

# 真言宗の瞑想

## 阿字観

あじくわん



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。

「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。



日時 令和七年三月十五日(土)

午後三時～四時

場所 宝仙寺

冥加料 五百円

問合せ 宝仙寺寺務所

電話〇三―三三三三―七二〇一

※暖かい服装でお越しください。

※ 阿字観に参加の方は事前に電話等でご予約の上ご来寺下さい。