



座 禅

ZAZEN

Sitting Meditation



座禅は坐って行う瞑想です。座った姿勢でしばらく呼吸に集中することにより、心身の統一、知覚（感性）の向上、リラックス（ストレス軽減）などの健康効果がもたらされます。日本芸術文化センターでは、座禅を（宗教ではなく）エクササイズ的一种と位置付けています。

坐る時間は15～20分です。誰でもちょっと来て座禅のできる場を設けることが主旨ですので、参加費は無料です。年齢・経験の有無にかかわらず、お気軽にご参加ください。

毎月第2土曜日の午後6時半～9時および日曜日の午前6時～8時（希望者のみ）に「月例座禅会」が開かれます。こちらも参加は無料です。初心者の方も遠慮なくご参加ください。

Zazen is a sitting meditation which provides various health benefits such as integration of the body and the mind, enhanced level of awareness, and relaxation (stress reduction). The Japanese Art & Cultural Center considers Zazen as a form of exercise rather than a religious activity.

Our Zazen sessions are free, and are designed so that anyone, regardless of age or experience, may drop-in and sit for 15 to 20 minutes.

Monthly **Zazenkai** (Zen seminar) will be held on the 2nd Saturday 6:30 to 9pm & Sunday 6 to 8am (optional). Zazenkai is also free; beginners are welcomed.



Join us at any time!



日本芸術文化センター
Japanese Art & Cultural Center

Japanese Art & Cultural Center
4334 Moorpark Ave., San Jose, CA 95129
(408)418-3535 • staff@jpnarts.org
www.jpnarts.org