

ДАО

НА ОСВОБОЖДАВАНЕТО

Медитация за съвременния живот

*Водната традиция на дао,
предадена от Лао-дзъ*

СЕРИЯ

•
ЗАРАВЕ



БРУС ФРАНЦИС

ДАО
НА ОСВОБОЖДАВАНЕТО





БРУС ФРАНЦИС

Брус Францис посвещава повече от десет години на даоисткия път на воин, лечител и свещеник в Китай, където е обучаван от един от най-великите учители – даоисткия владетел на наследството Лиу Хун Дзие. Брус Францис е първият известен жител на Запада, получил автентичното наследство на ци гун, ба гуа, тай чи, хсин и даоистка медитация. Францис учи и пет години в Япония и Индия. Той има задълбочен опит в дзен, тибетския будизъм, йога, кундалини, енергийно лечение и Водната и Огнената традиции на дао.

Със своя земен и разбираем стил Брус Францис ни предлага могъщи методи за освобождаване от напрежението, страха, гнева и болката. Можете да се научите да работите със своята ци – вътрешната жизнена сила – не само за да подобрите здравето си и да успокоите ума си, но и за да постигнете истинско щастие и да пробудите големия си духовен потенциал.

Книгите на Брус Францис са уникални в своята практичност и връзката си със съвременния живот. Водната традиция на даоизма се предава от хилядолетия от учител на ученик в непрекъсната верига. Даоисткото наследство, на което Францис принадлежи, е пряко свързано с това на Лао-дзъ, автора на „Дао-дзъ дзин“ – една от най-превежданите книги в света. Сега Францис споделя това древно учение с читателите си, за да им помогне да открият истинския живот и неподправената радост.



БРУС ФРАНЦИС

С Е Р И Я • З А Р А В Е •

Превод от английски Ирина Манушева



ДАО

НА ОСВОБОЖДАВАНЕТО

МЕДИТАЦИЯ

ЗА СЪВРЕМЕННИЯ ЖИВОТ

*Водната традиция на дао,
предадена от Лао-дзъ*

*Ако искате да закупите книги на ИК „Кибеа“,
можете да ги поръчате чрез най-близкия до вас
книготърговец, или на телефон (02) 988 0193,
както и на електронните ни пощи
bookstore@kibea.net и office@kibea.net.*

ЦЕНТЪР ЗА КНИГИ И ЗДРАВЕ „КИБЕА“

София 1000, ул. „Д-р Вълкович“ №2А
(близо до ул. „Ангел Кънчев“ и ул. „Солунска“)

Фирмена книжарница: 988 01 93

Bruce Frantzis
TAO OF LETTING GO

Copyright © 2009 by Bruce Frantzis

All rights reserved.

© Издателска къща „Кибеа“, 2014
© Ирина Манушева, превод, 2013
© Красимира Деспотова, графичен дизайн, 2014

ISBN 978-954-474-657-5



Л и у Х у н Д з и е
на двадесет години

*Снимката е любезно предоставена
от Лиу Хун Дзие.*

Посвещение

*Тази книга е кулминацията
на познанието ми за ци,
което натрупах за повече
от четиридесет години
занимания с бойни изкуства,
както и като ци мастер,
даоистки свещеник и енергиен
лечител.*

*Благодаря на всички мои учители
през годините, в това число
на последния ми и главен учител –
покойния даоистки владетел
на наследството Лиу Хун Дзие,
който взе човек от Запада
и го посвети в тайните на ци,
строго пазени хилядолетия наред.
С дълбока признателност
ви предавам тези знания,
за да направя своя принос
в превръщането на света
в по-добро място.*

Благодарности

Бих искал да изразя искрената си признателност към Лиу Хун Дзие, който ме направи наследник на традициите на даоистката медитация. За създаването на тази книга ми помогнаха неколцина души, но бих искал да отправя специална благодарност към Хедър Хейл, директор на „Енерджи Артс“, за редакцията и ръководството на проекта.

Бих искал също да благодаря на Ан Конъли от „Норт Атлантик Букс“ за редакцията, на Теджа Бел за предисловието; на Луса Пети от „ГърлВайб“ за графичния дизайн и продукцията; на Ричард Снизик от „Снизик Маркетинг енд Дизайн“ за дизайна на корицата, на Нанси Ричо от „Плато МедиаУъркс“ за редакцията, на Майкъл Маккий за илюстрациите и на Гай Коуърш за фотографията, поместена в началото на книгата.

И накрая, дълбока признателност на съпругата ми Керълайн за редакцията, както и за безкрайното вдъхновение и за подкрепата.



