

Livet är en kamp

En förringad känsla
Sitt och vänta
Inget att hämta
Man inbillar sig ibland

Sett och hört
Ganska förstört
Är lite skört
Man bryr sig för mycket

Vill bara väl
Inget egentligt skäl
Över sig själv befäl
Man får hjälpa sig själv

Se tiden an
Göra vad man kan
Se sen om man vann
Man får lov att kämpa på

Ulf Olsson

Paus

Hur tar vi en paus i dagens varande
när vi i allt är aktivitet
bokar vi in tid

måste vi faktiskt skapa dem själva
är den ett påfund
modernt

hur många dagliga behöver vi
är vi i dem lika
viktiga

i grunden från barnbenens spring
till farfars små steg
och mormors

Under pausandet pustar jag ut
andas in luft genom näsan
ut genom munnen

lägger händerna på magen
sänker axlarna
blundar

botbilder skuffar jag undan
kopplar bort smärtorna
och öronsuset

jag bromsar de fladdrande tankarna
tänker ingenting störande
bara hjärtat tickar

Eivor Hultdin

Har ni hört

Har ni hört
fåglarna sjunger lockar
ekorrems tjatter när den flyr till trädtoppar
vattnet som söker sin väg under snön

har ni hört
våren göra sina tappra försök
hur snöns kristaller knastrar
när den i rasar ur drivan

har ni hört
klackar klappra mot asfalten
vinden fläka upp jackor
ta tag i hattar och mössor

har ni hört
flickors drömmar om förälskelse
om pojkars trimmade moppar
och skolbarns sommarlov

har ni hört
hur livet kan leka

Eivor Hultdin

Vilken underbar dag

Jag vaknar tidigt och känner mig utvilad.
Obebindrat kliver jag upp ur min säng.
Mina fötter och ben, armar och händer fungerar helt utan problem.
Min kropp är frisk och full av liv och energi.

Jag tar ett djupt andetag och känner den friska morgonluften,
öppnar mina ögon och ser ljuset som flödar in
och sträcker ut mina händer mot dagens möjligheter.

Jag hör fåglarnas kvittrande sång
och känner doften av fuktig grönska.
Glädje och förväntan fyller mitt hjärta.
Vilken underbar dag... att längta till.

Birgitta Eriksson

Livets berg och dalar

Livet består
av berg och dalar
ibland är det lycka
ibland är det sorg
för det är inte alltid
det oss behagar
att bjuda det bästa
ur sin korg.

Det är betingat
av ett lotteri
där vissa har mera
tur än andra
men oavsett
positioner
vi befinner oss i
så kan vi försöka
stötta varandra.

Alla föds vi
på samma sätt
men olika falla
ödets lotter
ibland är det svårt
att agera rätt
för människor består
av många sorter.

Där varje individ
är unik
och har sina
egna ideal
för ingen är
den andra lik
i denna stora
jämmerdal.

Anette Forsberg

Mellanmjölk

Stor och stark
Hud som bark
Står på fast mark
Det är väl en riktig karl?

Ynklig och liten
Ruggad och sliten
Fast i skiten
Det är väl raka motsatsen?

Gör bort sig sällan
Lite mittemellan
Går inte i fällan
Det är väl typiskt svenskt?

Ulf Olsson