

Mindfulness - dygnet runt...

Jag vaknar av mig själv vid sju-tiden. Ser takfläkten av ljus mässing som nästan ljudlöst snurrar ovanför mitt huvud. Dess rotorblad i mörkt trä sätter den relativt morgon-svala tropiska luften i behaglig rörelse, som smeker min panna försiktigt.

Ännu ingen tanke på medvetande-himlen, bara kroppsörnimmelser; känner vaderna och ryggen mot lätt fuktiga lakan, och sträcker ut ordentligt. Låter ögonen svepa över det ännu dunkla, enkla och vit-målade rummet; pall-liknande stol vid spegel; tillhörande möbel med lådor; ovanpå ett par böcker, Bangkok Post samt en klase bananer; kylskåp stående på golvet; samt blå Samsonite i hörnet vid dörren. Där, på min höger-sida, innanför finmaskigt mygg-näts fönster, håller fördragna beiga draperier rummet i en behaglig temperatur.

Oidentifierbara, låga ljud, långt ifrån och som passerat trädgården utanför - letar sig in i rummet. Ett harmoniskt, avslappnat och förnöjsamt tillstånd samt lätt förväntan, förnimms i hela min solbrända kropp. En känsla född ur tio dagars vistelse här samt att allt kan hända, dock inom en lika välkänd som vacker ram. Låter den första impulsen av att stiga upp klinga av och förlänger harmonins flöde i kropp och själ, där jag ligger just nu.

Utanför är den tropiska solen ännu ej helt uppe och dess flacka ljus letar sig försiktigt genom palmlöv - som av vördnad. En ihärdig ljusstrimma tar sig in via glipa mellan de beiga draperierna och naglar sig fast på den vit-kalkade väggen; embryot till en ny dag.

Förnimmelsen av törst och hunger får mig att kliva ur den breda, något hårda sängen. Bruna fötter känner det svala, rena golvet, när jag drar isär draperierna så pass att den annalkande dagens klarblåa himmel kan urskiljas ordentligt. Plockar sedan fram - ur det nästan tomma kylskåpet - vattenflaska, tar några iskalla klunkar direkt, och fortsätter sedan plocka ut; skivad annanas i plastpåse; mörk-gul nästan övermogen mango; samt två små blåbärsyoghurt av märket Danone.

Inne i det spartanska men generöst tilltagna badrummet, välkomnas min chokladbruna lekamen av ett lika obärmhäftigt som starkt lysrörs-sken, vilket jag har fördragsamhet med. Böjer mig fram; små vita ränder vid utsidan av ögonen, likt "ögon-morrhår", där solen ej kommit åt på det myckna kisandet - syns tydligt. Iakttar också den tvär-tydliga randen och skillnaden mellan den del av kroppen som alltid döljs för solen, och resten.

Ljummet vatten, stora droppar, men ganska klen flöde, faller ur stort, väggfast dusch-munstycke och väcker kropp och sinne. Axlarna ömmar när jag tvålar in mig med fokus. Ännu inga tankar och jag njuter av det svala vattnet över mitt huvud. Frotterar mig noggrant med den gigantiska handduken, vilket är balsam i fuktigt klimat. På med gröna kortbyxor, inget mer.

Vederkvickt bjuds så dagen in när jag öppnar den mörka trädörren och möter värmen. Sätter mig på sänggaveln, sträcker ut benen, dricker mer vatten; äter två små bananer; ananasen med hjälp av en liten pinne, och mangon smälter i munnen. Mer kallt vatten, avslutar med den syrliga yoghurten, vilken innehåller förvånansvärt mycket blåbär, som glädjer mig lätt.

Går ut på den lilla altanen och känner direkt solens livgivande värme mot benen, medans huvudet skuggas av utskjutande tak. Två vita plaststolar med tillhörande bord, ger plats för två. Ett litet arrangemang med prunkande tropiska bladväxter i olika nyanser avgränsar ute-platsen från stenlagd gång, vilken innesluter en välansad, lätt uttorkad, men ändå grön gräsmatta, samt några mindre planterade palmer. Runt om ligger rummen, varav ett fåtal har gäster. Den hotell-liknande resorten sover och en behaglig stillhet regerar.

