

Växtkraft

När den allra sista strängen brustit,
och törnefågeln sång är slut

Skall du stilla
spira upp, ur jorden
med din tillits budskap
som förut

Själva livets längtan
efter vara,
den kan aldrig
släckas ut

Den ändrar kanske formen, bara
när dess skira kronblad
vecklas ut.

Maria Sällström

Crimpleneklänninga

azurblå med silverbröschan på
noppig på magen och
fällan hade falle ned bak
Lukte mamma svett'n
Crimpleneklänninga -
Hon hade en beige å'

Inger Kristina

Nationaldressen

Blåjeansa, tubsocka
och en svart'n tenniströj
Svenska nationaldressen
och så om vintern
Dobson svarta ovanå
Fleecemössa, fleeehandska
och så bara gymnastikskorna
– mitt i vintern

Inger Kristina

Tid att ångra det som inte blev av.

Har du tänkt på att det inte behövs mycket
för att göra en människa glad
kanske bara ett vänligt leende
eller en skriven rad.

Jag mötte någon ensam på vägen
jag låtsades henne inte se
Jag tittade bort istället
för att mot henne le

Jag skulle ha stannat och hälsat
sagt ett vänligt ord eller två
hur har du det nu för tiden
är det svårt att få tiden att gå?

Det finns så många ensamma människor
som kanske går och väntar på brev
Nog hade jag tid att skriva
men det blev inte av att jag skrev

Jag lovade någon att komma,
och hälsa på snart en dag
men tiden den gårju så fort,
vart den tar vägen, det vet inte jag.

Så plötsligt är vännen borta,
du står där med samvete svårt
var för gick jag inte när jag tänkte,
visste ej att tiden var så kort.

Så ta vara på stunderna dina
och försök göra så mycke du kan,
för plötsligt börjar tiden att sina
och du grämer dej för det du inte hann.

Fast man tycker att man försökt
att leva ett ärligt och anständigt liv
så är det ändå det du inte gjort
du minns i ett stort perspektiv.

Inger Karlsson

Tills döden skiljer oss åt

Sakta kom du in i mitt liv.
Ville inte att du skulle bli en del av den,
men du tvingade dig på mig.
Du började lägga dig i mitt liv.

När jag var ledig var du alltid med,
fick aldrig vara själv,
kunde inte gömma mig.

På jobbet dök du upp precis när du ville,
kunde inte sköta mina sysslor,
så jag var tvungen att sluta jobba.

Nu var jag hemma hela dagarna med dig,
men du var ändå inte nöjd,
du fortsatte trakassera mig.

På nätterna väckte du mig för att berätta,
att du fortfarande var kvar,
såg till så att jag inte kunde finna ro
i mina drömmar.

Fick inte klä mig som andra,
de skulle sitta löst,
helst skulle jag vara naken.

Du fick mig deprimerad,
ville inte leva med dig resten av mitt liv,
men du visade att du aldrig skulle lämna mig.
Orkade inte längre umgås med mina vänner,
men de försökte förstå

Idag lever jag ihop med min värsta fiende,
vet att vi kommer att leva ihop
tills döden skiljer oss åt.
Men idag så är det jag som har övertaget,
vet dina svaga punkter,
vet hur jag ska hantera dig,
så att du håller dig lugn.

Jag har vunnit över dig min vän,
kommer aldrig att låta dig
ta över min kropp igen.

Jag har lärt känna min fiende.

Tillsammans ska vi vandra hand i hand genom livet,
MEN det är jag som bestämmer.

JAG och du, min värsta fiende,
fibromyalgi,
tills döden skiljer oss åt.

f-vinna

Under

Genom spruckna molntäcken
strimmar av ljus
En stilla oasis i orkanens öga,
vinddriven finner vila
Sekunder, av heligt andrum
Varma händer, driver smärtan till flykt
Omsluter, med glömskans välsignade töcken
Liv, i ett ögonblick

Maria Sällström

Vad är ett leende värt

Det koster ingenting – men ger mycket,

Det gör mottagaren rikare
utan att göra givaren fattigare.
det varar ett ögonblick
men minnet av det kan vara för alltid,

Ingen är så rik, att han kan vara utan det,
Ingen är så fattig, att han inte kan ge det.
Det är en vila för den trötte, dagsljus
för den nedslagne,
solsken för den sorgsne
och naturens bästa motgift mot bekymmer.

Det gör hemmet lyokligare.

Ändå kan det varken köpas,
tiggas lånas eller stjälas
För det är inte till någon
som helst nytta förrän det ges bort,

Och när Du träffar en människa som
är för trött
för att orka le, ge henne eller honom
ett leende själv istället.

För Ingen behöver ett leende så mycket som den,
som inte själv har något kvar att ge bort.

Birgit Sehlin Örnköldsvik

Vanlig avundsjuka!?

Varför ska vi alltid leta,
efter andras fel och brister?
Det skulle jag vilja veta.
Man blir ju bara så bister!

Vad värre än avundsjukan är?
Det är något som verkligen tär!
Allt det dåliga letas upp och ska säljas
Varför är det så svårt att med andra glädjas?

Ingen mår bra av Jantelagen!
Man blir bara nedslagen!
Var rädd om dina nära och kära,
Jaga inte så förtvivlat efter ära!

