**Tillåt**

*Dana Faulds*

Det går inte att styra livet.

Försök att fånga en blixt,

att hejda en storm. Stäm

en bäck och den finner en ny

fåra. Stå emot, och tidvattnet

lyfter och sveper dig bort.

Tillåt, och nåden lyfter

dig till ett högre plan. Den enda

tryggheten finner du i att släppa in allt

– det vilda och det veka; rädslan,

fantasierna, misslyckandena

och framgångarna.

När förlusten sliter bort hjärtats dörrar,

eller sorgen höljer din blick i förtvivlan,

då är övningen att bära sanningen.

När du väljer att släppa taget

om det kända sättet att vara, då

öppnar sig hela världen för dina ögon.

**Allow**

There is no controlling life.

Try corralling a lightning bolt,

containing a tornado.  Dam a

stream and it will create a new

channel.  Resist, and the tide

will sweep you off your feet.

Allow, and grace will carry

you to higher ground.  The only

safety lies in letting it all in –

the wild and the weak; fear,

fantasies, failures and success.

When loss rips off the doors of

the heart, or sadness veils

your vision with despair,

practice becomes simply

bearing the truth.

In the choice to let go of your

known way of being, the whole

world is revealed to your new eyes.

by Dana Faulds