Här är det - så här i lågsäsongens maj - alltid lugnt. Observerar en nästan vit, söt liten katt, som mjukt och effektivt, hoppar ner från en mur med klängerväxter. Två korp-svarta fåglar med gula näbbar, hoppar spänstigt på sitt karaktäristiska sätt fram över det nyklippta gräset, som för att få avstånd till katten.

Sätter mig på sängen och låter världen utanför mitt lilla hägn, passera medvetandet genom Bangkok Post; flykting-problem vid gränsen mot Burma; razzior mot piratkopierare i södra Kina; miljö-konferens i Singapore och nytt turistrekord på Phuket. Känns som att där jag är just nu har immunitet mot det som sker runtom. En förnimmelse av välbehag blandas med subtil olust och sipprar in i sinnet, som att det privilegierade tillståndet bara är till låns, likt en bubbla som förr eller senare av nöd - vändighet kommer att brista.

Skriandet från två katter i kamp, gör att dagdrömmet automatiskt upphör. Reser mig som för att skaka av misstämningen och börjar packa ihop strandväskan av axelrems-typ; stor handduk, ACO solkräm, äldre Sony Walkman, Puccini, Wagner, Eagles samt Conrads roman "Victory". T-shirt och keps på, låser dörren till min plats på jorden just nu och känner mig vänligt inställd till resten av världen.

Passerar på den stenlagda gången den lilla swimming-poolen, som ligger blank samt ljusblått inbjudande och väntar på en lätt överviktig man i 40-års åldern, vilken gör sig beredd för ett dyk vid ena kortändan. Jag säger "good morning", och han svarar genom att enbart höja ena handen. Några vattendroppar når mina vader, där jag passerar efter han definitivt och utan pardon tagit vattnet i besittning.

Kommer så in i den opretantiöst rymliga och ljusa receptionen. Lämnar dörrnyckeln på disken och utbyter några fraser om vädret med den alltid lika uppmärksam, effektiva ägarinnan. Svårbestämd ålder på kvinnor från den här delen av världen, gissar runt 50 och hon är genom sina lika diskreta som utsökta kläder i siden, en välklädda blandning av hospitalitet och affärsmannasinne - vilket ger henne respekt.

"How long are you planning to stay?" Jag minns att jag uppgav c a tre veckor när vi köpslog om rums-priset vid min ankomst. Är väl medveten om hur viktig varje gäst är just nu. Hon iakttar mig noggrannt, vilket ger mig en lätt oros-känsla i magen, eftersom jag i detta nu inte vet om vistelsen blir så lång. En vecka, tio dar till, svara jag, och hon ler, men inte helt övertygande tillbaka.

Ut på gatan i flödande sol, så jag håller mig på skuggsidan på min väg mot stranden. Är uppmärksam på den ojämna stenläggningen i trottoaren, men snavar ändå på grund av värmen till i mina floppers, när jag korsar en sidogata för att gå in på O'ys café och en stor kopp te.

Oy gift med engelsman, ser ut att vara av malajsiskt ursprung, inte så uppenbart "asiatisk" som thailändarna. Generös mun, ljusbruna men inte så sneda ögon, europeisk normallängd och tjockt ej helsvart hår, dock varken rakt eller långt, och hon står stadigt bakom wok-pannorna, i den trånga, enkla, lilla restaurangen. Alltid med det leende som är så kännetecknande för rasen, men vilket bakom spåras kan; djup och erfarenhet av livets alla sidor, samt en lyhördhet för vad hennes - mestadels långväga gäster - har att

förtälja.

Sätter mig strategiskt under takfläkt och vänd ut mot den allt livligare gatan. Mycket mopeder, få turister, mer lokalbefolkning på väg till arbetet; och känslan av att vara mer betraktare än deltagare återkommer. Det är redan 32 grader och jag låter det skällheta teet stå ett tag.

Här sitter lilla jag - mycket långt hemifrån, mitt bland sydostasiens femhundra miljoner. Njuter av att se den dynamiska vitalitet som är så kännetecknande för regionen. Det sjuder av liv i ett evigt kretslopp; kärror dras för hand med små berg av varor i brun kartong; mamma, pappa, två barn på samma japanska moped, och med att leende; BMW och gamla skrutt-bilar; cyklister, barfota munkar i saffransgult; öppna bussar och små taxi's i hög fart etc. En känsla av vördnad inför allt slit för brödfödan, blandas med både ett sting av sorgsenhet i hjärttrakten, samt av lättnaden över min egen ledighet.

