

第七回

霞が関坐禅会

～自分自身と向き合ってみよう～

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、交流会とものともとても楽しかったです。

■ 日時

2019年

9/4 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)

※ 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)

■ 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、座布巾を用意します)

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)

○ 第七回 2019年9月4日(水) 【今回】

○ 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 (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
丸ノ内線、千代田線、日比谷線 「霞が関駅」 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