

ОСВОБОЖДАВАНЕ НА ЕНЕРГИЯТА ДЗИН

Валери Иванов

Кунфу център „Сюангуй“, България

JIN ENERGY RELEASING

Valeri Ivanov¹

Xuangui Kung-fu Center, Bulgaria

Abstract: In the practice of Chinese martial arts, especially those that are considered “internal”, a particular quality of energy is frequently discussed. This quality is called “jin” (jing, ching). Some authors differentiate between thirty-six kinds of such energy, trained and mastered in practice, while also occasionally commenting on their real application. The main and unifying theme regarding such energetic practices is that of the “freeing” and “release” of this energy. This release represents a peak in the mastering of all other nuances of this kind of energy but it is also a necessary step toward subsequent, more subtle levels of energetic practice and technique. To a certain extent, jin energy is at the threshold that separates the mystical-spiritual from the practically applicable in the internal and frequently esoteric practice of martial tradition. The application of jin energy is today considered an extraordinary achievement in Chinese martial arts, regardless of the ideological hue or religious-philosophical thinking associated with it.

Keywords: martial arts; internal; energy; force; practice

Традиционно за практикуването на китайските бойни изкуства енергията е вътрешното съдържание, което изпълва дадено движение или техника. Доколкото тя е присъща за живота въобще, е наричана жизнена енергия и обозначавана с термина „ци“. Заедно с това в практиката на бойните изкуства се разглежда проявлението на енергията като Ин (потенциална) или Ян (кинетична), като съотношението между тези два нейни

¹ *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).*

аспекта се описва като проява на *ли*, *дзин*, *ци*, *шън*. Обект на настоящата статия е качеството на енергията в състоянието ѝ на *дзин* (jin, jing, ching).

Разглежданият от нас, ползван в бойните изкуства термин, се отнася за култивирана и обработена „вътрешна“ сила, за разлика от обичайното използване на външна или мускулна такава. В изписването на йероглифа за *дзин* неслучайно присъства като елемент именно графемата „ли“ – сила.

Състоянието на проводимост е освобождаване на *дзин*, тя прониква там, където е налице най-малкото съпротивление, създаване на място, където силата на енергията да протече, да предизвика изменение, да се реализира. Тя е енергия на проводимостта, или начин на управление на енергията „ци“, способ за нейната проводимост. Или по друг начин казано: ако *ци* е енергийният потенциал, то *дзин* е неговото проявление и активност.

Какво представлява енергията *дзин*?

Най-често енергията *дзин* се характеризира със следните белези, които срещаме като нейно описание:

– Тя е вътрешна енергия, за разлика от проявлението на външната сила, наричана *ли*;

– Това е жизнената сила или енергия – есенцията, поддържаща и иницираща живота и съответно наследствеността, проявление на общото понятие за жизнената енергия като дихание – *ци*.

– Тя се развива като камшична или еластична сила на свързване, която се съдържа в сухожилията, проявяваща се като гума или ластик, устойчива е на огъване, свиване и разтягане. Тя възстановява формата и състоянието си при опит за оказване на въздействие за промяна, като може да се опише с качеството на свойствата, подобни на съдържанието на съвременния термин „резилиентност“.

– Тя е линейна, последователна и свързваща енергия или сила, действаща между отделните части в тялото или извън него.

Според Лу Шънли *дун дзин* (dong jin) означава да разбираш вътрешната сила или енергия. Вътрешната сила – *дзин* е „тренирана, обработена сила, представляваща нещо много по-различно от мускулната сила, която обикновено хората използват“ (Lu 2006: 75). Разбирането на *дзин* означава, че в практиката на бойното изкуство е налице способността енергията да бъде включена като неразделна част от тази практика. Авторът определя „разбирането на енергията“ (dong jin) като второто ниво на овладяване на бойното изкуство тайджицюан, докато първото ниво е свързано с чисто

техническото умение в овладяване на движението, а третото ниво – *шън мин* (shen; ming) е свързано с достигане на умения, които са почти извън човешките способности и граничещи с просветленото или божествено съзнание.

В сборника „Джън гун“ се казва, че „Енергията дзин в основата си се явява резултат от разхлабването на сухожилията и връзките, които свързват костите. Тя тръгва от стъпалата и след това се придвижва през цялото тяло и намира изход в ръцете. Това напомня по аналогия за движението на камшик“ (Olson 1996: 47).

В поместената в същия сборник „Беседа за вътрешните енергии, Лун-дзин“ се изброяват повече от 36 вида енергия *дзин*, като повечето или основните от тях са коментирани по-подробно от автора.

