

第十七回

# 霞が関坐禅会

～自分自身と向き合ってみよう～

2024年

# 11/14

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>

法語テーマ:

## 禅を携えて社会に出よう

■参加費

### 2,000円

(税込)  
※KK\*登録メンバーは500円引き  
※事前送付クレジットカード可

申し込み

【定員】

16名



霞が関ナレッジスクエア(KK\*)Webからお申し込みください

KK2 で検索

※KK\*Web検索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、 見開かず締めず自然に開きます。
- ・言葉(けいこく)言葉(くこと)は、あくまで助まじし、 気分転換の一環です。
- ・本プログラムでは、ご希望の方に、香燭を行います。



■講師(予定)



講師 坐禅士  
**太田 宗誠** さん

臨済宗妙心寺派 宗門活性化推進局

1947年生。早稲田大学卒業後、株式会社日本放送入社。成田国際空港旅客ライン部長などを歴任。2014年に臨済宗妙心寺派宗門専門組織にて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\*) 「スタジオ」  
東京都千代田区麹町3-2-1 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3F)



新大塚駅(有)南口(徒歩10分) 11番出口より徒歩3分  
丸の内線 千代田線 丸の内線 丸の内線(丸の内線) 丸の内線(丸の内線) 丸の内線(丸の内線)

※会場は2階にあります。3階Webサイトをご覧ください。2階Webサイトの詳細情報はこちらをご覧ください。

■スケジュール(予定)

19:00～19:30 お話(法語/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、楽座をお勧めします  
20:05～20:20 お話(法語)  
20:20～20:30 対話(気軽に質疑応答)

■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、椅子に座る椅子座席(でも)も参加できます。  
お申し込みの際、「ご希望の座席方法」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

---

---

---

---