Съдържание

ПРЕДИСЛОВИЕ	18
ВЪВЕДЕНИЕ	20
Защо да медитираме?	20
Интегриране на преживяванията	22
Какво представлява медитацията	23
Традицията на Лао-дзъ	25
Балансиране на очакванията	25
Научете повече за вътрешния си свят	27

ГЛАВА ПЪРВА

ВОДНАТА ТРАДИЦИЯ НА ДАОИСТКАТА МЕДИТАЦИЯ	29
Вътрешното и външното богатство	30
Водната традиция	31
Баланс, след това състрадание	32
Правилото на седемдесетте процента	32
Старо виждане за новия свят	33
Приемане на „тук и сега“	34
Методът на разтварянето	36

ГЛАВА ВТОРА

ДИШАНЕ И ОСЪЗНАВАНЕ НА ТЯЛОТО	38
Реакция на стреса	38

Дишане за дълголетие	39
Лична практика – сесия 1	40
Съсредоточаване в настоящето	41
Физиология на дишането	42
Вътрешните органи на тялото	43
Лична практика – сесия 2	44
Най-голяма трансформативна полза с най-малко усилие	44

ГЛАВА ТРЕТА

ХАРМОНИЗИРАНЕ И ПОДРАВНЯВАНЕ НА ТЯЛОТО ЗА МЕДИТАЦИЯ	46
Механика на тялото	46
Подравняване	47
Опознайте своята куа	52
Решението: Разпънете и поддържайте куа отворена	54
Упражнения за разтягане на куа	56
Седете правилно, бъдете добре заземени	61

ГЛАВА ЧЕТВЪРТА

БЛОКАДИТЕ: РАЗПОЗНАВАНЕ НА ЧЕТИРИТЕ СЪСТОЯНИЯ	64
Сила	64
Лична практика – сесия 3	66
Напрежение	67
Лична практика – сесия 4	67
Когато нещо ви се струва не както трябва	70
Лична практика – сесия 5	72
Свиване	73

Лична практика – сесия 6	73
Обобщаване на четирите състояния	74
Лична практика – сесия 7	75
Настоящото е свобода	79
Отделяйте време по всяко време	81

ГЛАВА ПЕТА

МЕТОДЪТ НА РАЗТВАРЯНЕТО: ПРОЦЕС НА ОСВОБОЖДАВАНЕ	83
Осемте енергийни тела	84
Нервно напрежение	85
Да се освободим за щастието	86
Външно и Вътрешно разтваряне	88
Външно и Вътрешно освобождаване	89
Лична практика – сесия 8	91
Освободете се и позволете на ци да потече	93
Лична практика – сесия 9	94

ГЛАВА ШЕСТА

ЗАДЪЛБОЧАВАНЕ НА ПРАКТИКАТА НА РАЗТВАРЯНЕ	96
Значението на Външното разтваряне	96
Значението на Вътрешното разтваряне	97
От какво трябва да се освободите?	99
Прерязване на корена на задачата	99
Прилагане на намерението на ума	100
Отвъд миналото, настоящето и бъдещето	101
Лична практика – сесия 10	102
Отвъд обичайната съзнателна мисъл	103
Лична практика – сесия 11	104
Свободата е пространство	105

ГЛАВА СЕДМА

НИЗХОДЯЩИЯТ ПОТОК НА ЦИ: ОТ НЕБЕТО КЪМ ЗЕМЯТА	107
Прицелване към конкретни блокади	108
Оставете интуицията да ви води	110
Проникване в ядрото на блокадата	111

ГЛАВА ОСМА

КАК ДА ОБУЧИМ МАЙМУНСКИЯ УМ	113
Успокояване на маймуната	113
Отвличане на вниманието след прочистване на блокадите	114
Разтваряне на психичния сърбеж	116

ГЛАВА ДЕВЕТА

РАЗТВАРЯНЕ НА ЕМОЦИИТЕ	118
Почувствайте емоциите под повърхността	118
Лична практика – сесия 12	119
Освобождаването започва с намерението	120
Смелостта да практикуваш	121
Разтваряне на шока	122

ГЛАВА ДЕСЕТА

РАЗТВАРЯНЕ НА МЪГЛАТА И ДЕПРЕСИЯТА	124
Измамният вътрешен диалог	125
Репутация или щастие: изборът е ваш	126

Депресията е черна дупка	127
О, мислите си, че животът е справедлив?	128

ГЛАВА ЕДИНАДЕСЕТА

ДЕСЕТ ХИЛЯДИ ЗАДАЧИ И НАЙ-ГОЛЯМАТА НИЩЕТА НА СЪЩЕСТВУВАНЕТО	130
Формулиране на задача	130
Звярът на алчността	132
Самотата	133
Противодействие на алчността	134

