

## **Sesshin. Förhållningssätt.**

Sesshin ger dig tillfälle till ett ständigt intensivt möte med dig själv.

Följ din övning hela tiden från det du vaknar till du somnar.

Låt de andra deltagarna följa sina övningar. Se inte på dem. Tala endast vid arbetspasset och då enbart för att få koll på din uppgift.

Under dagen sitter vi i fem 3x25 min-pass. Väckning 5.30, stillhet kl22.

Om du undrar över något, fråga Rune. Ingen annan.

Använd mjuka, rymliga kläder. Helst mörka färger. Ingen text, inga bilder på kläderna. Ta gärna med något mjukt att lägga under värkande knän, t ex raggsockor.

Inga skarpa dofter. Ingen parfym.

Låt inte andra aktiviteter eller tankar stjäla din tid: ha mobiltelefonen avstängd, stoppa tankar om planering av allt möjligt etc. Om du behöver vara nåbar, så säg till dem att du bara kollar sms efter kl 21.30. Och då kollar du endast det viktiga och struntar i andra sms som kommit.

När du vaknar på morgonen, gör några morgonrörelser i sängen: sträck på dig, rulla på bäckenklockan.

Ta kontakt med din andning och din övning.

Rulla upp ur sängen och stig upp direkt.

Träklockan ljuder ca 5 min före zazen. När du hör den, gå till din plats i zendon.

Har du gått barfota utomhus och inte tvättat fötterna efteråt, så har du strumpor på i zendon.

Under en sesshin finns tillfällen för dig att gå till en zenlärare för personligt samtal. Rune säger ifrån när tillfälle kommer. Då drar du ut det orange kortet under din matta för att markera att du vill ha ett möte. Man går in i turordning i högervarv. En spröd klockklang markerar när nästa kan gå. Efter mötet går du direkt tillbaka till zendon.

Maten serveras och äts i zendon. Vi följer en speciell rutin. Du märker hur den är. Vi instruerar nya. Vi läser text före och efter. Texten ligger under din matta. Den första raden, som är kursiverad, läses enbart av för-läsaren.

Din plats i zendon ska vara ren från prylar. Det enda som får ligga där är glasögon, smågrejor att lägga under värkande knän och extra tröja eller pläd. Ingen vattenflaska eller väska.

Arbetspassen är viktiga i zenträningen. Där tränar du att bara göra exakt vad som ska göras, och har ingen tanke på något annat. Arbetspassets slut markeras med dubbel tråklocka. Då avslutar du direkt vad du håller på med, återställer redskap och övergår till vila.

Så får alla en fin sesshin

Gassho

Rune