

## Ansökan till sesshin...../.....- ...../.....år.....

Alla som söker måste vara medvetna om att sesshin är en intensiv övningsperiod som innebär mellan tio och tolv timmars formell zazen per dag.

Namn..... Födelsedatum.....

Adress.....

Postnummer..... Ort.....

Tel hem..... Mobil.....

Epost.....

Var vänlig besvara alla frågor så detaljerat som möjligt, särskilt frågor som rör medicinska problem. Dina svar används av sesshinledaren och zendoledarna för att behandla din ansökan.

Är du medlem i Zenbuddhistiska samfundet?.....Provmedlem.....

Har du deltagit i någon sesshin tidigare?.....

När deltog du senast i sesshin?.....

Har du en personlig lärare?..... I så fall, vem?.....

**Avgiften är 350 kr/dag för medlemmar; 600 kr för övriga (1400 kr respektive 2400kr för fyradagars och 2450 kr respektive 4200 kr för sjudagars).**

**OBS! Avgiften måste vara inbetald innan sesshin börjar.**

Bifoga ett fotografi - - om du inte har varit på sesshin tidigare - - för att underlätta sesshinledarens behandling av din ansökan.

Beslut om din ansökan meddelas sista ansökningsdagen efter förfrågan, samt per mail eller på samfundets medlemssidor.

## Medicinsk information

Dessa frågor är till för att sesshinledaren lättare ska kunna avgöra om ditt deltagande i sesshin på något sätt skulle kunna förvärra ett allvarligt sjukdomstillstånd, utsätta din hälsa för fara eller inverka på sesshinen i dess helhet. Det är därför ytterst viktigt att dina svar är tydliga, aktuella och noggrant specificerade, både vad gäller aktiva och för tillfället vilande symptom,

Svara alltså utförligt, även om du gjort det förut inför någon tidigare sesshin. Använd gärna ett extra papper. All information är avsedd endast för sesshinledaren och zendoledarna och kommer att behandlas konfidentiellt.

Har du under de senaste tre månaderna fått vård av läkare? .....  
Om så är fallet, redogör noga för diagnos, behandling, vilken medicin du fick och under hur lång tid samt datum för senaste läkarbesök.

Har du fått professionell behandling för din rygg eller dina ben? .....  
När inleddes denna behandling? Påverkar den dig nu, och i så fall hur?

Har du någon känning av artrit, reumatism eller neurologiska besvär? .....

Har du fått psykoterapi under tre månaders tid eller mer? .....  
Om så är fallet, berätta när dina problem började, vilka problem det rörde sig om, hur länge de varade, diagnos, behandling och resultat.

Har du eller har du någonsin haft högt eller lågt blodtryck? .....  
I så fall, förklara om detta har några bieffekter.

Har du eller har du någonsin haft hjärtbesvär? .....  
Förklara i så fall vilka besvär det rör sig om och hur pass omfattande de är.

Har du genomgått några större operationer? .....  
I så fall, uppge typ av operation, datum och annat som är viktigt i detta sammanhang.

Följer du någon form av diet? .....  
Är det i så fall något som måste beaktas under sesshinens mathållning (någon särskild kost som ska undvikas, extra kost i någon form eller dylikt)?

Är det någon mat eller annat du är allergisk mot, och i så fall vilken? .....

Är det något annat du vill redogöra för vad gäller din fysiska och psykiska hälsa? .....  
Förbise inte nuvarande eller nyligen inträffade infektioner, smittsamma sjukdomar, huvudvärk, graviditet, eller onormalt långa menstruationer.

Är det något av ovanstående tillstånd som förvärras under stress? .....

Finns det någonting i dina svar på ovanstående frågor som du misstänker kan påverka ditt deltagande i sesshin? .....

Om du blir antagen måste du förbinda dig att ta del av sesshin ända till dess slut eller under de dagar du blivit antagen till.

Meddela zendoledarna omedelbart om någon förändring skulle inträffa efter det att du lämnat in ansökan vad gäller dina svar på ovanstående frågor.

Namn: .....Datum: .....