

Tomhet (*Xu*)

av Peter Torssell

Robert C. Neville, School of theology vid Boston university, skriver i en uppsats om världens religioner och filosofier: ”Metafysiska beaktanden kan prägla och skapa utövandet, men själva utövandet är poängen. Ingenstans i världen har detta varit tydligare än i den kinesiska traditionen. Konfucianismen, taoismen och den kinesiska buddhismen har prioriterat andligt och kulturellt sökande efter perfektion och har engagerat sig i metafysik endast där man tyckt det är av hjälp till utövandet (praktiken)”. Kineser är praktiska och inte mycket för teoretiska utsvävningar. Begreppet tomhet är en viktig del i den andliga vardagen, vilket jag ska försöka illustrera i denna artikel, där jag också använder nära besläktade begrepp som ofta återkommer i sammanhanget ”tomhet”.

Tomhet (*xu*) är ett viktigt begrepp för en akupunktör eller en utövare av andra metoder inom traditionell kinesisk medicin (TCM). I kinesiskt tänkande med sin självklara dialektik mellan *yin* och *yang*, ställs tomhet i relation (eller motsats) till fullhet. I medicinska sammanhang har översättningarna av tomhet (*xu*) även varit brist eller underskott, och för fullhet (*shi*) har det även blivit överskott. Att ha stor förståelse diagnostiskt av tomhet/fullhet är något av det absolut viktigaste inom TCM, enligt de flesta klassiska böcker och stora läkare. Man har varnat för att de största behandlingsmissstagen kan begås om man inte har tillräcklig förståelse av dessa två principer. Den store läkaren, *Li Dong-yuan* skrev t.ex. på 1200-talet: ”Död orsakad av att fylla på fullhet och tömma tomhet är mord utförd av en läkare”.

***Xu* är viktigt i kinesiskt tänkande**

Lika centralt som tomhetsbegreppet är inom TCM, lika centralt är det inom kinesiskt tänkande i stort, vilket tydligt färgar av sig inom allt från konst, poesi, musik, kalligrafi, filosofi till militär-vetenskap. Låt oss först fråga den snävt diagnostiska delen, där tomhet är en av de åtta principerna, och titta närmare på tomhet som en livsnödvändighet. Leder kan inte röra sig utan tomrum. Muskler kan heller inte dra ihop sig om inte tomrum finns. Alltså är det tomrum som tillåter rörelse. Rörelse är mycket centralt i kinesiskt tänkande; ur den kan man avläsa liv; man kan avläsa *qi*. I *fu*-organen, som är ihåliga, finns en kontinuerlig transport som möjliggör underhåll av de essenser som behövs för vårt liv. I TCM anser man att cirkulation (av *qi*) är avgörande för att bibehålla liv och hälsa i alla delar av vår kropp. Denna cirkulation sker lättast genom tomrum. *Lao Zi*: ”De 10000 tingen lever bara som del av den stora rörelsen initierad av tomheten som rör sig genom dem”.

I våra kroppar kan dessa tomma utrymmen bli ihopträngda, täta och fulla. Då hindras cirkulationen och man benämner det stagnation, obstruktion, blockering, ackumulation eller ansamling. Denna fullhet som blockerar ett fritt flöde av *qi* kommer att leda till hälsobesvär i någon form. Det ursprungliga skrivtecknet man ofta använde för att beskriva blockering (*yu*) är ett av de tätast skrivna man kan finna. När man ser det skrivet ger det ett intryck av ett tätt träsk som är mycket svår-genomträngligt. Om en blockering sker i en muskel, kan det leda till symptom som spänning, smärta, domning, knölbildning eller atrofiering (*wei*). Boten är att t. ex. med akupunktur öppna för cirkulation; detta skapar mer tomrum som naturligt tillåter ökat flöde av *qi*.

Där det är tomt i en kropp uppstår automatiskt cirkulation av *qi*, eller något än mer raffinerat; *shen* (som t.ex. kan översättas till själ eller medvetande). Något i vår kropp som är öppet är de s.k. ”sju öppningarna” (ögon, näsborrar, öron och mun). Här uppstår automatiskt stor närvaro av *qi* och *shen*. Genom dessa blir vi till stor del medvetna om omgivningen.

Xu och shi kompletterar varandra

Tomhet och fullhet kompletterar varandra som *yin* och *yang*. När de agerar med varandra finns en variation av liv. Tomhet kan t.ex. vara ingenting och fullhet, en kropp. En kropp med tomrum är en kropp med liv, vitalitet, förändring och själ (termer som ur ett kinesiskt perspektiv är relativt synonyma). Utan förändring ser man inte liv, och förändring (samma som rörelse) är som nämnt mycket centralt i kinesiskt tänkande. Av detta skäl har kinesisk medicin blivit en empirisk vetenskap inriktad på levande människors funktioner (samma som rörelser) snarare än struktur och anatomi. Eftersom rörelser och förändring är beroende av tomhet, tittar man mer, i kinesiskt tänkande, efter tomhet snarare än struktur och form.

