

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 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 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 Сесиите 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 насоката на всички медитативни практики във всичките 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 входната врата към задълбочеността за онези, които са готови да сепосветят 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 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 сдара 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 гунв Центъра „Спирит Рок Медитейшън“, дзен 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, преследвайкиту 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 миг спокойствие? Покоят е трудно постижим в този свят.

Медитацията не само ви помага да установите връзка със себеси, но и да премахнете онова, което ви пречи да се свързвате с другите. Една от основните цели на даоизма е да ви свърже с усета към природата и вселената. Погледнете нощното небе: то е наистина, наистина огромно. Повечето хора са затворени в себеси и са пленници на своето его. Те не са във връзка с това, което 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 означават 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 чувството за баланс и състрадание към другите същества – най-ценните начинания, на които можете да се посветите в този живот.

Интегрирана преживяванията

В съвременната епоха постоянно ни бомбардират милиони данни. При толкова много безполезна информация не можем да отсеем важното. Дълбините на човешкото същество са много сложни. Имаме прекрасни, имаме и ужасяващи преживявания. Изпитваме напрежение, изпитваме и радост. Необходимо е да интегрираме преживяванията си, за да обединим всичко в сърцевината на своето битие. Трябва да разполагаме с място, на което можем да оставим всичко да се уталожи; където можем просто да бъдем човешки същества в мир със себе си. В древността, когато хората живеели според звездите и сезоните, те били в хармония с естествените ритми на живота. Днес многобройните крайни срокове и постоянният натиск разрушават тези естествени човешки ритми. Ние бързаме без редовни цикли на активност и почивка, което води до повишаване на нивото на стреса. Умът, който не може да си почива, излиза от релси. Тялото, на което му липсва почивка, рано или късно се разболява. Когато тялото се превъзбуди, и умът се превъзбужда. Създава се порочен кръг на обратна връзка и тялото отговаря със силна стресова реакция. С времето установяваме, че не можем да спите и циклите на почивка са нарушени. В крайна сметка губите емоционалната си стабилност и сякаш без предупреждение получавате емоционални изблици. Всичко това се случва, защото не си даваме достатъчно време, за да интегрираме събитията от живота си до точката, в която всичко утихва.

Медитацията е средство, използвано в продължение на хилядолетият всички религиозни традиции, за да се създадат тези естествени ритми и с тяхна помощ хората да намерят покой, баланс, състрадание и чувство за морал. Манастирите – едни от най-структурираните места за медитация, осигуряват време за работа и време за молитва. Те задават ритъм, който позволява на хората да изпаднат в дълги периоди на мълчание и да интегрират преживяванията си. Всички имаме вродена потребност от такъв естествен ритъм. Медитацията позволява на системата ви да се успокои, за да интегрирате преживяванията си и да изградите вътрешна връзка. Периодите на интеграция ви помагат да разберете онези части от себе си, които са важни за спокойния и щастлив живот. В процеса на интегриране ще започнете да разбирате кое е важно кое – не. Може да ви се струва, че ежедневието не ви го позволява, но медитацията ще ви помогне да си създадете такова пространство.

Какво представлява медитацията

Когато някой заяви, че медитира, това звучи чудесно, но вие не знаете какво всъщност прави. Същото важи за онзи, който казва, че се моли. Уचितият отговор гласи: „О, чудесно – виесе молитите“. Разбира се, вие всъщност не знаете дали се моли на Бога, на конкретен ангел, на дявола или дори на сладоледаджията на улицата. Заявяването, че се молим или медитираме, се смята за достатъчно.

Съществуват многобройни форми на медитация, но много хора на Запад бъркат медитацията с размишлението. Ако мислите за дадена идея, това е размишление върху идеята – също като размишленията на Марк Аврелий, прочутия римски император.

От източна гледна точка това не е медитация, а анализ. На Запад медитацията някак си се е озовала под шапката на термина „философия“. Философите често мислят за това, как мислят и за какво би следвало да мислят. Макар да е ценно да знаем как да подредим мислите си и на кои мисли наистина си заслужава да обръщаме внимание, всичко това не може да се нарече „медитация“. То е форма на размишление – размишление върху самите мисли.

Ако се вгледаме по-задълбочено, ще видим, че философията и медитацията са много различни. Философията като цяло предлага идеи как да живеем: например да не лъжем и да казваме истината. Философията диктува очакванията, които си поставяме към себеси или към другите. Източните философии почиват на представите за карма и прераждане. Западните философии – на идеите за Бога, рая и ада.

Медитацията не означава да мислим за нещо. Тя е процесът на освобождаване на блокираната енергия, привързана към нашите мисли. Целта е да намерим начин да променим най-дълбоките подструктури на ума и душата си, за да открием пътя към щастието. Не е достатъчно да разберем кое ни пречи да бъдем щастливи. Нужен ни е метод, който да ни позволи да го осъществим. Медитацията е способността да се отпуснем и освободим, за да променим вътрешната структура, която подтиква съзнателните ни мисли.

