

**Откъс от “Самовнушението в древността и днес”**

**преработено и разширено издание, 2011**

<http://yoga-meditation.us/samovnushenieto/samovnushenieto-2010.htm>

©Никола Петров, Изд. Медицина и Физкултура,

ISBN 978-954-420-283-5

## **Самовнушението и самореализацията в даоизма**

Даоизмът предлага два, концептуално различни пътя – ming\* (нещо реално, осветено, ясно) и ching\*\* (съзнание, есенция, същност) [25], водещи до просветление и превръщане на индивида в съвършен човек. В практиките си обаче, те не могат да бъдат строго разграничени и се преливат един в друг. Първият от тях е свързан с представата, че Дао, като абсолютен, е тъждествен със своето творение - реалността. Опознавайки космическите принципи, даоистът опознава и същността на Дао. Във втория път – чинг, той се стреми да достигне до абсолютното начало Дао, опознавайки самия себе си като един микрокосмос, в който се съдържа всичко, което съществува и в макрокосмоса.

Практикуването на ming се свързва с представата, че вътрешната хармония се достига, когато човек е в състояние да определи и оцени своето място и предназначение в йерархичната подредба на универсума. Следвайки пътя ming, даоистът се стреми да постигне пълно духовно сливане с реалността и да размие границата между себе си, като опознаващ субект, и опознаваните обекти. Например, за да опознае котката си, той е длъжен да погледне на реалността през нейните очи и тогава разбира, че тя го възприема като огромен великан с тромави движения, от които се излъчва непремереност, несигурност и опасност за нея. Поучавайки се от това и концентрирайки се върху самия себе си, в стремежа си да се освободи от излишната си напрегнатост и да прецизира и омекоти движенията си той се поставя в положението на неин ученик. Прилагайки подобна гледна точка не само към котката си, но и към света изобщо, даоистът започва да извлича поука от всяко нещо. След като е открил разликите, свързани с гледната точка, той се стреми да открие и онова, което нещата са сами по себе си, извън субекта, и разбира, че във “всички неща се съдържа една и съща истина” (КЧД 2). Така, изучавайки различията и приликите, даоистът достига до идеята, че всички съществуващи неща във вселената са единство от размиващи се противоположности. Той постепенно опознава предназначението на

живите същества, на природните форми, на всичко видимо и невидимо. Размиване на границата, която отделя Аза от природните форми, се описва в следния епизод от книгата на Чуанг Дзъ:

“Веднъж аз сънувах, че съм пеперуда, летяща от цвят на цвят; истинска пеперуда. Аз се радвах на свободата си, без да подозирам, че съм философът Чоу. Изведнъж се събудих и се изненадах, че отново съм аз. Но се замислих, дали аз съм наистина Чоу, който се сънуваше като пеперуда, или съм пеперуда, която сега се сънува като философа Чоу. Между Чоу и пеперудата трябва да има някаква разлика, а в този сън те се сляха.” (КЧД 2)

Сливане на Аза с природата се описва и от даоисткия поет Тао Chien (IV в.) [25]:

“Аз набрах букет от хризантеми от източната алея  
и се загледах в осветените склонове на южната планина.  
Когато слънцето залязва, планинският въздух е като балсам за душата.  
Птиците на ята се завръщат, за да пренощуват в гнездата си.  
В тези обикновени неща се съдържа същността на живота,  
но когато се опитам да я изкажа, аз не намирам точните думи”.

Единението с природното многообразие е едно изживяване, в което всичко се слива в едно и нищо не е само за себе си. В подобно състояние на съзерцание е възможно да се излезе извън мисловните конструкции и се надникне отвъд формата. Синтезът в “цялото” надхвърля пределите на логичното и разкрива на интуицията трансценденталната същност, която е неизразима с думи. Тя може само да се почувства като едно безформено усещане, което е извън “сега-то”, извън времето.

