

Du är bra nog, precis som du är

i gryningen, när himlen är rosalilaröd i stråk
vaknar jag
jag är lugn igen
min oro släckt

jag har möjlighet att välja idag
för mitt sinne fallit i ro
då är tankarna långsamma och klara
går lätt att få tag på

jag kan välja sen att lugna mig med yin
vänta in
effekten av rörelsen

allt går långsammare
jag ser detaljer
där är lövsprickning på gång
och gräs

nu förvandlas jag
och naturen
världen och jag
i metamorfos

i varje andetag
jag upplever
finns redan inbyggt
tacksamhet

men utan din religion
utan ett påtvingat framstressat
ihållande av
någon slags nervositet
att du inte skulle vara nog

så som du är
utan någon yttre entitet

mer än kraften som strålar
från dig

Texten är utskriven från Poeter.se

Författaren LenaJohansson med Poeter.se id #9122 innehar upphovsrätten