

교쿠쇼지 절의 좌선 체험

기쿠치시 중심부에서 북쪽에 있는, 역사가 깊은 교쿠쇼지 절에서는 누구나 부담없이 ‘좌선’을 체험할 수 있다. 1 시간 코스는 이 절이 속한 조동종 신자가 일반적으로 하는 수행을 간략화한 것이다. 참가자는 우선 호흡법과 심신의 긴장을 푸는 방법, 조동종의 좌선에 쓰이는 둥근 방석인 ‘자후’에 앉는 법 등을 간단히 배운 다음 좌선을 한다. 또한 걸으면서 하는 명상인 ‘호코젠’도 가르친다.

교쿠쇼지 절의 좌선 체험은 종교색을 배제하고 자신을 얹으로써 긴장에서 벗어나며 마음을 편안히 하는 데 중점을 두고 있다. 또한 11 세기부터 16 세기에 걸쳐 규슈 일대를 지배한 기쿠치 일족의 제 20 대 당주 기쿠치 다메쿠니(1430~1488)에 의해 창건된 이 절의 고요하고 편안한 환경이 한층 더 마음을 평온하게 만들어준다. 다메쿠니는 무사와 조닌(도시에 사는 상인과 장인)의 교육 기회를 확대하여 지적, 정신적인 탐구를 장려한 개혁자였다. 그의 무덤은 산문 옆에 위치한 교쿠쇼지의 묘지에 있으며 절 주차장에서 직접 들어갈 수 있다.