Докато при пътя *ming* целта на търсещия просветление е да се слее с творенията на Дао – природата и хората, то при пътя *ching* е точно обратното – даоистът се стреми да се освободи от всички проблеми, свързани със съществуването и в мистичен акт да се слее с изначалния Дао. Ето две описания в книгата на Чуанг Дзъ:

“В състояние на дълбоко съзерцание,  
небесната светлина го изпълва.  
Тогава тази светлина започва да се излъчва от него.  
Този, който излъчва небесна светлина е открил истинското си Аз.  
Този, който е открил истинското си Аз, е постигнал Дао.  
Този, който е постигнал Дао, е освободен от човешките си качества.  
Той придобива небесни качества.”  
(КЧД 23),

“... както изгаснало огнище е душата му.  
Дълбока и жива е само мъдростта му.  
Тя не се влияе от бремето на миналото.  
Недостъпен за другите е умът му  
и за това е неразбираем.  
О боже, що за човек е той?”  
(КЧД 22)

Описание на съвършения даоист намираме и в “Книга за Дао и Дъ”:

“... съсредоточен е сякаш преминава поток през зимата;  
Нерешителен е като човек, който се притеснява от съседите си;  
въздържан е като гостенин;  
внимателен е сякаш се движи по тънък лед;  
на външност е обикновен като недодялано дърво;  
необятен е като долината;  
непроницаем е като мътна вода.” (КДД 15)

От горните примери се вижда, че съвършеният човек следва Дъ – Логоса на вселената (КДД 23) и се отъждествява с него.

Докато по пътя на ming Дъ се постига с опознаване на света, то в ching това се постига с мистично опознаване на самия себе си. Основната практика за постигането на това е медитацията:

“Изпразни съзнанието си от всичко.  
Отпусни се и бъди в мир със самия себе си.  
Безброй неща ще се родят, а други ще преминат в отвъдното,  
докато ти съзерцаваш.  
В своя цикъл те се раждат, израстват, умират и  
се завръщат към своето първо начало - небитието.  
Осъзнаването на това води до спокойствие и мъдрост.  
Пътят на природата е такъв, какъвто е. Той е непроменяем.  
До тази естествена истина се достига с прозрение.  
Непознаването на природата води до проблеми.  
Познаването на естествеността отваря съзнанието.  
Този, който е с отворено съзнание, е господар на съдбата си.  
Този който е господар на съдбата си, следва Небето и постига  
небесна сила.  
Този, който следва Небето, следва Дао.  
Този, който следва Дао, дори когато напусне този свят,  
остава свързан с Дао във вечността.”  
(КДД 16 в интерпретация на Gua-fu Feng [14 ]).

В част 4 от своята книга Чуанг Дзъ представя следната техника за медитация:

“Концентрирай се в обекта на медитацията.  
Опитай се да възприемаш звуците не с ушите си, а с душа си.  
След това насочи вниманието си към дъха си.  
Слухът ти трябва да престане да възприема звуците,  
а съзнанието ти да преустанови потока на мислите и възприятията.  
В очакване на Дао, изпразни всичко от себе си  
с помощта на равномерно дишане.  
Дао се появява само там, където всичко е изпразнено  
и нищо не е останало.”

Според даоизма, правилната практика означава всеки ден да губиш излишното (КЧД 22). В този смисъл, съвършената личност е онази, която е изгубила всичко излишно и няма какво повече да губи. В стремежа си към абсолютна духовна свобода, даоистът се освобождава от колективните представи и идеи, които сякаш е следвал, от обществени, фамилни и персонални задължения, в това число и от съюза между двата пола (КЧД 55), дружбата и чувството за дълг. Той замества всички чувства и задължения с безкрайна симпатия към всички живи същества. Съпричастността на даоиста към небесните принципи го извеждат на едно по-високо ниво на съществуване, което го освобождава от сляпото следване на човешките правила и норми. В последните степени от развитието си той се освобождава напълно и от дуалностите: любов – омраза, добро – зло, живот – смърт, бедност – богатства, бъдеще – минало и т.н. Ето как Чуанг Дзъ описва една конкретна даоистка практика за достигане на духовна свобода:

“В продължение на три дни той осъществява физическо откъсване от света. През следващите седем дни съзнанието му се стреми да се освободи от мисли, възприятия и чувства към обекти, отнасящи се за външния свят. През следващите девет дни той се освобождава и от всичко, свързано със самия него. Изчистен от всички свои вътрешни замърсявания, даоистът започва да се концентрира върху представата за изгряващото слънце и да медитира върху идеята за единение с него. Тогава той заличава границата между минало и бъдеще, добро и зло и изпада в състояние, в което нито е жив, нито е мъртъв. Така той заличава границата между живота и смъртта и разбира, че между хаоса и хармонията няма разлика, че раждането не води до живот и смъртта не е прекъсване на живота.” (КЧД 6)

Излизайки от противоположностите, даоистът не излиза от света, а унищожава психическата стена, която отделя реалността от отвъдното. Той започва да вижда тези два свята в свършено нова светлина – в тяхното единство.

