

# Yin-Yang

## Urgrunden

Det Absoluta är inte begränsat till det förflutna, nuet eller framtiden - det Absoluta har alltid funnits och kommer alltid att finnas. Oavsett om vi kallar det Gud, Universum, det Ofödda, Verkligheten eller, för att använda den kinesiska termen, Tao (Tao kan förstås som Enhet och en därmed överensstämmande livsform), är det den urgrund varur allting annat uppstår. Det finns många beskrivningar av hur det Absoluta förhåller sig till vår vardagliga livs- och erfarenhetsvärld. I religiösa system tar de formen av föreställningar om en skapare och en skapelse, och några av sådana religioner sätter tron och nåden i centrum, medan andra betonar den direkta erfarenheten som en väg till förverkligande.

Ett annat synsätt är mer filosofiskt. Detta innebär att försöka hitta en livsform som överensstämmer med tillvarons grundstruktur, så att vi genom våra handlingar kan bli medvetna om konflikt och harmoni och härigenom finna en meningsfullare dimension i livet. Några filosofer har betonat tillvarons slumpmässighet och ifrågasatt om livet överhuvudtaget har någon mening. Det finns otaliga diskussioner om huruvida det är ordning eller kaos som bestämmer livet och vad som kan tänkas vara den bakomliggande grunden. Debatten är inte uteslutande en angelägenhet för filosofin eller religionen. Själva drivkraften bakom antikens astrologi och alkemi fram till den moderna fysiken har ytterst varit att utforska universums lagar och människans förhållande till dem.

Ända sedan de första människorna vandrade på jorden har frågan om hur det Absoluta manifesterar sig och påverkar våra liv sysselsatt oss och tagit sig otroligt många kulturella och religiösa uttryck. Stora tänkare som Carl Jung och Joseph Campbell har lagt märke till, att det ofta förekommer likartade symboler även i kulturer som i generationer existerat åtskilda från varandra och utan någon uppenbar inbördes påverkan. Detta pekar på en verklighetsdimension som är oberoende av faktorer i den relativa världen.

I det antika Kina gav sökandet efter en livssyn upphov till en åskådning eller modell av universum som kom att genomsyra utvecklingen av filosofi, religion, konst och vetenskap i det landet. Shiatsu är visserligen en modern företeelse men har sina rötter i det antika Kina (via förmedling till Japan och Väst). Vi möter därför redan på ett tidigt stadium i våra studier föreställningen om yinyang, som är själva inbegreppet av dessa tidiga försök att förstå tillvaron på.

## En avancerad men enkel åskådning

Yinyang kan te sig problematiskt för många av oss på grund av kulturella skillnader. Det stora avståndet i rum och tid gör att vi har svårt att anamma själva terminologin, som bygger på förutsättningar och livserfarenheter mycket olika våra egna. I det moderna västerlandet har vi kommit att likställa komplexitet och avancerat tänkande och värdera den begreppsmässiga förståelsen högre än den direkta känslomässiga erfarenheten. Vi har ett behov av att fullständigt klassificera saker och ting, att förstå och förklara allting intellektuellt. Detta leder till en väldigt begränsad syn på livet och vi ser på världen utifrån ett egocentriskt perspektiv, som implicit eller explicit gör en åtskillnad mellan oss människor och resten av omvärlden.

Yinyang är en avancerad men samtidigt mycket enkel åskådning, en kombination som vi ofta har svårt att uppskatta. Vi föredrar nämligen ofta det komplicerade och skapar det genom

att avgränsa det ena från det andra och se till det som skiljer istället för det som är gemensamt. Härigenom begränsas vår förståelse och tänkande allt djupare av stela begrepp och föreställningar. En sådan rigiditet motverkas av den flödande vackra enkelheten i yinyang. Om vi någonsin skall förstå yinyang, måste vi arbeta mycket med oss själva, inte minst med själva vårt begär att förstå!

Vad står då yinyang för? Det står för den punkt där det Absoluta eller Enheten manifesterar sig i den relativa världen, som är åtskillnadens värld - mellan det här och det där; eller uttryckt på annat sätt, det står för energins polarisering i två olika typer av energi (vi skulle kunna använda ordet "ande" istället för "energi"). Denna polarisering återkommer ständigt. Dessa två krafter ses som den styrande principen bakom alla fenomen i den relativa världen: allting innehåller dem i olika grader och de konstituerar vad vi kallar verkligheten. Om vi glömmer dessa två krafters ursprung, kan vi lätt förledas att tro att den relativa världen är den totala verkligheten. Den totala verkligheten eller Tao kan inte beskrivas: yinyang är det relativa uttrycket för Tao.

