

Vår

Att träffas i vårens tid är skönt
när allting blir fagert grönt
knopparna tittar nyfiket fram
på varje gren från trädens stam.

Tussilagon har länge vid dikeskanten stått
och blåsippan har haft brått
så även den vita i snären
att sia om den kommande våren.

Vår är ett skönt ord
vår är att samlas vid ett bord
Vår är i glada vänners lag
Vår är en härlig dag

Gurli Carlsson

En vän

En vän är någon som är med en
bela livet, som förstår dig för den du är.
En vän är någon som lyssnar och tröstar
hjälper dig när det känns svårt och tungt.
En vän är någon man lätt kan hålla kär
att få vara glad och få skratta medd, va
rätt om din kära vän prata är
viktigt det är medicin. En vän är något
värdefullt och speciellt, vägen till en vän
är aldrig för långt bort.

Anneli Ahlinder

Ambitionens hinder

Jag är så trött, på grund av alla steg som jag har gått.

Du ser det, men har du insett och förstått,
att min smärta sätter gränser,
för mina kompetenser.

Min dag är fylld av mödor, i stort och i smått.
Du ser det, men har du insett och förstått,
min smärtas hämmande förmåga,
att dämpa min uthållighet och livslåga.

Att kämpa med min begränsning är min lott.
Du ser det, men har du insett och förstått,
hur svårt det är, att smärtan kunna övervinna,
och glädjen återfinna.

Jag har satt min tillit till, att allt har hittills gått.

Du vet det, men har du insett och förstått,
att allt, är inte längre möjligt att uppnå,
det gäller nu, att hitta rätt nivå.

Birgitta Eriksson

En helt vanlig natt

Klockan visar 23:57,
det är dags att somna nu
Karlavagnssignaturen tonar ut
dagen närmar sig sitt slut.

Vaknar med ett ryck 01.10
har kört i 200 knyck i drömmens bio.
Det känns som om jag sovit klart
önskar att det var morgon snart.

Sätter på radion klockan tre precis,
nyheterna pratar om regering i kris,
själv önskar jag att snart jag somnar,
men det är bara händerna som domnar.

Klockan 04.41 tar jag på äpplet ett bett.
Munnen är torr som en öken,
gryningen närmar sig runt kröken.
Det svider och värker och rycker i kroppen,
fryser om tårna, det bränner i knoppen.

Klockan 06:27, bör att gubben är vaknen nu,
trafiken från vägen brummar
gubben i köket "bummar".

Nollsju och tjugosju, dags att vakna nu,
jag vill inte, är alltför trött,
nollsju tjugotta sover jag sött!

GOD NATT

Inka

Det lilla ordet

Ett litet, litet ord
kan många, många gånger
betyda
så mycket

Att ibland säga
tack & förlåt
kan bli till himmel
för någon

Britt-Inger Skogh

Bechterew

Vad är det man drabbats av.
Ja om det man visste.
Vad är det som händer.

I hela kroppen ont man har.
Är det någon som i kroppen bor.
Som vill mig ont göra.
Slår till med kramper och smärta.
Man kan inte ligga.
Man kan inte sitta.
Man kan inte sova.

Alla dessa sömnlösa nätter man har.
Då tankarna genom hjärnan far.
Man blir så trött.

Man tokig håller på att bli.
Vissa tider livslusten noll är och i moll går.
Man känner sig alldeles tom.

Men vad gör man.
Man har bara lust att tårar fälla.
Man vad hjälper det.

Morgondagen hur blir den.
Om man det visste.

Medicinerna smärtan dämpar något.
Men ligger på lur, mellan kotorna någonstans.
För att slå till igen.

Man är som ett böstlöv, med dess synfom av färger.
Man sitter krampaktigt fast, på sin gren.
Många gånger känns det som att man, släppa
taget skall.

Och dala sakta ner, och få komma till vila.
Få sova länge länge.

Roy Runesson

Vårlängtan

Längtar efter ljuset,
värmen, ljummen vind,
som smeker sakta min kind.

Längtar efter Doften,
det är något visst.

Att andas djupt, tänka, känna,
snart är den här,
med allt vad det innebär.

Längtar efter Sol som gör så gott
för allt både stort och smått.

Att se en hare glatt skutta fram
se en ekorre på en stam.

Att se småfåglar på dess kvist
och böra dess kvidevitt.

Att allt börjar spira,
att knoppar brista.

Längtar till Våren, vill inte den mista.

Eva Callenberg