VEJO

(Miniconto)

Do meu quarto vejo a chuva, a multidão de gotas que viajam, as nuvens multiformes que as protegem desde prados suaves, verdes e distantes; povoados por árvores antigas, robustas, firmes e sábias que conversam com o vento nas tardes dos tempos cíclicos e falam sobre o som do rio e da distância, ou do mar alcançando praias rochosas, onde milhares de gaivotas famintas correm para encontrar sua comida antes que a lua cheia sobe a maré e esconda a morte.

Do meu quarto, vejo a mancha de umidade, a que permaneceu desde a última chuva.

Juani Sunde, POA, maio 2020

<u>ROTINA</u>

(Haicai)

MONOTONIA

ESTE TEMPO SE DILUI

O MEDO FICA

Juani Sunde, POA, maio 2020

RESPIRE
(Poema)

Milhares de anos atrás

Olhos fechados ...

Inspira ...

amor, serenidade, calma, paz, transparência, compaixão, presença, criatividade

Expira ...

ódio, medo, raiva, ressentimento, preconceito, posse, violência

Inspira ...

luz, música, gratidão, companhia, liberdade, realização, palavras, cores, ar

Expira ....

insegurança, egoísmo, ignorância, rancor, fanatismo, crueldade, impiedade

Inspira ...

sonhos, alegria, propósitos, bondade, empatia, união, beleza, brilho

Expira ...

dores, tédio, ansiedade, depressão, falsidade, apatia, decepção

Agora

Respire lentamente

Olhos abertos

O que está do lado de fora faz parte do seu interior

Juani Sunde, POA, maio 2020