Съществува известен паралел между горния откъс от книгата на Чуанг Дзъ и мисълта на Платон (Πλάτων, 427 пр.н.е. - 347 пр.н.е.) в произведението му “Федон”, че животът и смъртта са две крайни състояния, между които съществуват междинни състояния, които не са нито смърт, нито живот. Според Платон мъдрецът “е застанал на пътеката, която отделя живота от смъртта, и не мисли за телесните радости.....Очистването на душата се състои в това, тя да се затваря сама в себе си, да се съсредоточава сама в себе си и да живее, доколкото е възможно и сега, и в бъдеще, насаме със себе си, освободена от тялото като от окови”.

Според даоизма физическите, дихателните упражнения и медитацията са много полезни, но те не са в състояние да предизвикат просветление. Спонтанното събуждане на истинския Аз се осъществява в най-дълбоките слоеве на човешката душевност и това не се контролира от положените усилия, а представлява мистичен акт. Все пак съществуват насочващи принципи и традиционни практики. Фундаментална в това отношение е класиката “Медитация върху различията и единството” (T’san-t’ung-ch’I) на даоисткия автор Wei-Pe-yang, станала известна на света благодарение на коментарите на Chu His (XII в.) и Yu Yen (XIII в.). В нея се развива идеята, че човекът има космическо предназначение да бъде посредник между Небето и Земята и ако осъзнае това си предназначение, той може да съществува в състояние на идеална хармония с природата и нейните сили. Нещо повече, той може непрекъснато да се зарежда от нея с енергия и Логос, с т.нар. вътрешен еликсир. Тук това понятие е аналог на понятието прана в класическата йога. Идеите и практиките за зареждането с вътрешен еликсир са описани в книгата на Wei-Pe-yang. Те се основават върху следните три принципа: **ching** (есенция), **ch’i** (дъх) и **shen** (дух). В учението за вътрешния еликсир се приема, че тези принципи имат двойствена природа. От една страна притежават материална и сетивна изява, но от друга страна притежават и фина, нематериална, невидима изява като посредници на космическите сили. В книгата на Wei-Pe-yang **ching** е еликсир, който от една страна е реалната сперма, която в човешкото тяло е носител на биологическа енергия, осигуряваща жизнена активност и продължителен живот, а от друга страна е нематериална космическа сперма, необходима за съществуването на живота в универсума. Нейните нематериални източници в космоса са слънцето и луната, но не в техния материален аспект, а като абсолютни идеални същности, свързани с мъжкото и женското начало. За да съхрани телесната си сперма, даоистът ограничава сексуалните си контакти и дори забравя за

влечението между половете, а за да се запаси с космическа сперма, медитира върху телесния център wei-lu, намиращ се в областта на най-долните прешлени на гръбначния стълб, малко над ануса.

Изхождайки от презумпцията, че човекът е копие на космоса, даоистът се стреми да почувства местоположението на слънцето и луната в собственото си тяло и да придобие контрол върху женската и мъжката енергии. Основна техника за това е медитацията върху дванайсет телесни центрове, разположени на различни височини по гръбначния стълб. Най-често мъжете се концентрират върху центъра wei-lu в основата на гръбначния стълб и ch'i-hai – малко под пъпа, а жените върху t'ang-chung, областта на слънчевия сплитък. Древната китайска поза за медитация е на колене, с изправен торс, лежащ върху стъпалата, които са в положение шпиц. Използват се и позите лотос и полу-лотос.

Материалната изява на ch'i е дишането, в смисъла на вдишване и издишване. За натрупване на телесна енергия се практикува ритмично дишане. В съответния циркуляционен процес мислено се следват фазите на месеците от годишния цикъл, като практикуващият се концентрира върху движеща се точка по гръбначният му стълб, съвпадаща последователно със следните телесни центрове:

- (1) wei-lu – разположен на височината на най-долния прешлен, съответства на фазата на месец ноември (Фу);
- (2) shun-fu – съответства на фазата на месец декември (Лин);
- (3) hsuan-shu – съответства на фазата на месец януари (Тай);
- (4) chai-chi – съответства на фазата на месец февруари (Да-чжуан);
- (5) t'ao-tao – съответства на фазата на месец март (Гуай);
- (6) yu-chen – съответства на фазата на месец април (Цян);
- (7) ni-wan – разположен на нивото на темето; съответства на фазата на месец май (Гоу);
- (8) ming-t'ung – разположен между очите и наречен пространство на светлината; съответства на фазата на месец юни (Дун);
- (9) t'an-chung – разположен в областта на слънчевия сплит и свързан със сърдечния и дихателния ритъм; съответства на фазата на месец юли (Пи);
- (10) ch'i-haichung-huan – съответства на фазата на месец август (Гуан);
- (11) shen-chuen – съответства на фазата на месец септември (Бо);
- (12) ch'i-hai – разположен е малко под пъпа и е наречен море на дишането; съответства на фазата на месец октомври (Кун).

Даоистите приемат, че всички циклични процеси в природата и човека винаги започнат от шестограмата Фу (ноември). Тя е начало и на фазата на вдишването. Тук мислената точка, върху която практикуващият се концентрира, съвпада с телесния център wei-lu (в основата на

гръбначния стълб). В шестограмата Фу единствената черта от типа Ян е център на шестограмата и поради това тя определя както началото, така и посоката на процеса – от Ин към Ян. Вдишването започва с пълно отпускане на диафрагмата във фазата на шестограмата Фу (ноември). Поемането на въздуха започва от долната част на диафрагмата във фазата Лин (декември). В Тай (януари) и Да-чжуан (февруари) се изпълва и горната ѝ част. В Гуай (март) се изпълва и гръдният кош. В цян (април) диафрагмата се прибира към гръбначния стълб, при което въздухът в белия дроб е в състояние на компресия. С това фазата на вдишването се изчерпва. В Цян силата на Ян е достигнала до своята граница, поради което тенденцията на процеса е да се превърне в своята противоположност. Ето защо в Цян нито се вдишва, нито се издишва, а диафрагмата и гръдният кош остават леко напрегнати. Продължителността на паузата зависи от подготовката на практикуващия. Поради повишеното налягане на въздуха в белия дроб кислородът продължава да се усвоява. Движещата се мислена точка за концентрация е достигнала до темето на главата му, където се намира телесният център *ni-wan*. През тази пауза, между фазите на вдишване и издишване, се приема, че организмът се зарежда с материална енергия от природата. В следващата шестограма Гоу (май) имаме само една черта от типа Ин, но тя е център на шестограмата и определя посоката на процеса – от Ян към Ин. Издишването се предшества във фазата Гоу с пълното отпускане на мускулатурата на диафрагмата. Издишването започва от долния край на диафрагмата. В началото то е интензивно. В следващите шестограми, с постепенното увеличаване на чертите от типа Ин то става все по-меко и меко. То се съпътства от пълно отпускане на тялото и съзнанието. Фазата на издишването продължава до шестограмата Кун (октомври). Мислената точка за концентрация се спуска от теменната област надолу, като че ли по силата на собствена тежест. В края на издишването медитиращият трябва да получава усещането, че сякаш самият той е потънал някъде. Когато точката за концентрация достигне до слънчевия сплит, гръдните мускули започват да се отпускат. В шестограмата Кун (октомври) гърдите и диафрагмата трябва да са напълно отпуснати. Практикуващият сякаш забравя, че трябва да вдиша отново. Така след издишване следва пауза, през която нито се вдишва, нито се издишва. През тази пауза се приема, че тялото и съзнанието директно се зареждат с фина космическа енергия. Тук концентрацията е върху телесния център *ni-wan*. С напредването на подготовката тази пауза от секунди може да се превърне в минути. Това обаче не е резултат от насилствено привикване на организма към хипоксия (намалена концентрация на кислорода в кръвта), а резултат от намаляване на скоростта на метаболитните реакции. Продължителните паузи между фазите на вдишване и издишване са резултат от отлично здраве, успокояване на психиката и оптимизация на физиологичните процеси. Самоизмъчването

чрез волево задържане на дъха може да бъде пагубно за мозъчните клетки, които в сравнение с другите клетки в организма се нуждаят от много по-голямо количество кислород и поради това при хипоксия получават дегенеративни изменения. За да се постигне продължително задържане на дъха, без да се увреди организмът, е необходимо да се намали метаболитната активност, което води до намаляване на нуждите на клетките от кислород. Предпоставка за това е практикуването на строга аскетична диета с драстично, но постепенно намаляване на въглехидратите и белтъчините, както и намаляване на физическата и психическата активност. Самата диета също може да бъде опасна за организма, ако се провежда без очистителни процедури, социален комфорт и постепенно удължаване на интервалите на практикуването ѝ. В противен случай тя неминуемо ще се изроди в гладуване.

