ボディスキャン瞑想

© 2005 Jon Kabat-Zinn

Coming to Our Senses *(Hyperion Press, NY, NY) から引用*
[音声ガイドはボディスキャンで利用可]

ボディスキャンは非常にパワフルな癒しをもたらす瞑想であることが、証明されている。それはマインドフルネスストレス低減法で実践する、横になって行う練習の中核となるものだ。順序立てて意識を体中に巡らせ、さまざまな部位に優しく、率直で興味深い注意を向けていく。通常左足のつま先から始めて、足の裏、かかと、足の甲と足全体を通り、それから左脚へ上がって、足首、すね、ふくらはぎ、膝、大腿全体の表面と深部、脚の付け根、左のお尻と続けていく。次に右足のつま先へ移り、足の他の部位をスキャンしたら、左側と同じように右脚を上っていく。そこから注意の焦点を、臀部、生殖器、腰と腹部を含む骨盤部全域へ、順次ゆっくりと移していく。そして胴体上部、つまり背中、胸と肋骨、心臓、肺、胸郭に収められた大血管、背中の胸郭に浮かぶ肩甲骨、鎖骨と肩に至るまで注意を向けていく。そして肩から腕へと移るが、両腕を一緒にスキャンすることも多い。指先と親指から始めて、指、手のひら、手の甲、手首、前腕、肘、上腕、脇の下、そして再び肩へと、順を追って移動する。それから首と喉へ移り、最後に顔と頭をスキャンする。

ボディスキャンの練習をする時は、体系的かつ意図的に注意を体中に移動させながら、異なる部位のさまざまな感覚に注目する。このような身体感覚に注意を向けられるのは、非常に驚くべきことだ。衝動的に、またはより意図的かつ体系的な方法を用いて意のままにできるのだから、なおさらだ。私たちは筋肉一つ動かすことなく、自分の選ぶ体の部分に注意を向けて、その瞬間に存在するあらゆる感覚を感じ、意識することができる。

経験として言えば、ボディスキャン中に私たちがしているのは、身体の感覚に同調すること、あるいは開いていくこと、と表現できるかもしれない。あまりにも明らかで、ありきたりで、お馴染みなゆえ、そこにあることさえほとんど知らずたいてい無視しているがすでに展開している感覚に、気づくようになることだ。そしてもちろんそれと同様に、私たちは人生のほとんどの時間、自分がそこに、つまりこ

こに存在して、身体を体験してしていることをほとんど知らない。この体験の本質を言葉で語ることはできない。私たちがそれについて話す時、すでに見てきたように言語そのものが、身体を「持っている」別個の私について話すことを強いてくる。絶望的なまでに二元論的に聞こえてしまう。

しかしある意味で、身体を「持っている」別個の私は確かに存在する、あるいは少なくとも、その可能性が非常に高い。これは従来の現実のレベルであり、相対的なものであり、見かけのレベルである。相対的現実の領域では、身体とその感覚（対象）があり、その感覚を知覚する者（主体）がいる。両者は分離し、異なって見える。

瞑想の練習中や人生の特別な瞬間に、純粋な知覚の瞬間が訪れることもある。そのような瞬間は気づきそのものの属性であるため、いつでも得られる可能性がある。知覚することは経験そのものにおいて、見かけの主体と見かけの客体を統合する。主体と客体は意識へと溶け込む。気づきは感覚より大きな存在である。肉体の生命とは切り離された独自の生命を持ちながら、肉体に密接に依存している。

しかし、神経系の病気や怪我のため完全な身体を持たないと、気づきが深く欠落してしまう。無傷の神経系は、感情や感覚の世界へ開く、すべての素晴らしい扉を提供してくれる。ところが他のほとんどのものと同じように、私たちはこれらの能力を当り前と思いすぎているため、人間関係の中で生きる私たちの絶妙な一瞬一瞬が、内面的にも外面的にも、これらの能力にかかっていることにほぼ気づいていない。自分の感覚にもっと気づくだけでなく、心や意識そのものを究極の感覚として含めるなら、感覚を通してのみ理解できることに気づくかもしれない。

ボディスキャンの練習中身体感覚が敏感になり、特定部位の痛みが増したり感覚が鋭くなることは珍しくない。同時にマインドフルネスの練習においては、その感覚が何であれまたどんなに強いものであれ、解釈、判断、反応（嫌悪感や逃げ出したい衝動も含む）の重なりが減ることで、より正確に感じられるようにもなる。

ボディスキャンの間私たちは素の感覚とより親密になり、感覚とそれに対する意識との間の相互協力へと、心を開いていく。その結果、鋭い感覚であろうとそれに煩わされることが減ったり、別のより賢明

