

Zen nybörjares retreat

16 – 20 juli 2014

Under några sommark dagar får du som är intresserad möjlighet att uppleva zenbuddhism i praktiken. Kursen hålls av Sante Poromaa-roshi som är utbildad zenlärare med dryg 30 års erfarenhet av zen.

Under kursen kommer du att få lära dig grunderna i zazen (zenmeditation) och de buddhistiska ritualer som finns i vår tradition. Sante-roshi kommer att ge undervisning i grupp, kallat *teisho*, samt individuella instruktioner, *dokusan*.

Eftersom zenutövande inte är begränsat till sittande meditation, innefattar kursen även gående meditation och meditation i arbete då vi arbetar med det som behöver göras på gården, t.ex. lagar mat och städar eller arbetar i trädgården.

Kursen kommer att hållas på Zengården, där zenträning har förekommit sedan 1990. Zengården ligger lantligt i en lugn miljö, nära naturen och det finns möjlighet att ta skogspromenader eller bada i sjöar som finns i närheten.

Datum: Kursen börjar på kvällen den 16 juli och slutar på eftermiddagen den 20 juli.

Kostnad: 2400 kr (medlemmar 1400kr). Mat och boende ingår.

Transport: Du kan antingen komma med bil eller så hämtar vi dig vid Arboga tågstation. Priset för hämtning + lämning är 100 kr.

Antalet platser på kursen är begränsat och det är "först till kvarn" som gäller. Vill du anmäla dig till sommarkursen, ring eller maila: 0581-630082, zendoleader@zentraining.org