Ingen är bäst här på jorden!
Så varför baktala andra, så in i norden?
Vi borde oftare rannsaka oss själva!
Vem vet, vi kanske skulle bli en Älva!

Jag vill ju se något gott hos alla
Men med det kan jag också falla!
Att bli utnyttjad är inte kul!
Det blir alltid något strul!

Gerd Östling

Längtan

Nu är vi trötta på vintern läng
Vi längtar till våren höra fåglarnas sång
Trötta på vintern och mörkret dystert
Mot sommaren blir det mera ystert

Tänk när tussilago tittar fram
Vid landsvägsdiket eller trädets stam
Lättare man blir till sinnet
Förhoppningsvis gäller detta sinnet

Mörk var den kalla tiden
Men snart så är den förilden
Längta efter våren den är stor
För syster och för bror

Denna tid vi föredrar
Både ensamma och de i par
Längre dagar med ljus
Det i kroppen blir ett sus

När våren kommer allt det börjar spira
Grabbarna med bollen börjar lira
Tjejerna de hoppar rep
Nu är våren här vi vet

Björn Boström

Livet efter detta

Hon döptes och
namnet blev Smärta
vårdsmästare i att
kunna kompromissa

livet slutar inte
för att kroppen lider
ett nytt börjar födas
de gamla förbider

i livet före detta
hon kände ingen smärta
den fysiska kroppen
kände inget av den

livet efter detta
lider av stor smärta
mina lemmar värker
dess närvaro jag känner

går på socialin
är socialt tagen
att uppleva dagen
en gåva få ha den

acsai

Våraningar i Mars

Klockan är sex det är dimmigt, kallt minus två
när jag smyger ut med morgonrocken på
För att hämta tidningen och där få se,
om någon god nyhet har smugit sej med.

Det är lite kallt så om benen jag fryser
men i landet står krokusen och lyser
jag lyssnar till den skönaste fågelsång
Talgoxen kvittrar att våren är på gång.

Hackspetten hackar sina dovaste ljud
gråsparven har fått sej en ny fräsch brud
På trappan jag står med mina frysande ben
och konstaterar att våren den har kommit ren.

Inger karlsson

Du styr ditt eget liv

Öppna upp ditt hjärta för vinden
och låt den smeka den bleka kinden
Slå upp dina ögon som grott igen
så ser du vem som är en äkta vän

Vinden blåser sedan bort grumliga tankar
lätta sedan ditt tunga skuldtankar
Hissa seglen högt upp i din mast
och töm sedan all gammal last

När sedan din himmel på dagen är klarblå
visar stjärnorna vägen på natten
Även om horisonten ibland blir grå
är det dock just du nu som håller i ratten

Ulf Olsson

Livstecken

Stora och små
Både gula och blå
– står de där

Blommor så sköna
mitt i det gröna
– utkastade på grässlant
prunkande påskliljor,
blåsprittande scilla

Något att ge akt på
i det lilla ...

Britt Inger Skogh,
Karlskrona

Storsvart- knappen

som jag tappa
på svärfars begravning
hade suttit i
svartvinterkappa-
maxilång-
Över magen lite trång
grå skinnkragen
runt halsen
Svartkappa,-
Maxilång 1967

Inger Kristina

En liten hand i min

En liten hand i min
och molnen skingras.
När oron faller på
Du ger mig tröst.
Jag hör Din glada röst,
Din mun som skrattar,
och isen i mitt bröst
den smälter då.

Där strök en virvelvind
Din mjuka kind
och solen titta' fram,
sken på oss två.
Med Din lilla hand i min
blir himlen blå.
Tänk att en liten hand
kan trösta så!

Barbro Väpnare Petersson

Pappakofta

Sticke bortur
strumstickegarne
Grått, hårt och hållbart
Mosstickning på framstycke,
v-ringad förstås och
bägge armbåga välstoppe
Mudda börje på remses upp
Men bäst ändå var knappa,-
metalknappa ve
västerbottensmärke
med renarn på
Dem tyckt vi barn om
att sitt och snurr på
Hä var pappakofta
Den hadd' han alltid på
när han deklarerer.

Inger Kristina

Vår igen

Sitter ensam här vid mitt fönster,
skriver visa i vinterkväll.
Snön på rutan har bildat mönster,
stjärnan blinkar på himlens päll.

Även vildgässen har en längtan,
och när julen har svunnit hän
går vi alla i samma väntan
på att snart är det vår igen.

Hör hur vinden i träden ryter,
känner värmen från spisens håll,
vet att ingenting alls jag byter,
men jag drömmer i vinterkväll.

Lilla stjärna, du ser min längtan
säg, är ljuset på väg, min vän?
För jag lever i spänd förväntan
på att då blir det vår igen!

Barbro Väpnare Petersson

Poetens lott

Poetens lott är inte lätt
Han måste alltid hålla upppå
pennan sprätt
Inte tjänar han så mycket klöver
Knappt vad han behöver

Några de blir kända
Men först då de från jorden har
fått vända
Mången var bohem
Dikten den kom sen

Men stora är de nu vi läser dem
jag och du
Strindberg, Fröding och de andra
Tänk när de gick här och vandra

Med orden man kan bolla
Som på cirkus även trolla
Kan man göra någon nöjd
Känner jag i hjärtat fröjd

Björn Boström