満月の夜の坐禅会

～手放す　離れる　調える～

満月の夜の坐禅会
～手放す 離れる 調える～
http://tokujoji.jp/zazenkai/

坐禅をはじめませんか　共に坐りませんか

スマートフォンやパソコンを手放してみましょう。
人間関係や損得勘定から少し離れてみましょう。
自分を調える時間を持ってみましょう。

只管に坐る時間は、私たちに
「頭で作り出した世界が全てではなかった」と、
はたらきかけてくれることでしょう。

2018年 満月の日

1月2日（火）、1月31日（水）、3月2日（金）、3月31日（土）、4月30日（月）
5月29日（火）、6月28日（木）、7月28日（土）、8月26日（日）、9月25日（火）
10月25日（木）、11月23日（金）、12月23日（日）

参加費は500円です。参加希望の方は19時までにお越しください。

タイムスケジュール

18時45分	開場
19時	真向法(身体をほぐします)
19時20分	止静 (坐禅のはじまり)
20時	抽解 (坐禅のおわり)
引き続き	講話
20時半頃	解散

留意点

・定員があります故、参加を希望される方は
予めメールしてください。
・坐禅をしやすい服装（ジャージ等のストレッチ素材の
ものや作務衣などがよろしいでしょう。尚、短パンや
スカートはご遠慮ください）をご準備ください

手をあわせることができる場所
徳　成　寺
曹洞宗　光邦山　徳成寺
TEL 024-945-2671 E-mail：info@tokujoji.jp
〒963-0112　郡山市安積町成田字成田68