

## 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

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](mailto:samen@mahakarunachan.nl)