

スピリチュアリティ文化

の い ま
伊藤 雅之

現代スピリチュアリティ文化は、二十一世紀になると主流文化の一部となる。なかには、ヨーガやマインドフルネス(瞑想)のように、人びとの幸福度を高める科学的技法として宗教と直接関係ない分野に浸透していくケースもある。

こうした文化的動向の背景には、心理学者や脳科学者による幸福研究が大きく影響している。たとえば二〇〇六年には、イギリスの社会心理学者ホワイ

トにより「世界幸福度地図」が作成され、世界百七十八カ国の幸福度ランキングが報告された(上位三カ国はデンマーク、スイス、オーストリア。日本は九十位)。それを受けて、各国政府のなかには、人びとの幸福度向上を主眼とする社会政策を本格的に模索しはじめた国もある。その一環として、ストレスを軽減したり、うつ病などの精神疾患を予防したりして、心身の健康を向上させる科学的技法が注目された。ヨーガやマインドフルネスが医療、教育、ビジネスなどの領域で活用されはじめた理由はここにある。

現代ヨーガにおいては、アーサナと呼ばれる身体的ポーズに力点をおくヨーガが人気中心となっている。その歴史は浅く、二十世紀前半のインドで「創造された」と考えられている。しかも大半のポーズは、スウェーデン体操をはじめとする西洋体操、インドの伝統武術や曲芸などを融合したものであり、「心のはたらきの止滅」をめざす古典ヨーガ(五世紀頃)とはあまり関係がない。

現代ヨーガは、一九六〇年代後半になると欧米諸国に広がり、ヒッピー世代の若者たちの一部によって実践された。インドにおいて身体訓練の手段だったヨーガ体操は、次第にアーサナの取り組み自体が「本当の自分」に向き合うスピリチュアルな探求だと西洋人たちによって解釈されるようになる。そして二十一世紀に入り主流文化となった現在、ヨーガは公衆衛生の改善や世界平和に寄与する活動と理解され、国連により「国際ヨーガデー」が設立(二〇一四年)されている。

マインドフルネスもヨーガと

人々の幸福度 高めるか

批判と称賛

類似する展開をしてきている。「マインドフルネス」の語は、原始仏典のなかにあるパーリ語の「サティ」(日本語の「念」)を十九世紀末に英訳する際に用いられたものである。この語は本来、「特定の事実を記憶すること」「想起すること」「心に定めること」など多様な意味をもっていた。しかし一九六〇年代以降、タイ、ミャンマーなどのテラワダ仏教での瞑想や日本の禅が欧米諸国に広がるなかで、マインドフルネスは「いま、ここでのありのままの注意」というかなり限定的な意味で用いられるようになる。

マインドフルネスが伝統仏教を離れて非宗教領域に広がる大きなきっかけとなったのは、一九七九年にマサチューセッツ大学医療センターにおいて、マインドフルネス・ストレス低減法と呼ばれるプログラムがはじまったことである。当初対象としたのは、リウマチなどの疼痛の患者であったが、それが次第に精神疾患やストレスへの対処法として適用範囲を広げ、二十一世紀になると教育、ビジネス、スポーツの分野にも応用されるようになって今日に至っている。

ヨーガやマインドフルネスの現代的なあり方に対して、本来のヨーガの歪曲とか、伝統仏教の形骸化として批判されること

がある。一方、こうしたスピリチュアルな文化資源が伝統宗教から離れ、社会全般に広く浸透することは、いわば「スピリチュアリティ革命」の成立を示すものとして高く評価されることもある。現代スピリチュアリティ文化の主流文化への広がりに対し、現代社会の諸問題を根本的には解決せず、安易なストレス解消法にとどまるものだとして解するの。それとも、心とかからだ、他者や自然とのつながりを回復し、個人の意識変容や社会変革をもたらす革命的な動きだと捉えるのか。こうした批判と称賛とに大きく評価が分かれているのが現代スピリチュアリティ文化の現状である。

既存の宗教に対抗する形で発展したスピリチュアリティ文化だが、今日では寺院でヨーガが実践されたり、神社がスピリチュアルスポットとして人気を博したりもしている。伝統宗教との関係も含め、今後のスピリチュアリティ文化の展開を注視していくことにしたい。

なお本論考のより詳しい内容は、拙著『現代スピリチュアリティ文化論—ヨーガ、マインドフルネスからポジティブ心理学まで』(明石書店、二〇二一年)を参照いただければ幸いである。

(いとう・まさゆき「愛知学院大学文学部宗教学文化学科教授」)