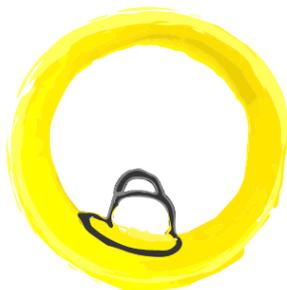


# 満月の夜の坐禅会

～手放す 受け取る 調える～



満月の夜の坐禅会  
～手放す 受け取る 調える～

坐禅を始めませんか 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よう。  
人間関係や損得勘定から少し離れてみましよう。  
自分を調える時間を持ってみましよう。

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

2019年  
満月の日

1月21日(月) 2月20日(水) 3月21日(木) 4月19日(金) 5月19日(日)  
6月17日(月) 7月17日(水) 8月は特別編を予定しております  
9月14日(土) 10月14日(月) 11月12日(火) 12月12日(木)

## ～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	講和
20時半頃	解散

## ～留意点～

- 参加希望の方は、必ずご予約ください。  
ホームページにある申込フォームよりお申し込みください。
- 参加費は500円です。
- 坐禅をしやすい服装をご準備ください。



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