

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 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 麹町駅(徒歩10分) 13番出口より徒歩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)
※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(椅子座禅)でも参加できます。
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。

※会場は喫煙所を設けず禁煙。おタバコはできません。おタバコを吸われる場合は事前にお知らせください。

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
