

## 12 ДАОСКИ НЕДОРАЗУМЕНИЯ В ПРАКТИКАТА НА ТАЙДЗИЦЮАН (ТАЙ ЧИ)

*Валери Иванов*

Кунфу център „Сюангуй“

## 12 TAOIST MISUNDERSTANDINGS IN THE PRACTICE OF TAIJIQUAN (TAI CHI)

*Valeri Ivanov<sup>1</sup>*

*Xuangui Kung-fu Center*

**Abstract:** The teaching of the Tao permeates all attempts to reach reality in Chinese philosophy, culture, worldview, and everyday life. It would be expected that the understanding of this teaching would be particularly close to the traditional practices that have their origin close to the insights regarding the Way. The wide popularity of Tai chi /taijiquan/ today does not make its practice more authentic or truthful. Instead, it seems to be yet another reason for the “elusive and intangible”<sup>2</sup> Tao to remain hidden and hard to grasp (Lao Dza 1990, 21). We will attempt to briefly summarize twelve conceptual incongruities that are the reason for the popular Tai chi to lose its roots.

**Keywords:** Tao; way; Chinese philosophy; traditional practice; Tai Chi

Недоразуменията във възприемането и разбирането обикновено се превръщат в недостатъци на практиката, а тя ги материализира, като уплътнява идеите в неадекватно случване на материалното им изразяване. Човекът е този, който стои на пътя на енергията, протичаща между Небето и Земята, и той следва да поеме отговорност за некоректното им отразяване едно в друго. Затова той представлява третото главно нещо – тайдзи (пределът и границата) между тях. Той самият представлява Великият предел (тайдзи – Ин и Ян) в разграничаването между тях, породено

---

<sup>1</sup> Valeri Ivanov – Laoshi is a master and teacher of traditional Chinese martial arts. Research field: Taoism, ancient Chinese philosophy and esoteric practice. Initiator and co-founder of the Xuangui Association Kung Fu Center. Author of the books: “Taijiquan Comments” (1995), “Taoist Alchemy” (1996), “The Art of the Sword” (1996)

<sup>2</sup> „Дао е нещо непрогледно и смътно“ (Лао Дзъ 2019: 150)

от неговото присъствие като човек, но също и той е свързващото звено в граничното определяне и проявлението на всяко нещо.

Накратко в тази статия разглеждаме дванадесет недостатъчно изяснени и спорни въпроса на даоиската практика в Тайдзицюан (или популярно днес като Тай чи), които можем да обобщим в три по-големи раздела, както са посочени по-долу:

## I. Общо теоретични концепции

1. **Ин и Ян** не са противоположни и различни явления, а двете лица на едно и също нещо – тайдзи (разграничаването или изначалното разделяне). Проявеното и непроявеното, което е негов фон, но който присъства навсякъде, по всяко време и във всичко. „Тези двете имат еднакво начало, но различно име.“ (Дао дъ дзин – стих 1)<sup>3</sup> (Лао Дзъ 1990: 1)
2. **Дан тиен** не е една, а поне три големи области. И това не са центрове, а резервоари „водоеми“ и „морета“ на енергията, които не е задължително да се намират вътре в тялото. „Дао е велико, Небето е велико, Земята е велика, Човекът е велик.“ (Дао дъ дзин – стих 25)<sup>4</sup> (Лао Дзъ 1990: 25)
3. **Осемте врати** се състоят във възможностите за преминаване (влизание-излизане) и съответно възможностите за поглед /възприемане от двете страни на вратите (Ин и Ян). Фокусът не е върху пречките на това преминаване (проблемите), а във възможностите (свободата) това преминаване да се случи. „Водата допринася полза на всички неща, но не се бори с тях. Тя се стреми към ниските места, които хората презират, ето защо прилича на Дао“ (Дао дъ дзин – стих 8)<sup>5</sup> (Лао Дзъ 1990: 8)
4. **„Дао дъ дзин“** не е трактат по философия, а практическо наставление, непосредствено указание за практиката. Даоизмът е много практичен, ориентиран към ползата и употребата на нещата, които са в тяхното естество. „Народът казва: „По начало аз съм естествен.“ (Дао дъ дзин – стих 17)<sup>6</sup> (Лао Дзъ 1990: 17)

<sup>3</sup> „Двете са различно цяло, но възниквайки, различно се именува“.