### **Cirkeln symboliserar enhet**

Yinyang kan inte stå isolerade som fullständiga enheter i sig själva: detta är omöjligt. Inget är fullständigt yin eller fullständigt yang. Den välkända symbolen för föreningen av yinyang innehåller därför ett frö av yin i området för yang och vice versa. De är relativa gentemot varandra. Symbolen skiljer också yin från yang med en böjd linje istället för med en rak, som skulle skapa två lika och statiska halvcirklar. Detta är uttryck för den flytande föränderliga kvaliteten hos yinyang: någonting som ena gången påverkas mer av yang kan vid annat tillfälle förändras till mer yin. Man kan också lägga märke till att symbolen omsluts av en cirkel. Cirkeln symboliserar enhet; den har ingen början och inget slut och är i sig själv symbol för Tao. Från Tao utgår två krafter. När denna process upphör går världen mot sitt slut.

Som term betyder yinyang inget i sig själv; den står endast för en verklighet av ett visst slag. Ur begreppslig synpunkt skulle vi lika gärna kunna använda "AB" eller något liknande. Men i den bokstavliga innebörden av yinyang finns inslag som ger ledtrådar till hur dessa krafter är beskaffade och som uttrycker vad vi vill säga med termerna. Yin betyder den skuggiga sidan av en kulle och yang betyder den soliga sidan. Vad betyder detta? Detta betyder att när solen är uppe så finns det vissa speciella kvaliteter närvarande i världen, och när den försvunnit så finns det andra. När solen går upp eller ned förändras kvaliteten eller ki. Således är yang ki som starkast mitt på dagen och yin ki är som starkast vid midnatt. När solen står som högst är det ett frö av yin ki inom den som får den att röra sig mot sin motsatta position. Utan detta frö skulle det vara evig middagstid.

### **Århundraden av erfarenheter**

Av detta framgår att föreställningen om yinyang uppstod genom människors iakttagelser av världen omkring dem. Den var inte en skapelse av akademiker, som samlats för att diskutera hur världen var beskaffad och som sedan kom med ett bestämt besked i frågan! Den kom från århundraden av erfarenheter gjorda av människor som stigit upp med solen på morgnarna, som gått ut och arbetat på fälten under dagen och som gått hem för att vila när solen börjat gå ner. Så när solen är uppe påverkas vi av ki som gör oss aktiva, och när solen går ner påverkas

vi av ki som får oss att vila och slappna av. Som en första princip kan vi därför säga, att yang är principen för aktivitet och yin principen för vila.

Vi kan vidare konstatera, att det både inom oss själva och i vår omgivning behöver vara balans mellan dessa samverkande krafter för att skapa harmoni. Vad skulle hända om vi arbetade hela tiden utan paus? Eller bara latade oss hela tiden och knappast rörde på oss? Den första situationen skulle leda till vad vi kan kalla ett överdrivet yang tillstånd, som slutligen skulle bli yin när kropp och psyke reagerade på överansträngningen genom att brytas ned och bli orörliga. Och det andra fallet kan beskrivas som överdrivet yin, som skulle leda till ett yang tillstånd särskilt märkbart i psyket, som skulle bli febrilt upptagen av en oupphörlig tankeverksamhet. Dessa exempel visar på den föränderliga naturen i yinyang. De visar också var och en på sitt sätt att obalans mellan dessa krafter skapar konflikt snarar än harmoni. Mänskligt uttryckt, att gå emot krafternas yinyang-balans skapar mental och fysisk ohälsa inom oss och medför disharmoni i världen runt omkring oss, antingen genom våra fysiska handlingar eller genom våra attityder.

Vilka andra fysiska fenomen kan vi iakttaga när solen går upp? Helt enkelt att det blir varmt, torrt och ljus. Och när solen gått ner? Då blir det svalt, fuktigt och mörkt. Dessa yttringar av ki sägs vara yang respektive yin. Uppenbarligen betraktas dagen som yang och natten som yin. Någoting som värmer sägs nära yang ki, och det som kyler när yin ki. Den som har feber stryker vi spontant över pannan med något fuktigt och svalt. Vi försöker instinktivt utjämna överskottet av yang ki med yin. Detta är den enkla grunden för helande som många terapier bygger på. Fastän mycket studium och erfarenhet behövs för att identifiera de subtilare aspekterna av hur yin och yang verkar, är detta vad det i grunden handlar om. Tolkningarna av yinyang kan bli väldigt subtila och komplicerade, men fundamentet är någoting så enkelt som detta. Detta kan vara bra att ha i åtanke, när man inte kan avgöra om något är yin eller yang.

