

# ZAZEN in English

## Kenchoji, Kamakura

*For international residents, students and tourists*

### Schedule for 2026-27

1:30pm - 3:30pm (Reception open from 1pm.)

- ① 22<sup>nd</sup> April (Wed.) ② 27<sup>th</sup> May (Wed.) ③ 28<sup>th</sup> Oct (Wed.)  
④ 13<sup>th</sup> November (Fri.) ⑤ 26<sup>th</sup> February (Fri.)

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!



At the Kenchoji zazen program, we provide an easy to understand explanation of the basics of zazen in English. Chairs are available for those who may have difficulty sitting cross-legged on the Zabuton (cushions for Zazen). The program includes a brief orientation, three zazen sessions (15 mins. each) and a Q&A session afterwards with refreshments.

- 1,000 JPY admission fee, plus ¥500 Kenchoji entrance fee.
- **For the reservation, please send application form on the back by fax, or send an email to [zazen-english@kenchoji.com](mailto:zazen-english@kenchoji.com) with your name, nationality and the date you wish to participate.**



Place: Kenchoji

8 Yamanouchi, Kamakura-shi, Kanagawa

Tel: 0467-22-0981 Fax: 0467-25-6316 Email: [zazen-english@kenchoji.com](mailto:zazen-english@kenchoji.com)

15 mins. walk from Kita-Kamakura Station, JR Yokosuka Line.

## Application for Zazen sessions in 2026-27

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

Please mark

- 22<sup>nd</sup> April(Wed.)    27<sup>th</sup> May (Wed.)    28<sup>th</sup> Oct(Wed.)  
 13<sup>th</sup> November (Fri.)    26<sup>th</sup> February (Fri.)

13:00 Doors open  
13:30 Explanation, 3 sessions  
      \*15-20 mins each + walking meditation  
15:00 Q&A over tea, \*Talking session  
15:30 End

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

Nationality : \_\_\_\_\_

Your Contact Information in case of emergency :

(Telephone number, Email, Fax number etc.)

\_\_\_\_\_

# ZAZEN in English

## Kenchoji, Kamakura



## 建長寺英語坐禅会

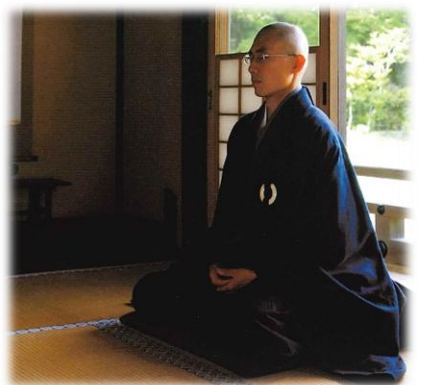
令和8年度 開催日程 午後1時半～3時半(開場午後1時)

- ① 4月22日(水) ② 5月27日(水) ③ 10月20日(水)  
④ 11月13日(金) ⑤ 令和9年 2月26日(金)

坐禅は、姿勢を正して静かに坐り、己の心に深く触れる禅定の修行として、古来より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、様々な国の方々に坐禅の「調身・調息・調心」を体験して頂きます。

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できるものです。

臨済宗の修行専門道場でもある建長寺で、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。ご参加お待ちしております。



初心者の方にも坐の組み方を基本からご説明いたします。すべて英語での指導となります。足の不自由な方には、椅子坐禅のご用意もございます。

【内容】坐り方指導、15分×3柱の坐禅、経行、坐禅後の質疑応答(茶礼)など。

【参加費】一人千円 ※別途、建長寺拝観料五百円が必要です。

【申込み】メール [zazen-english@kenchoji.com](mailto:zazen-english@kenchoji.com) まで(お名前、連絡先、ご希望の参加日程をご記載ください)、または別紙申込み用紙Faxにて。



会場: 臨済宗大本山建長寺  
鎌倉市山ノ内8  
電話: 0467-22-0981 Fax: 0467-25-6316  
メール: [zazen-english@kenchoji.com](mailto:zazen-english@kenchoji.com)

## 令和8年度 建長寺英語坐禅会申込書

(こちらの日本語版は派内和尚様向けです。参加者には英語版をお渡してください)

この申込書を FAX番号 0467-25-6316 へお送りください

参加希望日をチェックしてください

- 4月22日(水) 5月27日(水) 10月28日(水)  
11月13日(金) 令和9年2月26日(金)

13:00 開場  
13:30 説明(姿勢、呼吸法など)  
15-20分の坐禅を三炷、合間に経行(歩行禅)  
15:00 茶礼、質疑応答  
15:30 終了

お名前： \_\_\_\_\_

ご連絡先： \_\_\_\_\_

※携帯電話、FAX、メールアドレスなど。  
社会情勢や悪天候などにより開催中止となった際の緊急連絡先として。