* (tren bala), reduciendo de forma significativa las distancias con el resto de Japón.

visitehimejapan.com

Web oficial de turismo de la prefectura de Ehime.

my-kagawa.jp

Web turística oficial de la prefectura de Kagawa, con los 23 últimos templos de la peregrinación.

88shikokuhenro.jp

Web de la Hachijūhakkashō Reijōka Shikoku (“Asociación de los 88 lugares sagrados de Shikoku”), fundada en 1958.



南無大師遍照金剛

財

淨財

相互供養



PREFECTURA DE TOKUSHIMA

En Tokushima –antaoño, provincia de Awa– se encuentran los primeros 23 templos, empezando por el templo 1: Ryōzen-ji. Conocido como *hosshin-no-dōjō* (“lugar para decidir alcanzar la iluminación”), aquí es donde los peregrinos comprenden la magnitud de su empresa y comienzan el viaje hacia la meta. El arranque es bastante suave: para los 10 primeros templos hay que caminar menos de 30 km, pero después vienen las montañas, que ponen a prueba la fortaleza física y mental. Desde el interior se va hasta la costa sur de la prefectura, para seguir luego hasta Kōchi.



Dónde alojarse

En Tokushima se encuentran alojamientos para todos los bolsillos, desde albergues hasta hoteles de cadenas. Un pequeño número de establecimientos ofrece almacenamiento de equipaje gratuito para estancias de al menos una noche antes y después de la peregrinación (el Hostel PAQ es el que tiene más espacio). En caso de apuro se puede recurrir a las taquillas (500 ¥ por bulto y día) del Tokushima Welcome Center o, para períodos largos, a Fledged Ryūgaku (fledgedryugaku.com).

LOS MEJORES ALOJAMIENTOS

Hostel Coliberty ¥

Albergue junto al monte Bizan con dormitorios mixtos y habitaciones privadas.
hostelcoliberty.com

Hostel PAQ ¥ Céntrico

albergue muy visitado por peregrinos. Dormitorios mixtos y femeninos, y habitaciones privadas.
hostelpaq.com

Hotel Sunroute ¥¥

Cómodo tres estrellas con *onsen* (manantial termal) frente a la estación de Tokushima.
sunroute-tokushima.com

Petit Hotel 017 Reina ¥¥

Pequeños apartamentos con cocina. 017reina.com



Dónde comer

Con sitios muy animados donde comer y beber, los periplos por los restaurantes y bares de Tokushima son un pasatiempo habitual. Aquí se encuentra una amplia y variada oferta de opciones culinarias, lo que incluye algunos establecimientos con especialidades de Tokushima, concentrados en los barrios de Akita-machi (秋田町) y Tomida-machi (富田町), los distritos gastronómicos de la ciudad.



'TOKUSHIMA RAMEN' Y OTRAS ESPECIALIDADES

En la prefectura de Tokushima conviven tres especialidades regionales de *ramen*. La de la ciudad de Tokushima consiste en una sopa marrón de caldo de *shōyu* (salsa de soja) y *tonkotsu* (hueso de cerdo) a la que se añade panceta, cebolletas, brotes de bambú fermentados y, si se quiere, un huevo crudo (foto). A corta distancia por el norte, en la ciudad de Naruto se estila un *ramen* amarillo con caldo de pollo y una salsa de soja más ligera. La ciudad de Kōmatsushima, en el sur,

presenta una variedad "blanca" que se parece más al caldo normal con *tonkotsu* y, a veces, una salsa de soja blanca o clara.

Otros ingredientes que se ven por toda Tokushima son el pollo criado en la prefectura, la lima *sudachi* y las batatas *naruto kintoki*, junto con mucho pescado y marisco y - cada vez más - caza. En cuanto a bebidas, hay que probar el té fermentado *awa blanca* (foto izda.) y una amplia variedad de refrescos con sabor a *sudachi* y cócteles.



