

MINDFULNESS

Occhi dispersi
cercatori inquieti
di pace.
Vagano naufraghi
in questo mare mosso
da forti emozioni.

Grati
della mano che li guida
fra il corpo e il respiro
a ritrovare se stessi.

Lì,
dove il tempo e lo spazio
si annullano
la vita
ritrova il suo valore.