

Hur ställer vi oss till österländska behandlingsformer?

Daniel Tong är kinesisk präst i Anglikanska kyrkan och verksam i Singapore sedan över 10 år tillbaka. I ca 20 års tid har han forskat om kinesisk naturreligion och traditionell medicin utifrån en kristen utgångspunkt. Österländska behandlingsformer som Thai Chi, akupunktur och Qui Gong har på senare år fått stor spridning i väst. Med den kunskap som Tong har om den historiska bakgrunden manar han till försiktighet.



I närmare 20 år har den anglikanske prästen Daniel Tong undervisat i olika sammanhang om bakgrunden till vissa kinesiska traditioner och behandlingsformer. I år var han första gången i Sverige. Som alla asiater har han en mycket artig och vänlig framtoning när vi inleder med lite allmänna fraser. Men när vi kommer in på de alternativa österländska behandlingsformer, som blivit så populära i västvärlden, upphör hans leende och rösten blir bestämd.

– Jag anbefaller stor försiktighet inför att utöva dessa metoder eftersom de inte alltid är så bra på sikt. Allt är inte ont i sig, men det finns underliggande filosofier som kan leda fel om man är alltför omedveten. Det rör sig om övningar som kan ge en kortvarig positiv effekt, men som kan skada i ett längre perspektiv. Mörkrets makter tar ingen hänsyn till okunnighet, utan går in där det öppnas en dörr. De kinesiska behandlingsmetoderna kan vara en sådan dörr.

Daniel Tong understryker att Kina har ett mycket rikt kulturarv, men att det blandas med religiösa filosofier och tro, som inte har goda rötter. Det är därför han har ägnat så mycket tid åt att undersöka den sociala, kulturella och religiösa bakgrunden till de olika traditionerna.

- Många kristnas inställning till traditionell kinesisk kultur grundar sig på fördomar. Det är en felaktig attityd som inte bygger på en seriös bedömning med utgångspunkt från bibeln. För mig som kines handlar det om att försöka förstå, uppskatta och bibehålla de aspekter av vår kulturtradition, som inte strider mot min kristna tro. Att helt förkasta vår tradition kommer bara att befästa synsättet att kristendomen är den vite mannens religion. Men som kristna vet vi att kristendomen varken är geografiskt eller etiskt bunden.

Att österländska metoder och behandlingsformer fått så stor spridning i väst tror Daniel Tong beror på att det med den ökade medellivslängden ställs allt högre krav på livskvalitet. De behandlingsformer som den moderna medicinska forskningen erbjuder innebär även oönskade biverkningar. Det blir därför naturligt för en del att söka alternativa vägar till smärtlindring och botande, som känns mer naturliga, som t ex örtmedicin, som ju är en del av Guds skapelse och inte ont i sig. Men i de populära österländska terapierna och behandlingsformerna kommer filosofin om yin och yang in och på den baseras mycket av den kinesiska medicinska vetenskapen. Här blir tankar om osynliga energier i världen och i kroppen och balansen dem emellan den viktigaste förklaringen till varför vi mår bra eller dåligt.

- Så länge som dessa religiösa filosofier förblir grunden till den kinesiska medicinska vetenskapen är det svårt för en kristen att acceptera dessa behandlingsformer. Det går inte att finna bibelns Gud i andra religiösa traditioner. Därför måste man vara mycket försiktig och möta detta område med urskiljning. Vi kan inte kasta ut barnet med badvattnet och fördöma allt, men vi måste urskilja och ta avstånd från det som bygger på naturreligion och vidskepelse. Det innebär kortfattat att vi behåller det som inte strider mot Guds Ord, avvisar i lydnad allt som gör det och låter i tveksamma fall vårt samvete avgöra.

Daniel Tong är mycket tydlig med att han som kristen inte kan acceptera föreställningarna om att ett ostört flöde av *qi* – en universell, osynlig energi av livskraft, som flödar genom alla levande organismer – är det avgörande för god hälsa. Enligt den tron kan vi absorbera och få ett bra flöde av *qi* exempelvis genom maten vi äter och från övningar som *qi gong*.

- Sjukdom drabbar oss därför att vi lever i en syndfull värld, full av sjukdomar och en del är vi människor ansvariga för, genom miljöförstöring t ex. De flesta läkare säger att de kan behandla en sjukdom eller skada, men de kan inte bota. Gud vår skapare är den ende som kan hela och har även lagt ner möjlighet till självläkning i våra kroppar. Vetenskapen måste lita till att kroppens egna inneboende möjligheter till läkande fungerar, vare sig de tror på Gud eller inte. När vi söker medicinsk hjälp är det viktigt att vi inser att det i första hand är Gud som vi söker för vårt helande.

Daniel Tong efterlyser alternativa avslappningsövningar för kropp och sinne, som inte grundar sig på någon traditionell filosofi eller religion.

- Fråga dig själv om det är värt att sätta din tro på spel när det finns så många andra kroppsövningar du kan ägna dig åt, t ex simning, joggning, stavgång och cykling. Jag förespråkar även gympass för sjuka, skadade och äldre som bygger på långsamma rörelser med låg intensitet och balansövningar som kan utföras både individuellt och i grupp. Det är viktigt att hela kroppen aktiveras genom att olika övningspass går in i varandra. Övningarna ska inte kräva några tillbehör och hjälpmedel och vara roliga, gärna med musik till. Det kanske finns någon som antar utmaningen? Ler Daniel Tong.