LOS MEJORES RESTAURANTES Y BARES

Hassun ¥ Bar de barrio con cocina casera donde suenan vinilos con melodías nostálgicas.
18.00-22.00 *lu-sa*

Door! ¥ Desayuno al estilo japonés a base de pescado a la sal, tofu y guarniciones.
7.30-15.00 *lu-sa*

Awaya ¥ Restaurante de *ramen* donde destacan sus *Awaya-soba* con *sudachi* (lima). 11.00-14.00 y 19.00-hasta tarde *ma-do*

Toritori ¥ Popular *yakitori* de ambiente informal famoso por sus brochetas de *kimo* (hígado de pollo).
18.00-24.00 *lu-sa*



Las famosas danzas de Tokushima

Si no se está en la ciudad durante su famoso festival anual, se pueden descubrir las danzas locales todo el año en el Awa Odori Kaikan, un complejo de cinco plantas.

Cómo llegar: a pie; está a un paseo de 10 min de la estación de Tokushima.

Cuándo ir: todo el año.

Precio: funciones de danza día/noche 1300/1600 ¥; Museo Awa Odori 500 ¥; teleférico al monte Bizan 1500 ¥ ida y vuelta.

Consejo: se pueden comprar entradas con rebajas para las tres atracciones (2640 ¥) en el mostrador de recepción de la 1ª planta (solo para el mismo día y en funciones diurnas).

Más información awaodori-kaikan.jp.

La dinámica modalidad de danza que se asocia al Awa Odori Matsuri de Tokushima (p. 39) es al tiempo elegante y desenfadada. Los visitantes pueden admirarla en cualquier época del año en el **Awa Odori Kaikan** (阿波おどりが会館), al pie del monte Bizan.

Se tarda unas cuantas horas en recorrer sus tres atracciones

de pago. Conviene que la visita coincida con las cinco funciones diarias de danza. Los espectáculos en la **sala Awa Odori** (2ª planta), con 250 localidades de aforo, están programados a las 11.00, 14.00, 15.00, 16.00 (40 min) y 20.00 (50 min), y ofrecen la oportunidad de subir al escenario y ensayar unos pasos: ¡es más difícil de lo que parece!

El **Museo Awa Odori** (3ª planta; 9.00-17.00) pone a prueba las habilidades del visitante para la danza y la percusión en dos videojuegos interactivos, y un **teleférico** asciende 290 m desde la estación en la 5ª planta hasta la cima del **monte Bizan** (ida y vuelta 1500 ¥; 9.00-21.00 abr-oct, hasta 17.30 nov-mar). Lo mejor es subir por la tarde para disfrutar de unas bellas vistas de la ciudad al anochecer.

SHAWN GCF/SHUTTERSTOCK



Intérpretes, Awa Odori Matsuri (p. 39).





Meterse en un torbellino

Al noreste de Tokushima, los remolinos de Naruto son un fenómeno natural causados por la singular interacción de las corrientes mareales con la topografía submarina del estrecho homónimo.

Cómo llegar: en autobús desde la estación de Tokushima hasta el parque de Naruto (1¼ h), o bien un tren hasta la estación de Naruto (40 min) y después un autobús (20 min).

Cuándo ir: hay que consultar en línea la tabla de mareas para ir a las horas con más actividad.

Precio: circuitos en barco: Uzushio Kisen 1600 ¥, Aqua Eddy 2400 ¥, Wonder Naruto turista/1ª clase 1800/2800 ¥.

Más información: uzunomichi.jp; uzushio-kisen.com/en; uzushio.com/en.

Quizá se hayan visto ya los **remolinos de Naruto** (鳴門の渦潮) en el cuenco de *ramen*: la característica espiral rosa de pastel de pescado *Naruto-maki* que suele coronar las sopas de fideos toma nombre y forma de estos famosos remolinos.

Esta es una atracción donde la hora tiene una importancia capital y podría determinar la

diferencia entre ver remolinos de hasta 20 m de diámetro o nada en absoluto. Es importante consultar en línea la tabla de mareas para averiguar cuándo estarán más activos los remolinos el día de la visita y hacer los planes oportunos. Y mejor todavía si la visita coincide con uno de los días de “mareas primaverales” (aprox. cada dos semanas), cuando los remolinos ofrecen su mayor espectáculo.

Los remolinos pueden verse de cerca en barco y desde arriba, a 45 m de altura, en la **pasarela Uzu-no-Michi** (渦の道; 510 ¥) del **Ōnaruto-kyō** (**gran estrecho de Naruto**), a través de paneles de cristal; el mejor momento es durante el pico de la corriente sur, que se produce debajo mismo del puente. La corriente norte queda a unos 300-400 m y es preferible verla en barco.



