

ЧИ ГУНГ

КОРЕНИТЕ НА ТРАДИЦИЯТА

ДОБРОМИР ДРУМЕВ

Ние, българите, не сме от вчера. Всеки народ си има път. Път през вековете и хилядолетията. Народ, изгубил следите на своя път и произход, е мъртъв.

От незапомнени времена не спира човешкият стремеж за усъвършенстване. Той е в основата на всяка традиция, изкуство, майсторство и умение. Но каква форма на усъвършенстване да бъде избран? По кой път да тръгне човек? Пътят на Лао Дзъ, на Конфуций, на Буда, на Исус, на Мохамед, на ловеца, на воина, на човека на знанието, пътя на учения или мистика?

За да постигне напредък в процеса на усъвършенстване, човек трябва да се приобщи към дадена традиция. Това е повратната точка в неговия живот.

Пътят на нашия народ е завръщане към корените, към нашите прадеди. Най-елементарното обяснение е, че този път е заложен в гените ни, в родовата ни памет. Нашите корени са на Изток и затова сега интересът към източната култура (Китай, Япония, Корея, Тибет, Индия) у нас под формата на бойни изкуства и духовни учения сред младежта все повече нараства.

Трябва да се възроди почти забравената и загубена хуно-българска традиция за усъвършенстване, като се върнем към Изтока. Частици от тази традиция са се запазили в народните приказки, легенди, предания, песни и танци, в обредите и обичаите. Но традиция се предава, пази и развива от живи хора, обединени в школи. Всеки българин ще намери своя ручей, който да се влива в голямата река на традицията, под формата на занимания с бойни изкуства, занаяти, фолклорни песни и танци или поне правилно и с разбиране ще практикува народните празници и обичаи. Трябва да се учим, за да запълним празнините в нашата прекъсната традиция. Необходимо е да вземем най-доброто от източните школи, за да може постепенно да възстановим нашите. Не че нямаме талантиливи и родолюбиви хора, но проблемът е на ниво школи и приемственост в тях.

Всяка система за усъвършенстване най-грубо може да се раздели на три нива – ниво физика, ниво енергетика и ниво психика. Най-важно е средното ниво – енергетиката, защото то е свързващото между тялото и духа. Това звено го има във всяка източна школа или учение, но най-пълно и в дълбочина е разработено в китайската система Чи гунг. На нея трябва да се обърне особено внимание, защото тя дава пълнежа и съдържанието на всяка външна форма. Това се потвърждава и от изказването на д-р Янг Джуанг-Минг: "Аз мисля, че всяка култура

на този свят има свои собствени, уникални достойнства, които са изпитвани, развивани и възприемани в продължение на много години. В древните времена всички различни култури и традиции били разделяни от транспортни и съобщителни пречки. Но днес, когато те са преодоляни, аз смятам, че старите различия могат да бъдат изгладени и културите трябва искрено да възприемат и да се учат една от друга. Ако споделим опита, натрупан от различните човешки култури, ще бъдем способни да си спомним болката, страданието, омразата и любовта и ще можем да избягваме да правим същите грешки. Възможно е дори да успеем да достигнем по-висок стандарт на духовен, умствен и физически живот.

Китай има повече от 7000 г. история. Най-ценният принос, с който той може да облагодетелства човешкия род, е да сподели натрупаното знание в областта на Чи*. Изучаването на Чи е допринесло за развитието на медицината, религията, бойните изкуства и методите за поддържане на здравето и увеличаване продължителността на живота. Хиляди години опит и експериментиране представляват солидно доказателство, че това древно медицинско и духовно знание може да помогне на човешкия род. За да бъдете доволни от живота, трябва да правите повече от това да поддържате живота на физическото си тяло – вие трябва да достигнете умствено и духовно равновесие. Щастие то идва от вашите чувства, а не от притежаването на материални неща. Като наблюдавам китайската и американската култура, аз виждам, че хората в Америка разглеждат материалните науки като по-важни от духовните. Единственото място, където повечето хора знаят, че могат да намерят духовна утеха, са религиозните институции. Малко са хората, които могат да намерят успокоение и душевно равновесие вътре в себе си. Това е така, защото западната култура никога не е наблягала на изследването на енергийното поле вътре в нас и тази вътрешна духовна наука никога не е имала шанса да се развива.

