

Alltid något

En liten viking lever nu skyddat
I sin egen fantasivärld
För han har i sista stund räddat
Sin egen lilla välfärd

Det har jämt och ständigt funnits
En massa störande element
Mycket som med skulle ha hunnits
Så snabbt att det lukta bränt

Stressa och pressa jämt är svårt
Utan någon egentlig rustning
Att sedan skilja på deras och vårt
Är inte lätt när man saknar mening

Vad ska man i framtiden sedan göra
Åt denna egendomliga situation
Möjligen det förflutna varsamt förföra
För att möta nuet med en ny vision

Ulf Olsson

Så länge jorden Snurrar

Var inte rädd, nej,
var inte rädd, du lilla
när sorgsna tankar tränger på

så länge jorden snurrar
och tiden från oss går
finns där alltid någon
som lugnar, tröstar, hjälper
lyssnar och förstår
så var inte rädd
du lilla....

Berit Persson, Björklinge

Våren

Nu knoppas det åter i slånbärssnåren
Nu vänder den åter den efterlängtrade våren
Nu svallar i kropparna värkänslor yra
Nu vaknar åter var sömndrucken myra

Maskrosen

Dom sprutar mig, drar i mina rötter, behandlar mig illa
Dom säger jag förstör värdet på deras fina villa
Men här tänker jag stå kvar så länge jag vill
Jag var här långt innan ni i huset fanns till

Jag plockats i Ryssland av drottningens hand
För att planteras i detta avlånga land
Jag skiner som solen och ädlaste guld
Jag tvår mina rötter från mänsklig skuld
Fortsätt ni att slita och dra om ni vill
Ert slit gör varken från eller till

Gunnel Tengdelius

Tystare

– Jag talar till dig
men du hör ej
vad jag än säger
går förbi dig!

– du skyller på
dina öron
att rösten är stor
går förbi dom!

– hur skall jag kunna
lura in den
så du fattar
och förstår mig?

– du kan försöka
säga det tyst
att du älskar mig
sen örat kysst

din röst kommer
mig att smeka
villigt gå in
och inte tveka!

acsai

Sent

Det finns så mycket utav smälek
Men tänk att möta kärlek
Även om åren är många och det är höst
Tag den till ditt hjärta och ditt bröst

Började med samtal då det var tungt
Utvecklades gjordes detta lugnt
Levt det hade vi gjort i träda
Själv var jag torr som en gammal bräda

Vi hade samma sjukdomsdiagnos
Ej vet jag om man på detta gunås
Hon har ett härligt skratt
Nästan så att man får fnatt

Trots sin svåra smärta
Har hon ett stort bedårande hjärta
Vi vaknade upp ur våran torka
Tillsammans ska vi orka

Du är mitt allt
Ja, livets salt
Skrattat har vi gjort så vi fått spader
Härligt att kunna skriva dessa rader

När motgång mot oss går
Kärleken förmår
Du förstår som inga andra
Jag vill med dig alltid vandra

Björn Boström

Du underbara ...

När kvällen kommer
går jag längtansfullt
in till dej.

Då får jag värme, lugn
och sinnesro
på alla sidor
omsluter du mej.

Nattens vila ger mej
en stilla ro
min värk och smärta avtar
och mitt välbefinnande ökar
för du är så varm och go;
Min livskvalitet blir bättre
mindre problem med magen
och tänk så skönt
att få njuta
av den nya kommande dagen.
Du underbara ULLBÄDD!!!

Gunvor Johansson

Krypterad kärleksförklaring längs landsväg klädd i rapp

vissa saker kan hon inte dölja
hålla för sig
men läpparna rör sig ändå
– kom inte närmre!
jag hör vad du säger

lutar huvudet mot vindrutan
rapen ler mot mig där ute
korna blinkar vänligt och allt är så
fullt av möjliga scenarion

jag sträcker över en mugg till sätet framför
molnen ler i mjugg
de första dropparna talar kodat just till mig
nu smattrar det av åsikter mot plåten
här finns ingen plats för bråk
intriger eller begränsningar i hastighet
ingen väg tillbaka vad jag förstår

brevid sitter hon
svart mammaklänning
märkt av artriten men full av liv
nu ler hon
säger – jag vet vad du tänker!

aftermath

Från sommar till höst

Nu är den bistra sanningen
Att sommaren är slut
Och kroppen protesterar
nu när värken slår bakut.

Vi vet att höstens stormar är svåra at rå på
och värken skriker högljutt om nåd
den ej kan få.

Och regnets kalla skyar
Dom går nu hand i hand
Med mörkret som sig stegar där bort
I fjärran hamn.

När sommaren
Ger vika
Och förändrar
Sig till mull
Det gör den
Exemplariskt
Nu blott
För höstens skull.

Anette Forsberg

Nåd

Det händer
att vingar bär
när isen brister
Det händer
att knutna nävar
öppnas
milda
Och ibland
andas livet
varsamt
Som en kyss
till ett älskat barn

Maria Sällström

Stugtankar

Stugan är gammal
Står och funderar
Vilka är dessa
Dessa jag nu huserar

De jäktar och stressar
Och kan inte se
All den skönhet
Det enkla kan ge

Nya gardiner i alla
Fönster

Ser inte isrosornas
Vackra mönster
Golven nötta
Och mjuka
Täcks med plast
Så de blir sjuka

Vedspisens sprakande
Liv är slut
Nu ska den bytas ut

In kommer el
Och moderniteter
Avlopp, vatten i kran
Allt vad det heter

Lugnet stugan vill ge
Har ingen tid att se.

Marita Hörnsten

Solens döttrar

Naglar ristar
öppen iris
gräver rännor
i det nakna
Fina flickor skriker inte
Späda axlar
sväljer eld
till is

Maria Sällström

Min smärta och jag.

Smärtan är min följeslagare
Smärtan är min vän
Den följer så troget
lovat att alltid, alltid komma igen!

Smärtan är min följeslagare
Smärtan är min vän
Mest, uppfattad som fiende
med rivande klor
Vad är det för främling
Som sedan länge i kroppen bor?

Så i en tysthets minut
Det kanske lossnar en knut
Och jag kan se även därom
Att så länge det skall behövas
(därmed också undra livskvaliteter övas)
med värkande delar,
jag får ödmjuka mig att tro
på värdet också i det svåra
den verkligt svåra smärta
söka all hjälpa jag kan få
vidare i livet gå

Smärtan är min följeslagare
Den är svår
om jag sitter, ligger eller går

Alla smärtbarare vet
Att lindring är ljuv
Som att släppa på många tummars
skruv....

Smärtan är min följeslagare
Smärtan kan bli min "vän"
tills det stabiliseras,
sker en återupprättelse av något slag
En sådan underbar dag
Kan vi skiljas igen
min smärta och jag

Britt-Inge Skogh