

### När skoven kommer

Får man vara ledsen  
när skoven är som värst?  
Ja, det får man.  
Får man tycka synd  
om sig själv?  
Ja, det får man.  
Får man tillåta sig  
att gråta vid dessa tillfällen?  
Ja, det får man.  
Får man ta ut  
sin frustration på andra?  
Nej, det bör man inte.  
För dessa smärtor  
är bara jag som känner.

Jag tänker varje gång,  
detta klarar jag inte.  
Då gäller det att övertyga  
sig själv om, att  
man dör inte av värk,  
sen är det bara  
att konstatera,  
jag överlevde denna  
gång också.  
Då återgår det till  
den "vanliga" värken,  
som jag brukar uttrycka mig,  
Det är så nära frisk  
jag kan komma.

Anette Forsberg

### Hoppet

Det är både tyst och lugnt  
så här sent på dagen  
Ändå känns det ibland tungt  
med en oroskänsla i magen  
Vad väntar en i framtiden  
tänker man då och då  
Känns inte bekvämt i samtiden  
den är ju bara trist och grå  
Ska livet rulla på så bär  
utan att något positivt händer  
Det är inte mycket man begär  
bara att vinden lite vänder  
Att själens vind blåser mot vår  
och lite gladare tider  
Att man sedan lite bättre mår  
och att man slipper det som svider  
Detta får man väl ändå på boppas  
för att på något ha en tro  
Att själens träd på nytt knoppas  
och att man iland livet ska ro

Ulf Olsson

### Vem bryr sig?

Visa ej att du gråter  
vem bryr sig om tårar?  
Människor trampar på  
ser ej vem de sårar.  
De som makten har  
känner själva lukten  
av den som är svag  
tar ett hårdare tag  
delar ut ännu ett slag.  
De som är rika  
äger mycken makt  
ser ned på den fattige  
med självgott förakt.  
Den som är frisk  
har svårt att förstå  
all värk som ej syns  
"Hon kanske mest är lat ändå?"  
Så bär din smärta  
i ensambet  
ingen vill dela  
din ledsambet.

Berit Persson



### Kärlek

Sjung som du sjöng för mig i den ljumma sommarnatten.  
Sjung att du för min skull kan gå genom eld och vatten.  
Känn hur jag längtar att om och om igen få höra.  
Dig viska de ljuva orden jag älskar dig i mitt öra.  
Vi tänder en brasa i kvällen den mörka och svala.  
Nu när sommarens värme gått till vinterdvala.  
Du tar min hand så varligt och viskar till mig ömt.  
Nu har vi fått det precis som vi önskat och drömt.  
En sommar med sol och varma kvällar vi haft.  
En sommar som gett oss solbränna och kraft.  
Så bra att ha i vinterdagar mörka och långa.  
Dagar då det kan vara svårt att ljuset fånga.

Gunnel Tengdelius

### Sommarminnen

Jag har en hemlig liten vrå  
djupt ini hjärtat mitt,  
nåt som jag tänker ofta på  
när dagen blir kall och grå.  
"Vad har du gömt i hjärtat ditt  
nu inför vinterns dar?"  
"Jo, där i min bemliga hjärtevrå  
sommarminnen jag spar."

Barbro Väpnare Petersson

### Liten vaggvisa

Blonman på sin gröna äng  
vaggar spröd och fin.  
Lilla gullebarnet mitt  
slumrar i sin säng.  
Liten fågel på din gren  
ge av glädjen din.  
Sjung din lovsång,  
slå din drill  
för hjärtevännen min,  
för hjärtevännen min.

Barbro Väpnare Petersson