<sup>4</sup> „Така небето е безкрайно голямо; земята е безкрайно голяма; Дао е безкрайно голямо; безкрайно голям е и владетелят“.

<sup>5</sup> „Присъщо на водата е да носи облага на десетте хиляди неща, без да противоборства. Не противоборства, затова е непогрешима. Заема презрените от хората места, доближавайки се така до Дао“.

<sup>6</sup> „Достоиният владетел завършва творението, увенчава делото, а хората си казват: всичко ни е така от самосебе си“.

## II. Теория и практика на „Петте елемента“

5. **Петте елемента** не са свойствата на нещата като тяхно материално изражение, а представляват съотношенията на явленията при тяхното съпоставяне – тяхното съотношение е подобно на метал, вода, дърво, огън, земя. „Нещата се развиват, аз виждам техния кръговъртеж.“ (Дао дъ дзин – стих 16)<sup>7</sup> (Лао Дзъ 1990: 16).
6. **Коренът** е в началото, в ядката, отвътре, а не задължително отдолу. Земята се поставя в центъра на другите четири елемента, като ги балансира и уравновесява тяхната активност. Растежът е разрастване във всички посоки, а достигането на корена е събирането, връщането към центъра. „Това се нарича най-дълбок корен, здрава основа, продължаваща живота. Вечно съществуващо Дао.“ (Дао дъ дзин – стих 59)<sup>8</sup> (Лао Дзъ 1990: 59).
7. **Кръговете** на потискане и стимулиране при трансформацията на петте елемента не са обратни и противоположни един на друг процеси, а действат едновременно и съвместно в намиране на балансираното състояние на граничността – тайдзи. Нарушаването на тази гранична балансираност е загубата на тайдзи (дао) или прекалеността или недостатъчността на енергията – нейното несъответствие със средата. „Ето защо мъдрецът се отказва от свръхмерното, прекаленото и крайното.“ (Дао дъ дзин – стих 29)<sup>9</sup> (Лао Дзъ 1990: 29)
8. **Излизането** от кръга на петте елемента представлява освобождаването на енергията. То ни прави безпристрастни и неподредени в техния кръговрат. Това е липсата на действие (правене), надеянето или действие чрез бездействието. „Който умее да пази живота си, като върви по земята... като влезе в бой, не се среща с с въоръжен войник..... Войникът няма къде да употреби своя меч. Защо това е така? Защото е вън от смъртта.“ (Дао дъ дзин – стих 50)<sup>10</sup> (Лао Дзъ 1990: 50)

<sup>7</sup> „Небесното Дао е кръговратът – всяко нещо се връща в най-съкровената си същност“.

<sup>8</sup> „Това се нарича дълбоки корени в неизкоренимото и е пътят към вечния живот и вечното съзерцание“.

<sup>9</sup> „Затова просветеният е отхвърлил прекаленото, крайното, прекомерното“.

<sup>10</sup> „Говори се, че който владее изкуството на живителността... Попадне ли в битка без броня, невъоръжен – острията не намират къде да пронизат тялото му... Коя е причината? Няма я там територията на смъртта“.

