

Publicerad 2024-01-25 14:45 av pappapoetdotter

Meditera

Var I Det Mörka.

Blunda.

Stäng Ned.

Låt tankar fladdra fritt. Förbi.

Lyssna. Inåt.

Notera. Varje. Andetag.

Känn. In.

Var. Sitter. Skavet.

Stanna där.

Andas. Djupt. Igenom.

Mera.

Låt andetagen Grunda dig.

Hela. Dig.

Bit. För. Bit.

Djupare.

Renare.

Helare.

Ur mörkret. Kliver du.

Ljusare.

Texten är utskriven från Poeter.se

Författaren pappapoetdotter med Poeter.se id #64691 innehar upphovsrätten