

Aldrig har en vind
rodnat mer skört
som när den hastigt mjukt
rörde vid din kind

Aldrig har en knopp
hyst sån grönskas lust
som när du log tillbaks
ett stillsamt nyväckt hopp

Aldrig har en våg
nått en större strand
bland snäckskal, sand och sten
dess salt som kvar låg

Aldrig har ett blad
fångat större ljus
än tankes exponering
för vårsols serenad

Aldrig har en natt
kyld men värmd av stjärnor
viskat större sanning
sen somnat trygg och matt

Fredrik Andersson

Vintergatan

Tystnaderna mellan dig och dig
sveper med sina svansar
suddar ut
gamla spår
målar min själ vit.

Här ligger borsten
färgerna väljer du själv.

Petr Chadraba

På ett fält i Roslagen

Jag ser i dina ögon
ditt hjärtas inre landskap
brett och djupt
och törstigt.

Jag ser i dina ögon
din själs stora värld
suddig än
men mäktig.

Jag ser i dina ögon
en längtan efter färden
där väderleken får
världarna ihop.

Jag ser i dina ögon
att du inte reser ensam
sa höken till hjortkalven
där på det öppna fältet.

Petr Chadraba

Du sekund

Jag ser dig inte mer
du sekund utan smärta.

Du bara försvann
utan avsked.

Du övergav mig
för en annan.

Hoppas du är någon till glädje
någon som är medveten
om din närvaro.

Staffan Portin

Nu

Vad allt är det jag begär?
Just nu är det såhär!
Känn vilan i det som är
som redan finns här:
Sorger och besvär
men även allt som mig är kär.

Staffan Portin

Min vän

Hej, min kära vän
trevligt att träffas igen!
Har du litet tid
vill jag önska dig frid.

Är det möjligt att du
för någon sekund
stannar upp här och nu
just i denna stund?

Låt alla "borden" i ditt sinne
hård självkritik som finns därinne
bara vila som de är
känn trygghet som bär
vänlighetens mjuka famn
som ömsint viskar ditt namn.

Såhär är det just nu
det här, min vän, det är du
värdefull för den du är
för att du finns här.

Staffan Portin

Ja, du får vara

Ja, du får vara här
alldeles så som du är.
Med all din brist
förmågor du mist
allt det du saknar
i längtan försakar.

Ja, du kan ömsint se
mot dina tvivel le
utan fruktan och besvär
vad som än finns där.

Ja, låt dig bäras
i stillhet näras
av nuets rymd och frid
allt har sin tid.

Ja, du kan öppen vara
tillåt allt att bara
förändras, komma och gå.
Du behöver inte allt förstå.

Ja, sök det fina
sköna upplevelser som är dina
tacksam för det du har
i just denna stund i bevar.

Omfamna ditt eget jag
acceptansens välbehag
förlåtelsens milda röst
den värmande omtankens tröst.

Livet har du fått
ibland ljust, ibland grått.
Mänskligt på alla sätt:
att leva är inte alltid så lätt.

Men du kan delta i livet
ta helt för givet
att du får vara här
alldeles så som du är.

Staffan Portin

Krokus

Välkommen till vilan.

Tiden att stanna upp.

Räds inte.

Världen finns kvar även när du inte deltar.

Nu behöver du vänta in dig själv.

Lyssna till de inre orden.

Stämma ditt utåtriktade fokus mot hjärtats inre stämgaffel.

Som krokusen.

Den bekymrar sig inte över att den inte är till någon nytta under vintern.

Den vet att dagen kommer

när också den

som vilar bortglömd i en lök

tar på sig sin krona och kommer igen.

Helena E. Källgren