### III. Енергийни явления

9. **Протичането** на енергията може да бъде полезно (благоприятно) или вредно (неблагоприятно), ако не бъде съответно (синхронизирано) с актуалните особености в характеристиките на средата и проявленията в нея. „Който следва Дао, е тъждествен на Дао. Който следва Дъ, е тъждествен на Дъ.“ (Дао дъ дзин – стих 23)<sup>11</sup> (Лао Дзъ 1990: 23)
10. **Диханието** „ци“ не е задължително свързано с дишането като физиологичен процес. Дишането не е навлизането на въздух в белите дробове, а попиване на енергията. Въздухът и дъхът могат да бъдат само носители на енергията (ци), подобно на течностите – кръвта и лимфата в тялото. Но материалните флуиди са само материалният носител на енергийното съдържание – ци. Пространството между Небето и Земята не е ли като ковашки мех и флейта – пусто и неизкривено – колкото по-голям е гласъкът, толкова по-силен е дъхът.“ (Дао дъ дзин – стих 5)<sup>12</sup> (Лао Дзъ 1990: 5)
11. **Неправенето** е позволяване и непречене на енергията да се движи по пътя, който е естествен за средата (в конкретния контекст). Енергията е свободна да се движи по естествен начин и път в мястото, което нашето присъствие (Аз) е освободило. „Дао е вечно бездейно, но няма нищо ненаправено от него.“ (Дао дъ дзин – стих 37)<sup>13</sup> (Лао Дзъ 1990: 37)
12. **Освобождането** на енергията „фа“ освобождава и самите нас от нея, включително от желанието да я управляваме, но и да управляваме по принцип, защото губим своето „аз“ в освобождането от енергията, която Аз-овият център натрупва около себе си. „В света всички неща се раждат от битието. Битието се ражда от небитието.“ (Дао дъ дзин – стих 40)<sup>14</sup> (Лао Дзъ 1990: 40)

В следващите страници ще разгледаме по-подробно всеки от отбелязаните въпроси, като се надяваме, че за безпристрастния читател ще

<sup>11</sup> „Затова посветеният на Дао става едно с Дао. Посветеният на природната дарба става едно с природната дарба.“

<sup>12</sup> „Между небето и земята не прилича ли на мех или тръба за раздухване. Празни, а нямат изчерпване. Задвижени, все повече бълват.“

<sup>13</sup> „Дао е вечното не действие... десетте хиляди неща от само себе си се трансформират.“

<sup>14</sup> „Всичко в света под небето се поражда от наличието, поражда се от отсъствието.“

стане видима неотделимата връзка и вплитане на всяка тема в цялостния подход към даоската практика.

## I. Общотеоретични концепции

*Ин и Ян не са противоположни и различни явления, а двете лица на едно и също нещо – тайджи (разграничаването, или изначалното разделяне). Проявеното и непроявеното, което е негов фон, но който присъства навсякъде, по всяко време и във всичко.*

Някак си пословично е станало противопоставянето на двете явления Ин и Ян, които всъщност изначално представляват двете страни на едно и също нещо. Предметът и неговата сянка представляват едно и също нещо. Нищо не може да ги раздели и всяка то тези страни не е възможно да присъства без другата. Това прави нещата реални и иреални. Можем лесно да се сетим за „вампирите“, които се познават по това, че нямат отражение в огледало. Това ги прави нереални, нецялостни, с качество или по-скоро липса на такова, което ги кара да търсят неговото допълване, за да постигнат своята цялост. Само чрез плътта на друг е възможно тяхното реално възплъщение в действителността. Такива са и т. нар. „гладни“ духове. Те жадуват неутолимо за своята реализация, което обаче е невъзможно да се случи без плътно тяло, с което да придобият поне отчасти завършеност и цялост. Така и ние, за да останем в границите на реалността и практичността на иначе философските и умозрителни понятия, трябва да допуснем и съществената за тяхната цялост друга страна. Тази страна, макар и противоположна, не е противопоставена и противоречаща на тях, а напротив – допълваща и необходима. Така че Ин и Ян винаги е свързано с „и“, а не с „или“, както често се среща. Употребявайки едното, употребяваме и другата му страна, за която също не следва да си затваряме очите или да игнорираме. Така Ин и Ян всъщност е единното Тайджи – Великият предел и Изначалното разделяне, откъдето идват и всички заблуждения в този свят, че светът е разделен, а не единен и цял.

*„Дан тиен“ не е един, а поне три големи центъра. И още – това не са центрове, а резервоари, „водоеми“, „морета“ или „полета“ на енергията, които не е задължително да се намират вътре в тялото.*

Подобно на термина „среда“, който може да означава и в средата между, средата като център или пространството наоколо, и думата „център“ може да се употреби като място на фокусираната енергия или нейното

разпределение в пространството, нейния обхват, обем. Така освен като своеобразни точки, център следва да се разбира и като област на енергията – диханието „ци“.

