*Enekulla Zendo*
*är platsen på landet*
*mitt i Skåne*
*där du tillsammans med andra*
*kan öva zazen*
*och kanske erfara det centrum av stillhet*
*omgivet att tystnad*
*som är allas vår rikedom*

Enekulla Zendo utgör ett sammanhang och en plats som inspirerar till och befrämjar zazen.

Verksamheten bedrivs på ”allmänningen”, dvs den beskriver en öppen hållning visavi de stora andliga, mystika traditionerna. Frimodigt och med respekt låter vi oss inspireras. Härvidlag utgör dialogen mellan västerländsk och österländsk livsförståelse i allmänhet och zentraditionen i synnerhet särskilda inspirationskällor.

Grunddragen i zazen är tre: Att sitta ”rätt” för att nå kroppslig spänningsbalans, ge sådant utrymme åt andningen att den kan bli långsam, rytmisk och djup och - för det tredje - att låta tankar och bilder vara - komma och gå - med hjälp av en vilande uppmärksamhet på en sak, t.ex. andningen.

Zazen innebär att ge upp böjelsen att äga och kontrollera och istället vara närvarande här och nu, öppen, utan förutfattad mening, utan definierad anledning, utan avsikt.
Att öva zazen är att föras mot det centrum av stillhet, omgivet av tystnad, som är människans ursprungliga och bortomspråkliga grund. Hennes innersta väsen. Här råder oändlig öppenhet: Obrutet seende, ostört lyssnande – närvaro utan uppdelning.

Vägen genom zazen visar sig, emellertid, efterhand inte vara något annat än *Närvaro i denna värld bland människor, djur, träd och jord, i sorg och glädje*.

Strukturerad form karaktäriserar zazen. Den givna formen stagar upp och centrerar den egna och den gemensamma övningen. På Enekulla Zendo upprätthålls därför en genomtänkt form och grundläggande rutiner i syfte att stabilisera och fördjupa övningen.

Enekulla Zendo värnar också riten. En kvalificerad övning behöver en härbärgerande rit som ”språkligt” sätter den övande i relation både till sin inre värld och till den yttre världen med de villkor som råder i den.

Miljön på Enekulla Zendo skall vara sådan att den både befrämjar och uppmuntrar till kontinuerlig övning och inbjuder till ansvarstagande och delaktighet i syfte att vidmakthålla platsen Enkulla zendo.

*Dag Hammarskjöld, "We all have within us a center of stillness surrounded by silence", se även meditation_room_brochure.pdf