

霞が関坐禅会

～自分自身と向き合ってみよう～

2025年

11/13 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。姿勢を調べ、呼吸を調べ、そして心を調べます。
初めての方大歓迎！自分の心と向き合ってみましょう♪
<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：

「滅文字 滅観念」

★ 申込方法 ★

※KK²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)

お申込は左のQRコードまたはURLより

<https://www.kk2.ne.jp/program/zzn020>※申込にはKK²Web会員(無料)でのログインが必要です【定員】
16名

■ 参加費

2,000円(税込)



参加者の声

- ・終わった後、心が楽になりました。
- ・第2の人生僧侶のお話しがとても腑に落ちた。

■ スケジュール(予定)

- 19:00～19:15 お話(法話/坐禅について)
- 19:15～19:30 坐禅(15分)
- 19:30～20:00 法話
- 20:00～20:15 坐禅(15分)
- 20:15～20:30 対話(気軽な質疑応答)

※椅子に座る「椅子坐禅」でもご参加いただけます。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。

※講師への事前質問も受け付けています。お申込の際に「講師への質問」欄よりお気軽にお寄せください。

■ 会場

虎ノ門駅から徒歩3分

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
右のQRコードより案内図をご覧ください

■ 次回開催日

2026年2月5日(木)

■ 過去の法話を公開中

URLまたはQRコードより過去の坐禅会ページにアクセスできます

<https://www.kk2.ne.jp/zazen>

■ 講師(予定)



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。

■ 服装について

普段通りで構いませんが、座りやすいように、ゆったりとしたものをおすすめいたします。気になる方は、お着替えをお持ちいただいても結構です。
会場にはひざ掛けのご用意もございますので、スタッフまでお気軽にお声がけください。



※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・録画することはご遠慮ください