Det fräser, bolmar och doftar exotiskt från Oy's wookar. Hennes medhjälpare serverar små, billiga men smakrika rätter, på de enkla borden runt mig. Det är som om livet här är verkligare och kommer närmare, än vad det någonsin gör hemma i Europas slutna rum. De europeiska fängelserna, som Gaugin uttryckte det på det ännu avlägsnare Tahiti, för redan hundra år sedan.

Det starka söta teet har förberett mig för resten av dagen. "See you tomorrow", hör jag bakom flådda kycklingar som hänger på krokar, när jag tar steget ut i den thailändska vardagen.

Kepsen är lika varm som nödvändig. De bruna wayfarer-solglasögonen filtrerar bort skadligt ljus och är också trogna följeslagare i tropikerna. Har svängt in på lugn sidogata och stannar till vid underbart vackert gul-grönt tecknad fjäril, vilken bidar sin tid på ett gistet trä-räcke. Lyfter på solskyddet för att se det lilla undret i all sin hänförande prakt. Helt stilla är vi båda, nuet blir uppenbart och jag får känslan att den är medveten om min närvaro. En persons passerande mobildialog hör jag ej. När instinkten talar om för den att flyga - så sker det. Den kämpar inte mot vinden utan förs snarare av naturen och kommer så - förr eller senare - dit den ska. Ett vackert liv; färggrannt, bekymmerslöst, i nuet, kort och utan tvivel.

När jag är på väg att korsa strandgatan, förnimmer jag lite otålighet över att vänta på rätt tillfälle mellan framfarande åkdon. Motstår impulsen av att rusa över till andra sidan, genom att känna fötternas kontakt med trottoaren. Ler inombords som ett tack till det tyglade sinnet och tar mig över asfalten mellan två cyklar. Långsamt tar jag mig genom den lilla parken, som med sitt nya moderna konstverk, ändå aldrig kan tävla med den hägrande, glimrande stranden bakom.

Här sitter - beroende på skuggan från stora träd - redan några thailändska familjer sedvanligt på stora stråmattor och äter. Några barn jagande en flyende ballong, triggar en tanke på mitt eget sökande efter harmoni, och en släntrande hemlös hund, med ledsna ögon passeras.

Och så; med floppersen i ena handen - ut på den nästan bländvita, heta sanden! Stannar upp och ser ut över den breda halvmåneformade, fyra kilometer stranden som generöst bjuder in Indiska Oceanen från väster. Diverse resorts och restauranger syns knappt där de ligger inbäddade i vegetation och bland höga palmer. Ljudet från, just nu lata vågor och en förnimbar lukt av salt hav - smeker mina sinnen.

Går fram till vattenbrynet och låter fötterna känna, det jag ser och hör; vågors rytmiska, eviga förlopp, just där vatten, jord och även himmel möts. Det är lätt att förstå teorierna som säger att det var i denna miljö människan för mycket länge sedan utvecklades. Något längst därinne väcks till liv och harmoni uppstår automatiskt.

Jag låter stegen i vattenbrynet ta mig söderut i den takt kroppen bjuder mig - långsamt. Ögonen tar emot synintryck; vågors ändlösa rullande in och hur vattnet när det drar sig tillbaka, lämnar skiftningar i sanden; under mestadels blå-vita parasoller, medmänniskor i form av; asiater, europeer, amerikaner; thailändsk strandförsäljerska på kundinventering med huvudet skyddat av mycket sliten, solblekt baseball-keps; vattenskoter-uthyrare med sina färgglada skotrar väntande på första kund, likaså några som vill att jag ska hyra en windsurfingbräda.

Ändock vilar ett behagligt lugn, som förstärks av den lätt svalkande brisen, över hela den lika intagande som tropiska scenen. Jag stannar upp igen och vänder mig åt nord-ost och medvetet förnimmar jag tanken på att sisådär niohundra mil i den riktningen, ligger Europa. Avståndet känns ofantligt, trots att det bara är en natts resa. Vemod utan längtan känns i bröstet som förbereder en tårkanal, utan att något kommer. Jag påminns om att jag har ytterligare en tillräckligt lång tid kvar här för att släppa taget helt om känslan, av vad den delen av världen delvis representerar - att vara bortom möjligheten till att allting kan hända och äventyr.

