

du 21 au 22 mars 2026

Sesshin* pour les débutants

Temple Zen de Kōsetsu-ji

*Retraite Zen

avec Maître Jikō Simone Wolf



Le Temple zen de Kōsetsu-ji

Le Temple zen de Kōsetsu-ji s'inscrit dans la tradition du zen Sōtō et contribue au rayonnement du zen en Europe.

Sa situation, aux portes de la vallée silencieuse de la Brévine, en fait un lieu idéal pour la pratique du zen.

Les sesshin mensuelles de Kōsetsu-ji sont des périodes de pratique ouvertes à tout le monde, et le rythme des journées permet à chacun, quelle que soit son expérience du zen, de s'immerger dans la vie simple du temple, de s'harmoniser avec les autres, avec l'univers entier, et de se libérer pour quelques jours des agitations et préoccupations habituelles pour pratiquer la Voie du Bouddha.

Cette retraite de 1,5 jours est dédiée spécialement aux personnes qui souhaitent découvrir la pratique du zen. Débutants et pratiquants expérimentés suivront ensemble le déroulement de la vie au temple : zazen, cérémonies, repas traditionnels, samu (activité dans la communauté).

Les participants seront guidés par l'enseignement de l'abbesse et la présence des anciens qui contribueront au bon déroulement de la retraite.



Le maître Jikō Simone Wolf



Disciple de Maître Taisen Deshimaru, la Révérende Jikō Simone Wolf a reçu la transmission du Dharma de Yuko Okamoto roshi. Elle a fondé le Centre zen de La Chaux-de-Fonds et plus tard le temple zen de Kōsetsu-ji dont elle est l'abbesse.

Rév. Jikō Wolf fait partie des enseignants européens qui représentent l'école zen Sōtō et des responsables de l'Association Zen Internationale, dont elle est notamment membre du Conseil spirituel. Elle a été abbesse du temple zen de la Gendronnière pendant deux ans.

**Arrivée le vendredi 20 mars
à partir de 18h00.
Repas à 19h00**

**Départ le dimanche 22 mars
dans l'après-midi**

Hébergement en dortoir. Drap et taie d'oreiller obligatoires (location possible sur place: CHF 5.-). Prenez également un sac de couchage ou un drap supplémentaire. Couvertures à disposition.

Pensez à des **vêtements** confortables pour la pratique (couleur sombre), un vêtement pour les activités à l'extérieur, ainsi qu'un vêtement chaud pour le soir, et des chaussures d'intérieur.

Merci de venir avec vos **bols** et couverts (**cuillère et baguettes**), emballés dans un tissu pour les repas et avec un contenant (bouteille ou thermos) pour l'eau chaude mise à disposition.



Accès en voiture

Depuis Neuchâtel, passer le col de la Tourne, suivre la direction Les Ponts-de-Martel, puis La Chaux-du-Milieu et ensuite Le Cerneux-Péquignot.

Depuis La Chaux-de-Fonds, suivre Le Locle, puis La Brévine - Le Cerneux - Péquignot. Bétod est un hameau situé sur votre droite et indiqué par un panneau.

Accès par les transports publics En train jusqu'au Locle ou au Col-des-Roches, puis en car postal, arrêt "Le Prévoux, bif. sur Bétod". Sur demande, nous pouvons organiser une navette (CHF 3.-).

Consultez les horaires sur www.sbb.ch/fr/horaire.html.

Dans le hameau de Bétod, prendre le chemin qui monte vers la forêt. L'entrée du temple est à gauche.

Tarif : CHF 130.-

Paielement : en espèces - francs suisses uniquement
par carte - carte débit (visa, mastercard)

**Inscription impérativement avant le 10 mars
sur notre site web <https://zen-soto.ch/activites/>**



Kōsetsu-ji
Bétod 72 CH-2414 Le Cerneux-Péquignot
+41 (0)32 936 10 19 | chx@zen-soto.ch
www.zen-soto.ch

