

## Tomhet, tystnad och tid – min väg till sommaren

Den svenska sommaren kommer med ljus, frisk grönska och tid för återhämtning. Min sommar är hundra dagar av njutning. Dagarna blir längre sedan jag började praktisera taoismen. Jag tränar tankarna.

Naturen väcker mig genom det öppna fönstret efter nattens vila. Sovrummet är ganska tomt. En säng med vita sängkläder, väggar av liggande ohyvlad, omålad plank som doftar lite av kåda. Två små sängbord. Tomheten hjälper mig att skärpa mina sinnen. Morgonen blir längre.

Solstrålar och kvitter från bofink och lövsångare dansar in och fyller tomrummet. Det är morgonfriskt.

Dricker morgonkaffe i en solstol vid söderväggen. Vänder ansiktet mot solen och känner värmen mot mina ögonlock. Låter huvudet vila mot nackstödet. Somnar till en stund. Tiden är min dyrbaraste tillgång. Tiden är vad jag har fått när jag föddes. Jag försöker leva som om var dag vore den sista.

Att praktisera taoismen innebär att inte klämma in för mycket innehåll i tiden. Brådska kan skapas om jag inte vet vad som är viktigt eller oviktigt för mig. Nu är det sommar. Jag sitter kvar vid söderväggen. Jag har tiden i mina händer.

Man kan ta en snabbdusch på morgonen och "tjäna tid". Jag gör hellre en liten reningsritual. I duschen eller nere på bryggan. Torrborstar kroppen och ökar cirkulationen i hud och leder. Går ner i det gröna, omslutande vattnet. Simmar en stund. Sen mandelolja som klappas in i fuktig hud. Gärna med ett par droppar lavendel i. Kroppen blir glad, det doftar friskt genom kläderna och jag är mitt i tidsflödet.

Taoismen handlar om att göra medvetna val, att vara närvarande. Nu är det sommar. Jag ligger på bryggan en stund och kikar ner mellan plankorna.

På väg tillbaka tar jag vägen bort mot de vindslitna, silvergrå strandbodarna vid fiskeläget. Slår mig ner med ryggen mot en vägg, sluter ögonen, andas in

tångdoften och lyssnar. I tystnaden hörs endast vattnet som kluckar stilla och avlägsna bräkanden från får. Sommarkdofter och sommarljud som jag kan fylla mig med. Jag väljer det här före dagstidningar och nyhetssändningar.

Man kan förändra sitt liv genom att förändra sina tankar. Jag styr över mina tankar. Jag vill inte styras av någon annans tankar, måsten, traditioner, förväntningar. Jag vill inte investera tid i andra människors stress och ohälsa. Man växer inte genom att härda ut. Jag praktiserar taoismen och lever mitt i sommarens dofter och ljud.

En svag vindpust känns sval runt mina bara ben. När jag tittar upp ser jag regnmoln hopa sig blygrått ovanför mig. Ett kraftigt sommarregn och dofter bedövande starka i den glesa strandskogen. Hemma har min man gjort upp en eld i braskaminen. Jag sitter på golvet med en filt över axlarna medan elden tar sig. Det är svensk sommar och jag njuter så.

När dagen börjar avta går vi ner mot havet. Han håller mig i handen. Den vita sommarkvällen ger oss allt ljus vi behöver. Vi går i tystnad. Jag hör mina tankar. Jag är på rätt väg.

Tomhet, tystnad och tid. Jag praktiserar taoismen. Det är en mild och insiktsfull filosofi. Min sommar är hundra dagar av njutning.

Glöm inte att andas in skogens dofter en ljus sommarnatt.

Birgitta Tryberg, författare 21 maj -15