Lämnar vattenbrynet, tar sikte på min vanliga plats och känner den redan stekheta finkorniga sanden knastrande, bränna under fotsulorna. Hälsar på den av solen mycket tätt pigmenterade, solstols-uthyraren, som på sitt sedvanligt energiska sätt och arkaiskt elfebens-vita leende - verkar helt obekymrad av hettan och det starka ljuset. På nolltid har han vant spännt upp ett slitet, men helt parasoll och borstat av stolarnas glansiga liggplast-underlag med en liten rotting-borste; "Do you want some drink?" "Later", svarar jag, och börjar ta av mig en redan svettig t-shirt. Vi fortsätter prata litet om ditten och datten, medans jag vinklar parasollet och slår mig ned. Erfar vad litet som behövs för att känna harmoni - några ord med en medmänniska.

Smörjer in mig med solskydd. Sedan låter jag huvudet samt resten av kroppen, behagligt sjunka in i den hängmatte-liknande strand-stolens konstruktion och låter ögonen observera hur sand övergår i turkosblått hav, som långt bort vid horisonten blir ljusblå, molnfri himmel - det är vackert och fulländat. Just nu finns det absolut inget begär efter någonting annat; absolut ingenting skulle kunna adderas till stunden som skulle göra den bättre. Så enkelt; en strand och en stol. Jag ler inombords åt tanken på att jag är en Robinson Crouse med kreditkort och reseförsäkring, och nyper mig själv mentalt i armen.

Bad, lunch, Eagles "Long road out of Eden", och Conrads fantastiska historia om Heyst's äventyr i söderhavet - the swede, "who had a taste for silence". Vinklar parasollet mer för att behålla skuggan. Det rytmiska ljudet från oceanen som möter land är det enda medvetandet upplever just nu och jag somnar mellan två vågor.

På eftermiddagen har mörka moln tonat upp sig, det börjar blåsa friskt och det känns lätt att gå iväg. Eftersvettas efter sista simturen, så jag går in i bokhandel med air- kondition, för att få stopp på kroppens reaktion. Ställer mig precis framför Samsung-fläktens kalla utblås och njuter av den snabba, hårresande avkylningen. Pigg ser jag intressant boktitel; "From the wheel to the web, Buddhism in the west", 80 svenska - ett fynd. Betalar och går stärkt vidare.

Slår mig ned på en barstol med en kallt immig Carlsberg och iakttar folk på väg från stranden. Vattenskoter-killarna sitter lojt, leende i förbipasserande jeep. Jag känner ett sting av avundsjuka över deras - till synes - enkla liv i nuet, solen och gemenskap.

Stannar till vid fruktstånd, inuti vilket en thailändska med extremt långt och så svart hår, att det övergår i lila, står krökt över en bambukorg och plockar upp kokosnötter. "Can I

have one of those?" "Sure", och hon öppnar en vant, trots sina spröda, gracila armar - med tre lika välriktade som beslutsamma hugg från en machete-liknande kniv. Passar på och för att få vara kvar en stund, att köpa mangos och äpplen. Hennes väsen påminner om Baudelaire's romantiska dikt "Ett universum i ett hår", och jag svävar vidare mot hotellet inlindad i en lång våg av hår.

Dyk-mannen från i morse sitter och läser vid den inbjudande poolen. Tittar kisan upp mot mig och den redan nedåtgående solen, höjer handen lojt och ler. På andra sidan visar just ägarinnan en möjlig ny gäst, ett av rummen, i övrigt - lugnt.

Öppnar dörren till mitt hägn och plockar ur strandväskan. Det varma klimatet gör kroppen mjuk, men också lite dåsig. Det är dock en behaglig trötthet som känns mer i kropp än huvud. Bestämmer mig för att sova en stund innan kvällen, och är så tillfreds med dagen att inget mer egentligen behöver upplevas eller hända.

Det enkla rummet är redan höljt i lätt dunkel. Ökar takfläktens rotations-hastighet ett steg, innan jag låter mig omslutas av rena lakan. Den totala sinnesron inombords får mig att le. Känner luftens avslappnande rörelse mot ansiktet och noterar hur det falnande ljus utifrån som lyckas leta sig in, lägger en gul strimma på väggen, som för att tala om att dagen snart är överstånden.

Låter ögonlocken falla och släpper taget. Ljudet från någon som hoppar i bassängen ebbar ut över resorten, men då har jag somnat och är redan utom räckhåll..