Taoistisk skrift: ”Inget (*wu*) är tillståndet för omvandlingar”. Om man frågar en västerlänning vad som gör att en vas är en vas, blir svaret materialet och formen. En vis kines skulle svara tomheten. *Lao Zi* förklarar: ”Från en lerklump skapar man en vas; tomheten i vasen tillåter dess användning. Man gör dörrar och fönster till rum; tomheten i rummet tillåter dess användning. Varandet skapar fördel, men icke-varandet skapar dess användbarhet”.

En traditionell regel i kinesisk målning är ”1/3 full och 2/3 tom”. Det som är fullt är former och jorden, och det som är tomt är ”inget” och himmel. Men en tavla ska traditionellt vara mikrokosmos av världen, vilket innebär att den ska återge liv och förändring. Ett kännetecken på en medioker tavla är misslyckandet av att ge intryck av rörelse och liv. En kinesisk konstnär *Fan Chih* förklarar: ”Det är genom tomhet som fullhet lyckas manifesteras sin sanna fullhet... Folk tror att det räcker med att lämna tomma omålade ytor för att återskapa tomhet. Vilket intresse har denna tomhet om det bara är en tom olevande yta? Det är nödvändigt att sann tomhet på något sätt inkorporerar fullhet. Det är tomhet i form av dimma, moln eller osynlig *qi* – som bär alla ting; som har allt i en process av förändring”.

En teknik inom kinesisk målning heter *yin xian* (osynlig/synlig) vilket ska innebära en växling mellan icke-form och form. Det kan rent praktiskt gå till så att konstnären inte visar allt, t.ex. genom att formerna inte är fullständigt målade för att ge intryck av *qi* och att hålla mysteriet levande. Detta ska visa hur tomhet och fullhet interagerar.

Icke-varande

Tomhet och fullhet står i förhållande till varann som *yin* och *yang*. När man benämner något som *yin* eller *yang*, försöker man konstatera att det är något; antingen *yin* eller *yang*. Att vara något, måste i sig ha ett motsatstillstånd: icke-varande. *Lao Zi* sa att om det finns ett varande, måste det finnas ett icke-varande. Om man ställer sig frågan vilken av dessa tillstånd som kommer först, blir svaret icke-varandet. Om något är något, var det naturligtvis inte det innan det blev detta.

Lao Zi: ”Varandet producerar de 10000 tingen, men varandet produceras av icke-varandet”.

Zhuang Zi: ”Som ursprung finns Inget (*wu*). Inget har inget namn. Från Inget föds Ett. Ett har ingen form”. ”Det som föder form har ingen form”.

Huai Nan Zi: ”Tao har tomhet som ursprung. Från tomhet föds kosmos varur *Qi* emanerar”.

”Inget” eller icke-varandet (*wu*) och tomhet är relativt utbytbara begrepp, men *Lao Zi* och *Zhuang Zi* använde ofta ”Inget” (*wu*) för att beskriva universums ursprung, medan tomhet ofta användes för att beskriva det ursprungstillstånd som alla levande varelser bör sträva efter.

Innan något blivit till, beskrivs i citaten att ”Inget” eller tomhet ger upphov till ”Ett” eller *tao*. ”Ett” eller *tao* kan symboliseras med en cirkel. Detta är före uppdelningen i två: *yin* och *yang*. När man talar om ”Ett” i Kina åsyftas något som gäller allt, en stor enhet, något totalt omfattande, som ligger bakom allt. Något som

ligger bakom allt är förändring i sig. *Tao* brukar översättas till "väg", men åsyftar det som är underliggande förändringar och omvandling av allt; den spontana process som reglerar universums naturliga cykler.

Några som studerade naturens cykler var det gamla kejserliga hovets astronomer som upprätta-de en kalender. En av flera cykler man observerade var naturligtvis månens växande och sjunkande. Vilken av ny- eller fullmåne kan man då tänka sig att de vill se som en månads början? Nymåne, som får alltmer form tills den är full. Och när den är som fullast, börjar den avta igen mot ursprungstillståndet. En växling mellan tom och full.

"*Tao* är inte långt borta, det finns här i min kropp", säger de gamla vise i Kina. Synsättet att det som finns därute också finns inom oss, präglar djupt TCM:s syn på psyke och kropp. En taoist förklarar på 900-talet runt människors kultivering av kropp och andlighet: "*Tao* fungerar när form blir till *qi*, och *qi* till *shen*, och *shen* till tomhet. När tomheten är klar flödar allt fritt".