Подобно на точките за въздействие върху енергетиката на тялото, възприемани като центрове в акупунктурата, полетата представляват долини, падини, в които силата се събира или се усеща, и долавя като „хлътване“. Пропадане, подобно на потъване в празнина. Или по друг начин казано – възприемането на енергийните центрове като обозначения (географски котли) или върхове на силата би водело до отливане на енергията, оприличавана на течен флуид (вода). Обратно, възприемането им като долини и падини би довело до събиране на силата в тях, която по естествен и ненасилствен, непринуден начин се стича в тях, поради самото си естество на течен флуид.

Заради усещането за празнина и хлътване на силата в тях тези полета или долини се възприемат като резервоари на енергията, заедно със способността им да се пълнят с нея по естествен и непринуден начин. Така събирането на енергия предполага откриването и отварянето на празнини в тялото. По същия начин такива празнини има и навсякъде в околното на тялото пространство. Така че всяко едно пространство би представлявало свобода, в която енергията би се събирала и съдържала. Самото ползване на енергията е в това да можем да създаваме и да употребяваме това пространство, както при ползването на различни съдове, посредством които да потребяваме и ползваме енергията като течен флуид (вода).

Докато в тялото най-големите такива кухни са черепната, гръдната (гъдният кош) и коремната, то извън тялото тези кухни се оформят по-скоро от позицията и разположението на тялото в пространството.

***Осемте врати на тайдзи се състоят във възможностите за преминаване (влизане-излизане) и съответно възможностите за поглед, възприемане от двете страни на вратите (Ин и Ян). Фокусът не е върху пречките на това преминаване (проблемите), а във възможностите и свободата това да се случи.***

Вратите представляват пречки, затруднения, прегради, но също така и възможности за преминаване. Възприемането им често се фокусира върху самата врата, докато всъщност освобождаването на практиката е по посока на възможността за преминаване отвъд граничността на тайдзи. Затруднението е покана да търсим решение, и то да го правим по най-лесния и подходящ, адекватен за контекста на ситуацията начин. Вратите са и проходи – посоки, в които да търсим това решение. То често се намира

в балансиращата посока на всяко направление – горе-долу, ляво-дясно, пред-зад, вътре-вън или накратко, двете страни на тайдзи (ин-ян). Неразбирането ни води към сблъсък с трудностите, които срещаме. То не ни развива и надгражда, а ни блокира и затваря. Проблемът е по-скоро във фокуса, а съпротивлението е онова, което привлича нашето усилие. Да правим нещата без усилие се състои в това да откриваме пътя на несъпротивлението. Това е пътят, където естествеността се случва непринудено и сякаш от самосебе си.

*Дао дъ дзин не е трактат по философия, а практическо наставление, което включва **непосредствено указание и наставление за практиката**. Даоизмът е много практичен, ориентиран към ползата и употребата на нещата, които са в тяхното естество, предназначение и свойства.*

„Дао дъ дзин“ е произведение, което включва устни наставления. Да, те са записани, макар и твърде лаконично, но много изследователи са посклонни да възприемат книгата като сборник от различни автори и епохи, съдържащ квинтесенцията на даоската практика. Защо практика? Защото теорията не присъства без конкретното за нея практическо приложение. И макар че наставленията често се повтарят като съдържание, нюансите в тях не опровергават, а напротив, утвърждават една и съща теза. За да не сме голословни, често давам пример с абзаца за спиците и колелото: „Тридесет спици свързват главината на колелото“, но „в нейната вътрешна празнота е полезността на колелото“ (Дао дъ дзин, стих 11)<sup>15</sup> (Лао Дзъ 1990: 11). Достъпно е да знаем, че тридесет се пише с йероглиф за „десет“ и йероглиф за „три“, за да разберем, че три обозначава трите нива – небе, земя и човека между тях, които се изразяват в трите центъра – големи кухни (дан тиен) в човешкото тяло. Йероглифът за десет представлява две пресечени линии (хоризонтална и вертикална), които биха могли да означават център, пресечна точка. Разбира се, тази настройка във възприемането на йероглифите е възможна единствено чрез интрепретацията им като стилизирани рисунъчни знакови форми, а не като графично изражение на звуковото им звучене за предаване на смисъл. Голяма част от смисловото съдържание на китайските графемите, съставляващи йероглифите, се съдържа именно в тяхното изписване и образен произход. Подобно на „образите“ в „Книга на промените“ (И дзин), която обичайно се датира на повече от 4000 години. А практиката – тя се състои в откриването на празнотата и

<sup>15</sup> „С тридесет спици се огражда главината – където отсъства наличие, е функцията на колелото“.

