

Frei sein einmal

Von SarahSunshine

Unter Wasser

Frei sein

Umgeben von Stille, von Leichtigkeit, Schwerelosigkeit.

Ich lasse mich gleiten, habe alles um mich herum vergessen.

Da bin nur ich und schwebe, als hätte ich Flügel.

Keine Sorgen, keine Gedanken, nur Ruhe und Frieden.

Mein Herz ist beruhigt, schlägt in einem entspannten Rhythmus.

Ich höre es in meinen Ohren, ganz leise.

Die Augen geschlossen, im Einklang mit dem Geist, dem Körper und der Seele.

Keine Last auf den Schultern, kein Ballast, der mich herunter drücken kann.

Keine Schwerkraft.

Ich gleite, lasse mich einfach treiben.

Es fühlt sich an, als könnte ich erleichtert aufatmen, als würde ich Energie tanken.

Ich stoße mich ab, mit den Flügeln, die mich tragen.

Ein Licht strahlt mir entgegen, kommt immer näher.

Mit einem kräftigen Stoß durchbreche ich die Oberfläche.

Ich nehme einen tiefen Zug der frischen Luft.
Mich auf dem Rücken treiben lassend, gleite ich über das Wasser.
Nur um in der nächsten Sekunde rückwärts wieder abzutauchen.

Ins Wasser. Unter Wasser. Umgeben von Wasser.

In diesem Moment kann ich *frei sein*.

SarahSunshine