

大本山 摩耶山天上寺

# 定例坐禅会

— 都会の喧騒を離れた霊山で、凝り固まった心を解き放ち、  
無心に瞑想し、自心を見つめ直すひと時をもたれては… —

日時：毎月第3土曜日 午後1時～(約1時間)  
内容：密教の坐禅瞑想(阿字観)



▲阿字観の実修風景 坐り方、体の重心の取り方などの基本からお教えします



▲学校・教育機関や各種団体さまの参加もお受け致します。その場合日時等ご相談に応じます。

参加費：お1人につき 1000円 申込方法：前日までにお電話(下記)の上、予約してください

大本山 摩耶山天上寺 〒657-0105 神戸市灘区摩耶山町2番12

TEL078-861-2684 FAX078-801-2200 <http://www.mayasan-tenjoji.jp> (H30.4)