нейното разтваряне на нивата на трите полета, морета, или просто резервоара – в тяхната празнота, която съдържа нието на енергията следва да бъде позволено да напълни по естествен начин, според даоските указания за тази практика.

## II. Теория и практика на „Петте елемента“

*Петте елемента не са свойствата на нещата като тяхно материално изражение, а представляват съотношенията на явленията при тяхното съпоставяне, тяхното съотношение е подобно на метал, вода, дърво, огън, земя.*

Освен че съществува голямо неразбирателство при превода на европейските езици, поради обстоятелството че Петте елемента на Изтока се приравняват на четирите елемента/лии от европейската езотерична наука, трудности се срещат и при самото различаване на Петте елемента от древнокитайската философия. Първо, трудно е да се каже, че те изобщо са „стихий“, макар че може би оприличаването им на природните сили е малко по-близо до разбирането за тяхната същност, отколкото техния веществен, материален характер. Петте елемента не са природните сили – небе, земя, огън и вода. В тях по определение в източното разбиране се включва и въздухът, който по-скоро би се разбирал като вятър. Огънят е по-близо до разширение и отваряне, отколкото до горене и топлина, макар че това също е аспект на огъня. Водата е по-близо до събирането и протичането, но също и до мокренето и влагата, до студа. Дървото на Изтока е по-скоро близо до разбирането за растежа и проникването, разпространението като функция, отколкото до дървесината и зеленинината, свежестта на жизнеността. В същото време на източните характеристики на духа повече подхождат функциите на елемента метал, който се оприличава със свойствата на отразяването, срязването и свистенето, рязкостта. Така че сравнението между тези категории на западната и източната мисъл често поражда недоразумения. На Изток т.нар. „пет елемента“ (категории, характеристики) отговарят повече на съотношенията между отделните про-явления на едно и също нещо спрямо условията на средата. Или по-точно казано, това съотнасяне се получава в областта на граничността, на определеността и отделеността спрямо другото, на начина, по който те се свързват, но и отделят, определят едно спрямо друго. За пример: гладкостта на материала е свойство на елемента метал, независимо че предметът може да бъде изработен от дърво или от камък, отговарящ на земята. Квадратността на формата

отговаря на елемента на земята (устойчивост, стабилност), но острите ъгли на формата ще имат характеристиката на дървото, с тяхната пробивна способност, а острите ръбове биха били сравними със свойствата на метала да срязва и разделя нещата (на две половини). Плавността на извивките може да се оприличи с плавното протичане на водата, докато плътността или пропускливостта на материала обикновено се оприличава със свойствата на елемента земя. Самата обемност и обхват, също и празнотата на затвореното в съда пространство, обикновено се отнасят към елемента на огъня.

***Коренът е в началото, в ядката, отвътре, а не задължително отдолу. Земята се поставя в центъра на другите четири елемента, като ги балансира и уравнива тяхната активност. Растежът е разрастване във всички посоки, а „връщането към“ и „достигането на“ корена е събирането, връщането към центъра.***

Много често в наставленията и практиката се говори за корен или пък със същото значение се използва йероглифът за „сърце“. За център на нещо също се използва изписването на „сърце“. Има се предвид обаче сърцето като сърцевина, съдържание на същността (на съществуването), а не сърцето като физиологичен орган на тялото и дори не сърцето като местоположение на центъра в тялото. Сърцевината стои в същността на проявлението на всяко нещо. Затова тя е неговият корен, на произхода му. „Връщането към корена“ означава навлизане в сърцевината, в същността, а не пускане на корени надолу, подобно на растенията и дърветата. По същия начин, когато се говори за земя, често не се има предвид Земята като противопоставянето на Небето, а като качеството на почвата – пропускащо, приемащо, балансиращо и уравниващо, центриращо между и около всичко. Това е качеството на елемента „земя“, а не Земята като материалното ѝ изражение. Макар че пораждащата функция на Земята като основа за произхода на всяка жизненост също е центриращо и изначално качество, акцентът следва да е по-скоро върху изначалното, непроявено като потенциал, изравняващ и балансиращ всяко проявление. Така всяко нещо идва от сърцевината (същността) и се проявява, води началото си от корена, който се намира в сърцето, в центъра на тази сърцевина. В много текстове е достатъчно да променим прякото значение на йероглифа, обозначаващ „сърце“, със значението му като център, изначална същност, сърцевина, и текстът придобива съвсем различен нюанс, съвсем различно съдържание и разбиране.

