

# 霞が関坐禅会

～自分自身と向き合ってみよう～

第三回

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。  
姿勢を調え、呼吸を調え、そして心を調えます。  
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

☆坐禅というものが内容的によく理解できた。(男性) ☆坐禅は日常もっとも親しみやすいリフレッシュだと思います。(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 東京禅センター部員  
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

※KK<sup>2</sup>Web会員への登録が必要です(無料)



### 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

2018年

# 4/19 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  
(乾杯ワンドリンク付き)  
※KK<sup>2</sup>協賛メンバーは500円引き  
※事前支払(クレジットカードのみ)

### 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、ス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。  
(気になさる方は着替えをお持ちください)

※ご希望の方は、椅子に座る「椅子坐禅」でもご参加できます。

※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)



霞が関  
ナレッジ  
スクエア