

はじめての禅

ととのえる

禅は日本文化に深く根付き、
今や世界中で注目されています。
忙しい日常から離れ、心を静める
貴重な体験をしてみませんか？
日常に活かせる禅の智慧を学び、
実際に坐禅を体験できる特別な機会。
新しい気づきを得る第一歩、
ぜひご参加ください！

Zen for Beginners TOTONOERU

Zen, deeply rooted in Japanese culture, is now attracting attention worldwide. Why not take a break from your busy daily life and experience the precious tranquility of calming your mind? This is a special opportunity to learn the wisdom of Zen that can be applied to daily life and to actually experience Zazen (Zen meditation). Take the first step towards gaining new insights. We look forward to your participation!

講演者 Speaker

泰丘良玄 YASUOKA Ryogen

泰岳寺住職 / 臨済宗妙心寺派布教師
Chief priest of Taigakuji Temple / Rinzai Myoshinji Sect Dharma Preacher

慶應義塾大学・花園大学卒業後、禅修行を経て臨済宗妙心寺派泰岳寺住職。お坊さんとして社会に何ができるのかを常に考え、講演会や研修会、ブログ等を通じて「日常に生きる仏教や禅の教え」を発信。お寺では一般の方に向けた坐禅会や写経会なども行っている。

After graduating from Keio University and Hanazono University, and completing Zen training, he became the chief priest of Taigakuji Temple, affiliated with the Rinzai Myoshinji sect. He constantly ponders what a Buddhist priest can contribute to society and disseminates 'Buddhist and Zen teachings applicable to daily life' through lectures, training sessions, and his blog. At the temple, he also conducts Zazen (Zen meditation) and Sutra transcription sessions for the general public.



令和7年10月5日(日)
Sunday, 5, October, 2025

東京国際交流館 プラザ平成

Tokyo International Exchange Center Plaza Heisei

参加無料
Free to
Participate

講演
Lecture 13:30~14:30
国際交流会議場 / International Conference Hall

体験会
Workshop 14:40~15:40 Zen
メディアホール / Media Hall Meditation
Workshop

交流会
Exchange Meeting 15:40~16:40
ホワイエ / Main Foyer

坐
禅
体
験



要事前申込 / Pre-registration required

日英同時通訳あり Simultaneous interpretation available in Japanese and English

申込期限 / Application Deadline

9月28日(日)
Sunday, 28, September, 2025

お申し込みは
こちらから
Please apply here

日本語



English