Ju längre ifrån formen vi kommer, desto närmare kommer vi universums totala enhet, där tomheten blir närvarande inom oss, men också överallt i kosmos. Fullhet (form) uppstår från tomhet och tomheten fortsätter att agera inom fullheten. I varje kropp kan det t. ex. vara paret *jing shen* (essenser själ) som är grundläggande för ett friskt mänskligt liv. Det är när själen vitaliserar essenserna, eller när essenserna tillåter anden att använda det kroppsliga för att uttrycka sig. Dessa är ett av människans kompletterande par, som vatten och eld är för varandra eller jord och himmel.

En patient

I musiken representeras tomheten av tystnad till skillnad från ljuden (som är fullhet) eller intervallet i en rytm. Inom pulsdagnostiken kan man påstå att tomheten är en förutsättning för att urskilja olika pulskvaliteter. Det tomma finns mellan varje slag för att bestämma hastighet eller rytm. Det tomma finns runt omkring slaget för att urskilja hur stor eller lång pulsen är. Det tomma finns inuti slaget för att urskilja hur full, stark eller spänd pulsen är. I skrivande stund hade jag en patient på ett akut återbesök. Hans puls visade för mycket fullhet i förhållande till tomhet. Han var hårt pressad av studier, samtidigt som han var uppfylld av oroliga känslor för att hans flickvän precis hade gjort slut. Han hade brist på sömn och han låg efter i många uppgifter. Han var hårt pressad och tänkte inte klart. Hans puls var snabb, full, spänd och stark. Inte nog med dessa fullhetstecken. Han hade något mycket ovanligt; ett klart tecken på för mycket fullhet i förhållande till tomhet; t.o.m. mellan pulsslagen fanns ett surr/vibration. Efter behandlingen, där t.ex. Pc-7 och St-45 var viktiga punkter, var detta borta. Pulsen var dessutom allmänt lugnare och mjukare. Han andades djupare och kände sig mer avslappnad. Några dagar senare fick jag reda på att behandling blivit vändpunkten, han mådde allmänt mycket bättre och tänkte klart.

Från tomhet till *qi*

Ett viktigt och känt citat från "*Tao Te Ching*" (eller *Dao De Jing*) är: "*Tao* ger upphov till 'Ett'. 'Ett' ger upphov till 'Två'. 'Två' ger upphov till 'Tre'. 'Tre' producerar de tiotusen (*wan*) tingen. De tiotusen tingen bär *yin* och omfattar *yang*. Harmoni föds i mittens tomhet (*chong*)."

Detta citat visar på siffrors starkt symboliska värde i Kina. *Tao* kan man ibland se som den "stora tomheten" (*tai xu*) där "Ett", d.v.s. en grundläggande, ursprunglig *qi*, föds. *Tao* har ibland översatts till tomhet. *Marcel Granet* förklarar att "Ett" aldrig är annat än helheten. *Tao* producerar helheten, men är inte helheten. Utifrån helheten kan en uppdelning i två rörelser ses; det man kallar *yin* och *yang*. "Ett"-helheten är varken *yin* eller *yang*, utan "axeln där dessa två koordineras", enligt *Granet*. En taoist i modern tid, *Gu Yang Zi* skriver: "Enhet innebär att alla olikheter återvänder till en rot". Och den roten är osynlig.

Jag ska försöka med västerländsk rationalitet summera olika nivåer (alternativa termer) av detta osynliga. Tomhet/”Inget”-*tao-shen-qi*. Gränsen mellan dessa fem begrepp är diffus, men *qi* står närmast form och fullhet.

Ju mer definierad och ju synligare, desto mer framstår olikheter. Ju mer osynlig, desto mer gemensamt finns hos allt. Hittills har vi sett att man ser tomhet, *tao*, enhet och *qi* som gemensamt för allt. Det paradoxala är att ju mer man försöker definiera dessa viktiga begrepp, desto mer kan det gå förlorat. De gamla vise förklarar att *tao* kan man inte sätt namn eller ord på och Inget har inget namn. I specificiteten förloras helheten.

Av detta skäl beskriver man *tao* i allmänna ordalag eller i åskådliggörande berättelser där man får en känsla av vad som menas. Helst ska man förstå utifrån en upplevelse. Många klassiker nämner tomhet, men man hittar sällan en närmare definition.

Om folk ska försöka beskriva hur det känns att vara frisk, upptäcker de att ord blir otillräckliga, men man kan komma nära en beskrivning av ”känsla av helhet”; medvetande om allt i kroppen som en helhet. Vid sjukdom blir det för stor uppmärksamhet av viss del på bekostnad av andra. En värkande armbåge kräver så mycket av vår mentala kraft att vi blir trötta eller inte märker hur vi spänner andra delar av kroppen.