**Кръговете на потискане и стимулиране при трансформацията на Петте елемента не са обратни и противоположни един на друг процеси, а действат едновременно и съвместно в намиране на балансираното състояние на граничността – тайдзи. Нарушаването на тази гранична балансираност е загубата на тайдзи (дао) или прекалеността или недостъпността на енергията – нейното несъответствие със средата.**

Петте елемента се трансформират един в друг, като обикновено проследяват два кръга – единият на пораждање и стимулиране, а другият на разрушение и потискане. Обикновено не прави впечатление, че редът, по който се подреждат в единия кръг, не е обратен и противоположен на другия. Двете свързвания в последователност на подреждане не са противоположни и пречещи си, а допълващи се и едновременно протичащи, подобно на двете нишки по ръбовете на спиралнозавита лента. Те вървят в една и също посока на развитие и осигуряват единствено балансирането на това развитие. Обратният ефект на всяка една от тези нишки се проявява при тяхното преекспониране и пресилване. Когато кръгът /оборотът/ на стимулиране е пресилен, той поражда съпротивление на потока на енергията и съответно на това пресилване разсейване, което води до изтощаване на силата и нейния източник. Пресилването и преекспонирането на потока на силата като разрушение, потискане и задържане създава съответното за това пресилване съпротивление във вид на отдръпване, странене и дистанциране, бягство и „страх“, отдалечаване на въздействието и желанието ефект. И двата потока обаче, синхронизирани, регулират придвижването на развитието в желаната посока, т. е. те са еднакво ползваеми и еднопосочно ориентирани, а не противопоставящи се.

**Излизането от кръгооборота на Петте елемента представлява освобождаване на енергия. То ни прави безпристрастни и неподредени в кръг (това е липсата на действие/правене) недеянието или действие чрез бездействие.**

„Петте елемента“ са аспекти в съотношенията на всичко съществуващо. Нашата оценка и интерпретация ни поставя в един от тези аспекти като позиция и гледна точка, като оценяващи това отношение. Заемайки позиция, ние сме включени в процеса, който продължава във вечната промяна на категории и съотношения. Включени сме във съществуването с цялата сложност на връзките между всичко проявено и неговите изменения, както и в измененията на самите връзки, но също и в измененията на самите изменения. Всеки един от тези пет аспекта може да ни послу-

жи за излизане от тази сложност и това е процесът на освобождаване на енергията в качеството, в което тя присъства в нашето „правене“. Това е процесът на постепенно приближаване до състоянието на „неправене“ или неучастие, не оценяване, не присъствие като субективно отношение. Нашето освобождаване от този протичащ дори и без нас кръговрат на съотношения в проявлението е свързан с освобождаването на енергия. Нашето „неправене“ е нашето невключване в оборота на „петте елемента“. Ние сме естествени, когато сме възстановили естествения процес на протичане на този оборот, без нашето изкривяващо го участие в него. Освобождаването е навлизане в тази неинтерпретираща естественост. То представлява отделяне от нея, но и в същото време загубване в нея, неидентифициране. Така освобождаването на енергия е като отвързване на връзка на другата страна, на която стоим самите ние. Когато освободим енергията, освободени се оказваме самите ние. Разбира се, обратното също е вярно.

Всяко качество на енергията, описвана като „ли“, „дзин“, „ци“, „шън“, предполага преминаването към следващо качество или плътност, наситеност на енергийното съдържание. Това са четири нива на освободеност по пътя към пълното освобождаване на всяка енергийна същност, независимо от нейната материализация и форма. Тези нива на пътност се разбират като: различимост, свързаност, цялостност и разтворимост, а техните характеристики са: напрегнатост-отпуснатост; твърдост-мекост; тежест-лекота; ограниченост и неограниченост.

