

真言宗の瞑想

阿字觀

阿字觀とは、真言宗に伝わる呼吸法・瞑想法のひとつで、真言禪とも呼ばれております。

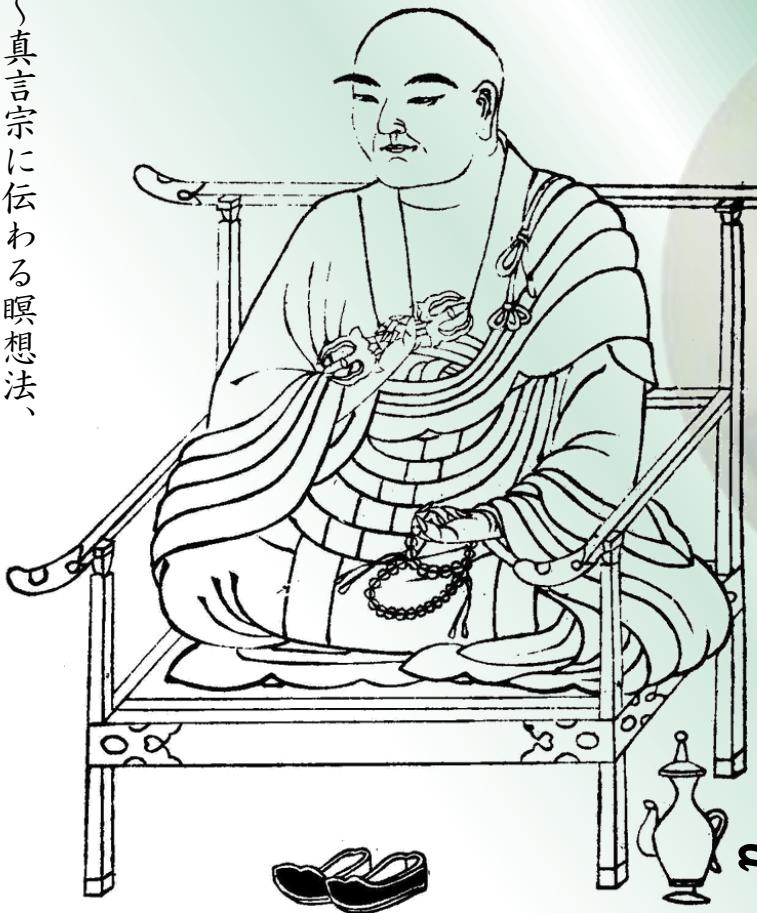
「真言宗の瞑想の会」を左記のとおり開きます。週末の午後、忙しい日常を離れてゆったりした時間を過ごしてみませんか。

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。

※足を組むのが難しい方は、椅子に座ってご参加いただけます。



～真言宗に伝わる瞑想法、あなたも体験しませんか～



弘法大師空海（真言宗開祖）

日時	令和五年十二月九日（土）
場所	宝仙寺
冥加料	五百円
問合せ	宝仙寺寺務所
電話	〇三一三三七一七一〇一

※暖かい服装、動きやすい服装でお越し下さい。

ください。

※ 阿字觀に参加の方は事前に電話等でご予約の上ご来寺下さい。