Citatet ovan beskriver att ”Ett” ger upphov till ”Två”. ”Två” syftar på *yin* och *yang*. ”Två” ger sedan upphov till ”Tre”. När *yin* och *yang* möter varann uppstår något; en frukt av detta möte – det tredje. Siffran tre skrivs alltid i Kina med det översta strecket först, sedan det nedersta, sist skrivs det tredje strecket mellan de andra två. Det övre strecket representerar *yang* och det nedre, *yin*. Mellan *yin* och *yang* finns ”mittens tomhet” (*chong*), som behövs för en relation mellan *yin* och *yang*. Tomheten attraherar dessa två *qi* att dras in i en ömsesidig process istället för ett fruset oppositionsförhållande. Denna tredje frukt kan sedan te sig i oändliga former, ”de tiotusen tingen”. Slutligen beskrivs i detta citat att alla ting innehåller *yin* och *yang*, och att balans mellan *yin* och *yang* uppstår med ”*qi* i mittens tomhet” (*chong*). I ”Tao Te Ching” står: ”*Tao* flödar med mittens tomhet, det är dess användbarhet. Men det tar aldrig slut eller flödar över”.

I detta citat ser vi likheten till själva definitionen av *jing* (meridianer där *qi* flödar) i människans kropp. När *qi* flödar med jämnhet i meridianerna — regelbunden cirkulation — fungerar allt optimalt. Det blir varken brist (*xu*) eller överskott (*shi*); *yin* och *yang* hålls i balans. Detta *jing* (meridianer) kan också betyda regel, norm, det som är normalt och regelbundet. Dessa ger alltså norm för vår hälsa. Det är denna norm en akupunktör strävar efter att uppnå. Då genomströmmar *tao* (eller *dao*) vår kropp; då ser man vår dygd, *te* (eller *de*). Om vi vet att *jing* med det äldre sättet att översätta kinesiskan *Wade-Giles*, skrevs *Ching*, ser vi att vi fått en definition på de tre ord en av Kinas viktigaste klassiker består av ”Tao Te Ching”.

Zhuang Zi: ”Han som fulländar sin natur uppnår ett återvändande till sin ursprungliga Dygd. Han som når sin ursprungliga Dygd blir identifierad med universums Dygd och genom det med tomhet”.

Extraordinära meridianer

Innan en människas ordinära meridiansystem är uppbyggt, finns en mer grundläggande organisation av s.k. extraordinära meridianer. Av dessa är *chong mai* mycket intressant för just cirkulation med jämnhet. För att belysa vikten av *chong mai* för alla meridianer, har man kallat *chong mai* ”havet av alla meridianer”. Ett vanligt använt ord för *chong mai* är just det *chong* vi sett tidigare som betyder ”mittens tomhet”. Detta *chong* består i sitt skrivtecken av två radikaler; vatten och mitten. Vatten är ofta symbol för ett flöde eller en osynlig rörelse enligt *Elisabeth Rochat*, speciellt i sammanhang som meridianer. Många punktnamn innehåller vattenradikalen (t.ex. *qi* i *fengchi*, Gb-20) eller variationer på temat vattenflöden som diken (*gou*) och floder (*du*). Vatten kan ofta symbolisera *tao*.

Lao Zi skriver om vatten: ”Inget i världen är mer följsamt och svagare än vatten. Men för att attackera det starka, vilket är då som vatten? Dess tomhet gör den omvandlingsbar”.

Vatten anpassar sig till allt i sin omgivning utan i att i sig själv bli förändrat eller skadat. I kinesiska tavlor ser man floder och vattendrag som motsvarande en människas kärll (*mai*; där det finns en reglerad cirkulation; en transport). Vatten står alltså nära tomhet, *tao*, följsamhet och flöde. Dessa fyra ord är centrala i kinesiskt tänkande och de står varandra mycket nära. Att vara central, är den andra radikalen i *chong*; mitten, centrum. Att befinna sig i centrum är bästa positionen för att vara följsam, rörlig, flexibel, omvandlingsbar. *Elisabeth Rochat de la Vallée* säger att i Kina har mitten betydelsen att vara mellan *yin* och *yang*.

Chong mai presenteras i klassiska texter som den tredje extraordinära meridianen, efter att *yin* (*ren mai*) och *yang* (*du mai*) har skapats. Där förenas *yin* och *yang*. *Chong mai* har kallats ”hav av fem *yin* och sex *yang*”. *Chong mai* är mycket viktig för det reproduktiva systemet. Utan en väl fungerande *chong mai* kan inte en tredje person, barnet, uppstå efter mötet *yin* (kvinnan) och *yang* (mannen). Siffran tre representerar ofta symboliskt människan.

I *Nei Jing* står det i samband med att *chong mai* kallas ”hav av alla meridianer” att dess funktion är att ”reglera bevättning genom att impregnera de små och stora dalarna (*gu*)”. Först kan vi notera att man här liknar allmän cirkulation (av *qi*) vid vatten. Sedan talar man om små och stora dalar (*gu*). *Elisabeth Rochat* säger att detta är de hålrum/öppningar i muskler som möjliggör cirkulation och rörelse (i all *jing* och *luo*). För att muskler och kött ska kunna vara stora och fungerande, behövs tomhet där cirkulation finns för underhåll och vitalisering.