JAPAN'S FIREWORKS/SHUTTERSTOCK

Remolinos de Naruto.

AWA ODORI MATSURI

El ambiente en la ciudad es febril durante el Awa Odori Matsuri, cuando más de un millón de visitantes asisten a este deslumbrante espectáculo de danza. Todos los años, del 12 al 15 de agosto, miles de bailarines encuadrados en compañías llamadas *ren* ejecutan sincronizados pasos de baile al compás de canciones como “Awa-Yoshikono”, cuya letra se traduce así: “Los bailarines están locos, los observadores están locos; ambos están igual de locos, así que ¿por qué no bailar?”. La prenda más típica es el sombrero semicircular de paja que llevan las bailarinas: *tori-oi-gasa* (“sombrero espantapájaros”).

Abundan las teorías sobre el origen del Awa Odori. Una de ellas lo remonta a una espontánea fiesta callejera de borrachos cuando se terminó el castillo de la ciudad, el Tokushima-jō. Es más probable, según los libros de historia, que la danza surgiera lentamente a partir de los bailes regionales de verano de la fiesta budista Bon, dedicada a honrar y recibir a los espíritus de los antepasados. Con independencia del origen, todos coinciden en que el Awa Odori forma parte del paisaje cultural de Tokushima desde hace más de 400 años.

MSAYUKI NAKAYA/LOVELY PLANET



Taller de tinte Ruafu.



El color de Japón

El tono añil llamado “azul Japón” es una de las exportaciones más famosas de Tokushima. Primer productor de añil desde el período Edo, la prefectura de Tokushima fabrica el 80% del tinte añil del país, y no faltan oportunidades para participar en talleres de *aizome* (tintura añil). El **Museo Histórico Aizumi-chō** (*Ai-no-Yakata*; 藍住町歴史館 藍の館; ainoyakata.jp; 300 ¥), en la antigua casa de un tintorero, repasa la historia de la producción de añil desde la semilla hasta el teñido de la tela, y ofrece, sin reserva, un *aizome* (30-40 min desde 1000 ¥). Más cerca de la ciudad queda Ruafu (藍染工房ルアフ; [@aizome_ruafu](https://www.ruafu.jp)), que acepta reservas hasta un día antes.

Actuación del Teatro
de Marionetas Awa
Jūrōbē Yashiki.



Asistir al teatro de marionetas

Tokushima es la patria del *ningyō jōruri* (人形浄瑠璃), una fascinante modalidad de teatro de marionetas con recitados y música. Tres titiriteros manejan al tiempo una marioneta, sincronizando hábilmente sus movimientos y vestidos de negro de arriba abajo para hacerse “invisibles” al público. El **Teatro y Museo de Marionetas Awa Jūrōbē** (徳島県立阿波十郎兵衛屋敷; *joruri.info/jurobe*; 410 ¥) ofrece dos funciones diarias de 30 min (11.00 y 14.00, 11.00 solo ene-feb) de *Keisei Awa no Naruto*, obra que cuenta la conmovedora historia de un niño que busca a sus padres.

Está previsto el cierre temporal del museo por trabajos de restauración desde noviembre del 2026; la web dispone de información actualizada.

DUNPHASER/WIKIMEDIA/CC BY-SA 2.0 DEED ©





ENSAYO FOTOGRÁFICO

El atuendo del peregrino

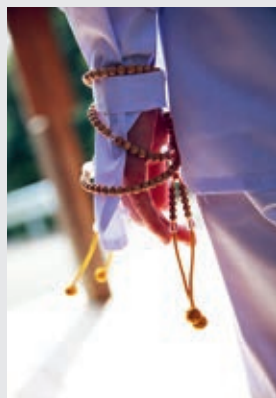
EL ATUENDO BLANCO de los peregrinos simboliza la inocencia y la pureza. Por ser el color tradicional de los funerales japoneses, en época premoderna representaba, además, la preparación para la muerte, mientras que el *kongō-zue* (bastón de madera) podía usarse como marcador improvisado de una tumba.

