

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～

KK²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 ひまわりをまいたってたのみのたのみにまひる
「気付き」は疑問の種 百花春至為誰開

■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
【定員】
16名



霞が関ナレッジスクエア(KK²Web)からお申し込みください

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(けいさく)【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



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(KK²)「スタジオ」
東京都千代田区麹町3-2-1 霞が関コンタクト
霞が関ナレッジスクエア(南丸の内線 五ツ木駅より徒歩1分)



最寄り駅「有明駅」(有明線) 11番出口より徒歩3分
丸の内線、千代田線、日比谷線 「霞が関駅」(丸の内線)より徒歩5分

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)
※ソファの上にて、坐墊を使用します
20:05～20:20 お話(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。



主催 一般財団法人 KVIC
協賛 臨済宗妙心寺派 東京圏センター
お問い合わせ 霞が関ナレッジスクエア 事務局 電話: 03-3288-1921 | 9:00～17:30 | 月～金、祝日除外



03-3288-1921

kk2seminar@avcc.or.jp