I kinesiska tavlor representerar dalar tomhet. Dalar är öppningar mellan berg och i Kina skulle man gärna påstå att det är dalar som skapar bergen, inte som vi i väst skulle säga; att bergen skapas av sitt material och sin form. Med tanke på kinesers syn på dalar (*gu*) är det inte konstigt att en del akupunkturpunkter innehåller *gu* i sitt namn; *hegu* (Li-4), *xiangu* (St-43), *yingu* (Ki-10) etc. Det finns en känd textrad som inleder sjätte kapitlet i ”*Tao Te Ching*”: ”Dalens anda dör aldrig; den kallas den obskyra kvinnan”.

Den mest kände kommentatorn till denna bok *Wang Pi* förklarar detta: ”Dalens anda är det icke-varande som finns i dalens mitt. Icke-varandet har varken form eller skugga; det anpassar sig totalt ...”.

När *chong mai* är i överskott blir muskler stora och kroppen känns stor och vid brist känns kroppen liten. Vid problem i *chong mai* blir ofta cirkulationen av *qi* allmänt störd; antingen rebellisk eller stagnerad. Då uppstår spänningar (minskning av tomhet).

Siffran tre representerar ofta *qi*, vilket vi kan förstå utifrån ”tomheten mellan *yin* och *yang*” och ”cirkulationen i alla dalar”. När vi nu vet att siffran tre kan representera *qi* eller människan, förstår vi att det är naturligt att man i den klassiska boken ”*Yi Ching*”, använder sig av tre streck som utgör trigram för att förklara alla förändringar i universum.

Cirkulation av *qi*

Med en syn på världen att allt vitaliseras av tomhet där *qi* strömmar, och att människans kropp är mikrokosmos, är det inte konstigt att man har utvecklat en behandlingsmetod som akupunktur. Detta återspeglas i många akupunkturpunkters namn som handlar om passage (*guan*), dörr (*hu*), fönster (*chuang*), transport (*shu*), grotta (*xue*) och port (*men*). Här anspelas på öppningar som tillåter rörelse. *Qi*-cirkulation ska vara balanserad mellan *yin* och *yang*, tomhet och fullhet. Och då är det inte förvånande att man finner många punkter med ”mitten” (*zhong*) i sitt namn.

På 1000-talet föreslog *Zhang Zai* att tomhet måste bestå av *qi*: ”Den stora tomheten består av *qi*. *Qi* kondenseras till olika ting. Saker kommer att upplösas och återvända till den stora tomheten”. ”Varje födsel är en kondensering av *qi* och varje död är en skingring. Födsel är ingen vinst och död är ingen förlust”. *Wang Fu Zhi* skriver på 1600-talet: ”Allt ‘Inget’ och tomhet är full av *qi*, som i sitt tillstånd av kondensering och därför synlig, kallas ‘Varande’, men i sitt tillstånd av skingring och därför inte synlig, kallas ‘Icke-varande’”.

Shen

Vi har sett att det genom tomhet finns någon form av reglering man kallar *tao*, en form av enhet där allt fungerar optimalt. Detta skulle alltså kunna medieras av *qi*. Det faktum att man ser att det finns en reglering, något bakom allt optimalt, gör att man i alla världens kulturer börjar benämna det som något slags medvetande, något gudomligt. Kineserna är inget undantag, och deras ord för detta är *shen* (själ, andar, gudomlighet, medvetande är några bland flera översättningar för detta ord). *Elisabeth Rochat* förklarar att *shen* är bortom *yin/yang*, men samtidigt är det balans som gör att *shen* visar sig. *Shen* möjliggör balansen. Hon förklarar också att när en kraft förverkligas, kan man tala om *shen*.

För att vi som människor ska kunna fungera optimalt och vara balanserade, måste *shen* vara förankrad i oss. Denna förankring måste natur-ligtvis vara i det man kallar vårt centrum: *xin* (hjärtat). Skrivtecknet för *xin* ger intryck av att vara tomt inuti, vilket expertisen menar är medvetet för att belysa vikten av tomheten för hjärtat.

Zhuang Zi: ”Genom hans tomhet och stillhet, återförenas den vise med himlens dygd”. ”Tomhet tilldelar själen en flexibilitet med resultatet att varje handling blir effektivt utförd”.

