

## Fyll och värn

fill din hand med kärlek  
Och smek min ärrade kind  
fill din röst med ömhet  
och badda min sårade själ  
fill dina ögon med värme  
och värn mitt frusna hjärta

Monika Ekman, Hjo

## Ensam

mitt i solnedgången  
mitt i kvällens gyllne matta  
Ror jag sakta  
männor mot  
mitt i gyllenmatta  
Solen vävt en gyllne väg  
för mig att ro uppå  
Dagens allra sista strålar  
Värmer kinden då  
Tystnaden är allt som hörs  
dominerar allt just då  
när två lommar plötsligt skriker  
ut sin kvällsåtrå

Inger Kristina

## Du och jag

I natt var vi åter tillsammans  
I min dröm.  
Du och jag,  
Som så många gånger förr.  
Nu förtiden är det alltid jag min kära syster,  
Som hälsar på dig i Din Himmel.  
Vi sprang och höll varandras händer  
Och skrattade,  
När vi kryssade fram mellan alla stjärnor.  
För här finns inga smärtor mer,  
Här kan vi göra precis vad vi vill igen.  
Jag är så tacksam för att du aldrig  
Släpper taget om mig,  
För jag behöver dig  
Lika mycket nu som förr,  
När du fanns på denna jord.  
Och jag är övertygad om att det är du  
Som öppnar porten,  
Den dag jag knackar på,  
För det har alltid varit  
Du och Jag.

Anette Forsberg

## Vila

Jag ville så gärna vila  
i famnen på dig,  
och få kinden min smekt  
av handen, av dig.  
Jag ville så stilla  
vaggas till ro,  
känna tillit, närhet  
och evinnerlig tro.

Monika Ekman, Hjo

## Nova

I kärlekens expanderande ljus  
andas Livet  
Naket, famnande  
varandets dualitet,  
i pulserande  
Stjärnkaskader

Maria Sällström

## Florans nyanser

En flora av nyanser  
Har nu hösten tagit i bruk,  
Man tror knappast  
Att det finns på riktigt  
Utan bara med  
Färger på duk  
Gult, orange och brunt  
Är färger av värme  
För kropp och själ  
Efter sommarsens  
Färgglada bukett vill nog hösten  
kompensera oss alla väl.  
Om vi ger oss tid  
Att se oss omkring  
Kan vi upptäcka  
Många små under  
Det är då  
Vi lever till fullo  
Av livets sällsamma stunder.

Anette Forsberg

## Kantarellplock

En tavla  
inramad av fönsterkarm  
med evighetshöga fjällbranter  
och sjöar med nattsvarta djup  
Lövslogen står snart  
i gyllengul dress  
och vajar med tusenhänder

Inger Kristina

## Livet

Sätt på hakklappen! Torka munnen  
och kladda inte med maten  
Använd linjalen och skriv alltid  
med blyerts så du kan radera

Gå alltid samma vägar  
så att du inte råkar få se något nytt  
och res för all del aldrig ospecificerat

Stäng kapsylen på schampoflaskan  
och ställ inte syltburken på duken  
Gräsmattan ska kalkas varje höst  
Och stövlarna ska stå  
med skaften mot väggen  
De tar mindre plats då!

Använd tandtråd,  
plocka nashåren  
städa garderoben  
fill i Vita Arkivet.

Inger Kristina

## En dikt om fibromyalgi

Du kom till mig,  
Åh, vad jag hatade dig.  
Du vände upp och ner på min värld,  
jag tyckte ej jag var något värd.  
du orsakade mig smärta, tårar och hat,  
mina vänner fick jämt höra mitt tjat.  
om krämpor, trötthet och värk,  
dessutom migrän och huvudvärk.  
mina pengar tog slut,  
jag hade ej flera på lut.  
hoppet försvann om ett värdigt liv.  
Hjärtat värkte som om någon stack mig  
med en kniv.  
Jg ville inte längre leva så här,  
fanns det någon mening med allt det här?  
Men så en dag famlade jag ut ur mörkret.  
Oroligt, vilset och skrämmt.  
Jag tog mina första steg,  
jag var envis och seg.  
det skulle ordna sig på nåt sätt,  
det här kändes helt rätt.  
Jag började sakta jobba mig upp  
ensam och i grupp.  
Hoppaet började komma sakta.  
Ibland hände det att man fick backa,  
Livet kom tillbaks till mig  
Jag hoppas att det även kommer till dig.  
Ge inte upp kampen riktigt än,  
det kommer ljusare tider min vän,  
kämpa på och du får din lön,  
Gud hör då din bön.  
det finns hopp för alla  
det gäller att den till sig kalla.

