



## MEDITATIONS DAGAR PÅ GOTLAND

# ZEN SESSHIN

**29 AUGUSTI – 2 SEPTEMBER 2018**

ÖSTERGARN RODARVE PÅ GOTLAND

LEDARE:

RUNE OLSSON, ALVA STRA ZEN &

EVA SPERNER, MÜNCHEN HAI DHAUSEN ZEN

Välkommen till några dagars zenmeditation under ledning av Rune Olsson, [Alvastra zen](#) och Eva Sperner, [München Haidhausen Zen](#). Vi kommer att hålla till i hembygdsgårdens lada på berget ovanför Herrvik i Östergarn. Vi inleder onsdag 29 augusti med kvällsmat kl. 18 och avslutar efter lunch söndag 2 september kl. 13. Möjlighet finns att ansluta någon dag senare. Kostnaden blir (preliminärt) 2 500 kronor. Måltider och enkelt boende ingår.

Anmälan: se nästa sida.

Sesshin betyder 'intensivt möte med sig själv'.

Genom att sitta många pass - zazen - får man en fördjupad kontakt med sin själv-natur, som vid daglig sittning av ett pass per dag kan ta år att uppnå. Viss vana vid att sitta långa pass behövs.

En sesshin pågår helt i tystnad, utan elektronik, böcker eller andra media. Under dagarna finns tillfälle att möta Rune i personliga samtal.

Dagsprogrammet kommer att se ut ungefär så här:

5.30	Väckning
6.00	Zazen 3*25 min
7.40	Frukost
8.10	Arbete 1 timme
10.00	Zazen 3*25 min
12.00	Lunch
14.00	Zazen 3*25 min
15.30	Fika
16.30	Zazen 3*25 min
18.00	Middag
19.30	Zazen 3*25 min
22.00	Stillhet

## Anmäl dig senast 31 juli

genom att kontakta  
Bodil Heijbel  
via telefon 070-733 80 71 eller e-post  
[bodilheijbel@hotmail.com](mailto:bodilheijbel@hotmail.com)

eller  
Hjalmar Croneborg  
via telefon 0706-15 05 75 eller e-post  
[hjalmar.croneborg@gmail.com](mailto:hjalmar.croneborg@gmail.com).

