

玉祥寺の坐禅体験

菊池市中心部から北に位置する、歴史ある玉祥寺では、誰でも気軽に「坐禅」を体験することができる。1時間のセッションは、この寺が属する曹洞宗の信者が通常行う修行を簡略化したもの。参加者はまず、呼吸法や心身のリラックス方法、曹洞宗の坐禅で使われる丸い座布団である「座蒲」の座り方などを簡単に教わり、その後、坐禅を組む。また、歩きながらの瞑想「歩行禅」も指導する。

玉祥寺の坐禅会は、宗教色を排し、自己を知ることによってリラックスし、心を穏やかにすることに重点を置いている。よりいっそうその価値を高めているのは、11世紀から16世紀にかけて九州一帯を支配した菊池一族の第20代当主、菊池為邦（1430-1488）によって創建されたこの寺の静謐な環境である。為邦公は、武士や町人の教育機会を拡大し、彼らの知的、精神的な探求を奨励した改革者である。彼の墓は、山門の横に位置する玉祥寺の墓地にあり、寺の駐車場から直接入ることができる。