Дишането (ch'i) се разглежда в два аспекта. В първия то е реален телесен процес и се отнася към **ming**. Във втория аспект дишането се отнася към психическите трансформации **hsing\*** (мистична трансформация на психическата енергия, да се даде форма на нещо). Целта на практикуващия даоист е да обедини тези две противоположни същности в едно неотделимо цяло. Това той постига с обединяването и размиването на реалността и отвъдното в дихателния цикъл. Във фазата на вдишването и задържането на въздуха – от шестограма Фу до Цян, даоистът е в **ming** и усеща как постепенно, поемайки въздух в гърдите си, той натрупва осезаема витална енергия. Издишвайки и преминавайки през шестограмите от Гоу до Кун, той постепенно напуска света на сетивното и потъва в **hsing** – отвъдното, небитието. Циркулирайки между тези две крайности, в дихателния процес, той постепенно започва да усеща, че зад тях се крие една и съща същност, която подобно на махало плавно и циклично се прилива от едната крайност в другата, от света на реалността в трансцендентална същност на отвъдното. Когато даоистът започне да чувства, че той едновременно присъства в тези два свята, които в своята същност са два различни аспекта на един общ свят, той достига до единение със самия себе си и се приближава до своя идеал – непроменяемия, изначален Дао.

Третият принцип **shen** може да се интерпретира като усъвършенстване на връзката между духа, психиката и телесните процеси. Тук се различават три степени. В първата практикуващият се стреми да придобие контрол върху сетивността си, изключвайки от съзнанието си звукови, зрителни, кожни и други усещания. Единственият способ за постигане на това е съзнателната концентрация върху обект. Във втората степен той се стреми да постигне контрол върху емоциите и чувствата си, а в третата – да спре потока от мислите си. Това се постига автоматично, като прехода във всяка следваща степен се определя от по-голямата дълбочина на концентрация. Принципът **shen** също се разглежда в два

аспекта. В първия аспект – **shin shen**, ежедневното съзнание се извява в опознаването на обектите от реалността и логическите връзки между тях. Във втория аспект – **yuang shen**, се събужда трансценденталното съзнание. Тук то се опира изключително на интуицията и е насочено към същности, които са извън пределите на съществуващото, извън пределите на реалността. Култивирането на ежедневното съзнание се осъществява с концентрация върху обекти от самия живот, с медитационни практики, в същността си, подобни на савитарка, нирвитарка и савичара от класическата йога (виж “самадхи” в Част 4). Преходът от ежедневното към трансценденталното съзнание се осъществява с медитация подобна на нирвичара от йога (виж “самадхи” в Част 4). Обектът на медитацията постепенно излиза от своята единичност, от времето и формата си изобщо. Пример за подобна медитация е концентрацията на съзнанието върху “доброто” само по себе си, изчистено от всякакви форми и изяви на конкретното “добро”. Тогава остава самата абстрактна същност на “доброто”. Следващата стъпка към просветлението е съзнанието да се освободи и от самото “добро”. Тогава за един период от време, продължителността на който зависи от подготовката на даоиста, отличителният Аз (егото) се анихилира, защото той е съвкупността от телесните усещания, емоциите, чувствата и мислите. Остава обаче самосъзнаването на даоиста, че той “е”, че той съществува. Когато в дълбока медитация той се освободи и от тази последна верига, привързваща го към реалността, в съзнанието му нахлува безкрайната пустотата и неговото истинско духовно Аз, незамърсено от проявите на реалността, започва да откроява своето присъствие. Това е “проява” на самото Дао, което “се появява само там, където всичко е изпразнено” (Чуанг Дзъ).

След като съвършеният даоист е стигнал до безпределното, той отново се връща в реалността, за да изпълни своите човешки предназначения. В календара на религиозните даоистки празници присъстват рождените дни на мъдреци и отшелници, които в периоди на социални кризи и природни бедствия са излизали от своето уединение и са служили на своите сънародниците като лечители, военни стратегии, народни водачи или техни съветници [28].