

# Endagssttning "Everyday Zen"

## När

Lördag 16/1 2016 klockan 10-18

## Var

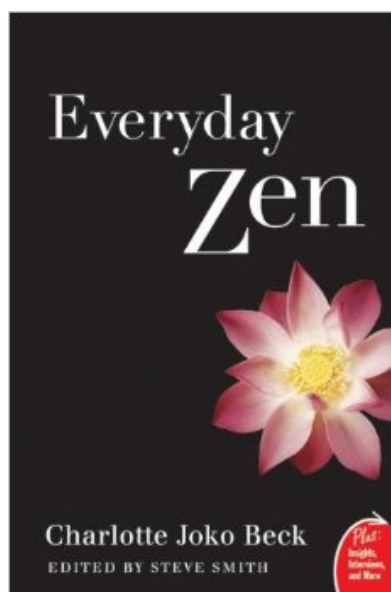
Ålidhem Centrum,  
Darlkarlså folkhögskolas lokaler

## Kostnad

20 kr för frukt, te och kaffe,  
eventuellt frivilligt bidrag utöver det

## Anmälan och info

Mats Pleje 070-274 76 09,  
[matspleje@gmail.com](mailto:matspleje@gmail.com)



---

Vi inleder klockan 10.00 med tre meditationspass a´ 30 min med 10 min kinhin emellan. Kinhin är lugn, gående meditation.

Därefter äter vi lunch, där var och en tagit med sig en färdig rätt som är lätt att värma och servera, och som vi delar med varandra.

Efter lunch sker meditation på egen hand inne eller ute, under tystnad och närvaro. Klockan 14 samlas vi igen för ett samtal om ett kapitel ur Joko Becks bok "Everyday Zen". Texten för kapitlet kommer att skickas ut till anmälda deltagare.

Efter detta blir det en fikapaus där det kommer att finnas frukt, te och kaffe.

Vi avslutar dagen med tre meditationspass med kinhin emellan och delningsrunda med te.

---

## Program för dagen

- 09.30 -10.00 Introduktion för nybörjare (frivilligt)
- 10.00 -11.50 Zazen och kinhin
- 11.50 -12.30 Lunch, Knyttis
- 12.30 -14.00 Egen meditation i valfri form
- 14.00 -14.40 Samtal om kapitel från Everyday Zen
- 14.40 -15.00 Mellanmål, dryck
- 15.00 -16.50 Zazen och kinhin
- 16.50 -18.00 Delningsrunda och te

## Övrig information

- Te och snabbkaffe finns att tillgå
- Ta med egen tallrik och mugg
- Ta med en rätt att dela med andra
- Dagen genomförs under tystnad
- Koppla ner och koppla av – stäng av mobiltelefonen ☺