

# **Enekulla Zendo 2021**

## **Zazenkai**

**Datum:** lördagarna **20 mars, 17 april och 19 juni**

**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**

Annonseras senare

## **Sommarsesshin**

**29 juni – 4 juli**

## **Rohatzusesshin**

Annonseras senare

*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 2 maj kl. 19.00 – torsdag 6 maj; därefter kortsesshin torsdag kl. 19.00 – söndag 9 maj kl. 10.00

Fler öppna övningsdagar annonseras senare.

### **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 Dagsslut

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 förberedelsernas skull 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)