En personlig erfarenhet

Den dag jag fick idén att skriva denna artikel, var jag med om något som jag upplevde som sinnets tomhet och dess effektivitet. Jag körde bil på förnatten i Dalarnas skogar. Vägarna var ringlande och jag mötte sällan någon bil i nattmörkret. Det var tyst i bilen och jag kommer i efterhand inte på vad jag tänkte i denna stund. Jag hade helljuset på för att kunna se bättre. Plötsligt stänger jag av helljuset till normalt ljus, som för att inte blända mötande trafik. Men jag mötte ingen. Medveten om detta satte jag på helljuset igen, och då dyker det plötsligt upp en mötande efter nästa kurva så jag snabbt får stänga av helljuset igen. Jag glömde detta, och körde vidare i mörkret med helljuset på. Plötsligt och lika oförklarligt stänger jag av helljuset igen. Varför? Tänkte jag. Jag möter ju ingen. Då sätter jag åter på helljuset, runt nästa hörn möter jag en bil och får kvickt blända av igen. Jag var förundrad. Hade jag omedvetet förstått att jag skulle möta dessa två bilar? På ungefär tio minuter hade jag oförklarligt bländat av precis innan mötena med de enda två bilarna under denna stund.

Nu var jag medveten om fenomenet och tänkte att jag skulle upprepa detta. Efter detta lyckades jag inte mer. Kinesiskt skulle man säga att ett ”tomt sinne utan avsikt” är effektivare än när man vill för starkt, när man har ”för mycket avsikt”. Detta fenomen är känt bland många grupper, bland annat elitidrottare, där vissa beskriver att de upplevt ett avslappnat, ansträngningsfritt tillstånd, då de blev effektivare än någonsin tidigare.

Tomhet som inspiration

Xiao Tian Shi, en berömd taoist i modern tid skriver: ”Alla funktioner, andliga krafter och mystiska tillstånd produceras av tomhet, lugn, medvetenhet och klarhet. I tomhet lagras en multitud av varande.... Om folk kan nå den punkt där inte en tanke föds och inget påverkar dem, då kommer den ursprungliga positiviteten spontant”.

Jag tror att den kinesiska synen på tomhet kan inspirera många västerlänningar, då dessa ofta beskriver en känsla av tomhet i termer av något negativt; något som fattas eller något tråkigt. En tomhetskänsla finns ofta

beskrivet i samband med något mörkt hål som måste fyllas; t. ex. med mat vid ätandestörningar, eller med aktiviteter och stimulijakt. I Kina har många vise kallat yttre stimuli och intryck för ”tjuvar”, som stjälar uppmärksamhet från något viktigare; ett stilla lyssnande inåt för att förstå sig själv. Ett tomhetstillstånd ser man som det tillstånd som är mest fyllt av möjligheter; en ultimat potential. Med en sådan syn på tomhet, minskas risken för rädsla och oro vid kontakt med den.

Lao Zi: ”Att vara tom är att vara full”. ”De som följer *tao*, vägrar att låta sig fyllas... aldrig i överskott, kan de förbli som unga (växt) skott...”.

”Han som älskar överskott, blir utmattad; han som samlar mycket, förlorar mycket. Nöjd med litet, har han inget att frukta”.

Huai Nan Zi: ”Det finns de som söker det utanför och förlorar det innanför”. ”När det yttre inte förvirrar dig inuti, finner din natur det som passar den”.

I ett tillstånd av tomhet uppstår inte bara bästa möjligheten att förstå sig själv; vad som är min specifika natur. Man närmar sig också universum i nivå av något totalt. Det kan verka paradoxalt att man bäst förstår sin specifika olikhet samtidigt som man förstår allts likhet, men med tanke på att människan ses som mikrokosmos av det större kosmos, kan det förstås lite lättare. När vår *shen* är bäst rotad i våra ”tomma hjärtan” är vi i bäst kontakt med universell *shen*. *Elisabeth RoCHAT* uttrycker det: ”Att förstå sig själv är en förutsättning för att förstå allt omkring oss”.

Wang Che: ”Om folk alltid kan vara klara och rena, kommer hela universum till dem”.

Inget kan vara så klart och rent som tomhet. Ett annat populärt ord, som redan nämnts i denna artikel är öppen/öppenhet/öppning. På ett mentalt plan har det samma betydelse i Kina som i Sverige; att vara öppen. Små barn står nära ursprunget till sin uppkomst och detta tycker kineser återspeglas i deras sinnen; totalt öppna för intryck utan fördomar. När vi sedan växer upp fyller vi ”våra hjärtan” med kunskaper, åsikter, preferenser, värderingar och principer. I takt med att vi då minskar vår öppenhet (tomhet), kommer vi att öka olika former av stagnationer, vilka alltid finns med i sjukdomar som är västerlandets stora farsoter; tumörer och hjärta/kärlproblem. Denna synkronicitet mellan psykisk och fysisk fullhet är naturlig inom kinesiskt tänkande och finns beskriven både i deras filosofiska och medicinska litteratur. I det taoistiska verket *Huai Nan Zi* står t.ex.: ”När uppfattningarna är klara med djupt omdöme, fritt från förförisk längtan, och energi och vilja är öppna och lugna, fridfullt glädjefull och fri från vanebildande begär, då kommer de inre organen vara stadiga och fulla av energi som inte läcker ut”.

