

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年に臨済宗妙心寺伝道局専門指導員として2年間研修。妙心寺法「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 (南側東 エスカレーター上から)



新大塚駅「本1号線」(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」(徒歩10分) 丸の内線より徒歩5分

■スケジュール(予定)

19:00～19:30 お話(法語/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、椅子に座る椅子座禅(でも)も参加できます。
お申し込みの際に、「ご希望の坐禅方法」欄でお知らせください。

※会場は感染防止対策として、事前Web予約が必要です。当日Web予約ができません。当日Web予約が完了しない場合は、会場にお越しください。

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
共催 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
