

# SESSHIN

## MEDITATIONS DAGAR PÅ GOTLAND

24 – 29 AUGUSTI 2026

Välkommen till några dagars zenmeditation under ledning av zenlärare Rune Olsson, Alvastra zen. Vi kommer att hålla till i Blesellska gården vid Lauter på Fårö med närhet till hav och raukar. Vi inleder måndag 24 augusti med middag och avslutar efter lunch, lördag 29 augusti. Möjlighet finns att ansluta någon dag senare. Måltider och enkelt boende ingår. Kostnaden blir mellan 3000 – 4000 kr beroende på antal deltagare. Detta brukar vara en mycket värdefull start på hösten!

Sesshin betyder

### INTENSIVT MÖTE MED SIG SJÄLV

Meditation inom zen kallas för zazen. En vanlig ingång till zazen är att ha sin uppmärksamhet på andningen och kroppen. Genom att göra intensiv zazen får man en fördjupad kontakt med sig själv, som vid mer sporadisk meditation kan ta år att uppnå. Det är ett tillfälle att verkligen vara närvarande med sig själv utan yttre distraktioner. En sesshin pågår helt i tystnad och utan elektronik eller böcker. Under dagarna finns dock tillfälle att möta Rune i personliga samtal.

Dagsprogrammet ser ut så här:

5.30 Väckning  
6.00 Zazen 3\*25 min  
7.40 Frukost  
8.10 Praktisk meditation, 60 min  
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

Här finns mer information om hur en sesshin genomförs:

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 om sesshin, kontakta någon av oss:

- Felicia Mebus, 070 098 09 45
- Fredrik Sterner, 073 559 51 91