

HJÄRTAT, *xin* 心

AV JAN LINDBORG, BACHELOR OF CHINESE MEDICINE, JIANGXI UNIVERSITY, CHINA

DEL 1.

Inledning

Det här är en tänkt artikelserie där jag kommer att sticka ut hakan genom att följa en lång kinesisk tradition av att kommentera klassiska texter. I det här fallet texter från Huang di nei jing su wen, Shang han lun och Jin gui yao lüe. Viktiga lärare, under de 35 år som jag har studerat kinesisk medicin har varit, Elisabeth Rochat de la Vallée, Claude Larre, Jean Schatz, Chen Ken, Stephen Birch, och Arnaud Versluys.

Suwen 8

Den hemliga avhandlingen i de andliga rummen:

”Hjärtat innehar ämbetet av herre, xinjun 心君 och härskare, xinzhu. 心主 Andarnas strålgång utgår härifrån”.

Hjärtat är centrum, enheten bakom allt, boningen för Shen. Allt kommer hit och allt utgår härifrån. Synfältet är 360 grader. Hjärtat själv kan inte ägna sin kraft till att skydda sig själv eller demonstrera sin makt eller utföra något arbete. Hjärtat är inspiratören, fattar besluten men någon annan måste utföra ordern och därför finns det en hel stab av tjänare på olika nivåer som utför alla dessa uppdrag. Dels för att se till att herren och härskaren har allt han behöver för sin överlevnad, dels se till att han är väl skyddad, dels se till att hans beslut blir genomförda och att hans inflytande når alla delar av riket. Han är ljuset, klarheten, fri från begär och rädslor. Han agerar i samstämmighet med sin natur och i harmoni med himmel och jord.

Två tecken visar på hjärtats uppgifter. Tecknet visar hjärtats fysiska form men också aorta och artärerna. Hjärtat är kejsaren och regenten över kroppen. Han är i centrum av sitt rike, i sitt palats och han innehar auktoritet och alla order utgår från honom. De små linjerna i tecknet representerar den utåtgående rörelsen ut till riket och den längre centrala linjen är behållaren dvs. det fysiska hjärtat.

Hjärtat är Jun, dvs. hjärtat som herre och härskare, hjärtat som centrum, den jag är. Hans närvaro garanterar ordning och representerar himlen. Det andra uttrycket är xin zhu, som är hjärtat i arbete dvs. hjärtat som cirkulerar blodet i kroppen. Vi skulle kunna kalla den första aspekten för jaget och den andra för det fysiska hjärtat.

Nästa aspekt är xin bao lou 心包絡 dvs. hjärta, hölje och förbindelsesystem. Herren, härskaren måste ha ett kommunikationssystem via blodet och cirkulationsvägarna, mai, för att kommunicera sina order till zangorganen och det systemet kallas Xinbaoluo. Så hjärtat skyddas av membran men genom skyddet finns det kommunikationsvägar. Det är precis som kejsaren som bor bakom höga murar i sitt palats, men han måste dagligen kommunicera med hela riket via sina ministrar och sändebud. Skyddet, höljet runt hjärtat måste också stå emot utifrån kommande attacker.

Det är ju inte så att vi har flera hjärtan utan hjärtat är ett zang. Det är bara hjärtat som har andar, men hjärtat manifesterar sin dubbla roll av att vara herre å ena sidan och att utöva makt å andra sidan. Det finns med andra ord ett dubbelt ansvar som utövas härifrån. Elden i hjärtat är Kejsareld och elden som lämnar hjärtat är ministereld. Kejsarelden hör ihop med solen som strålar sin värme och sitt ljus ner till oss på Jorden. Blodet som hjärtat pumpar är varmt och för med sig information och näring till hela kroppen vilket beskrivs som ministrar och budbärare som lämnar palatset.

Hjärtat är centrum, enheten bakom allt, boningen för Shen, andarna. Allt kommer hit och allt utgår härifrån. Synfältet är 360 grader. Hjärtat som centrum kan själv inte ägna sin kraft till att skydda sig själv eller demonstrera sin makt eller utföra något arbete. Hjärtat är inspiratören, fattar besluten men någon annan måste utföra ordern och därför finns det en hel stab av tjänare på olika nivåer som utför alla dessa uppdrag. Dels för att se till att herren och härskaren har allt han behöver för sin överlevnad, dels se till att han är väl skyddad, dels se till att hans beslut blir genomförda och att hans inflytande

når alla delar av riket. Han är ljuset, klarheten, fri från begär och rädslor. Han agerar i samstämmighet med sin natur och i harmoni med himmel och jord.