Последователите на широко разпространения днес традиционен стил на фамилия Чън разглеждат като основни четири вида *дзин*, изброени като: „Тин дзин – енергия на слушането; Дун дзин – енергия на разбирането; Хуа дзин – трансформиране на енергията, Фа дзин – освобождение (изхвърляне) на енергията“. В същото време се допълва, че „Разбирането на енергията и изменението на нейното направление в прилагането на собствената сила – това е ключът към всичко. Техниката като такава е вторична и се проявява автоматично.“ (Силберсторф 2005: 65).

При това последният от посочените прийоми – „фа“ (освобождение), е определен като ключов за ползването на енергията, или на силата изобщо, в каквото и да е нейно приложение, в какъвто и да е контекст.

Важността на освобождението на енергията *дзин* – *фа дзин*, се подчертава и в цитирания по-горе сборник „Джън гун“, където се казва: „Ценителите и притежаващите умения в работата с енергията знаят, че ефективността на нейното ползване зависи от умението в нейното изработване и употреба“ (Olson 1996: 42). В същия сборник на освобождението на енергията *дзин* се отделя особено голямо внимание, като се подчертава изрично нейната важност: „Освобождението на енергията (*fa jin* 發勁) е базово условие за вашето успешно обучение“ (Olson 1996: 113).

„Според думите на майстор Лян Дундзай, неговият учител проф. Джън Мъндзин казвал, че са му известни двадесет и пет линии на освобождение на енергията. При това Лян добавя, че всъщност е успял да усвои от своя учител умението да използва едва десетина от тях.“ (Olson 1996: 125).

По този начин освобождението на енергията – приомът „фа“, се разглежда от практикуващите китайски бойни изкуства като необходимо условие за практическото използване на енергията изобщо. Освобождението на енергията *дзин* дава възможност силата да протече и това се

случва през мястото с най-малко съпротивление към това протичане. В качеството на *дзин* освободената от нас енергия сама намира своя път и реагира на съпротивлението, което среща по пътя си, като ги заобикаля или намира най-податливата им на проникване част. Това протичане създава и своеобразни мостове между местата с по-малко съпротивление, като има склонността и потенциала да прескача от едно място на друго без видима и осезаема връзка, но по начин сякаш освободената енергия създава тези преходни мостове.

Как се освобождава енергията *дзин*

Дзин е копринената нишка на протичащата енергия, активно свързваща, но и разделяща на две половини; ефектът на проследяване или разделяне на силата, нейното прекъсване при освобождаване на края на нейната нишка.

Спрямо силата *ли*, *дзин* е страната на Ин, скритото и вътрешно проявление, нейното съдържание, за което често се употребява сравнението между *ти* и *юн* (*ti yong*) – превеждано най-често като „тяло и функция“. Спрямо енергията *ци*, *дзин* е страната на Ян, нейното външно, видимо и осезаемо проявление, нейното практическо изразяване. *Дзин* ограничава резервоарите на *ци*, като ги предпазва и разграничава от разсейване и разпиляване на енергията в тяхното съдържание. Но същевременно *дзин* провежда *ци* като вълна, която свързва енергията с мускулното външно усилие, наслажда го и го акумулира, предава го в определена посока. *Дзин* е оста, линията на предаване на това усилие, а когато е навита, подобно на пружина, създава резервоар, в който енергията *ци* се натрупва и се движи подобно на движението на водата по тръба. Тази вода се събира в резервоара на *дантиен*, ограничен от *дзин*, и позволява енергията *дзин* да бъде управлявана, насочвана и употребявана полезно. *Дзин* е границата на празнотата в тялото, отличаваща усилието от неговото отсъствие. Тя е граничното проявление на усилието в енергията *ци*.

Освободеният край на нишката *дзин* действа като камшик. Свързаният към всяка друга част на нишката неин край създава резервоар в плоскостта (равнинна фигура), подобно на повърхността на езеро, но също може да създаде и обем (пространствена фигура) в траекторията на протичане на усилието. Тази фигура формира съда – *дантиен*, в който енергията да се събира, често наричан поле или море на диханието *ци*. Пулсирането на енергията *ци* е резултат от ритъма в събирането и разширяването на

този резервоар, регистриращ и реагиращ на промените в средата, нейните вибрации и изменения.