な方法で関われることが多い。意識は感情的な反応を引き起こしたり、それについて考えて熱くなることなく、感覚をありのままに抱くことを学ぶ。私たちは時々、意識と識別が痛みの感覚的な次元と感情的・認知的な次元での体験を区別し、おそらく自然に「切り離す」ことについて語る。その過程で感覚の強さが和らぐことがある。いずれにせよ、感覚はそれほど厄介で私たちを消耗させるものではない、と感じられるようになるかもしれない。

感覚を判定したりそれに反応することなく保持する意識そのものが、私たちの身体に対する見方を癒すようだ。痛みや病気という事実があっても、もはや生活の質を圧倒的に損なわない方法で、今この瞬間のありのままの状態と折り合いをつけることを可能にしている。痛みの自覚とは、痛みに捕らわれたりそれと闘うこととはまさに異なる領域にあり、その領域に足を踏み入れることで、私たちは何らかの救いや休息を見出す。それこそが解放の経験であり、その瞬間、少なくとも痛みをありのままの感覚として捉えない時に起こる、狭い痛みの経験の捉え方から自由になれる。それは決して治癒ではないものの、学びであり、心を開くことであり、受容であり、以前は立ちはだかってどうすることもできなかった浮き沈みを、乗り越えることである。

ジェイムズ・ジョイスは『ダブリン市民』中の短い物語の一つに、「ダッフィー氏は自分の身体からちょっと離れたところで生きていた。」と書いた。それは私たちの多くが共有することかもしれない。身体の中にしっかり存在するという奇跡を当たり前のものとすることは、恐ろしい損失だ。それに再び触れることは、私たちの人生にとって大きな癒しだろう。必要なのは自分のあらゆる感覚を意識する練習、そして冒険心である。

ボディスキャンはすべての人のためではなく、それが大好きな人でさえ、常に選択する瞑想とは限らない。しかし非常に有効なので、それを理解してどんな状況や状態であれ、時々練習するのが良いだろう。自分の体を楽器と考えるならボディスキャンはチューニングの方法であり、自分の体を宇宙と考えるなら、ボディスキャンはそれを理解するための方法である。また自分の体を家と考えるなら、ボディスキャンは窓やドアをすべて開け放ち、意識という新鮮な空気で掃き清めさせる方法だ。

時間の制約や置かれている状況に応じ、より短時間で体をスキャンすることも可能である。息を一回吸って一回吐くボディスキャンもできるし、1分、2分、5分、10分、20分のボディスキャンもできる。もちろんどれだけ速くスキャンするかによって正確さや細部のレベルは変わるが、それぞれのスピードに独自の良さがある。究極的には可能な限りのいかなる、あらゆる方法で、時間を超えて自分の全存在と身体につながることである。

長時間でも短時間でも、夜や朝にベッドに横になってでも、ボディスキャンを練習することが可能だ。また座っても立ってでも練習できる。ボディスキャンや、他の横になって行う瞑想を生活に取り入れる創造的な方法は、無数にある。そのどれかを活用すれば新たな生命と自分の身体への感謝が得られることに、あなたはきっと気づくだろう。自分の尊厳、美しさ、活力、開いていて煩わされない心を含む、自分の中で最も深いところにある最良のものを、今ここで体現させてくれるものとしてどれほど役立つかということに、新たな感謝を抱くのだ。

ボディスキャンの間気づくかもしれない身体感覚

ヒリヒリする ●燃えるような ●ドキドキする ●ズキズキする●震える ●軽い／重い●締まる／緩む ●射るような ●刺すような ●空気のような ●切れるような ●緊張している／リラックスしている●柔らかい／ざらざら ●チクチクする ●引っ張られる ●鈍い／鋭い ●振動する ●冷たい／温かい●硬い・柔軟 ● しびれる ● 脈打つ ● 痛い ● 沈む ● しっとりする・乾く●空気が多い・濃い ●震える ●痒い

気づくかもしれない感情的反応

我慢できない／止めたい ● 楽しみ ● 退屈 ● 解放 ● 喜び ● 悲しみ ● 恐れ ● 喪失感 ● 誇り ● 嫌悪 ● 驚き●怒り ●苛立ち ●期待 ●羞恥心

起こりうる思考

過去を振り返る ●未来を想像する ●他人のことを考える●計画 ●評価／分析 ●堂々巡りの思考●願望／希望／比較 ●レッテル貼り／分類 ●自分の経験の判定

***注意：**不快感が強すぎたり、パニックになったり、怖くなった場合は、気分が良くなるまで呼吸を意識し続けてください。それでも良くならない場合は、目を開き部屋の中を見回して落ち着き、自分にとって慰めや癒しになるもの（好きなアート、愛する人やペットの写真など）を見るのもいいでしょう。 友人に声をかけたり、散歩をしたり、お茶を飲んだりするのもいいかもしれません。たとえ過程を中断することになっても、自分自身を大切にすることがマインドフルネスの実践です。この練習をすることにより感情に押しつぶされているように感じる場合は、強い感情的（または身体的）反応がありますを参照してください。*