

「臨在」の意味

せいざんもとふどう はくうんおのずからきょらい

-青山元不動 白雲自去来- 第十九回 霞が関坐禅会 6月12日(木)開催

霞が関ナレッジスクエア(略称:KK² 所在地:東京都千代田区 運営:一般財団法人AVCC 理事長:久保田了司)は、2017年から仕事帰りに気軽に参加できる“坐禅”イベントとして「霞が関坐禅会」を開催してまいりました。この度、6月12日(木)に第十九回目となる霞が関坐禅会～自分自身と向き合ってみよう～を開催いたします。

【申込・詳細ページ】<https://www.kk2.ne.jp/kk2/biz02/zzn019.html/>

第十九回

霞が関坐禅会
～自分自身と向き合ってみよう～

法話テーマ「臨在」の意味-青山元不動 白雲自去来-

せいざんもとふどう はくうんおのずからきょらい

大好評

初心者の方、大歓迎♪椅子坐禅もOKです

2025年

6/12(木)
19:00～20:30

参加費(税込) 2,000円

※KK²協賛メンバーは500円引き

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

お申し込み・詳細は
KK²Webサイトへ!



法話テーマは「臨在」の意味-青山元不動 白雲自去来-です!

臨済宗妙心寺派 東京禅センター様にご協力をいただき、臨済宗妙心寺派 宗門活性化推進局の太田宗誠さんを講師にお迎えします。

今回の法話テーマは、「臨在」の意味-青山元不動 白雲自去来-です。
忙しい日々の中にぜひ“坐禅”を取り入れ、心身ともにリフレッシュする方法を身に着けませんか。

【開催概要】

イベント名 :「臨在」の意味-青山元不動 白雲自去来-
第十九回 霞が関坐禅会 ～自分自身と向き合ってみよう～
開催日時 : 2025年6月12日(木) 19:00～20:30

開催場所 : 霞が関ナレッジスクエア「スタジオ」
会場アクセス : 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
参加費 : 2,000円(税込)
募集人数 : 16名
申込・詳細ページ: <https://www.kk2.ne.jp/kk2/biz02/zzn019.html/>

【内容(予定)】

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

〈講師〉

太田 宗誠さん

臨済宗妙心寺派 宗門活性化推進局

1947年生まれ。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。



問い合わせ先

組織名: 霞が関ナレッジスクエア(KK²)

運営: 一般財団法人AVCC

担当者: 内田

連絡先: 03-3288-1921 携帯電話からは: 03-6821-1121

メールアドレス: kk2seminar@avcc.or.jp

一般財団法人AVCC HP: <https://www.avcc.or.jp/>

霞が関ナレッジスクエア HP: <https://www.kk2.ne.jp/>

第十九回

霞が関坐禅会

～自分自身と向き合ってみよう～

6/12 2025年 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:

せいざんもとふどう はくうんおのずからきょらい

「臨在」の意味-青山元不動 白雲自去来-

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)

- 19:00～19:15 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)

※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「霞が関駅」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・録画することはご遠慮ください

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 携帯電話からおかけの場合:03-6821-1121(9:00-17:30、祝日除く)