

このプログラムは 第十六回

# 霞が関坐禅会

～自分自身と向き合ってみよう～

KK<sup>2</sup>会場参加

2024年 5/30(木) 19:00～20:30 (受付 18:40)

法話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 「気付き」は疑問の種 百花春至為誰開

参加費 2,000円(税込)  
※KK<sup>2</sup>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 16名

KK<sup>2</sup>で検索

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、 見聞がずれるが自然に開きます。
- ・坐墊(けいざく)【褥を叩くこと】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。

講師紹介

講師 太田 宗誠 さん  
 臨済宗妙心寺派 宗門活性化推進員  
 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法苑宗守専門道場にて2年間修行。妙心寺派「第2の人生プロジェクト」に所属し、後進のコーディネートを担当している。

会場

霞が関ナレッジスクエア(KK<sup>2</sup>)「スタジオ」  
 東京都千代田区有明3-2-1 霞が関コンタクト  
 霞が関ナレッジスクエア(有明線 有明駅 徒歩1分)

■スケジュール(予定)

19:00～19:30	お話し(法話/坐禅について)
19:30～20:05	坐禅(15分×2セットを予定)
*ソファの上にて、坐墊を打ちます	
20:05～20:20	お話し(法話)
20:20～20:30	対話(気懸り質疑応答)

■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、椅子に座る椅子坐禅(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

---

---