Incluso hoy, algunos peregrinos compran para guardar los sellos una túnica blanca adicional que pueda usarse algún día para su cremación o la de un familiar. El vistoso forro de tela de la empuñadura del bastón sirve para ocultar la parte que se usaba como marcador de una sepultura y para honrar a Kōbō Daishi, que supuestamente se encarna en el propio bastón para acompañar los pasos del peregrino.

La túnica blanca (2000-3500 ¥) puede ser de manga baja (*hakui*) o sin mangas (*oizuru*). La estola (*wagesa*; 1500-3500 ¥) es una versión adaptada de la de los sacerdotes budistas. Los sombreros cónicos (*sugegasa*; 1500-3000 ¥) protegen de los elementos; hay que ponérselos con la leyenda en sánscrito por delante. No hace falta quitarse el *sugegasa* durante el culto, ni al aire libre ni bajo techo.



GENTILEZA DE SATOSHI ASANO AND SUMITORIYA.



GENTILEZA DE SATOSHI ASANO AND SUMITORIYA.





A tener en cuenta

A pie, hay que calcular tres o cuatro días para esta primera sección; aunque el trayecto por los primeros 11 templos, en la llanura del valle, es fácil, la subida del templo 11 al 12 tiene fama de ser la parte más dura de la peregrinación. Y tras ella, no hay que cantar victoria; una mirada a las montañas del sur da idea de lo que se avecina.

Paradas

Es importante planificar. La primera noche se pasa en la hospedería del templo 6: Anraku-ji (p. 52). La noche antes de la subida al templo 12 conviene quedarse lo más cerca posible del 11 para empezar a caminar temprano. La noche en que se suba al templo 12 hay que quedarse lo más cerca posible, en Sudachi-an (p. 75).

Consejos de Craig



MEJOR COMIDA Cena en el *shukubō* (albergue) del templo 6: Anraku-ji (p. 52).



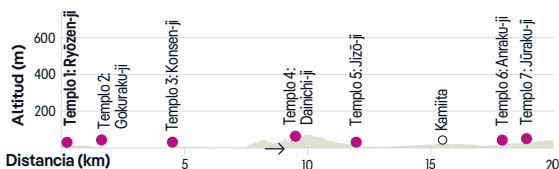
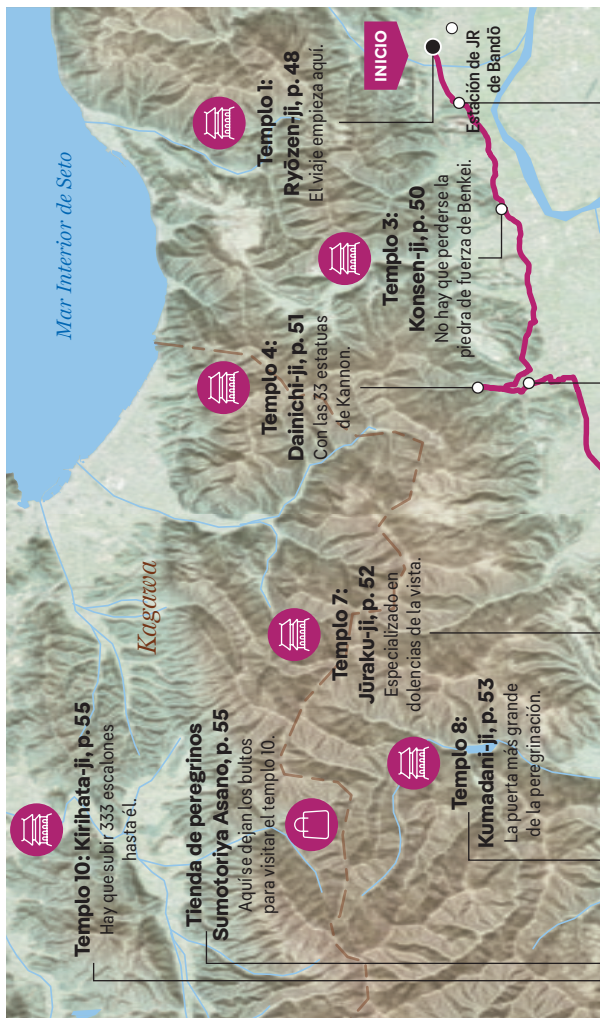
MEJORES VISTAS Desde el templo 10: Kiri-hata-ji, al sur, hacia las montañas a través del valle del Yoshino-gawa (p. 55).

