

# Zazen in English in 2018

for international residents, students and tourists.

Zazen (literally "seated meditation") is a meditative discipline that practitioners perform to calm the body and the mind. Practitioners attempt to concentrate enough to experience insight into the nature of existence and thereby gain enlightenment. Zazen helps generate the energy to be aware and awake to the present moment. It is the continuous practice of touching life deeply in every moment. Zazen practice is therefore the passage to mindfulness. In this session, we would like to help you experience the practice of Zazen or Mindfulness. Mindfulness is not something you study at a desk, but a practice available to you anywhere. So, just feel it!

**Application for the sessions in 2018** Please mark "V" in the .

23 Feb, Fri    4 Apr, Wed    9 May, Wed    12 Jun, Tue

10 Sep, Mon    7 Nov, Wed    6 Dec, Thu

Start at 13:30 (Reception at 13:00) ※You may turn in your application early, or when you arrive to the session.

**Participation fee:** 1,000yen, plus 500 yen for entrance fee  
(Including tea at Q & A session after Zazen)

**Place:** Kenchoji

8 Yamanouchi, Kamakura-shi, Kanagawa 247-0062

※Walking 15 min. from "Kita-Kamakura" Station, JR Yokosuka Line

13:30 Explanation
3 Sessions
*15-20 min. each
15:00 Q&A over tea
*Talking Session
15:30 End

**※Please send this application to FAX No. 0467-25-6316**

Your Name: \_\_\_\_\_

Your Contact Tel No or Email or Address or Fax No. in case of emergency:

---

**☆We are looking forward to your participation.**

# 平成 30 年英語坐禅会 ※指導は英語で行います

(“Zazen in English in 2018” の要旨翻訳：詳細は英語原本参照)

坐禅は、姿勢を正して静かに座り、己の心に深く触れる禅定の修行として、古来禅寺で実践されてまいりました。この坐禅会は机上の勉強ではなく実践の場として、様々な国の方々に調身・調息・調心という修行体験と共に、茶礼を通して日本文化にも触れて頂きます。坐禅には何か特別なものや場所など必要ありません。基本的な作法を身に付ければ、いつでもどこでも出来ます。日本最古の禅宗専門道場である建長寺で、今この瞬間に目を向け、自然と一体となった自分を感じてみませんか。皆様のご参加お待ちしております。

参加希望日にV印を記して下さい。

2月23日(金) ・ 4月4日(水) ・ 5月9日(水) ・ 6月12日(火)

9月10日(月) ・ 11月7日(水) ・ 12月6日(木)

各回とも13時30分開始(受付は13時頃より)

事前にこの申込書をご提出下さい。空席があれば当日受付も致します。

参加費1,000円(入り口で別途拝観料500円が必要)お茶代も含まれます。

13:30 説明(姿勢、呼吸法など)

15~20分の坐禅を3回、合間に経行(歩行禅)を1回行います

15:00 茶礼、質疑応答

15:30頃 終了

場所：建長寺 〒247-0062 神奈川県鎌倉市山ノ内8

※JR北鎌倉駅から徒歩15分

※この申込書をFAX番号0467-25-6316へお送り下さい。

お名前 \_\_\_\_\_

ご連絡先 \_\_\_\_\_

(電話、FAX、メールアドレス等、台風・大雪等で万一中止となった場合の緊急連絡先)

※皆様のご参加をお待ちしております