

Programma thuisesshin

Woensdag: Avondmeditatie: 19.30u – uiterlijk 21.00u

Welkom, inleiding en Meditatie: 30 minuten
Kinhin: 5 minuten
Meditatie: 30 minuten
Avondlijke aansporing

Van donderdag tot en met zaterdag:

Morgenbijeenkomst 10.00u – 12.00u:

Reciteren van de Geloofte aan de mensheid van Hisamatsu
Meditatie: 30 minuten
Kinhin: 5 minuten
Teisho door Ton
Meditatie: 30 minuten
Gebed voor alle noden: Anna Pabst

Namiddagbijeenkomst: 16.30u – 18.00u

Meditatie: 30 minuten
Kinhin: 5 minuten
Meditatie: 30 minuten
Soetrazingen o.l.v Anna Pabst
Toewijding van de sesshin door Ton
Geloofte van de bodhisattva, 3 x Namo Prajna

Avondbijeenkomst: 19.30u – 20.40u

Meditatie: 30 minuten
Kinhin: 5 minuten
Meditatie: 30 minuten
Avondlijke aansporing

Zaterdagavond 20.45u – 21.15u: Herdenking van degenen die zijn overgegaan

Na laatste meditatie is er een pauze van 5 minuten.
Herdenking van hen die zijn overgegaan: Anna Pabst
Branden van lichtjes op thuisaltaar en altaar van Kuan Yin

Zondag: ochtendmeditatie:

Reciteren van de Geloofte aan de mensheid van Hisamatsu
Meditatie: 30 minuten
Kinhin: 5 minuten
Teisho door Ton
Meditatie: 30 minuten
Soetra zingen o.l.v. Anna Pabst
Toewijding van de sesshin door Ton, Geloofte van de bodhisattva, 3 x Namo Prajna
Blijf bij mij: Anna Pabst

Donderdag, vrijdag en zaterdag is er beperkt dokusan met Elsbeth via een aparte zoomlink mogelijk. Voor een gesprek kun je je aanmelden bij het volgende emailadres

samen@mahakarunachan.nl