

## Медитация Сканирования Тела

© 2005 Джон Кабат-Зинн

Отрывок из книги «Возвращение к Нашим Чувствам»  
издательство Hyperion Press, NY, NY  
(для аудиосопровождения перейдите по ссылке [Сканирование тела](#))

Медитация Сканирования Тела оказалась чрезвычайно мощной исцеляющей формой медитации. Она формирует базу для дальнейших практик по программе Снижения Стресса на Основе Осознанности (MBSR). Во время медитации человек мысленно сканирует свое тело, с любовью и заинтересованностью исследуя каждую его часть в определенной последовательности. Обычно начиная с пальцев на левой ноге, мы мысленным взором движемся по подошве к пятке, затем переходим на внешнюю поверхность стопы и поднимаемся по ноге, проходя последовательно лодыжку, голень, икру, коленный сустав и коленную чашечку, скользим по поверхности и проникаем внутрь бедра, доходим до паха и заканчиваем изгибом левого бедра. Затем мы переходим к пальцам правой ноги и также последовательно сканируем правую ногу до правого изгиба бедра. Закончив, постепенно переключаем внимание на тазовую область. Начиная с изгиба бедра, по ягодицам переходим к гениталиям, а затем к нижней части спины, исследуем брюшную полость и верхнюю часть торса - спину, грудь, ребра, молочные железы, сердце и легкие, основные кровеносные сосуды, проходящие внутри грудной клетки. Продвигаемся по лопаткам вверх к ключицам и плечевому суставу, затем переходим к рукам. Обычно сканируется правая и левая рука одновременно. Начиная с кончиков пальцев, мысленно скользим по всем фалангам, переходим на внутреннюю, а затем тыльную сторону ладоней, постепенно передвигаемся вверх по предплечьям к локтю и верхней части рук, проходим через подмышки и возвращаемся к плечевым суставам. Затем проходим шею и горло и, наконец, добираемся до лица и головы...

Сканируя свое тело, мы последовательно переключаем внимание с одного участка тела на другой, отмечая различные ощущения в разных отделах. Замечательно уже то, что мы способны сосредотачиваться на этих ощущениях, причем делать это по своему желанию, регулярно или время от времени. Не задействуя ни одну мышцу, мы мысленно оказываемся в любой точке тела, ощущая и осознавая то, что происходит в ней прямо сейчас.

То, что мы делаем во время сканирования, можно описать как настройку на или улавливание того, что уже итак лежит на поверхности, то есть мы позволяем себе осознать те ощущения, на которые обычно не обращаем внимания, настолько они обыденны и само собой разумеющиеся. Мы просто не замечаем их, как большую часть жизни не осознаем существование мы сами или нет, не замечаем своего тела, того, что происходит с ним снаружи и внутри .... это сложно передать словами. Когда мы пытаемся описать суть происходящего, то получается, что мы говорим об отдельном «Я», у которого есть тело, то есть, в конечном итоге, не можем избежать дуализма.

Однако, в известном смысле, это разделение существует или, по крайней мере, есть большая вероятность того, что существует. И мы говорим об этом факте, как о части внешнего мира, общепринятой относительной реальности. С точки зрения относительной реальности, существует тело и его ощущения (объект) и рецепторы, воспринимающие эти ощущения (субъект). Объект и субъект отделены друг от друга и являются разными понятиями.

Во время медитации или в особые моменты нашей жизни мы иногда переживаем мгновения чистого восприятия. Но такие мгновения потенциально возможны и в любое другое время, поскольку являются неотъемлемой частью самого процесса осознания.

Восприятие сливается в единое переживание то, что мы называем субъектом и объектом. Субъект и объект растворяются в процессе осознания. Осознание больше, чем ощущение. Оно существует отдельно от тела, но, находится в тесной взаимосвязи с ним.

Процесс осознания становится неполноценным, когда из-за болезни или повреждения нервной системы в него вовлекается не все тело целиком. Исправно работающая нервная система является для нас уникальным проводником в мир ощущений и чувств. И этот дар, как и многое другое, мы принимаем как нечто само собой разумеющееся, не осознавая, что обязаны ему каждым мгновением нашей жизни. Мы могли бы не только вернуться к нашим чувствам, мы могли понять, что познаем мир исключительно с их помощью, если бы добавили к нашим основным пяти чувствам еще одно - шестое - наш разум или собственно осознание ...

Нередко, при регулярном сканировании, ощущения, которые испытывает человек, становятся в определенных частях тела более острыми, интенсивными и болезненными. Однако, практикуя осознанность, человек воспринимает эти ощущения, какой бы природы и интенсивности они ни были, уже более точно, при этом все меньше пытается анализировать и оценивать их. Изменяется также эмоциональная реакция - постепенно уходит чувство отвращения и желание немедленно убежать, отделаться от них.

