

# 霞が関坐禅会

～自分自身と向き合ってみよう～

第六回

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

☆初めて「坐禅」を体験しました。何が解ったとは言えませんが、心が穏やかになりました。☆坐禅に興味があったので、交流会ともとても楽しかったです。

## 日時

2019年

6/26 水

19:00~21:00 (受付 18:40)

## 参加費

2,000円 (税込)

※ 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)

## 定員

20名程度

## 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。(気にな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。  
お申し込みの際に、「その他、連絡事項等」欄でお知らせください。

## 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】  
(マットの上に、座布団を用意します)

20:15~21:00 交流会【つなげる】

<2019年度の開催予定>

- 第六回 2019年6月26日(水) 【今回】
- 第七回 2019年9月4日(水)
- 第八回 2020年1月22日(水)

## 講師 (予定)

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

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

## 申し込み

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

KK<sup>2</sup>

で検索



※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  
丸ノ内線、千代田線、日比谷線 「霞ヶ関駅」 A13番出口より徒歩5分

- 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
- お問い合わせ 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)



※ 本プログラムは収録し、後日webサイトで公開します。なおプログラム内容を録音・録画することはご遠慮ください