

このプログラムは 第十五回

# 霞が関坐禅会

～自分自身と向き合ってみよう～

KK<sup>2</sup>会場参加

2024年  
**3/7** 木  
19:00～20:30  
(受付 18:40)

法語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。姿勢を調え、呼吸を調え、そして心を調えます。  
<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  
手放した後に何が残る？…禅とは気づき

■参加費  
**2,000円** (税込)  
※KK<sup>2</sup>会員登録メンバーは500円引き  
(※事前決済/クレジットカードのみ)

申し込み  
【定員】  
16名

QRコード  
【検索】  
KK2 で検索

※KK<sup>2</sup>Web会場への参加となります(要領)

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、 見聞が窄めず自然に開きます。
- 坐墊(けいざく)【褥を叩くこと】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、坐墊を打ちます。

■講師(中心)

座主 宗道 隆徳 さん  
臨済宗妙心寺派 宗門連任化導通局 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)を退社後、2000年に帰国。2001年に長野県千曲市臨済宗妙心寺(開眼寺)住職に就任。

宗道 宗誠 さん  
臨済宗妙心寺派 宗門連任化導通局  
1947年生。76歳。早稲田大学卒業後、株式会社日本航立入社。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住持兼修行専門部顧問として2年間修行。妙心寺第17代250人生(ブツゴケ)に所属し、坐禅のコーディネーターを担っている。

■会場

霞が関ナレッジスクエア(KK<sup>2</sup>)「スタジオ」  
東京都千代田区豊か国2-2-1 豊か国コンタクト  
豊か国ショップ&レストラン3F (南側棟 エスカレーター上96)

■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)  
※ワットの上に坐禅座を敷き、坐墊の上にお座りいただきます。  
20:05～20:20 お話(法話)  
20:20～20:30 対話(質疑応答/質疑応答)

■参加について

服装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、椅子に座る椅子座敷(でも)参加できます。  
お申し込みの際、「ご希望の参加方法」欄でお知らせください。

主催 一般財団法人 KK<sup>2</sup>CC  
協力 臨済宗妙心寺派 東京圏センター  
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、祝日除外



---

---

03-3288-1921

[kk2seminar@avcc.or.jp](mailto:kk2seminar@avcc.or.jp)

---

---

---