

このプログラムは 第十五回

霞が関坐禅会

～自分自身と向き合ってみよう～

KK²会場参加

2024年
3/7 木
19:00～20:30
(受付 18:40)

法語と坐禅がセットになった仕事帰りに気軽に参加できる“坐禅”プログラムです。姿勢を調え、呼吸を調え、そして心を調えます。
<宗教・宗派は問いません。どなたでもお気軽にご参加ください>

法話テーマ
手放した後に何が残る？…禅とは気づき

■参加費
2,000円 (税込)
※KK²会員登録メンバーは500円引き
(※事前決済/クレジットカードのみ)

申し込み 無料アプリ「レッズスクエア(KK²)」Webからお申し込みください
【定員】 16名 **KK2** で検索
※KK² Web会員への登録が必要です(無料)

■坐禅ミニ知識

- 目を開けたまま行うのが基本です。半眼といって、 見聞が窄めず自然に開きます。
- 盤坐(けいざく)【両を印くこと】は、あくまで励まし、 気分転換の一環です。
- 本プログラムでは、ご希望の方に、盤足を打ちます。

■講師・中心

講師 文啓さん

臨済宗妙心寺派 京門法性化縁道場 顧問
開眼寺(長野県千曲市) 住職
1934年福井市生まれ。40年以上のビジネス経験を経て、横河電機(株)を退社後、2000年に帰国。2001年に長野県千曲市臨済宗妙心寺(開眼寺)住職に就任。

中心 宗誠さん

臨済宗妙心寺派 京門法性化縁道場
1947年生。76歳。早稲田大学卒業後、株式会社日本航空入社。成田国際空港旅客ライン部長などを歴任。定年後に臨済宗妙心寺住持兼法務顧問を経て2年間修行。妙心寺第11代宗匠(第25代入道)に師範。宗匠のコーディネーターを務めている。

■会場

霞が関ナレッジスクエア(KK²)「スタジオ」
東京都千代田区有明3-2-1 霞が関コンフォート
有明シビック&レストラン3F (有明駅 エスカレーター上96)



■スケジュール(予定)

19:00～19:30 お話(法話/坐禅について)
19:30～20:05 坐禅(15分×2セットを予定)
※セットごとに座禅時間短縮も可
20:05～20:20 お話(法話)
20:20～20:30 対話(質疑応答/質疑応答)

■服装について

普段通りの服装でお越しください。
ネクタイやバンドをゆるめ、スボンもゆったりしたものを着用することをお勧めします。
(気になる方は着替えをお持ちください)

※ご希望の方は、椅子に座る椅子座禅(でも)も参加できます。
お申し込みの際、「ご希望の坐禅方法」欄でお知らせください。



03-3288-1921

kk2seminar@avcc.or.jp
