

# Enekulla Zendo 2020 (uppdaterad 200512)

## Zazenkai

**Datum:** ~~28 mars, 2 maj~~ (inställda av smittskyddsskäl),

**Lördagarna 5 september, 7 november, 5 december**

**Tider:** 9.00 – 14.00

För nya deltagare introduktion kl 8.15.

Schema: 9.00 -11.30 och 12.00-14.00 25 min zazen varvat med kinhin/meditativ gång.

Andra sittning på morgonen: anförande (teisho)

Dokusan - kort enskilt samtal ingår.

11.30-12.00 paus för the eller medhavd matsäck.

14.00 städning

Därefter fika och samtal om meditation och existentiella frågor, för den som vill och har tid.

Kostnad: Donation

## **Arbetsdag**

17 oktober

## Sommarsesshin

~~23 juni kl 19.00 – 28 juni kl 10.00~~ (inställd av smittskyddsskäl)

## Rohatzusesshin

8 december kl 19.00 - 13 december kl 10.00

*Under båda sesshins fordras deltagarnas närvaro från början till slut*

Kostnad: 3.300:-; betalas per swish eller konto före sesshin. Återbud en vecka eller mindre före start, ingen återbetalning eller betalningsskyldig.

## Öppna övningsdagar med zazen

Söndag 3 maj kl 19.00 – torsdag 7 maj; därefter kortsesshin torsdag kl 19.00 – söndag 10 maj 10.00  
(inställda av smittskyddsskäl)

### Måndag 17 augusti – fredag 21 augusti

#### Schema:

##### *Måndag:*

kl. 19 ankomst, (utan soppa); kl. 19-21 zazen

##### *Tisdag, onsdag, torsdag:*

kl. 6-7.30, 11-12, 15-17, 19-21 zazen

kl. 7.30 frukost; kl. 12 middag; kl. 17 kvällsmat

Tystnad från 19 fram till nästa dags middag kl 12

##### *Fredag:*

kl. 6-7.30, 9-10 zazen

kl. 7.30 frukost

kl. 10 fika och avfärd

Kostnad: natt 200:-, måltid 60:-, frukost 40:- = 360:-/dygn eller 1380:- för hela tiden att betalas kontant som donation när du anländer. OBS ej bankinbet eller swish

**Söndag 27 september kl. 19.00 – torsdag 1 oktober; därefter kortsesshin torsdag kl. 19.00 – söndag 4 oktober kl. 10.00**

#### Schema för de öppna dagarna före sesshin

5.00 Väckning

5.30 Zazen

7.30 Frukost (därefter arbete i hushåll, trädgård, studier osv)

11.00 Zazen

12.00 Lunch

Tystnad fram till lunch

15.00 Zazen

17.15 Kvällsmat med bordssamtal

19.00 Zazen

21:00 Dagslut

Tanken är att man ska kunna komma och gå till dessa dagar (t.ex. åka på jobb under dagen för att återkomma till kvällen eller bara delta på viss del av veckan). Sesshin i slutet av veckan är dock stängd.

*Det är angeläget för förberedelserna att anmälningarna blir tydliga och att de efterföljs.*

Kostnad före sesshin: frukost 40:-, lunch 60:-, kvällsmat 60:-, övernattning 200:-/natt, dvs för ett helt dygn 360:-; betalas kontant och helst med jämna pengar vid ankomst.

Kortsesshin - 2200:- ; betalas per swish eller konto före sesshin. Återbud en vecka eller mindre före start, ingen återbetalning eller betalningsskyldig.

Under sesshin och övningsdagar serveras vegetarisk kost. Anmäl eventuell specialkost.

Anmälan och information, Gisela Döhler 070 690 90 80 eller [gisela.dohler@gmail.com](mailto:gisela.dohler@gmail.com)