Всяка позиция съдържа или би следвало да съдържа едновременно освобождение на енергията дзин в осемте врати – посоките на пространството и неговата форма. Освобожданието на енергията дзин само в една от тях е резултат от единични и локални нейни приложения и често води до загуба на енергия или дисбаланс на целия организъм. В този смисъл освобожданието на енергията дзин не е конкретен метод, а по-скоро принцип, прием за ползване на енергията дзин. В това именно се състои и балансиращото въздействие на освобожданието на силата дзин, което разкрива потенциала на цялостното освобождение от навлезлите или задържани в тялото нейни усуквания и напрежения. „Освобожданието на енергията дзин трябва да прилича на изстрелването на стрела (спомнете си поговорката „Гърси правото в огънатото“), само тогава енергията (дзин) ще бъде способна напълно да напусне тялото“ (Olson 1996: 118).

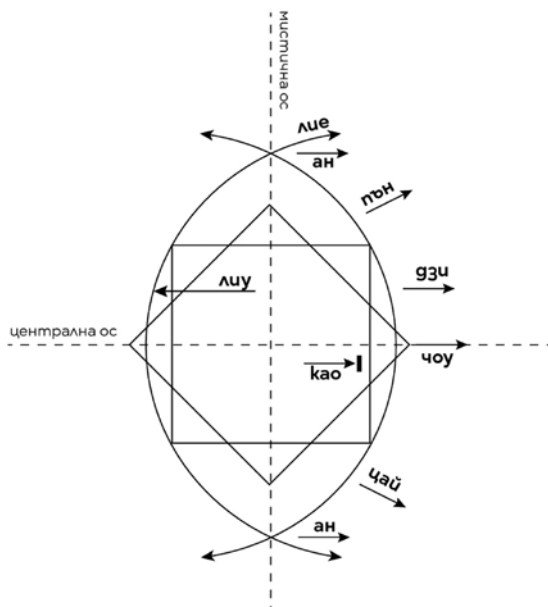
В древната китайска „Книга на промените“ – „И дзин“ се съдържат осем основни образа, съставени от три черти. Тези черти символизират двата аспекта на енергийното съдържание – Ин (прекъсната) и Ян (непрекъсната) черта. В традиционното схващане образите на И дзин се разполагат в осемте посоки на света, определени от всяко пространствено съществуване и формална определеност: горе – долу, ляво – дясно, пред – зад, вътре – вън. Триграмите и посоките, обозначени с тях, често са наричани и „Осемте врати“ (ba men) на тайджи, показани по-долу на фиг. 1.

Фиг. 1: Диаграма на промените според подреждането на триграмите от „И дзин“, приписвано на Фу Си, както и връзката им с движенията в тайджиуан (Chen 2007: 81)



В тези посоки са и ползваните в практиката на тайджицюан осем основни усилия, или линии на освобождаване на усилието *дзин*. Тези посоки отговарят също на осемте триграми, като в практиката на тайджицюан се обозначават с термини, назоваващи усилието *дзин* – *пън*, *лю*, *дзи*, *ан*, *као*, *чоу*, *цай*, *лие*. Можем да приемем, че триграмите представляват осемте посоки на пространството, в които усилието *дзин* може да бъде освободено – *фа*. На схемата, показана във фиг. 2, освобождаването на усилието *дзин* през осемте врати на тайджи е показано по един по-съвременен начин. Обемът на настоящата публикация, за съжаление, не дава възможност за по-подробни разяснения на съдържанието в това изобразяване.

Фиг. 2: Осемте врати за освобождаване на енергията *дзин*.
Източник: автора.



Осем врати за освобождаване на ДЗИН

Намотаване на енергията *дзин* като копринена нишка

В „Илюстрирания канон на тайджицюан на фамилия Чън“ на Чън Син протичането на *дзин* е описано като изтъкване, изтегляне на копринена нишка, а основата в практиката на фамилния стил Чън е описана като усукване и намотаване на тази копринена нишка. Самото движение е описано и сравнено с намотаването на копринен пашкул вследствие на

прилагане на последоватено и умерено усилие, подобно на това на копринената буба. По този начин посредством движението енергийната нишка *дзин* се намотава плавно и последователно около движението на ръката, краката и тялото и предоставя възможност усилието да се предава по нея подобно на еластична огъната или навита пружина.

В класическата книга „Илюстриран канон на тайдзицюан на фамилия Чън“ са представени диаграми, показващи намотаването на усилието *дзин* като копринена нишка – пример за това е представен във фиг. 3. Заслужаващо внимание тук е обстоятелството, че илюстрациите представят това намотаване като усукване около тялото и крайниците, а не като протичащо вътре в тях. В този смисъл усилието *дзин* е като предаващо енергията извън тялото и крайниците, докато самото тяло остава свободно от това усилие и изчистено от него.

