

霞が関坐禅会

～自分自身と向き合ってみよう～

第五回

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！ちょっぴ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

☆何も考えない時間の重要性に気づかされました。(女性) ☆東京の政治経済の中心地で静かに自分自身と向き合えたのは貴重な経験であった。(男性)

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



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(KK²) Webからお申込みください

KK2

で検索

※KK²Web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(KK²) 「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5分

2018年

11/1 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)
- ※KK²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、祝日除く)



霞が関
 ナレッジ
 スクエア