

参禅会

日常生活で精神をおちつけ行動することは大切な事です。どのように精神を落ち着かせるか、そして心を見つめていくのか、それは座禅をすることがとても効果的です。先ず体を自然体で固定し呼吸を整える。感情が静まり内面に集中する。これを継続的に続けていくことです。初心者の方でも無理なく行えるストレッチから始めます。是非、座る事を生活の中のルーティーンにしてみましょう。

日時 毎月第2土曜日
午後1時～2時30分まで
場所 横浜のお寺 オーセル・ゴンパ
参加費 1,000円
※毎回プリントを用意しています。

お申込み・お問合せ
ナムギャル寺務局
070-2172-7686
namgyaltsokpa@yahoo.co.jp