Фиг. 3: Диаграма на намотаване на „копринената нишка“
(Chen 2007: 113)

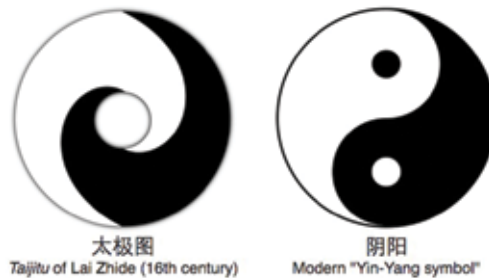


DIAGRAM OF THE SILK-REELING METHOD
APPLIED IN THE HUMAN BODY (FRONT VIEW)

Ако погледнем стария и новия популярен днес символ на изобразяване на Великия предел – Тайдзи (taiji), показани на фиг. 4, можем да обърнем внимание, че в новия символ движението на енергията се изобразява като двете страни – Ин и Ян, въпреки взаимодействието си и взаимното си допълване, остават разграничени – те съдържат зародиша на своята

противоположност. За разлика от това, старият символ, използван през 16. век, очертава усукването на двете страни Ин и Ян около обща сърцевина. Тази сърцевина е празнотата. Но тази същата празнота е и навсякъде наоколо извън символа, т.е. тази сърцевина е същата като всичко останало и невключено в това усукване. Или с други думи: старият символ е съдържал указание и обозначаване на граничността на всяко усилие в създаването на формите. Всяка форма, образувана от това усилие – намотаване на нишката *дзин* – е всъщност свободна от усилие в своята същност и център. Тя съдържа вътрешна празнота, подобна или същата като външната празнота.

Фиг. 4: Символът на Тайдзи (*taiji*)



Освобождането на енергията *дзин* възстановява протичането на енергията в тялото или извън него. Това протичане може да бъде прекъснато от прекаленото изхабяване и изразходване, което спира потока, за да бъде той обърнат и възстановен, събран отново за следващото освобождение и изразходване на енергията. Усилието *дзин* може да бъде задържано и протичането на енергията да бъде блокирано от прегъване или нагъване в резултат на някакво препятствие по пътя на освобождането, например при досега с друго тяло. Енергията *дзин* може да бъде обърквана, т.е. да няма определена посока или тя да бъде хаотично насочвана и непоследователно и безцелно освобождана, като комбинация от първите две причини за нейния недостиг – недостигане до предназначението ѝ. Приомът „фа“ на освобождане на енергията *дзин* възстановява нейното протичане, като дава възможност тази недостатъчност да бъде открита и преодоляна. След като протичането на *дзин* бъде възстановено, нейното навиване за създаването на вътрешността на пружината като свободно пространство на „ци“ става възможно. В противен случай това пространство ще бъде лесно нарушавано или разрушавано изобщо.

Условия за освобождането на енергията дзин

Освен че трябва да бъде освободена, енергията *дзин* трябва да бъде и удържана, за да бъде насочвана, управлявана и ползвана, за да бъде полезна и употребявана по предназначение. Това удържане и ползване е възможно единствено при наличието на вътрешното качество на *ци* (цялостност), когато вече *дзин* е освободена. Състоянието на цялостност и единност е необходимо, за да може енергията *дзин* да работи, а не просто да бъде разпилявана и изхабявана на халос. Когато това състояние на единност е постигнато, тогава възхваляваното от всички автори „освобождане на *дзин*“ се подрежда като равнопоставено и едно от множеството умения, до които се достига в резултат на култивирането на енергията в обработена сила, или може би по-точно казано – на нашето лично култивиране. Освобождането на енергията *дзин* е резултат от култивиране на нашето умение да си служим с тази енергия, да я употребяваме по един полезен начин. Така освобождането е свързано с трансформация на състоянието на „*дзин*“ в качеството на „*ци*“ вътре в нашето тяло, а това качество е нужно за удържането на *дзин*. По този начин освобождането на *дзин* има ключова позиция, но то не следва да бъде самоцелно. В този смисъл то представлява отпускането – *сун* (song) на енергията в *дантиен* – резервоарите. Този процес най-често намира превод като „стичане на енергията“ и събирането ѝ в съдовете *дантиен*. При това най-често се визира долният *дантиен*, разположен в коремната кухня, в който се формира жизнената сила на движението. Така че енергията *дзин* се събира в жизнения център – резервоара на долния *дантиен* в областта на корема – и се проявява като движение на тази жизненост, която е активирана и освобождавана от долния *дантиен* чрез отпускане на силата – нейното потъване в *дантиен*. По този начин в практиката често се казва, че силата *дзин* трябва да има опора, дъно, гръб, за да работи. Устойчивото дъно/гръб на съда *дантиен* създава тази опора като рефлектор, в който *дзин* (насочената енергия) се отразява, подобно на лъч, за да достигне до мястото, с което да се свърже. Намирайки опора, свързването на *дзин* се огъва, подпряно върху съпротивлението, оказано спрямо нейното движение, и се завихря, за да създаде пружинен ефект, който да предаде вълната на напрежение по дължината на пружината, проявена като разширяване – бутане или събиране – дърпане. Всичко това зависи от опората, която намира вече освободената *дзин* в състоянието на *ци*, като последната представлява единната цялост на формата на човека в пространството, времето и съдържанието. От състоянието „*ци*“ зависи усещането за установеност и единство на човека извън въздействията и влиянието, на което той е подложен. Способността

