

## 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)

## ■ 参加費

2,000円(税込)

※KK<sup>2</sup>協賛メンバーは500円引き  
※事前支払(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(KK<sup>2</sup>)Webからお申込みくださいKK<sup>2</sup>

で検索

※KK<sup>2</sup>Web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、見開かず細めず自然に開きます。
- ・警策(けいさく)【肩を叩くこと】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、警策を打ちます。



## ■ 講師(予定)

おおた そうせい  
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派瑞泉寺専門道場にて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」  
東京都千代田区霞が関3-2-1 霞が関コモンゲート  
西館ショップ&レストラン3F (西館奥 エスカレーター上がる)銀座線「虎ノ門駅」5番出口 11番出口より徒歩3分  
丸ノ内線、千代田線、日比谷線 「霞ヶ関駅」A13番出口より徒歩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)  
\*マットの上に、座布団を用意します
- 20:05～20:20 お話(法話)  
20:20～20:30 対話(気軽な質疑応答)

## ■ 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、ズ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」でもご参加できます。  
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。

※講師の講義部分を収録し、後日webサイトで公開します。なおプログラム内容を録音・録画することをご遠慮ください

主催 一般財団法人 AVCC

協力 臨済宗妙心寺派 東京禅センター

お問合せ 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、祝日除く)