

RETRÄTT

Stanna upp
andas ut
hämta andan.
Tänka efter
lyssna in
somna om.

Vara här och nu
utan ambitioner
nollställd öppen
fördomsfri.

Tid att drömma
och betrakta sina drömmar
möta allt som kommer.
Lära känna mer och mer
sitt mikrokosmos.
Och utan att värdera
ta i famn
sin sårbarhet och styrka
sin rädsla och besvikelse
sin längtan och sitt hopp.

Vandra inåt mot sitt hjärta.
Koncentrera sina vida cirklar
mot en mittpunkt
som är tidlös, evig.
Alla cirklers centrum
är det samma.
Mitt i allt och alla
livets källa.
Vi skulle inte törsta så
om inte källan fanns.