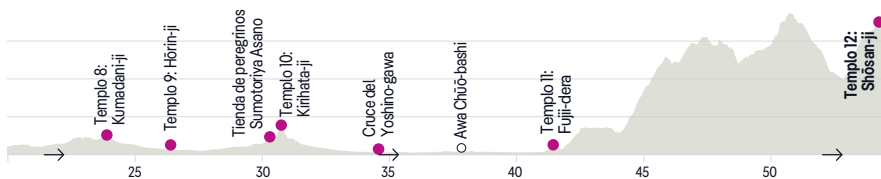


PARADA ESENCIAL La tienda de peregrinos del templo 1 para comprar el atuendo de *henro* (peregrino) (p. 48).



RECOMENDACIÓN Contratar el traslado de la mochila en Sudachi-an y subir sin equipaje al templo 12: Shōsan-ji (p. 59).







Qué llevar



Mochila

Las mochilas de 35 l son las más usadas. Por supuesto, se puede llevar una más grande, pero se aconseja no sobrecargarla: recuérdese que habrá que andar con ella muchas horas al día. Lo mejor es que no llegue a 5 kg (sin agua ni comida). Hay que tener en cuenta también lo que se compre durante la estancia (p. 40).



Ropa

La mayoría de las pensiones disponen de lavadoras y secadoras, que para los peregrinos suelen ser gratuitas o a cambio de una cantidad simbólica (100-200 JPY). Para ir ligero, se recomienda lavar y secar la ropa al final de cada jornada.

- 1 par de **zapatos de senderismo**.
- 6 **camisetas**, preferiblemente que absorban la humedad.
- 4 **pantalones** o 'shorts' hasta la **rodilla** (permitidos en los templos).
- 2 **pantalones impermeables**.
- 3 pares de **calcetines de senderismo de lana**.
- 7 mudas de **ropa interior**.
- 1 **forro polar ligero** o una **chaqueta**.
- 1 **chaqueta impermeable** más pesada.



PRIMEROS AUXILIOS

Los **artículos de primeros auxilios** se compran fácilmente en farmacias y mercados, así que pueden llevarse en pequeñas cantidades • Para prevención y tratamiento de ampollas: **vaselina** • **tiritas** • **esparadrapo** • **alfiler/aguja para reventar las ampollas** • **crema/aerosol antiséptico** para prevenir infecciones • **analgésico** Bufferin es una marca fácil de encontrar • **crema antihistaminica** para picaduras de insectos • **rodilleras/tobilleras** (si fueran necesarias).



ASEO

Cepillo y pasta de dientes • **desinfectante de manos** • **desodorante neutro** (en Japón, los perfumes y desodorantes intensos no se consideran apropiados en muchos ambientes) • **protector solar** • **repelente de mosquitos** • **bálsamo labial** (barra) • **productos para el cuidado personal** (lo imprescindible)

- Los alojamientos para peregrinos facilitan **jabón** y **champú**, así que no hace falta llevarlos.

Más equipo

Funda impermeable para la mochila



Libreta de sellos y/o resto del equipo del peregrino, véase p. 40.



Chubasquero o paraguas Se venden baratos en los minimercados.



Bolsa de lavado para mantener juntas las prendas si se comparte lavadora.



Zapatillas deportivas En torno al 80% del tiempo se camina por carreteras asfaltadas/aceras.



Guía y mapas



Gorra o gorro y guantes dependiendo de la estación.



Sandalias ligeras
Opcionales: en las posadas hay que ponerse las zapatillas que facilita el establecimiento.



Botella de agua



Bufanda o bandana
Usos variados.



Fundas con cremallera para proteger la libreta de sellos y los dispositivos electrónicos.



Toalla pequeña
Opcional: la mayoría de los hoteles facilitan toallas de baño.



'Smartphone' con tarjeta SIM local o eSIM y la app Henro Helper



Cargador y adaptador para el teléfono



Batería externa
Imprescindible para navegar sin interrupciones.