му да остава отделен от тях във вътрешната празнота на силата и нейните проявления като Ин и Ян в състоянието на непроявеност, т. е. при липса на азово определяне.

От тук практиката в тайдзицюан например може да бъде оценявана като духовна в будистки, даоистки или конфуциански дори в християнски или в някакакъв друг идеологически или религиозен контекст. Но тази практика остава насочена към живота в неговата единна цялост и съдържание. Това изкуство може да бъде и чисто практически ориентирано като бойно или военно изкуство, предназначено към постигане на определен полезен или временен (за някого) ефект по най-ефективния и най-ефикасен начин – най-рационален и съответно подходящ за конкретната ситуация и контекст. Придобиването на изкуството умение за това е резултат от упражняването му на практика и непосредственото му изживяване като опитност в контактуването със средата, в която човешкото същество присъства и се развива – вътрешна и външна.

Казано отново накратко, всеки резервоар на енергията – *дантиен* се превръща в инструмент и условие за управляването на *дзин*, освобождавана от нас или от някой друг. Такъв инструмент са не само вътрешните големи и централни резервоари, намиращи се в тялото, но и по-малките резервоари, откривани в по-малките и периферни кухни на човешкото тяло и крайниците. Такива съдове за управление на *дзин* са също дланите, лактите и раменете на ръцете, но също и ходилата, коленете и тазобедрените стави на краката. Съдът разпределя срещаните от енергията *дзин* съпротивления по неговата повърхност така, че неутрализира навлизането им в свободното вътрешно пространство на съда. Но той също и рефлекторно отразява и насочва протичането на освободената енергия *дзин* посредством своята вътрешна или външна повърхност. Това отразяване е в резултат на оставащата свободна негова празнота в сърцевината. Едновременно с това съдът създава опора и служи за отправна точка – корен, гръб или основа на разпределената от него енергия *дзин*, отразявана от вътрешната или външната негова страна. Той отразява енергията *дзин* подобно на рефлектор, като насочва и управлява напреженията в нея за оказване на определено въздействие и ефект посредством нейното ползване.

Механизми на освобождаване на енергията *дзин*

За да дадем пояснение за механизма на освобождаване на енергията *дзин*, е необходимо да направим някои разграничения относно видовете и начините на нейното освобождаване.

Видове освобождение:

– Меко и твърдо освобождение (плавно и рязко).

Често освобожданието на енергията *дзин* се разделя на меко (плавно) и твърдо (рязко) освобождение. И двете имат своята практическа приложимост. При формалните комплекси за индивидуални упражнения, наричани форма (*taolu*), те често са съчетани, като обуславят рязкото или плавното движение в тях.

– От центъра или от периферията на *дантиен*. Енергията *дзин*, освободена от единия си край, изтича, като това се изразява в камшично движение на отмятане или изхвърляне на свободния край на нишката, докато другият ѝ край е статичен. При комбинирането на двете енергията *дзин* често се губи като по-нататъшното движение изисква новото ѝ изработване и намотаване.

Начини на освобождение

– При смяна на посоката на движение, включително в друга плоскост. Смяната на посоката предполага изтичане и освобождение на част от енергията *дзин* в посока, продължаваща първоначалното движение, следвайки инерционния момент на масата.