Att vara tom

I mitt arbete med patienter och utbildning tycker jag att kvinnor ofta är öppnare än män, t.ex. att pröva alternativa metoder som akupunktur (om man nu fortfarande ska räkna akupunktur som alternativmedicin) och att ta till sig råd för sin livsföring. Jag har t.o.m. spekulerat i om denna attitydskillnad kan ha bidragit till att kvinnor lever längre än män. Ett scenario som inte är ovanligt är att kvinna söker sig till min praktik p.g.a. av ett hälsobesvär hon inte lyckats bli av med, och att hon inte har stöd hemifrån. Hennes man är emot att hon prövar akupunktur, inte av ekonomiska skäl, utan för att han inte tror på ”sånt där”. Han har aldrig prövat akupunktur och vid närmare diskussion finner man att han inte vet något om det, men en bestämd uppfattning finns likväl, som t.o.m. aggressivt kan hävdas. För mig är det ofattbart att han inte ens moraliskt stöder sin fru som vill må bättre, eller tror han inte på henne heller? I Kina anser man att det är en stor skillnad på att vara vis/klok och kunnig eller intelligent. Ofta i dessa fall är mannen hög-utbildad och full av argument mot sin fru som ofta då tror att hon är dum och lättlurad, bländad av sin mans intelligens. Ur ett kinesiskt perspektiv står det klart att han är den dumma; hon är bara öppen för nya möjligheter. Pondera att hon inte blir bättre av behandlingen. Har han då haft rätt?

Kinesernas vördnad inför liv har lett dem till en vördnad av tomhet och öppenhet, då fullhet, stelhet och slutenhet står nära döden. *Zhuang Zi* och övriga visa i Kinas historia hade uppskattat den amerikanske författaren *Burgess* uttalande: ”Om du under de senaste åren inte har övergett en uppfattning eller förvärvat en ny, bör du kontrollera din puls. Du kanske är död”.

Två personer som brukar tillskrivas upphov till Kinas två stora ideologier är *Kong Zi* (konfucius) till konfucianismen, och *Lao Zi* till taoismen. Båda dessa talade om vikten av att ha ett tomt hjärta; *xu xin*. Detta är ett tillstånd hos de visaste; ett tillstånd av upplysning.

Zhuang Zi: ”Det är till tomhet *tao* är fäst... från tomhet i sinnet uppstår ljus... han som... förskjuter sin intelligens och kunskap, får besök av förfädernas och andra andar. Allt det konstituerar hemligheten till förändring”.

Det han benämner ”förfädernas och andra andar” för ungefär 2000 år sedan, kan tolkas som *shen*, intuition, större och djupare kunskaper och erfarenheter, visdom, kollektivt medvetande etc. Denne vise *Zhuang Zi* är mycket intressant då han skrev för så länge sedan och ändå berättar historier som är dagsaktuella. Han berättar t.ex. historien om en man som är intellektuellt skarp och med en briljant argumentationsteknik, som irriterade sig på att folk kunde tro på spöken och demoner. Han diskuterade ofta med folk på olika tehus och vann alltid dessa diskussioner; ingen kunde bevisa spökens existens och han kunde övertygande visa på vilka osäkra grunder deras vidskepliga tro stod på. I takt med att han vann fler och fler diskussioner, t.o.m. mot erkänt skickliga försvarare av tron på spöken, blev han allt säkrare i sin övertygelse. En dag stötte han ihop med en ensam vandrare i bergen och de började samtala. Det tog inte lång tids samvaro förrän de kom in på hans favoritämne, och han byggde upp sin argumentation lysande. Då förvandlades plötsligt den ensamme vandraren till en gigantisk, hisklig och monstruös demon, och den självsäkre mannen dog av chocken.

Zhuang Zi var inte speciellt intresserad av frågan om spöken finns eller inte, utan hur man hanterar sådana frågeställningar. I denna historia blev mannens briljans till skada för honom själv, för han ”fyllde sitt hjärta” så till den grad att han tappade flexibiliteten. Hjärtat förlorade sitt cen-trum och då blir *shen* oförankrad och känslor därmed obalanserade. I hans fall blev han så svårt chockad och skrämmd att han dog. Med ett ”tomt hjärta” hade han inte dött, kanske inte ens blivit förvånad.

Historien är späckfylld med exempel på hur försvarare av etablerade kunskaper och paradigmen hindrat utvecklingen och nya idéer. Inte minst gäller detta inom medicinen, och intressant är att studera den etablerade medicinska expertisens reaktioner på för dem ”nya” behandlingsformer som akupunktur. I Sverige, precis som i nästan alla västerländska länder, har ”de kunnigaste” i området bjudit på starkast motstånd, medan ”de okunnigaste” (folk i gemen) med sin villighet att pröva, öppnat väg för att akupunkturen, trots starkt motstånd, ska kunna accepteras.

