

SESSHIN

MEDITATIONS DAGAR PÅ GOTLAND

19 – 24 AUGUSTI 2024

LAUTER PÅ FÅRÖ

MED RUNE OLSSON, ALVA STRA ZEN
&
EVA SPERNER, ZENDO MÜNCHEN-HAIDHAUSEN

Välkommen till några dagars zenmeditation under ledning av Rune Olsson och Eva Sperner. Vi kommer att hålla till i Blesellska gården vid Lauter på Fårö, norra Gotland. Vi inleder tisdag 19 augusti med kvällsmat klockan 18 och avslutar efter lunch, söndag 24 augusti klockan 13. Möjlighet finns att ansluta någon dag senare. Måltider och enkelt boende ingår. Kostnaden blir omkring 4 000 kronor.

Sesshin betyder

INTENSIVT MÖTE MED SIG SJÄLV

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

En sesshin pågår helt i tystnad och utan elektronik eller böcker. Under dagarna finns dock tillfälle att möta Rune och Eva 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

Eva Sperners hemsida: <https://zendo-muenchen-haidhausen.de>

Rune Olssons hemsida: <http://alvastrazen.se>

För att underlätta planering är vi tacksamma om du anmäler dig senast sista juni.

Om du vill anmäla dig, eller har några frågor, kontakta någon av oss:

Hjalmar Croneborg

070 615 05 75

Felicia Mebus

070 098 09 45

Fredrik Sterner

073 559 51 91