### III. Енергийни явления

*Протичането на енергията може да бъде полезно (благоприятно) или вредно (неблагоприятно), ако и когато не бъде съответно (синхронизирано) с актуалните особености в характеристиките на средата и про-явленията в нея.*

Протичането или преливането (на енергията) присъства, когато липсва адекватност по отношение на про-явленията в света около и вътре в нас. Когато е налице съответствие, то състоянието е идеално или близко до идеалната синхронизация и поради това разместването на това съответствие е леко, плавно, свободно и почти незабележимо. Единствено липсата на съответствие е причина за движението на енергията в опита да възстанови това съответствие и баланс. В този смисъл противопоставянето, още повече прекалеността, в него само усилва разместването и загубата на баланс, а не ни приближава към него. Действието в каквато и

да е посока дори и подхранващата и стимулиращата, също не е препоръчително и не служи за възстановяване на баланса. Двата кръга (оборота) на „петте елемента“ – кръгът на стимулиране (пораждане) и кръгът на потискане (разрушение) – действат в една и съща посока: към възстановяване или към нарушаване на баланса в зависимост от нашата цел. Но те са като две гребла в една и съща лодка и следва да се ползват умерено в опита за насочване на курса на тази лодка по отношение на нашите цели. Всяко едно пресилване и липсата на умереност и чувствителност в това използване не само че води до повече проблеми, затруднения и дисбаланс, но и предизвиква повече нежелан ефект, като прекаленото „пораждане“ води до изтощаване (на източника), докато прекаленото „разрушение“ води до отдръпване и „страх“, невъзможност да се постигне какъвто и да е, дори и желаният резултат.

*Диханието „ци“ не е задължително свързано с дишането като физиологичен процес. Дишането не е навлизането на въздух в белите дробове, а по-скоро попиване на енергията. Въздухът и дъхът могат да бъдат само носител на енергията (ци), подобно на течностите – кръвта и лимфата – в тялото. Но материалните флуиди са само материалният носител на енергийното съдържание – „ци“.*

Много често съвременната практика включва фокусиране върху дишателния процес – вдишване и издишване, което няма толкова значителен израз в традиционното рабиране. Дишането се извършва в средния *дан-тиен* – кухнята в гръдния кош, който отговаря на „Човека“ като посредник между „Небето“ и „Земята“. Заставайки на пътя на тяхната връзка, дишането ги свързва, но също така и силно се повлиява от субективната и съответно изкривена интерпретация на човека. Опитвайки се да възвърне естествеността, тази интретация се явява нежелателна и участието в тази връзка като Аз-субективност традиционно се счита, че е добре да затихне или поне да се случва леко и непреднамерено, да е плавна и спокойна „като гладката повърхност на езеро“. Така прякото отразяване, неинтерптирано и неизкривено от човешкото присъствие, се счита за най-адекватния начин на отговор спрямо всички явления, както и на промените в тях. Материалната субстанция, независимо дали в тялото, или извън него, се счита за носител на енергията – „ци“, но този носител може да бъде повече или по-малко наситен с енергия, да има повече или по-малко енергийно съдържание. Въздухът и неговото движение като вятър, водата и нейното движение и промяна, дори твърдите и неподвижни кристали или метали-те също са резервоари и носители на енергийно съдържание, но то може

и да не присъства в тях. Така че просто дишането евентуално раздвижва и енергията, но това съвсем не означава, че това раздвижване е значимо по отношение на енергийното съдържание на въздуха, който преминава през нашите бели дробове.

***Неправенето е позволяване и непречене на енергията да се движи по пътя, който е естествен за средата (в конкретния контекст). Енергията е свободна да се движи по естествен начин и път в мястото, което нашето присъствие (Аз) е освободило.***

Обикновено идеята за неправене се разбира като бездействие, но тя по-скоро има връзка с ненасилстване и непреекспониране на естествеността в нейното свободно състояние, независимо дали като активност, или пасивност. Така препоръката за неправене е по-скоро оттегляне от даването на пре-ценка, о-ценка, пре-о-ценка. Непротивопоставяне на естествеността на случването. В същото време друг аспект на неправенето е позволяването на това случване. Състоянието на достъпност, на отвореност и възприемчивост, която често граничи с необработеност, грубост, непреднамереност и дори детска наивност, доверчивост и отстъпчивост. Това състояние на достъпност осигурява именно енергията, или духовното начало, да води съществуването на нещата и явленията в нашия свят, като проявлението на Аз-овото чувство е оставено да следва естествеността.

