



# 霞が関坐禅会

～自分自身と向き合ってみよう～

2023年

# 11/9 木

19:00～20:30  
(受付 18:40)

■ 参加費

## 2,000円(税込)

※ 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)

■ 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>Web会員への登録が必要です(無料)



■ 定員

18名

■ 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

法話と坐禅がセットになった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。

<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>

法話テーマ

しゅじょうちか

## 衆生近きを知らずして…

## 呼吸と体内生命の再確認



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。

■ 講師(予定)

しばた ぶんけい  
**柴田 文啓 さん**



臨済宗妙心寺派 宗門活性化推進局 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。

おおた そうせい  
**太田 宗誠 さん**



臨済宗妙心寺派 宗門活性化推進局

1947年生。76歳。早稲田大学卒業後、株式会社日本航空入社。成田国際空港旅客ライン部長などを歴任。定年後に臨済宗妙心寺派瑞泉寺専門道場にて2年間修行。妙心寺派「第2の人生プロジェクト」に所属し、後進のコーディネートを担当している。

■ スケジュール(予定)

- 19:00～19:30 お話(法話/坐禅について)
- 19:30～20:05 坐禅(15分×2セットを予定)  
\*マットの上に、座布団を用意します
- 20:05～20:20 お話(法話)
- 20:20～20:30 対話(気軽な質疑応答)

■ 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。  
(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、「ご希望の坐禅方法」欄でお知らせください。

<2023年度開催予定>

第十三回:2023/6/22(木) ※終了 / 第十四回:2023/11/9(木) <今回> / 第十五回:2024/3/7(木)

※講師の講義部分を収録し、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

主催 一般財団法人 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)

