

Det är den 25:e december 04. Jag ligger på rygg på stranden, lyssnar på havet dåna, ser upp mot fullmånen.

Den verkligen strålar i natt. Himlen är blå, skuggorna på den vita sanden tydliga. Jag sträcker ut mig. Under min kropp känner jag sanden. Den tar emot mig, jag är lugn. Och lycklig. Jag smakar på känslan. Jag är lycklig över att leva, tillfreds med mig själv, med mitt liv. Jag är värd att vara lycklig. Tanken tar emot. Jag har svårt att tillåta mig att känna så, jag är mycket mera van att känna mig stressad, missnöjd, sliten, inrutad. Har svårt för att visa mig själv uppskattning utan att behöva prestera något, svårt för att bara njuta av stunden. Jag gråter för mig själv.

En sån jävla höst, så mycket sorg och frustration. Gråter för min vän, som inte känner något egenvärde och inte förmår uppleva den lycka jag känner i natt. Vinden tilltar, vågorna rullar in snett, från sydväst skulle jag tro. Här är så vackert. Här ligger jag leende gråtande åt att faktiskt ligga här. Tänker att jag är värd det, jag är fan i mig värd det. Gräver ner fingrarna i sanden, känner dess mjuka tålmodiga motstånd och sandkornen under naglarna.

Ser upp i en klar stjärnhimmel, mot en lysande måne. Tar in natten med alla sinnen. Mår bra. Släpper ut gråten som hållits inom mig så länge. Tittar mot vattenbrynet ett par steg ifrån mig. Vågkammen bryts inte överallt samtidigt. Istället bildas det ett veck precis när vågen bryts som blixtnabb kilar längs med vågen som träffar på vattenbrynet och stranden. Den ser levande ut. Jag följer den med blicken. En tår rinner nerför högra kinden, långsamt, förbi örat. Jag håller på att landa. Har länge vetat att jag behövt det.

Jag sätter ord på känslor som jag sällan vågar formulera för mig själv. Det ligger en slags rädsla i att uttala dem. Jag vill leva länge till, det finns så mycket jag vill göra, drömmer om, längtar efter. Reser mig upp, tittar på spåren i sanden, avtrycken efter händerna, knäna, fötterna. Går ner till vattenbrynet, tvättar bort tårar med havsvatten. salt.

Jag känner mig levande, kreativ, natten känns överklig och verkligheten annorlunda. Vardagen är ett äventyr om jag gör den till det. Jag går mot skogen, tar känslan i stunden med mig. Sand, gräs och mossa fjädrar under fötterna.

Jag undviker stigarna, går in mellan träden, klättrar över vita dyner. Månen skiner, jag behöver ingen lampa. (e)

