



# 霞が関坐禅会

～自分自身と向き合ってみよう～

2023年

# 3/9 木

19:00～20:20  
(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)



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>

※ 2023年度も開催を予定しています

## 法話テーマ おかげさま ～随处に主となる～

■ 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)



■ 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。

なみき たいじゆん  
**並木 泰淳 さん**



臨済宗妙心寺派 東京禅センター 主任  
金龍寺(東京都台東区)住職

1982年東京都台東区生まれ。学習院大学法学部法学科卒業。平林寺専門道場にて修行。東京都台東区 金龍寺住職。

■ 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

■ スケジュール(予定)

- 19:00～19:30 お話(法話/坐禅について)
- 19:30～20:10 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
- 20:10～20:20 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。

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)



※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