

DIKTER FRÅN HJÄRTAT

Nattljud

Jag ligger och vilar, raklång på rygg
på ullbädd i mörkret, men alldeles trygg.
Med radiohörlurar på, hörs Karlavagnens röst,
många med mej har därigenom fått tröst.

Efter tolv hörs mångt ljud,
täcket känns nu varmt mot min bara hud.
Kyl, frys och elementet låter:
Är det nån ute som gråter?

På fredagsnatten hörs ungdomen rusa
och jag hör även vinden mäktigt susa.
Så hör jag bruset, när Securitas kör runt huset.

Mitt i natten skriker katten.
Klockan tickar som den ska,
många sover nu, men inte folk
med värk som ja'.

Jag ber för dom som har det svårt,
livet har för oändligt många blivit hårt.
Jag tackar Gud för här finns Fred,
Frid o Frihet och det med besked.

Jag har många gånger måst vända mej om,
klockan är halv fyra och leveransen kom.
Det skallrar på flaket och gnisslar en hiss,
medicinen skall in under mitt, är jag viss.
Kanske kan jag somna nu en stund,
innan natten har gått sin rund.

Britt Marie

Våren.

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

Gunnel Tengdelius

Plågoanden

Är det någon som vill honom ta över
för nu det är lugn och ro jag behöver
han har hela tiden fest
engagerar då varenda gäst

den, med ett liv i sus och dus
borde ha ett eget hus
inte bo i en värmlös kvinna
han måste bara försvinna

flytta från mina leder
skaffa sig andra seder
min vilja har han slutat respektera
så jag vill honom bortadoptera

försökt med liniment som osat
efter det han bara strosat
omkring en stund
hans livsföring är inte sund

innan jag går ner i däck
ska jag få honom väck
under någon period han kommit till korta
och då är min plåga nästan borta

jag förstår att ingen vill ha en sådan inackordering
och han är sannerligen ingen investering
så jag får skicka honom på semester
där kan han ha sina fester
i fred mina leder får vara ett tag
och jag njuta av varje stilla dag

Eivor Hultdin

Dumpad

I stället att
få prata ut
helt sonika
dumpas man bort
och relationen
tar tvärt slut
att vara dumpad
känns som spolad
i slaskhinken
och till skithögen
sen hänvisad

när tillvaron
sedan gungar
en bitterhet
ett raseri
snart ohejdbar
av sårade
känslor blomstrar
och tilltar
ett mönster uppstår
som är farlig
ur kränktheten

sårad känsla
vill ha ett svar
om vad som varit...
ofredande
trakasserier
och aggression
med raseri
för att få svar
man känner sig ju
sårad och kränkt
och dumpningen

värdighet kränkt.
besvikelser
sorg och ilska
ökar förakt och
frågetecknet
man lever för
måste finna.

acsai

För den jag är

Älska mej för den jag är
Gör det nu och här
Du är så fin
Endast är du min

Tycka får andra göra bäst de vill
Vi hör varandra till
När du är ifrån mig borta
Kommer man till korta

Du är en man tycker om
Vilken röst du har, den säger kom
Tänk att genom livet vandra
Gemenskap ha med alla andra

Björn Boström

Beroende

Jag har blivit beroende av Dig
Du är som en drog för mig
Jag måste, måste bara ha
en liten dos av Dig – var da..

Inger Kristina

Dina ögon

Strålningen
från Dina ögon
mätte ha varit farlig,
ödesdiger
– orsakade livslångt lidande

Inger Kristina

Bry dig om

När någon är sjuk
Går du dit
Eller bort och går på huk
Du kanske har för mycket slit

En dag kan komma drabba dig
Inget finns att välja på
Där sitter du ensam likt mig
Undrar hur skall det gå

Saker går att prioritera
Av dig själv du ger
Den sjuke mår bättre med mera
Tacksamhet från denne du ser

När kärleken får råda
Bättre mår vi båda
Att bry sig om sin nästa
Är något av det bästa

Vara egoist
Fruktansvärt och trist
Eller hur, javisst
Då har du kärleken helt mist

Björn Boström

Kropp och själ

Kroppen är en tingest
som vi måste
bära med oss varje dag
och det är inte alltid
den är till välbehag.

När värken är som värst
känns kroppen som en
enda stor börda
det är vid dessa tillfällen
som tårarna blir berörda.

Men kroppen är ingen sopa
man kan stoppa i en säck
och kasta bort
för den finns alltid med
i både vått och torrt.

Men den har tack och lov
en följeslagare
som oftast vill så väl
och dom går ej att sära på
för dennes namn är själ.

Anette Forsberg, Vara

Nu är det tid att leva

Höst eller vår,
sommarn som går,
allt i en enda veva.
Vintern blev lång,
jag skrev i min sång:
Nu är det tid att leva!

Livet vi fått går ej i repris,
ofta jag tänkt de orden.
Glöm inte bort, tiden går fort!
Nu är din stund på jorden!

Höst eller vår,
sommarn som går,
allt i en enda veva.
Vintern blev lång,
jag skrev i min sång:
Nu är det tid att leva!
Nu är det tid att leva!

Barbro Väpnare Petersson

Ett sunt liv

Ett sunt och drogfritt liv
står på agendan
Ta ur din rökskadade bur ett kliv
och sitt inte bara på ändan

Röd kind, ren och klar blick
med friska luftade lungor
Inte bry sig om fällor och trick
och alla dessa mördande tungor

Tungor som tillvaron förgiftar
och bara drar ner dig
I dessa du ingen trygghet hittar
men det ordnar sig

Söka kunskaper och sällskap
som dig inspirerar
Till en sann och ärlig vänskap
för det självkänsla genererar

Ulf Olsson