ГЛАВА ДВНАДЕСЕТА

ТРЕВОЖНОСТ: БОЛЕСТТА НА СЪВРЕМЕННАТА ЕПОХА	135
Енергията на безсилието	136
Манталитетът на свръхамбициозната личност	137
Открийте радостта, която вече е във вас	137
Съвършенство в несъвършенството	139
Открийте яснотата	141

ГЛАВА ТРИНАДЕСЕТА

ГНЕВЪТ И РАЗОЧАРОВАНИЕТО КАТО ЗАДАЧИ	142
Не чакайте експлозията	143
Когато всеки е враг	144
Лична практика – сесия 13	145
Отрицанието е съюзник на гнева	147

ГЛАВА ЧЕТИРИНАДЕСЕТА

СТРАХЪТ КАТО ЗАДАЧА	149
Да се изправим срещу страха	
от несъществуването	150
Разтваряне на страха като задача	152
Разсейване и вътрешна мъгла	154
Неизразеният страх	155
Телесният страх	155
Трите аспекта на страха	156
Коренът на всички страхове	157

ГЛАВА ПЕТНАДЕСЕТА

БОЛКАТА КАТО ЗАДАЧА	159
Физическата болка	159
Превръщането ви	
в зряло човешко същество	162
Болката от мисълта	163
Емоционалната болка	164
Загубата на любим човек	166
Други видове загуба	168
Разтваряне на болката	168

ГЛАВА ШЕСТНАДЕСЕТА

ЛЮБОВ И СЪСТРАДАНИЕ	170
Медитацията е кръгов процес	170
Най-големият дар, който можете	
да дадете на себе си	171
Отворете се за душата си	172
Възпитавайте състрадание	173
Светът може да полудява,	
но вие не сте длъжни да го следвате	174

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ДАО МЕДИТАЦИЯ ЗА ЗДРАВЕ	175
Всяко тяло е различно	175
Ци пътува по нервите	176
Върши ли работа процесът на разтваряне при мен?	176
Енергийният поток следва освобождаването на токсините	177
Развивайте своята ци бавно и сигурно	178
Медитация за овладяване на стреса	178
Медитация и медикаменти	179
Медитация и наркотици	180
Медицински съвет	181

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

СЕАНСИ ЗА ПРАКТИКА	182
Лична практика	182

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ДАОИЗМЪТ – ЖИВА ТРАДИЦИЯ	183
Системата на Францис. <i>Енергийни изкуства (Energy Arts®)</i>	184
Основни практики в ци гун	185
<i>Дишане за дълголетие</i>	185
<i>Дракон и тигър</i>	186
<i>Отваряне на енергийните врати на тялото</i>	186
<i>Единение на небето и земята</i>	186
<i>Огъване на лъка</i>	187
<i>Спираловидна енергия</i>	187
<i>Боговете играят в облаците</i>	187
Тай чи и ба гуа като здравно изкуство	188
Йога програма <i>Дишане за дълголетие</i>	188
Лечение на други хора с помощта на ци гун туй на	189
Възможности за обучение	190
 БИБЛИОГРАФИЯ	 191



Предисловие

*Когато се освободя от това, което съм,
ставам това, което бих могъл да бъда.*

ЛАО-ДЗЪ

В ръцете си държите книга, която може да преобрази живота ви. Тя се основава върху древното учение на даоизма, но е тясно свързана с нашето време и условията ни на живот, като езикът ѝ е едновременно достъпен и задълбочен. Установил съм, че дори в убежищата и центровете, където водещ стремеж е будистката практика, когато предложи даоистките практики на разтваряне, представени на следващите страници, те предизвикват дълбок отклик у медитиращите. Даоистите са известни с прагматизма си. Това, което е практично, е полезно. „Дао на освобождаването“ е прагматично учение от най-чист вид. Ползотворността на учението пряко докосва онова, което е най-важно и дори необходимо за постигане на благоденствие по отношение на тялото, ума, емоциите и в крайна сметка за изразяването на истинската ни същност.

Практиките, представени тук, възраждат древните учения на дао учителите. Изучавайки Сесииите за лична практика с помощта на книгата, ще постигнете директно познание за древната мъдрост не като тайнствено учение, а като ваше собствено съвременно знание. Това непосредствено познание всъщност е целта и посоката на всички медитативни практики във всички традиции. Не може да има по-просто уравнение от това: изпълнявайте практиката – преживявайте свобода. Макар практиките да са прости, те не са опростенчески. Простотата е входна





та врата към задълбочеността за онези, които са готови да се посветят на практиката с внимание и търпение.

