

## 「埋められた宝石」を探して

### —ヨガで本当の自分を思い出す—

On the hunt for “Buried Jewels”

—Remembering who you really are through yoga—

石川 千暁

大妻女子大学文学部英語英文学科

Chiaki Ishikawa

Department of English Language and Literature, Faculty of Language and Literature, Otsuma Women's University

12 Sanban-cho, Chiyoda-ku, Tokyo, 102-8357 Japan

キーワード：ヨガ，文学，大学教育

Key words : Yoga, Literature, Higher education

#### 抄録

本稿は、ヨガに関する学際的研究の記録である。ヨガと文学が重なり合っていることを自ら体験して学ぶことができたのが本研究の最大の成果であった。

#### 1. はじめに

本稿は、さまざまなヨガの実践をO大学での教育に取り入れる方法や理論を検討するため、2019年度より継続して行なっている学際的研究「マインドフルネスにもとづいたフェミニスト教育」に関する記録である。2020年度は新型コロナウイルス感染症の影響により当初予定していたヨガ講座を開催することができなかつたため、方針を大幅に変更し、おもに理論的なアプローチを取ることとなった。中心的に扱ったのは、ヨガにおいてしばしば「本当の自分」と表現される魂を、学生に対しどう説明するか、という問いであった。

#### 2. 「埋められた宝石」

ヨガの伝統の神秘主義的性格について理解を深めるにしたがって、魂なるものを学問の場でどう扱うかという難題を避けて通ることができなくなった。そもそも研究課題名に「マインドフルネス」という語を用いたのは、ヨガの科学的「効果」や「利益」を謳うことにより、神秘主義の色合いを薄めようとしたのに他ならない<sup>[1]</sup>。しかし、今ここにある身体に根ざしつつ魂の次元へと超越することを目指すのが本来のヨガの姿である以上、本研究は魂を人間存在の本質として、真正面から向

き合う必要があると考えるようになった。そして、科学的・合理的には説明することのできない魂なるものを実感することの重要性をいかに言語化し、かつ学生たちに伝えるかという、文学的な探究をすることになったのである。それは文学研究を専門領域とする筆者にとって、きわめて切実な問いであった。

とりわけ意識されたのは、彼女たちの<sup>マインド</sup>心だけではなく、<sup>ヘッド</sup>心にも働きかける言語でなければならぬということであった。日本語と英語の文献を読み漁り、ようやく探り当てた<sup>インスパイアリング</sup>感動的な魂の記述は、ヨガの指導者でも、哲学者でも科学者でもなく、小説家による文章の中にあつた。それは以下のようなものであつた。

間違いなくあなたの中には素晴らしい何かがある。私はこれを自信満々に書いている。なんと私は、人間とは埋められた宝物の歩く貯蔵庫であると信じているのだ。これは宇宙が私たち人間に行く、最古の、そして最も寛大ないたづらなのだと思う—宇宙自身が楽しむため、そして私たちを楽しませるための。宇宙は私たち皆の奥深くに不思議な宝石を埋め、私たちが

それを見つけられるか、下がって見ているのだ。宝石たちを発掘するための探究—それが創造的な人生だ<sup>[1]</sup>。

彼女は自分自身の奥に宝石を見つけたので、人々が彼女を見ることができるところへ歩いていき、それを光らせたかった。神様が人間をお造りになったとき、いつでも歌っていてどこもかしこもきらきらしている材料でお造りになった。それから何人かの天使が嫉妬して、切り刻んで何百万もの破片にしてしまったが、それでも人間は輝き、口ずさんでいた。そこで天使は人間をただの閃光になるまで打ちのめしたが、それぞれの閃光は輝きと歌を持っていた。そこで天使は一つひとつを泥で覆ってしまった。[...]他の転がる泥の玉たちと同じように、ジェイニーは彼女の輝きを見せようとしたのだった<sup>[2]</sup>。

