

Publicerad 2017-05-21 16:28 av Missbruksbarn

### **Angående känslor - Meditativa tankar**

Angående känslor, det finns ingen tid  
för negativa känslor, livet, existensen  
är meningslös, så därför är känslor  
meningslösa.

Varför stanna upp och hålla fast vid  
negativa känslor? Varför tillåta dig  
själv att utstå kvalen, av hat och ilska  
och förakt och avund och girighet  
och illvilja?

Negativa känslor smittar, likt en farsot,  
de förtär likt en cancersvulst, förgiftar,  
förtvinar, förjagar, förstör.

Ta ett djupt andetag,  
andas in och andas ut.  
Fyll dig med känslan  
av hat eller ilska eller  
förakt eller avund eller  
girighet eller illvilja,  
samla känslan inom dig  
likt en damm.

Tillåt den att svämma över,  
tillåt den att bli för mycket.  
Du måste låta dig känna,  
du måste låta känslan förtära  
alla andra känslor. Du måste  
våga.

Låt känslan sedan svämma över,  
släpp lös fördämningen, våga  
känna vågen skölja över dig och  
var inte rädd.

Men,  
låt inte känslan stanna kvar  
låt inte känslan bli starkare.  
Känn,  
och låt den rinna vidare,  
låt den försvinna

med vågen.

Låt den ebba ut,

likt tidvattnet.

---

Texten är utskriven från Poeter.se

Författaren Missbruksbarn med Poeter.se id #87339 innehar upphovsrätten