### **Himmel och Jord...och människa...**

Jord (yin) och Himmel (yang) symboliserar det förenande draget i principen och dess universella verkan i naturen. Människan är inte skild från skeenderna i naturen; våra liv är oskiljaktigt förenade med naturen och styrda av samma lagar. När vi känner oss avskurna från världen, kommer våra handlingar och förhållningssätt mot den i obalans och vi handlar utifrån ett konfliktfyllt perspektiv. Men om vi känner oss delaktiga av naturen gäller motsatsen och vi handlar harmoniskt. Mänskligheten är inte en tredje kraft som kontrollerar Himmel och Jord utan är sig själv ett resultat av dessa krafter - vi har kroppar som hör till Jorden och medvetanden som hör till Himmelen. Kropp och själ finns inte oberoende av varandra, och dualismen kropp/själ i västerlandet har inte endast lett till personliga och psykologiska problem utan också till ett tänkesätt, som avskilt oss från naturen och som gett upphov till de ekologiska problem som nu hotar vår planet.

Yinyang genomtränger varje område av våra liv. Människor är av två slag - kvinnor och män. Varför kallas det kvinnliga yin och det manliga yang? Båda är ju aktiva och båda vilar sig, båda blir varma och båda blir kalla! Vad utmärker Jorden (yin)? Den föder och ger näring; den innesluter fröet de näringsämnen som gör att fröet gro. Den ger stabilitet och understödjer livet. Och vilken karaktär har Himmelen (yang)? Regnet som faller på jorden kommer från Himmelen och fröerna som genomtränger dess yta kommer genom luften, antingen förs de dit genom andra varelser, eller genom vinden eller också så faller de helt enkelt på marken. Den är frögivare.

## En polarisering av två krafter

Yinyang är en polarisering av krafter, som utgör två existenspoler. I en mening kan de ses som antagonistiska motsatser helt olika varandra. Vi uttrycker detta när vi säger att tingen är antingen svarta eller vita eller så olika som natt och dag. Detta är emellertid inte hela sanningen. Dessa krafter kan också ses som varandras komplement. Med andra ord, natt och dag är olika men ändå lika. De är lika på grund av att de är två yttringar av samma fenomen, i detta fall jordens rotation kring jordaxeln. En annan analogi är krona och klave som två sidor av samma mynt. Och likaså är kärlek och hat olika uttryck för (man skulle kunna säga förvrängningar) av en och samma känsla. När vi inte handlar i enlighet med den universella principen för yinyang, ser vi på livet som konflikt där motsatser tycks vara oförenliga. Men när vi handlar i enlighet med yinyang, ser vi livet som harmoniskt och ser möjligheter till enhet.

Om vi endast ser till skillnaderna ser vi endast en liten del av bilden. På samma sätt är det med de lärostrider som så ofta förgiftar det religiösa livet. Protestantism och katolicism står för två åskådningar inom en helhet och båda är relevanta. Båda positionerna är två delar av samma sak, och istället för att uppehålla oss enbart vid skillnaderna kan vi försöka förstå den gemensamma nämnaren. Vi väljer efter våra känslor och vi kan inte tala om rätt eller fel. I ett vidare perspektiv kan vi även se hinduism och kristendom som olika åskådningar inom en helhet.

Det finns två slags gudomar - de manliga gudarna, som lever i kristendomens, judendomens och islams himlar, och Jordens gudinnor som i exempelvis de hedniska mysterierna. Under en period dominerar den stränga Fadern och ger sedan plats för Moder Jord, som i sin tur släpper sin ställning. Och så fortsätter det att röra sig mellan yin och yang. För närvarande tycks det som om vi är inne i en övergångsfas mellan en fadersperiod och en modersperiod. Kanske är vi på väg att uppnå balans.

Vad händer i våra kroppar för att hålla oss vid liv? Vi andas in och ut; hjärtats kamrar öppnar och sluter sig; nervimpulser får våra muskler att dra ihop sig och utvidgas så att vi kan röra oss; de hoptryckande och avspännande peristaltiska rörelserna reglerar tjocktarmens utsöndring av avfall; hjärnvågornas växlingar mellan höga och låga frekvenser påverkar vår tankeverksamhet. Allting inom oss har denna dubbelsidiga rytm som avspeglar naturens tidvågslänkande mönster av ebb och flod, dag och natt osv. Allt detta är en del av själva livets mönster.

Genom studiet av yinyang kan vi bli mer medvetna om dessa mönster i våra liv och hur de påverkar vårt humör, våra tankar och handlingar. Genom att tillämpa principen på det vi observerar kan vi se hur ett ting kan övergå till något annat eller bli fastlåst och dåligt fungerande; om en yttring av ki är balanserad eller om det är stora svängningar från en extrem till en annan (extrem balans!) och vilka effekterna blir härav; hur lämplig en viss person kan vara för ett speciellt yrke, och vilken typ av motion, diet eller livsstil som är bäst med tanke på deras yinyang-konstitution och allmäntillstånd.

Yinyang står för en ordning som inte har skapats av människor, men om vi lever i överensstämmelse med den då vandrar vi Harmonins väg

Utdrag ur "As Snowflakes Fall: Shiatsu as Spiritual practice" av Simon Fall