В действителност нагласата, че ще „получим нещо“ от медитацията, е точно проблемът, който медитацията се опитва да реши. Ако целта ви е само да постигнете нещо, тя няма да ви донесе удовлетворение. Запазете очакванията си за купуването на кола, печеленето на пари и планирането на почивката – в медитацията няма място за тях. Буда е медитирал не за да получи нещо, а за да се освободи от потребността да получава.

Традицията на Лао-дзъ

Техниките, описани в тази книга, произлизат от Водния метод на даоистката медитация, представен от Лао-дзъ в „Дао-дзъ дзин“ преди повече от 2500 години. Според тази възвишена традиция, предавана хилядолетия наред от учител наученик в непрекъсната линия чак до даоисткия мъдрец Лиу ХунДзие, а след това – от него на мен, духовните търсения започват с

подобряване на здравето на физическото тяло. Ето защо практикуващият се стреми да се отпусне и да постигне пълнажизненост и баланс, преди да се насочи към по-трудните предизвикателства на работата с невидимия свят на духа.

Балансиранена очакванията

Друг същностен аспект на медитацията е фактът, че тя ни освобождава от тиранията на очакванията. Хората в съвременната епоха са свикнали постоянно да отговарят на външни очаквания до степен, в която дори не знаят откъде идват те. Това не е пътят към свободата. Това не е пътят към покоя на съзнанието. Това е пътят към силата: очаквам нещо и ще направя всичко, за да го получа.

Очакванията имат плюсове и минуси. Ако искате да се възползвате от свят, пълен с научни и организационни чудеса, имате нужда от очаквания. Но във вътрешния ви свят повечето от тези очаквания ще ви поставят в пряк конфликт със самите вас. Може би искате да практикувате, но в края на деня установявате, че сте прекалено изморени от всичките си ангажименти и отговорности. Може би искате да проявявате повече състрадание към другите, но когато хората ви разстройват, виждате, че губите търпение.

Затова въпросът е как да балансирате вътрешния си свят, така че да не се чувствате смазани от очакванията си. До какво ви води подчиняването на очакванията? Никога не участвате истински в това, което ви се случва. Вместо това участвате мислено в десет хиляди събития, които вече са се случили или смятате, че трябва да се случат, и в резултатите от тях.

Не живеете с това, което става в момента.

Очакванията могат да бъдат съпътствани от огромен негативизъм. Какво изпитваме, когато очакваме нещо да се случи по определен начин, а не става така? Изпълваме се с отрицателни емоции – гняв, тъга, потиснатост или разочарование. Медитацията има силата да ни връща към по-положителен поглед върху живота. Истината е, че повечето неща не са нито положителни, нито отрицателни, а са свързани преди всичко с гледната точка. Нещата се случват: такъв е животът. Но понякога засядаме и не можем да се придвижим напред – ето това ни причинява светът на очакванията. Медитацията може да ни освободи от неспирните искания и желания.

Научете повечеза вътрешния си свят

Томас Джеферсън някога е казал, че електоратът трябва да бъде образован, за да разбере как действа демокрацията. По същия начин медитиращите трябва да се образуват по отношение на вътрешния си свят. Вътрешният свят определя начина, по който преживяваме живота. От него зависи дали ще изпитваме щастие, мир и радост. Медитиращите през вековете са установили една истина – трябва да научим какво се крие вътре в нас, за да добием представа дали се грижим добре за вътрешния си свят.

Единственият път към мъдростта е дълбокото навлизане в собственото ни същество.

Медитацията означава да се откажем от силата си, а от потребността да бъдем силни. Целта е просто да бъдем. Да се понесем с живота, да го приемем такъв, какъвто е. Когато се освободим от очакванията и желанията, тогава ни остава единствено да станем по-щастливи. Просто оставаме едно с живота и го приемаме с лекота.

В оскъдната литература за даоизма на английски език често се използва неясен метафоричен стил, трудноразбираем за хората на Запад. „Дао на освобождаването“ нарочно е представена на разговорен, всекидневен език, така че да направи силната традиция на дао медитацията достъпна и разбираема за съвременния читател. Целта е да ви помогне да навлезете в себе си и да откриете инструментите, които ще ви помогнат да се освободите, за да се адаптирате плавно към променливите условия на живота.

Медитацията е инструментът. Всяка истинска традиция в медитацията от зората на времето използва практически методи, които помагат на хората да се отпуснат и да преминат от състоянието, в което се намират, към желаното от тях състояние. Ако хората знаеха, че това, което правят, всъщност не върши работа и че не е достатъчно само да мислят за промените, които искат да осъществят, светът би бил съвсем различно място. Мисленето за промяната не стига. Трябва да има нещо, което да ни освободи отвътре, за да можем да реализираме промяната. Това е преди всичко смисълът на медитацията. Ако развием достатъчно практиката си, може да достигнете възвишената цел на просветлението, както го наричат будистите, или единението с Бога, както биха го описали християните.