一つ目の引用は本研究のインスピレーションであり続けているアメリカ人作家エリザベス・ギルバート(Elizabeth Gilbert)による2015年の『ビッグ・マジック』(*Big Magic*)、二つ目の引用は20世紀前半に活躍していたアフリカ系アメリカ人作家ゾラ・ニール・ハーストン(Zora Neale Hurston)による1937年の小説『彼らの目は神を見ていた』(*Their Eyes Were Watching God*)の一節である。どちらにおいても魂は、人間の内奥に埋められた宝石というメタファーによって表現されているが、このことは偶然ではない—両作家ともにヨガの思想に深い影響を受けているからだ。より具体的には、1915年に出版された神秘主義の詩集『カビール百詩』(*One Hundred Poems of Kabir*)<sup>[3]</sup>に見られる同様の表現を、どちらの作家も借用しているのだと考えられる。なお、授業で教材としてこれらの文章を原文で使用しているが、学生たちには大きな変化が見られる。例えばある一つの授業では、テキストの内容を受けて学生の中から新たな問いが湧き上がり、積極的なディスカッションが自然な形で行われた。中には他の授業で学んだことに関連づけた発展的な学びの姿勢を見せる学生もいた。さらに、(授業ではプリントを配布したのだが)自主的にペーパーバックを購入し、授業で扱わなかった残りの箇所についても個人的に読み進めるといふ学生も複数現れた。そう、人間の感性に働きか

けるのは詩的言語の得意とするところなのだった。このように、学際的であろうとしていた本研究は、図らずも、筆者の専門領域である文学へと回帰したのである。

### 3. おわりに

昨年度の資料には載せなかったことがある。インドでギルバートと対面した折、気づくと筆者は、用意していたつもりのなかった言葉を喋っていた。あまりにも文学が周囲から理解されないので、自分の存在意義が分からなくなってしまふ、そのような中であなたは文学の価値を信じさせてくれる数少ない作家の一人だ、と。感極まって涙を流していた筆者に、ギルバートはこう言った—「でもそれがあなたという人でしょう」(“But it’s who you are.”)。

私たちはしばしば泥の中に自分の魂を見失う。本来の自分を思い出すことを助けるのが文学という学問であり、ヨガという実践である。当初相容れないように思われたその二つの道が有機的につながっていることを自ら体験して学ぶことができたのが、本研究の最大の成果であった。

### 謝辞

本研究「マインドフルネスにもとづいたフェミニスト教育」は大妻女子大学女子大学戦略的個人研究費(学長要望課題 課題番号 S20140)の助成を受けたものである。

### 註

本研究が前提としたのは、ヨガを通してマインドフルネスを高めることがジェンダー規範からの解放につながる、という発想であった。瞑想やヨガの実践によって培うことができると知られているマインドフルネスは、心理学分野でのこれまでの研究により、ストレス低減、集中力の増進、自己制御能力の高まりなどの効果と関連づけられている。Brown & Ryanなどを参照<sup>[4]</sup>。

### 引用文献

- [1] Gilbert, Elizabeth. *Big Magic: Creative Living beyond Fear*. Bloomsbury, 2015, p.8. 日本語訳は筆者による。  
[2] Hurston, Zora Neale. *Their Eyes Were Watching God*. 1937. HarperPerennial, 2006, p.90. 日本語訳は

筆者による.

[3] Kabir. *One Hundred Poems of Kabir*. Translated by Tagore Labindranath, Macmillan, 1915, p.434. *Internet Archive*, <https://archive.org/details/onehundredpoemso00kabiuff>, (参照 2021-2-15). 本詩集は中世の宗教指導者カビールが残した言葉として出版されたが、その

後の研究により、後の信者たちによって改変されたテキストであることがわかっている.

[4] Brown, K. W., & Ryan, R. M. "The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being." *Journal of Personality and Social Psychology* 84, 2003, p.822-848.

(受付日：2021年7月12日，受理日：2021年8月18日)

### 石川 千暁 (いしかわ ちあき)

現職：大妻女子大学文学部英語英文学科専任講師

オハイオ州立大学英文科 Ph.D.課程修了。専門はアフリカ系アメリカ文学およびジェンダー、セクシュアリティ研究。主な業績：「からだであるあなたを愛しなさい、と彼女は言った—トニ・モリスンにおける内的自由の可能性」『ユリイカ』51号, 2019年, p.174-184.