Xin xi är ett nätverk av relationer som utgår ifrån hjärtat och står i motsatts till uttrycket xin zhong som är hjärtat som centrum, platsen för andarna. Om hjärtat som centrum blir skadat då dör vi. Det är i xin zhong som hjärtats meridian börjar. Efter att den kommit fram ur hjärtat så förbinder den sig med hjärtats förbindelsesystem, xixin, som förbinder hjärtat med de övriga zang vilket sker via handens shaoyin eller via hjärtats andra meridian, xinzhū dvs. den som utövar sin auktoritet över de andra zang, eller handens jueyin som den också heter. Handens shaoyin ligger mer dold på insidan av armen medan handens jueyin (xinzhū) ligger väl synlig på underarmen. I tcm litteratur har man valt att kalla meridianen för perikardiet, xin bao lu, som ej finns nämnd som meridian en enda gång i hela Suwen, vilket endast beskriver höljet, skyddet men inte det arbetande hjärtat som cirkulerar blod. Däremot nämns Dan Zhong i kapitel 8 Suwen som ett av de tolv organen.

Det ger lätt upphov till missförstånd om hjärtats olika aspekter vilket en del modern litteratur visar prov på.

Man kan bara nå hjärtat via dess förbindelsesystem eller i dess styrande position (xinzhū) men man kan aldrig nå shen, andarna dvs. herren, jaget. Den delen av hjärtat som har shen står utanför cirkeln av de fem elementen. Ursprungligen hade inte dess meridian, handens shaoyin, några shu punkter förutom punkten shenmen, andarnas port, hjärta 7. Så vi har två aspekter av hjärtat, den ena är relaterad till de övriga zangorganen och den andra är helt utanför allt det andra. Men det är den som är utanför allt det andra som får saker att fungera, för om det inte fanns andar skulle inget fungera. Andar, Shen, hör ihop med himlen. De inspirerar och leder oss. Vi kan ignorera dem eller låta deras ljus vägleda oss. De tillhör inte oss, de är fria att komma och gå som de vill.

Om hjärtat kan utöva sin auktoritet som Herre och härskare på det allra bästa sättet så kommer hans inflytande spridas ut i hela riket och leda till shen ming dvs. shens strålgång som kan skina som solen över hela riket. Det betyder att andarna som hålls och vaktas i hjärtat och som samtidigt vaktar hjärtat kan sprida sitt ljus genom kroppens rike. Denna strålgång kan observeras överallt i ögonen, huden, i att vara närvarande här och nu osv. Närvaron av en sådan person är påtaglig. Andarna kan manifesteras sig om det finns essenser, jing. De bästa mest raffinerade subtila essenserna som vi får genom det vi äter och dricker går till hjärtat. Därför är det viktigt att äta mat med god kvalitet. Andarnas strålgång är inte bara ett medicinskt begrepp och denna strålgång kommer inte ifrån att man har samlat på sig en massa saker utan den kommer från ett tomrum, men inte från ett vakuum. Tomrummet är inte ett absolut tomrum utan ett rum där kommunikationen inte är blockerad utan det finns fri cirkulation där. Inget får blockera andarnas strålgång eller hjärtats öppningar dvs. sinnesorganen. Hjärtat måste vara lugnt, stilla och fredfullt vilket kommer att tillåta alla omvandlingar som gör kroppen levande. Det betyder att t.ex. för mycket tankar, oro, stress etc. kan störa de fysiologiska processerna.

Ett citat av den berömda Daoisten, Chuangzi illustrerar detta på ett mycket vackert sätt.

"The non-action of the wise man is not inaction.
It is not studied. It is not shaken by anything.
The sage is quiet because he is not moved.
Still water is like glass.
You can look in it and see the bristles on your chin.
It is a perfect level;
A carpenter could use it.
If water is so clear, so level,
How much more the spirit of man?
The heart of the wise man is tranquil.

It is the mirror of heaven and earth
The glass of everything.
Emptiness, stillness, tranquillity, tastelessness,
Silence, non-action: this is the level of heaven and earth.
This is perfect Tao. Wise men find here
Their resting place.
Resting, they are empty.

From emptiness comes the unconditioned.
From this, the conditioned, the individual things.
So from the sage's emptiness, stillness arises:
From stillness, action. From action, attainment.
From their stillness comes their non-action, which is also action
For stillness is joy. Joy is free from care
Fruitful in long years.
Joy does all things without concern:
For emptiness, stillness, tranquillity, tastelessness,
Are the root of all things.

(xiii. I.) Citerat från "The way of Chuang Tzu av Thomas Merton.

