

PRZYTOMNA OBECNOŚĆ

Zachowaj przytomną Obecność
wydarzenia dzieją się ...
Zachowaj przytomną Obecność
obserwuj myśli
jakbyś patrzył na niebo ...
zauważ scenariusze przyszłości które umysł tworzy ...
Zachowaj przytomną Obecność
w obliczu fali uczuć ...
Bądź świadkiem samego siebie
Bądź świadkiem
lęku i smutku ludzkości
Zachowaj przytomną Obecność
Zadbaj o ciszę w sobie
o bezpieczną przestrzeń
z dala od zgiełku mediów, ludzkich głosów ...
Zachowaj przytomną Obecność
poczuj zapach powietrza, wiatru
ziemię pod stopami
spójrz na trawy, drzewa
wsluchaj się w to, co żyje
Zachowaj przytomną Obecność
wsluchaj się w swoje serce
wsluchaj się w swoje ciało
pozwól, aby ono w Tobie przemówiło
przemówiło dla Ciebie
tym co chce być zobaczone
tym co chce być usłyszane
tym co chce być poczute ...
Zachowaj przytomną Obecność
ciszę i współczucie Boga
ponad podziałami wojny
Zachowaj przytomną Obecność

Diana Molenda