天満静坐・聞法会

聞法会（もんぽうかい）と申しますのは、仏教のお話を静かに聴聞する会のことです。
静坐とは、腰をしっかり立てて、鼻から静かに長く息を吐き、
丹田（下腹）に力を入れる姿勢・呼吸法です。
2時から静坐を30分2回じっくりいたします。
座蒲団使用と、椅子使用どちらでもご自由です。
丁寧に仕方をお伝えいたします。その後仏教のお話をいたしたいと思います。
宗教・宗派に関係なく広く開かれています会ですので、
皆様のご参加を心からお待ちしております。

名倉　幹（なくらみき） ニューヨーク在住

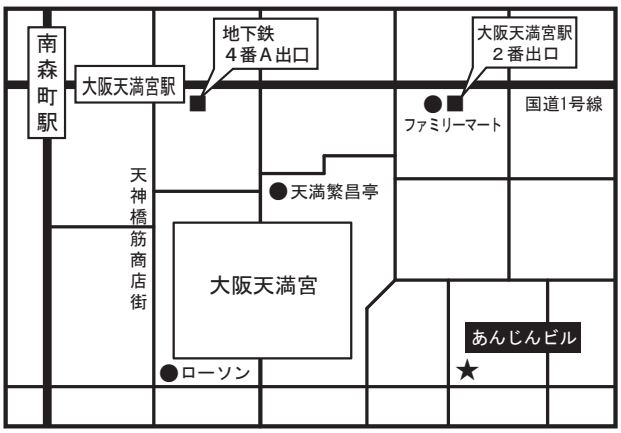
浄土真宗　大谷派・東本願寺　北米開教使僧侶
NPO 自殺防止ネットワーク『風』相談員
電話：090-3278-5687（日本滞在時）

日 時　平成26年 **2**月 **16**日（日）14:00～17:00

場 所　**ろふとほうる　ザンマイムイ**（マイルドスクエア）
大阪市北区天満4-16-5　あんじんビル4階
http://www.mild-square.com/

参加費　**なし（お布施自由）**
終了後、懇親会します。
ご参加はご自由でございます。

予 約　お名前、ご連絡先をご記入の上
下記までお申し込みください。
懇親会ご参加の方は必ずご連絡ください。
info@mild-square.com（メール）
06－6355－5124（FAX）



ＪＲ東西線　　「大阪天満宮」２番出口徒歩３分
地下鉄谷町線・堺筋線「南森町」４番Ａ出口徒歩５分
あんじんビルの旗がはためいている黄色い建物です