Dan Zhong

"Dan zhong har ansvaret över tjänare (chen) likväl som för utsända (shi). Munterhet, xi och glädje, le härstammar härifrån".

Nu har vi kommit till den sista aspekten av hjärtat. Dan eller Tan Zhong går inte att översätta till några svenska ord. Zhong kan översättas till mitten men betydelsen av zhong är beroende av sammanhanget. Det kan vara positionen mellan två andra saker. Dan är ett tempel.

Tjänare, chen, var tidigare slavar och tjänare som sen blev ministrar. Tecknet finns i tecknet för zang organen som är livets tjänare. Chen är tjänare som finns i slottet på plats. Shi är tjänstemän som skickas iväg från hovet till olika länder som ambassadörer eller representanter av olika rang eller som budbärare. De är med andra ord representanter för regeringen dvs. kejsaren, hjärtat. Dan Zhong vänder sig mot sin herre för att tjäna honom.

Den andra aspekten är xi, munterhet och le, glädje som utgår ifrån hjärtat. Xi är mer exalterad synlig glädje som när man är på fest. Le är när glädjen är lugn och djup och finns tyst i hjärtats djup, det är solid glädje. Danzhong är också namnet på Ren 17 som är punkten för qi's hav i bröstkorgen. Det är här som Zong qi, förfädernas qi eller förenande qi kommer till som är ett resultat av essenser från föda som stiger upp via magens xu li (luo förbindelse) och qi och näring från lungan samt den näring som ångas ut från de vätskor som finns i perikardiet tack vare hjärtats eld. Det är denna qi som gör att vi andas och att hjärtat slår. Härifrån utgår cirkulationen av wei, försvar och ying, näring till hela kroppen via blodet. Så tanzhong tjänar sin herre och härskare och ger honom allt han behöver för att hjärtat ska slå och blodet cirkulera i kärlen som bär värme, näring och shen dvs. medvetande med sig till hela riket. Det är det som gör Danzhong till en budbärare som ser till att order från hjärtat når hela riket. Danzhong är ursprunget till qi och cirkulationen av blod. I det här sammanhanget är det Dan som uppträder som ett centrum.

I kapitel 8 i Suwen presenteras Danzhong på plats nummer fem som är siffran för centrum som samlar ihop och därifrån strålar allt sedan ut. Det är av den anledningen som Danzhong är ett hav och det är från detta hav som qi och blod rör sig ut i hela kroppen och det resulterar i munterhet och glädje. Det måste finnas en viss exaltation så att andning och cirkulation äger rum. Den andra aspekten är den känsla av djup glädje av att vara levande. Musik är det som förenar människors hjärtan med varandra. Det är därför vi älskar att dansa eller gå på konsert tillsammans med andra. Musiken har en effekt på cirkulationen av qi och blod.

Danzhong är hjärtats tjänare och budbärare som skapar den här fria cirkulationen som skapar liv som är glädje. På plats upprätthåller och underhåller den hjärtat och långt ifrån hjärtat tillåter den andarna att uttrycka och styra livet. I Suwen står det att Danzhong är som den förbjudna staden dvs. palatset som omringar och skyddar kejsaren. Budbärarna som är ute på sina uppdrag är precis som hjärtats meridian i aktivitet, xinzhu, vilket är hjärtat som härskare.

Slutsats

Vår hälsa är beroende av vårt hjärta i alla de olika aspekter som vi sett. Men hjärtat som herre är endast en. Den jag är. Utifrån det som sagts blir den viktigaste aspekten av mitt liv att vårda detta hjärta, mitt centrum, och hur gör jag bäst det? Meditera, att hitta den absoluta stillheten i mitt sinne precis som Chuangzi beskriver det med så vackra och talande bilder. Att varje dag sitta en stund på sin kudde som i zen och låta stillheten infinna sig, låta tankeflödet tystna. Det kanske är den bästa medicinen vi har och den är helt gratis.

Det andra rådet är musik och dans. Le var den ceremoniella musiken, den rituella som sammanför och harmonierar deltagarnas hjärtan. Det kanske är mer den klassiska musiken där man sitter och lyssnar med vördnad och respekt för de stora mästarna. Xi är mer exalterad musik. Tecknet visar på någon som sjunger och spelar på en trumma. Det är folkligt och festligt, det är bugg, tango eller disco. Man dansar med en partner eller själv bland andra. Man harmonierar även här sina hjärtan, sina rörelser och ökar cirkulationen. Det är också mycket läkande.

Nu vet ni vilket ert bästa råd till era patienter blir nästa gång!