

# 真言宗の瞑想

## 阿字観あじかん



弘法大師空海（真言宗開祖）

阿字観とは、真言宗に伝わる呼吸法・瞑想法のひとつで、真言禅とも呼ばれております。

第十回目の「真言宗の瞑想の会」を左記のとおり開きます。週末の午後、忙しい日常を離れてゆったりした時間を過ごしてみませんか。

心構えから座り方、呼吸法など基本から僧侶が丁寧に指導いたしますので、どうぞお気軽にご参加ください。

ひざの悪い方には、椅子を用意しています。



日時 令和元年八月三日（土）  
午後三時～四時

場所 宝仙寺本堂

冥加料 五百円

申込 宝仙寺事務所

電話〇三―三三三三―七七一〇―

※動きやすい服装でお越しください。

真言宗に伝わる瞑想法、

あなたも体験しませんか？