В качеството ми на учител по медитация и цигун аз представям тези практики на учениците си вече повече от десет години. Като ефективно средство за създаване на вътрешна свобода Методът за вътрешно разтваряне и множеството му вариации и приложения са силни и трансформативни. Учениците ми незабавно установяват връзка с преживяване на освобождаване и отпускане в настоящето, разхлабвайки връзката си с емоционалните, менталните и физическите травми от миналото, водещи до продължаване на циклите на страданието. Нещо повече: „полето“ на благополучието, породено от тези практики, влияе положително върху емоционалното тяло, менталното тяло и физическото тяло, които са взаимосвързани. Благодарение на освобождаването в настоящето може да се постигне истинско изцеление. Докато

Аз уча само на три неща: простота, търпение, състрадание. Те са вашите най-големи съкровища.

Л А О - Д З Ъ

работите с мъдростта на тази книга, *освобождаването* няма да бъде изтъркан израз, а ще се превърне в реално преживяване. Бъдете търпеливи. Търпението поражда доверие. Дайте на себе си гара на освобождаването и в изразяването

на това истинско състрадание към собствената си същност ще споделите този дар с всички живи същества.

Теджа Бел, учител по медитация, дарма и ци гун
в Центъра „Спирит Роу Медитейшън“,
гзен свещеник от традицията на Риндзай



ВЪВЕДЕНИЕ

Защо да медитираме?

Съвременният ни начин на живот представлява постоянно преследване на различни неща във външния свят. Но е невъзможно да намерим покой във външен обект. Всеки външен обект рано или късно започва да ни изглежда скучен и губи своята привлекателност. Медитацията е средство за постигане на покой. Тя е път към радостта и щастието вътре в самите нас.

Много хора са жертва на своите вътрешни демони, блокади и препятствия. Медитацията може да ви помогне да се освободите от тези демони и от неспирните си желания, които ви карат да се въртите подобно на хамстер в колело, преследвайки ту една, ту друга цел. Медитацията може да ви изпълни с чувство на състрадание, равновесие и мъдрост.

Медитацията може също така да ви научи да се освобождавате от нещата, без които, както вероятно знаете, ще ви бъде по-добре. Повечето хора всъщност не искат да мразят, нито да бъдат непрекъснато изпълнени с гняв. Гневът сам по себе си е естествен, но през по-голямата част от времето той ви прави нещастни и трови тялото ви. Нима някой действително иска да бъде постоянно потиснат? Нима някой действително иска в ума му да присъстват мисли, които като безкрайна въртележка не му дават и миг спокойствие? Покоят е труднопостижим в този свят.

Медитацията не само ви помага да установите връзка със себе си, но и да премахнете онова, което ви пречи да се свързвате с другите. Една от основните цели на даоизма е да ви свърже с усе-





та към природата и вселената. Погледнете нощното небе: то е наистина, наистина огромно. Повечето хора са затворени в себе си и са пленници на своето его. Те не са във връзка с това, което е някъде дълбоко в тях. Ако има обща цел на медитацията в цялата човешка история, това е връзката със собствените дълбини. Независимо дали предпочитате да го наречете пробуждане за душата, пробуждане за Бога или постигане на будното съзнание на Буда, целта е една – да станете естествени. Всички тези изрази обозначават свързването с най-съкровената ви същност.

Когато започнете да се пробуждате, ще откриете, че способността ви да се свързвате с всичко постепенно се увеличава. Може би най-точното твърдение за нашата електронно-информационна епоха е това, че връзката между хората е прекъсната. Мъдростта и чувството за връзка с реалността нямат нищо общо с малките битове и байтове информация, които се носят край нас. Те са само мисли и колкото и да са верни, не ни оставят чувство за удовлетвореност и усещане, че сме наистина живи.

Процесът на медитация е свързан с освобождаване на онова, което ви възпрепятства. Ако успеете да разберете, че преживявате света според филтъра, през който го възприемате, ще осъзнаете, че най-прекият път към щастието е да се избавите от препятствията, които ви пречат да го видите истински. Така се постига чувство на яснота и свързаност с всичко.

Когато някой не се чувства свързан с най-дълбокото ниво на битието си, не може да намери щастие. Тази връзка е висше изкуство, което има способността да дарява мъдрост.

Медитацията ви позволява да се отпуснете дълбоко в душата си, за да приемете предизвикателството да откриете чувство за баланс и състрадание към другите същества – най-ценните начинания, на които можете да се посветите в този живот.