– При тръгване и спиране. Началото или краят на движението е момент, при който енергията (нейната маса) изостава от началото при ускоряването или спирането на движението. Инерционният момент на масата е причина за освобождение и изтичане на енергията *дзин*.

– При изпъване (изправяне), сгъване (пречупване) или скъсване на нишката на енергията *дзин*. Отново преминаването от динамично в статично състояние, но този път на средата в нишката на енергията, е причина за освобождение на напрежението в нея и изтичането на част от енергията *дзин*.

Широкото разбиране на енергията дзин

В практиката на тайджицюан вътрешното пространство се стреми да бъде свободно от *дзин*, за да има способността да я насочва и управлява, да си служи с *дзин* енергията, без това вътрешно пространство да бъде засегнато от нейното нежелано действие, въздействие и влияние. Това вътрешно състояние се старее да бъде свободно от *дзин*, затова се упражнява в придобиване на уменията да се освобождава от нея.

Редуцирането, овладяването, неутрализацията или трансформацията на енергията (*хуа дзин*), представлява овладяването на *дзин* и освобождаване от *дзин* (*фа дзин*), събрана във вътрешното пространство. Навлязлата във вътрешното пространство енергия *дзин* нарушава и разделя на части това пространство, като го дели на пълно и празно. Ако *дзин* е вълната на енергията, то тя следва да обикаля и се разлива по стените на съда – пространството на нашите взаимоотношения, разпределяна по повърхността на съда, като го изплаква в движението си, водена от проследяването на фокуса, съзнателното намерение *и* (*yi*). Мисълта се разлива и протича подобно на *дзин*, но е необходимо да има фокус на намерението, цел, в която нишката на *дзин* да достига, да бъде закрепена, за да предава импулса в изменението на вълната на енергията *ци*. Така резервоарът действа подобно на блендата на фотоапарат, който се събира – разгъва и затваря – сгъва, отваряйки празнотата, която съдържа състоянието на *шън* – духа като ос на енергията, свързваща Небето и Земята и освободена от човешкото присъствие, намеса и интерпретация. Движението води до отваряне и затваряне на проходите на тази енергия при събирането и затварянето на линията на усукване на *дзин*. *Ци* представлява вътрешното съдържание на празнотата в разтваряне на енергията в *дантиен*. *Дзин* е неговата граничност и разбъркване, предотвратяващо утаяването и затлачването на протичането на *ци* в каналите на *дзин*. Това разбъркване трябва да бъде подредено и последователно, за да не предизвиква хаотичност, замърсяване и помътняване на енергията, да бъде плавно и постепенно, без резки обръщания, които карат *дзин* да се разпилява и накъсва, а позволяват те да преливат плавно едно в друго, без начало и без край. Намотаването създава вътрешна яснота. Затлачването и замотаването създават вътрешна неяснота и объркване, подобно на къбло прежда или въже. Опитът за изтеглянето на някой край предизвиква възли, завързвания, които е трудно да бъдат преодоляни със сила, затова понякога нишката трябва да се скъса. Тези възли затрудняват преминаването на енергията и силата, нейната употреба.

Подобно на занаятчийските умения, умението да си служим с енергията *дзин*, нейното усукване и пружиниране, нейното намотаване, предполага усилие за самото ѝ изследване. Изучаване на начина, по който тя реагира и се държи като материал и свойства. Това изследване, от своя страна, очертава нишката, пътя, дао на нейното овладяване и култивирането на способности за ползването на тази енергия.

Енергията *дзин* създава последователното свързване, тя създава и мрежовото свързване. Тя създава огъването на нишката, но и огъването на равнинната плоскост за формирането на равнинни и пространствени

фигури и структури. *Дзин* представлява граничното състояние на силата, определяща и отграничаваща формата – равнинна, или пространство на съществуването и неговото проявление. Като линейна тя е по-близо до характеристиките на времето, споделящо свързването на безкайността в единна цялост на своето проследимо протичане.

Добрият инструмент определя майстора, но ползването на този инструмент зависи от уменията на същия този майстор. Както и приомът на освобождение „фа“ може да бъде отнесен към значението на правило, метод, закон, на практическото приложение на силата (енергията в нейното проявление като сила) – *дзин*.