Katja

## Sanningen?

Du försöker hela tiden komma bort  
men dras allt närmare  
Vägen mellan toppen och botten är så kort  
men då tar du till din avskärmare

Den finns där när det blir för mycket  
men börjar få allt svårare att fungera  
Den kan inte stå emot det inre trycket  
som blir allt mäktigare att parera

Det är så mycket som vill komma ut  
men finns det någon som vill höra  
Du har ju varit med om det här förut  
men du vill undvika att någon störa

Det sägs ju att sanningen ska vara objektiv  
men är den inte individuell  
Det är ju om den ett ständigt bråk och kiv  
och bestäms av segraren i en duell

## Demokrati i ditt inre

På vissa av dina tankegångar  
har du sträng censur  
De är som livstidsdömda fångar  
instängda i glömskans bur

Tanken har ju rätt att vara fri  
inte ska där råda diktatur  
Du måste i din själ tillåta demokrati  
och inte flämta som ett skadat djur

Ingen annan behöver ju få veta  
vad du anser i dina innersta rum  
Du måste emot bortträngningen streta  
för att inte bli inskränkt och dum

Vad du sedan ska göra i praktiken  
är ju en helt annan sak  
Här i livet blir man ju ofta besviken  
och kanske inte utan orsak

Vi brottas ju alla med att få ihop  
ytan med vårt inre  
Men du kan inte bara genom ett rop  
få tillbaka ett bortträngt minne

## Bli som folk!

Det är bättre att acceptera sitt öde  
än att dricka ur dårskapens flöde  
Där blir det bara förvrängda perspektiv  
och inget människovärdigt liv

Hur orkar människor slåss mot tiden  
med en vision som är helt förviden  
Finns det inga rimliga chanser att nå fram  
varför ska man då föra en kamp så ensam

Det finns faktiskt de som det orkar  
men bara jag tänker på det jag storknar  
Saknar man för detta en rustning  
är det liksom ingen mening

Varför ska man sig ut sälja  
när det finns bättre vägar att välja  
Titta bara bakom det andra hörnet  
där finns en vän som tar av dig törnet

Vännen vill dig endast bara väl  
och inte att du ska sälja ut din själ  
Du kan väl åter bli som folk  
och inte vara dårskapens fåfänga tolk

## Höstlöv

Jag vill bli inbjuden av hösten till dans,  
Och få virvla omkring  
Tillsammans med färggranna löv  
Utan hämningar.

Att få känna rytmen  
Av vindens musik  
Som bär mig över alla  
Jordiska hinder.

Som befriar mig  
Från all smärta och förtret,  
Här vill jag sväva  
I all evinnerlighet.

**Anette Forsberg**

## Linnea

Du står där och hukar  
bland mossor och blåbär  
liten och osynlig är du  
Men doften överträffar allt annat  
får mig att stanna till  
Att söka och leta  
var är du som doftar  
skogarnas bästa parfym

**Inger Kristina**

## Tvivla

Undfallande strimmor av ljus  
i stålgrått mörker.  
Kärlekens ansikte  
dolt i skam.  
De vettlösa skriken av vrede  
ekar genom salarna.  
Varför lät du dig åderlätas,  
Du som uthärdar allt.

**Maria Sällström**

?

Här vårdas en del  
både krokigt och rakt  
Runda eller gula, fast  
det är ju klart  
många mjuknar en smula  
med tiden

Ett omsorgens rum,  
med bevandrade golv  
Hyser urkraft, från myllan  
samt äpplen, i en korg  
Och förstås, den gudomliga  
cidern

**Maria Sällström**

## Annons