Регулярно сканируя тело, мы развиваем в себе способность более точно воспринимать малейшие ощущения и открываем путь к взаимодействию между самими ощущениями и осознанием их. В результате, они меньше тревожат нас. Даже когда они слишком остры, мы относимся к ним по-другому - более мудро. Осознание помогает нам принимать ощущения такими, какие они есть, позволяя воспринимать их и думать о них без излишней эмоциональной реактивности и возбуждения. Когда мы говорим о процессах осознания и понимания, мы иногда разделяем сенсорные и эмоционально-когнитивные аспекты испытываемой боли. В ходе практики, интенсивность ощущений подчас может снижаться. Но, в любом случае, их восприятие становится менее тягостными для человека, в меньшей степени влияет на его психическое и физическое здоровье.

Похоже, что осознание само по себе, позволяя воспринимать ощущения без оценок и реакций на них, оздоравливает наш взгляд на тело, позволяя нам принять, по крайней мере, до определенной степени, то, что происходит с нашим телом в настоящий момент и перестать разрушать свою жизнь, даже тогда, когда мы страдаем от боли или болезни. Конечно, осознавать боль и испытывать и бороться с нею совершенно разные вещи, но начиная практиковать осознанность, человек получает некоторую опору и облегчение. В этот момент он высвобождается из узких путей восприятия боли как просто оголенного ощущения. Конечно осознанность не панацея, но она помогает, уловить, изучить, принять и управлять, тем, что до этого казалось неуловимым и неконтролируемым...

«Мистер Даффи жил недалеко от своего тела» - эта строчка из рассказа Джеймса Джойса из сборника «Дублинцы» может быть адресована многим из нас. Мы многое потеряли, когда перестали замечать собственное тело. И если мы обретем его вновь, наша жизнь наполнится новыми живительными силами. Все что от нас требуется — снова научиться чувствовать.

И... любить приключения...

Медитация сканирования тела не для всех, она не всегда подходит даже тем, кто любит медитировать. Но о ней чрезвычайно полезно знать и практиковать время от времени независимо от самочувствия и обстоятельств. Если сравнивать наше тело с музыкальным инструментом, то сканирование — способ его настройки. Если сравнить со вселенной, то сканирование — способ познания ее. Если сравнивать с домом, сканирование — способ открыть все окна и двери и дать свежему ветру осознанности вымести из него весь мусор.

Если вас поджимает время, вы можете сканировать тело, гораздо быстрее, чем обычно.

Делайте это на одном дыхании, минуту, две, пять или двадцать. Точность и детальность сканирования будет зависеть от того, насколько быстро вы движетесь по телу, но скорость не имеет значения, главное — у вас есть возможность соединить свою жизнь со своим телом тогда, когда вы этого захотите.

Сканируйте тело быстро или медленно, ночью или утром, лежа, сидя или даже стоя. Существует бесконечное множество способов медитировать, и не только сканирование, но и любые другие практики, о которых будет сказано ниже. Медитируйте, и это даст новый импульс вашей жизни, заставит по-новому взглянуть на свое тело, научит понимать, что именно благодаря вашему телу, здесь и сейчас, проявляется самое глубокое и лучшее в вас, достоинство, красота, жизнестойкость и разум, открытый для спокойного восприятия.

© 2005 Джон Кабат-Зинн, «Возвращение к нашим чувствам»  
издательство Hyperion Press, NY, NY

#### Физические ощущения, которые можно испытать при сканировании тела

Пощипывание	сердцебиение	дрожание
натяжение/дряблость	острая боль	рези
размягчение/отвердение	растяжение	вибрирование
одревенение/подвижность	окоченение	слабость
расширение/сжатие	зуд	легкость/тяжесть
жжение	легкость	напряжение/расслабление
прострел	жжение	холод/тепло
покальвание	болезненность	влажность/сухость
онемение	пульсация	вялость/острота ощущений
потрясывание		

#### Эмоциональная реакция, которую можно наблюдать при сканировании тела

нетерпение\желание остановиться	удивление	разочарование
облегчение	наслаждение/желание продолжать	печаль
раздражение	грусть	предвкушение
скука	гнев	гордость
радость	страх	стыд

#### Мысли, которые могут появиться при сканировании тела

воспоминания о прошлом	категоризация/каталогизирование
планирование	размышление о других
желания/надежды/сравнения	зацикленность мыслей
прогнозирование будущего	оценка своего опыта