

# 霞が関坐禅会

～自分自身と向き合ってみよう～

第二回

毎日忙しいみなさん。たまには、じっくりと自分自身と向き合ってみませんか？

仕事帰りに気軽に参加できる“坐禅”プログラムです。

姿勢を調べ、呼吸を調べ、そして心を調べます。

最後は、交流会で乾杯！ちょっとり日常から離れた時間を過ごしましょう。

<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>

## 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。

## 過去参加者の感想

☆お寺で坐禅はハードルが高いので、こういう雰囲気で行えると初心者にとってはありがたい。(男性) ☆自分を見つめる良い機会になりました。(女性)



## 講師(予定)

### 柴田 文啓(しばぶんけい)さん



臨済宗妙心寺派 宗門活性推進局顧問  
開眼寺(長野県千曲市) 住職

1934年福井市生まれ。40年以上のビジネス経験を経て、横河電機(株)を退任後、2000年に得度。2001年に長野県千曲市臨済宗妙心寺派「開眼寺」住職に着任。

### 中山 宗祐(なかやまそうゆう)さん



臨済宗妙心寺派 東京禅センター主任  
円光寺(東京都台東区) 副住職

中山 宗祐(なかやま そうゆう)  
1984年福島市生まれ / 花園大学文学部国際禅学科卒業 / 平林寺専門道場にて修行 / 東京都台東区根岸 円光寺副住職

霞が関ナレッジスクエア(KK<sup>2</sup>) webからお申込みください

[www.kk2.ne.jp](http://www.kk2.ne.jp)

※無料Web会員への登録が必要です

<事前支払> クレジットカード、銀行振込

※銀行振込の場合は、11月9日(木)までにお振込ください



## 会場

### 霞が関ナレッジスクエア(KK<sup>2</sup>) 「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  
丸の内線、千代田線、日比谷線 「霞ヶ関駅」A13番出口より徒歩6分

2017年

11/16 木

19:00~21:00 (受付 18:40)

参加費 2,000円(税込)

定員 20名

※ 参加費には交流会費を含みます(乾杯フンドリンク付き)  
※ KK<sup>2</sup>有料メンバーは500円引き(お連れ様1名までメンバー価格適用)

## スケジュール(予定)

- 19:00~19:30 お話【きく】(法話/坐禅について)
- 19:30~20:15 坐禅【むきあう】(座布団を用意しています)
- 20:15~21:00 交流会【つなげる】

## 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。※床に座布団を敷いておこないます。(気に入る方は着替えをお持ちください)

※ 講義は収録し、後日webで公開します。なお講義内容を録音・録画することはご遠慮ください

## 主催

一般財団法人高度映像情報センター(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  
(9:00~17:30 月~金、平日のみ)