***Освобождаването на енергията „фа“ освобождава и самите нас от нея, включително от желанието да я управляваме, но и да управляваме по принцип, защото губим своето „Аз“ в освобождаването от енергията, която Аз-овият център натрупва около себе си.***

Освобождаването на енергията се възприема като основен елемент в практикуването на бойните изкуства, и още повече в тяхното езотерично (скрито, вътрешно доверено) предаване. Как се случва това освобождаване е твърде трудно доловимо и фино усещане, за да бъде управлявано. Поради това освобождаването се дискутира предимно по повод на енергията в качеството ѝ на *дзин*. Всъщност, освобождаването се случва при преминаването на енергията в следващото и качество. Освобождаването на енергията в качеството на „ли“ (груба, мускулна сила) е явление, което се наблюдава при преминаването на енергията в качество на „дзин“ (свързаност и подредена последователност, но също и разделителна линия, отделяне). Освобождаването на енергията с качеството на „дзин“ се освобождава при преминаването на енергията в качество на „ци“ (цялостност,

единност). Освобождането на енергията в качество на „ци“ се случва при преминаването ѝ в качеството на „шън“ (така наречената духовна енергия), който се оприличава с разтварянето на духа в самото съществуване, в самото сливане на духа с духа на всичко останало. По този начин самата интерпретация, че за освобождането на енергията е необходимо усилие, затваря и прегражда пътя към нейното освобождение, тъй като не се достига до промяна в състоянието на нейното качество и тя остава в същото ниво на плътност, каквото съществува и преди опита за освобождение.

**В заключение** бихме могли да кажем, че всяко явление от нашата реалност не само представлява само по себе си, но и се развива в среда с достатъчна степен на комплексна сложност, за да бъде възприемано като еднозначно правилно. Тази правилност (или истинност) би могла единствено да бъде обоснована с неговата съответстваща и адекватна, съпоставима точност във времето, пространството и качеството, в които това явление съществува. И то не само в неговата проявена, но и в неговата не проявена същност и съдържание. Да се докосваш до тази същност, е практически въпрос, който нерядко не е поставен във връзка с точното му разбиране. По същия начин и самото разбиране трудно докосва практическите аспекти на човешкото присъствие и изразяване. Реализирането на тази връзка поставя и двете – разбирането и практиката – на едно ново ниво, на което според нас човек може да посвети всяка своя стъпка по разкриващия се пред него път.

## Библиография

**Лао Дзъ 2019:** Лао Дзъ Даодъдзин. Трактат за Пътя и природната дарба“, прев. от старокитайски език Теодора Куцарова, София: Изток-Запад, 2019. [**Lao Dza 2019:** Lao Dza Daodadzin. Traktat za Patya i prirodната darba“, prev. ot starokitayski ezik Teodora Kutsarova, Sofia: Iztok-Zapad, 2019.] ISBN 978-619-01-0405-6

**Лао Дзъ 1990:** Лао Дзъ. Дао дъ дзин, прев. от старокитайски език Ленин Димитров, София: (книгата е Второ издание от 1990 г. в което не е посочено издателство) 1990. [**Lao Dza 1990:** Lao Dza. Dao da dzin, prev. ot starokitayski ezik Lenin Dimitrov, Sofia: (knigata e Vtoro izdanie ot 1990 g. v koeto ne e posocheno izdatelstvo) 1990.]

**Маслов 1998:** Маслов, Алексей. Мистерия Дао. Мир Дао де цзина, Москва: Сфера, 1998. [**Maslov 1998:** Maslov, Aleksey. „Misteria Dao. Mir Dao de tszina“, Moskva: Sfera, 1998.] ISBN 5-87212-030-3