Китай развива науката за вътрешната енергия от хилядолетия. Той е пионер в тази област, но сега е време на Запада да усвои тази наука, да види какво може да научи от нея и какво може да допринесе за нея. Дълбоко вярвам, че Чи гунг е способен да помогне на хората да разберат по-добре себе си, да възстановят душевното си равновесие и да постигнат умствен мир.

/Следва/

* Чи – най-общо казано жизнена енергия, "начало", функционална активност на организма. Разделя се на първична Чи и хранителна Чи, дихателна Чи и защитна Чи.

ЧИ ГУНГ *

КОРЕНИТЕ НА ТРАДИЦИЯТА

ДОБРОМИР ДРУМЕВ

КАКВО Е ЧИ ГУНГ?

На този въпрос различните майстори дават различни отговори в зависимост от философия си мироглед. Ще цитирам няколко от тях:

Д-р Янг Джуинг-Минг: „Най-точната дефиниция за Чи гунг е всяка тренировка или учение, занимаващи се с Чи, които отнемат много време и изискват много усилия.“

Проф. Сун Йе-Сън: „Чи гунг е особено „медитативно“ упражнение, което китайските му последователи традиционно използват в състояние на чисто съзнание.“

Чи гунг е вид гимнастика за самоподготовка, която помага за генериране на енергия в човешкото тяло и за предпазване от нечисти мисли, тъй като те предизвикват болести. В Шу Уинг (Shu Wing), известен древнокитайски фармацевтичен том, в специална част, озаглавена „Теория на природата“, се казва: „Истинската енергия в тялото извира от спокойствието (хладнокръвие) и не-желанието. Концентрацията на такава енергия пази здравето.“ Това важи за основната теория при практикуването на Чи гунг срещу зарази и болести.

Проф. Цан Даолай: „За Чи гунг може да се говори като за метод, който позволява на хората да трупат собствената си енергия и да възприемат енергия от окръжаващия ги свят, от природата.“

Майстор Ван Джиа Джун: „Чи гунг е наука, практика и култура. Обединява естествените науки с мисловните (науките за психиката, за съзнанието). От една страна, тази система се използва за лечение чрез въздействието на лечителя върху пациента. В същото време тя служи за укрепване на здравето и за увеличаване капацитета на мозъка чрез владееене от човека на собствената му вътрешна енергия.“

ПОЛЗАТА ОТ ЧИ ГУНГ

Според известния майстор Мантак Чиа: „Възната от всеобщ интерес към Чи гунг се увеличава днес както в Китай, така и в останалия свят. Най-важната предпоставка за изучаване на Чи гунг е да имате квалифициран инструктор.“

В стари времена използването на упражнението „Желязна ризница“ за заздравяване на тялото, така че то да може да издържа на удари, е било разглеждано като военна тайна от висока стойност. В XX век, когато вече съществуват огнестрелни оръжия, самолети и бомби, нуждата от такава секретност отпада. Сега трябва да се наблегне на по-дълбоката полза от заниманията – например на способността им да подмладяват и енергетизират тялото и ума за здраве, духовно развитие и лечение. Смятам, че сега е необходимо пълно разкриване на тези съкровища за подобряване на енергията и духовното благосъстояние на света.“

Заниманията се провеждат сред природата или при лошо време в зала. Не се изискват никакви допълнителни условия. Средата трябва да е тиха и спокойна. Няма възрастови или верски ограничения. В Китай всички практикуват, независимо на каква религия или секта са привърженици (материализъм, будизъм и т. н.). В Чи гунг има общи комплекси за здраве и психофизическо възстановяване, а също така и специализирани комплекси при дадени заболявания. Заниманията може да се провеждат самостоятелно или в група. Главното е да се практикува всеки ден и без прекъсване.

* Чи – най-общо казано „жизнена енергия“, „начало“, функционална активност на организма. Разделя се „първична Чи“ и „хранителна Чи“, „дихателна Чи“ и „защитна Чи“.



American Chamber Of Commerce in Bulgaria



The outspoken voice
of **YOUR** business

tel: 9815950, 9814340 fax: 9804206
www.amccam.bg