

霞が関坐禅会

～自分自身と向き合ってみよう～

2025年
2 / 20 **木**

19:00～20:30
(受付 18:40)



←申し込み

【定員】
16名

■参加費

2,000円 (税込)

※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)

法話テーマ:

ほうげじゃく
法を携えて社会に出よう - 放下著 -

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。



“ 坐禅が初めての方もお気軽に！初めて参加する方、多いです(^_^) ”

参加者より

- ・坐禅の後、頭がスッキリ
- ・警策を恐る恐るお願いしましたが気分が楽になりました、などのお声もいただきました

■スケジュール(予定)

- 19:00～19:30 お話 (法話/坐禅について)
- 19:30～20:20 坐禅(15分)×2回と法話
- 20:20～20:30 対話(気軽な質疑応答)

※ご希望の方は、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。

■会場

霞が関ナレッジスクエア(KK²)「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

■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。
*マットの上に、座布団を用意します
(気になる方は着替えをお持ちください)



※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・録画することとはご遠慮ください