

真言宗の瞑想

阿字観

あじかん



弘法大師空海（真言宗開祖）

真言宗に伝わる瞑想法、
あなたも体験しませんか？

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。

第二回目の「真言宗の瞑想の会」を左記のとおり開きます。日曜日の午後、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

平成三十年十一月十六日(日)

午後三時～四時

場所

宝仙寺本堂

冥加料

五百円

申込

宝仙寺寺務所

電話〇三―三三三三―七一一七―〇一

※暖かい服装、動きやすい服装でお越しください。