- Faktum är ju att fysisk träning är det bästa sättet att behålla sin hälsa. Det kan handla om enkla vardagsövningar som att gå i trappor, gå kortare sträckor istället för att åka kollektivt

och att äta nyttigt. Det som ger bäst resultat är övningar vi gör regelbundet och inte bara en timme då och då.

Daniel Tong om akupunktur

Ordet ”akupunktur” kommer från latinets *acu* (med en nål) och *pungere* (att sticka). I Europa introducerades det på 1600-talet men har praktiserats i någon form över 5 000 år. Målet för klassisk akupunkturterapi är att korrigera obalansen mellan yin och yang. Det sker genom att stimulera vissa bestämda punkter på kroppen för att därigenom frigöra tillgång till *qi* eller återupprätta varje brist på *qi*.

För de som utövar akupunktur bygger dess effektivitet på återupprättandet av det stilla flödet av *qi* genom kroppen. Den mest spridda förklaring som medicinsk expertis ger är att genom den stimulans som akupunktur nålarna ger till nerverna frigörs endorfiner, som är kroppens naturliga, kemiska smärtlindrare. En annan förklaring är att effekten av nålarna påverkar smärtcentrum i hjärnan och lindrar smärtan. Enligt ytterligare en teori resulterar nålarnas stimulans av nerverna att elektriska impulser överförs till ryggmärgen och via vissa hjärncentra till det skadade området. Men ingen vet egentligen orsaken till den effekt som akupunktur har.

Från kristen utgångspunkt: När behandlingen med akupunktur enbart grundar sig på den religiösa filosofi som ligger bakom den, måste kristna tänka på att dess effektivitet har en demonisk rot. Den ståndpunkten kommer av det faktum att den bakomliggande filosofin är oförenlig med det som bibeln lär. Den logiska följderna av detta är att den övernaturliga kraft som involveras i bruket av akupunktur inte kan vara från Gud. Även om det kan konstateras att akupunktur i vissa fall haft effekt, måste en troende kristen ändå ta avstånd från den filosofi som ligger bakom. Det finns risk att hamna under andligt betryck, även om vår Gud är starkare och mäktig att bevara oss från demoniskt inflytande. En större fara är att vi i vårt sökande efter hälsa förlorar Gud i sikte och överger vår tillit och tro till honom. Personligen vill jag inte råda någon att låta sig behandlas med akupunktur, helt enkelt för att den effekt det ger är tveksam. Gör vad du kan för att söka hälsa och välbefinnande men kom alltid ihåg att i första hand sätta din förtröstan till Herren.

Daniel Tong om Qi gong

De som utövar *qi gong* försäkrar att mentalt och fysiskt helande kan uppnås genom en kombination av andningsövningar, meditation och fysiska övningar. *Qi gong* sägs spela en aktiv roll i att motverka och behandla sjukdomar, skydda och stärka vår fysik, motverka för tidigt åldrande och senilitet samt att förlänga livet. *Qi gong* har utövats i Kina i över 2 000 år och kan betraktas som en kinesisk form av yoga. Det bygger på den osynliga energi av livskraft som betecknas *qi*, som anses finnas i hela skapelsen. Hela universum, liksom människokroppen antas vara formad av krafterna *yin* och *yang* och de fem elementen. För att människan ska må bra måste en harmonisk balans upprättas mellan dessa. Hela skapelsen behöver flödet av *qi* för sin existens och enligt kinesisk tro absorberas *qi* bland annat genom maten.

Utövare av *qi gong* hävdar att *qi* måste flöda fritt i kroppen och vara i harmoni med universum. Det framhålls att den som vet hur han ska cirkulera sitt *qi* stärker sin egen person och visar bort allt ont som kan skada. Övningarna har som mål att både frigöra energi i kroppen men också att försöka absorbera mer genom kroppsövningar och andningsövningar. Att så stor vikt läggs vid detta beror på att man tror att man kan andas in *qi* genom luften. Luften transformeras sedan i kroppen till himmelsk energi som kanaliseras till olika delar av kroppen för att bringa hälsa. Denna himmelska energi kan även kanaliseras till andra människors helande och välbefinnande.

Från kristen utgångspunkt: I bibeln talas ingenting om att det finns *qi* i universum, inte heller att en människa består av *qi* och kan absorbera detta för att förbättra sitt välbefinnande. Bibeln lär istället att vi är fyllda med den helige Ande (Efesierbrevet 5:18 och följande verser). Som kristen går det inte att engagera sig i *qi gong* eftersom man då även involveras i dess underliggande filosofi. Bibeln undervisar om att när en person förmedlar någon övernaturlig kraft eller förmåga, så är källan antingen Gud eller djävulen. Den lär också att det inte finns någon *Da Qi* (livsviktig andning) i universum. Den helige Ande utrustar inte heller människor på det sätt som utövarna av *qi gong* framhåller. Därför kan slutsatsen bara bli att detta har en annan källa än Gud. Nu kanske någon invänder att det inte kan vara skadligt med andningsövningar eller meditation, för även en del läkare praktiserar enkla andningsövningar för att motverka stress. Då skulle jag vilja fråga varför det inte skulle räcka med detta, varför måste vi ovillkorligen praktisera de andningsövningar som ingår i *qi gong*? Vi måste även ifrågasätta meditationsövningarna eftersom de främst kommer från buddhistiska och daoistiska religiösa traditioner. Bibeln uppmanar oss också att dra oss undan och tillbringa tid med Gud i stilla kontemplation, men vi uppmanas att meditera på det Gud lär oss (Josua 1:8) och inget annat.

Intervju och faktasammanställning: *Börje Norlén*