Обикновено енергията *дзин* се разглежда като свойствена на физическото и жизненото тяло. Но тя присъства и във всеки друг аспект на нашето определяне като човешко същество. В определянето на нашето азово усещане за себе си, но и в отношението към другите носители на такова азово усещане, другите хора. Този вид енергия е различима в отношението ни към света около или вътре в нас изобщо. Например емоционалната ни връзка с даден човек може да се разглежда през призмата на различни нюанси в енергията, която ни свързва – това са различни видове *дзин*. Отношението ни към предметите, които считаме за наша собственост, също е вид *дзин*, доколкото се чувстваме свързани с тях, доколкото те заемат нашите мисли или ни ангажират емоционално. Отношенията, които развива с абстрактни или фиктивно създадени и съществуващи определения, да кажем в социалното пространство, също са източници на такова свързване, което представлява енергията *дзин*. Например членуването ни в дадена организация или участието ни в определена социална активност. Онова, което ни свързва с този свят, представлява енергията *дзин*. В този смисъл, слушането, разбирането, интерпретацията и ползването, употребата на енергията *дзин* представляват съществена част от нашето присъствие изобщо.

Така употребата на съдовете за управление на енергията *дзин* може да се случва или не също и по отношение на свободната енергия *дзин* в пространството и времето, а не само за тази освободена от нас или от нашия опонент или противник в областта на бойното изкуство.

Може би тук е мястото да добавим, че при свободното тълкуване на идеята за еластична и свързваща енергия можем да отнесем звученето и към значението на понятието за „жизнена есенция“, енергията като пораждаща наследствеността, като „есенциална енергия“ – *ци*, която пренася наследствените белези на рода. По същия начин можем да свържем понятието и със смисъла на връзка, свитък, книга – обозначаване на свързаните с въженце (нишка – *дзин*) и изписани с йероглифи бамбукови

таблички в свитък, подобни на страници в древните китайски книги, напр. „Даодъдзин“, „И дзин“ и т. н. Разбира се, и в двата случая става дума за други йероглифи и друг начин на изписване, което не трябва да ни води до смесване или объркане на тези понятия.

Енергията дзин и нейното освобождаване в други бойни изкуства

В традиционните японски бойни изкуства и писанията, свързани с тях, не се говори за енергията дзин, съответно не се споменава нищо за нейното изработване и управление, за нейната употреба и освобождаване. Това остава нещо като „запазена марка“ за китайското изследване и методология в преподаването на бойни изкуства в техния енергиен аспект. В будисткия контекст на философската интерпретация на празнотата основно в емоционалния аспект на овладяване на бойните изкуства в Япония се говори за силата, енергията и духа, като *ли*, *ци* (яп. *ки*) и *шън* – тялото, душата (емоцията) и съзнанието. Самата методика за вътрешно изработване на силата и създаването, намирането на различните аспекти на вътрешната сила и пружината в нея, както и намотаването на тази пружина за откриване на празнотата и изчистване на духа (*шън*) са останали доста интуитивно и случайно постижими в контекста на чан (яп. *дзен*) будизма.

Интересно е също, макар и детайлно разработени в китайските бойни изкуства, заниманията в изследването на енергията дзин често остават на тяхното собствено ниво – дотолкова те са интересни и задълбочени, че отнемат изцяло усилията на практикуващите. В този смисъл при своето самоцелно изследване на дзин, самото освобождаване от нея в опит за достигане на вътрешната празнота в състоянието на „ци“ на енергията често се пропуска или изобщо липсва в практиката. Така, макар и вътрешна, тази практика остава на нивото на техническото усъвършенстване на усилието, което енергията дзин представлява.

Разбира се, днес, в един глобален, но и „по-малък“ свят такова твърдение за разлика между китайските и други източни бойни изкуства губи своя смисъл. Днес произходът на едно изкуство не е определящ за неговото съдържание особено когато това изкуство е такова, което засяга човешкото съществуване изобщо, независимо от културния контекст на неговото развитие. Особено внимание също може да бъде отделено и на разликите в този аспект между бойните изкуства в техния традиционно предаван смисъл и спортно представения им вариант. По същия начин може да бъде изследвана и разликата на традиционното съдържание на

бойните изкуства и изцяло лечебният аспект на неговото практикуване в съвременното общество.

Тези теми, макар и интересни, не са в предмета на настоящата статия и представляват въпроси, които заслужават по-задълбочено внимание в последващи публикации.