Tomhet i möte med problem

I Kina har man även sett detta tillstånd av mental tomhet som ett bra sätt att möta svårigheter, problem och konflikter. Detta är naturligt eftersom tomhet är det mest flexibla och det tillstånd med mest möjligheter; den ultimata potentialen. *Kong Zi* (konfucius) talade t.ex. om mental fasta (identiskt med mental tomhet) som ett bra sätt att klara sig genom svåra situationer.

Wen Zi skriver: ”När det finns opposition, förblir de tomma och öppna, klara och lugna och då försvinner oppositionen”.

Lugn och stillhet är ord som ofta förekommer i dessa sammanhang. Lugn och stillhet är som tomhet. Ett lugnt och stilla sinne är tecken på närhet till tomhet, men också en förutsättning. Ett stilla sinne liknas vid ”stilla vatten som återspeglar himlen”. När vår själ fylls med mycket intryck, känslor, tankar och begär, blir hjärtat en

mindre öppen plats för *shen* att befinna sig i. Det blir svårare att förstå universum. Vattnet rörs upp och krusas och återspeglar inte längre himlen.

Den kloke historiske läkaren *Zhang Jie-Bin* skriver: "När *shen* överväldigas, lämnar den. När den lämnas i frid, stannar den".

Man liknar ibland *shen* vid fåglar. Om man har en lugn och vacker trädgård, kommer fåglar. Ett "fullt hjärta" är som en trädgård full med folk och skällande hundar, gräsklippare och varvande motorcyklar; hit kommer inga fåglar. Ett "fullt hjärta" är fullt av känslor, stress och tankar. Roten till dessa spåras ofta till begär i orientaliskt tänkande.

Lao Zi: "Att stundom stå fri från begär är att se vad livets hemlighet är". "Med mindre finner man sig själv; med för mycket förlorar man sig själv".

Tomhet och modern vetenskap

I Kina har man funnit principer som berör allt i kosmos. Detta gör att om man nu är framstående inom kalligrafi, musik, slaktaryrket eller strids-konst, kommer man fram till liknande förståelse av livet. Utifrån studier av det lilla, kan man förstå det stora, eller *vice versa*; utifrån studier av det stora kan man förstå det lilla. Utifrån detta skulle många mena att det inte är en slump att kineserna tidigt kom fram till vad man inom modern fysik med avancerad apparatur gjort. Att allt genomsyras av tomhet och att alla ting föds ur detta icke-varande, kan man se i det minsta. Atomen är till största del endast tomrum. Med andra ord är alltifrån rymdens vakuum till materia genomsyrat av tomhet.

Fysiken ligger till grund för kemin, och ett intressant exempel på vad jag diskuterat i denna artikel står i tidningen "Forskning och framsteg", nummer 8, 1998. I några artiklar presenteras nobelpristagarnas upptäckter, och i artikeln om kemipriset uttalar sig en forskare och biofysiker vid namn *Margareta Blomberg* om den mest grundläggande kemiska reaktionen för liv på jorden; fotosyntesen. Genom fotosyntesen utvinns syre från vatten i växter med hjälp av en radikal (energiladdad molekyl) som finns i ett enzym och genom en manganförening. Energin till denna reaktion tas från solen. Hon säger: "Varje enzymatisk reaktion passerar ett övergångs-tillstånd, en energitröskel. Men livets kemi arbetar med små finstämda energiförändringar. Det mest sannolika förloppet är det som kräver den lägsta energitröskeln och leder till den lägsta energin".

Marcel Granet skriver om kinesiskt tänkande: "Enligt *Xun Zi* ska hjärtat för att eliminera fel, hålla sig tomt, enat, i ett tillstånd av stillhet. Vad han menar med tomhet i hjärtat är inte en extatisk form av tomhet, utan ett tillstånd av opartiskhet ...".

Tomhet för terapeuter

Naturligtvis blir denna hjärtats tomhet av största vikt för terapeuter för att med klart omdöme kunna ställa rätt diagnos och ge rätt behandling. Den oerhört skicklige Dr. *John F. Shen* sade att bland det viktigaste som finns för terapeuter är att varje dag "tömma sitt sinne"; han gör det med meditation. Det kan verka motsägande att man å ena sidan måste lära sig det oändliga utbud av teorier, tekniker och kunskaper som finns inom akupunktur och samtidigt sedan måste förskjuta och glömma sina kunskaper för att bli fullhet (med kunskaper) och tomhet som skapar resultat. Det är som exemplet med barn. De är tomma till sinnet och därmed naturligt spontana. Men i Kina ser man barns spontanitet som relativt omogen då den inte har kompletterats med några färdigheter. De måste repetitivt öva sig att gå, äta, prata, laga mat, skriva, cykla etc., för att sedan kunna tillämpa denna *taos* spontana uttryck inom varje område.

Slutligen hoppas jag att denna artikel i ämnet tomhet varit tillräckligt uttömmande för att uppfylla er med inspiration.

Peter Torssell, Akupunkturakademin.

xu shi yu wei shen qi
wu tao (dao) jing / mai lu