

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
※KK²Web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、 見聞がずれるず自然に開きます。
- 「坐墊(けいざく)」「褥(まくら)を叩くこと」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、坐墊を打ちます。

■講師(中心)

講師 文啓さん
臨済宗妙心寺派 専門法性化導道場 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。

講師 宗誠さん
臨済宗妙心寺派 専門法性化導道場
1947年生。76歳。早稲田大学卒業後、株式会社日本航立入社。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性化導道場にて2年間修行。妙心寺第11代宗匠(第25代入道)に師範。坐禅のコーディネーターを担っている。

■会場

霞が関ナレッジスクエア(KK²)「スタジオ」
東京都千代田区麹町3-1-1 霞が関コンフォート
霞が関ショップ&レストラン3F (南側棟 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)
※セットごとに坐墊を打ちます
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

服装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、椅子に座る椅子座敷(でも)ご参加できます。
お申し込みの際、「ご参加の坐禅方法」欄でお知らせください。

03-3288-1921

kk2seminar@avcc.or.jp