Преводни варианти на съдържанието

От коментарите върху различни източници, докосващи се до въпросите за енергията *дзин*, можем да заключим, че качеството *дзин* на енергията може да бъде възприемано като обект, предмет на усилието, но може да означава и самото усилие за извършване на съответната активност. Терминът „фа дзин“ в единия случай на превод може да означава „освобождение на енергията в качеството на *дзин*“ – свързваща, пружинираща, еластична сила, а в другия случай същият термин да се разбира като резултата от освобождаването на силата в качеството на *дзин*, освобождение, настъпило в резултат на действието на *дзин*. Или в превод това би означавало „нещо различно, но със значителен понякога нюанс“:

- освобождение на усилието в единия случай и
- самото усилие *дзин* на освобождаването в другия случай.

За по-голяма яснота можем да ползваме и значението на термините за другите три вида *дзин*, които споменахме по-горе:

- *Тин дзин*
 - усилие на слушането или
 - слушане на усилието
- *Дун дзин*
 - усилие на разбирането или
 - разбиране на усилието
- *Хуа дзин*
 - усилие на преобразуването или
 - преобразуване на усилието.

Може би за някои това е несъществено или малозначително различие, но ние считаме за необходимо и съществено това обозначаване на енергийното влияние, тъй като то има определящо и важно значение за практиката, свързана с неговото овладяване. В единия случай преводът би означавал определено умение, майсторство в овладяване на енергията с качеството на *дзин* при нейното ползване. В другия случай наименованията са насочени към определяне на усилието *дзин* като известно допълнително свойство и ползване като инструмент за постигане на даден ефект

или резултат. От вложеното значение зависи например дали ще ползваме енергията *дзин* за слушане, или ще ползваме нашето слушане за овладяване на енергията *дзин*. В превода и в анализа на цитираните тук текстове не се забелязва разграничаване на двата вида използване на термина, като избирането на единия или другия подход при превода е въпрос на интерпретиране на тълкуващия или преводача. Различието в превода се определя, разбира се, и като резултат от опита текстът да бъде максимално разбираем или да се даде подходящият пример, свързан с определенния жизнен опит, контекста или опита в практиката на бойното изкуство.

За целите на нашия практически коментар можем да кажем, че използваните преводи на термините могат да имат и двете значения в зависимост от контекста и повода за тяхното използване. Усилието *дзин*, проявено в енергията, се появява именно в опита на този вид енергия за практическа употреба. И това е свързано с противопоставянето на друго усилие или извършването на промяна, която води до насрещно съпротивление. И в двата случая на тълкуване е налице предпоставката за наличие на собствено усилие, така и на насрещно усилие, но в същото време и обозначаваме на умението да си служим с това усилие. Това умение е както в опита да си служим с усилието *дзин*, да го разбираме и интерпретираме, така и в познаването на самото усилие *дзин*, позволяващо да правим това (да слушаме, разбираме и интерпретираме), да постигаме определен ефект като резултат на това усилие. И двете – усилието на правенето и правенето на усилието са еднакво значими като критерии и показатели за нашето умение да го правим. И в двата случая насоката на практиката за освобождаване на усилието (енергията *дзин*) е както освобождаване на самото усилие, така и освобождаването ни от самото това усилие. Насоката на практиката е, както се казва в „Дао дъ дзин“, постигане на „усилието без усилие“. Именно в това се намира и ключът към освобождаването на енергията *дзин*, освобождаване на усилието в енергията, което усилие представлява *дзин*. Това освобождаване „фа дзин“ е и следващата стъпка към постигане на активност без усилие, връщане към естествеността, където всичко пребивава в непринудената спонтанност на своето съществуване, без способността и без възможността да добави или да отнеме нещо от това присъствие.

БИБЛИОГРАФИЯ / BIBLIOGRAPHY

Силберсторф 2005: Сильберсторф, Ян. Тайцзи-цюань стиль Чэнь, ИНБИ, Орел [**Silberstorf 2005:** Sil'berstorf, YAn, Tajczi-cyuan' stil' CHen', INBI, Orel] 2005, ISBN 5-94816-016-5

Olson 1996: Olson, Stuar Alve. "The Intrinsic Energies of Tai Chi Chuan" Chen Kung Series, Volume Two, изд. на руски език „Джэнь-гун. Внутренние энергии в тайцзи-цюане“, „София“, Киев, 1996

Chen 2007: Chen Xin. The illustrated canon of Chen family Taijiquan, INBI Matrix Pty Ltd., Australia, 2007, ISBN-13: 978-5-98687-008-5; ISBN-10: 5-98687-008-5

Lu 2006: Lu Shengli. Combat techniques of taiji, xingyi, and bagua. Principles and Practices of Internal Martial Arts, Blue Snake BooksQ Berkely California, 2006, ISBN-13, 978-158394-145-4