**Tid av tvekan**

Något har ändrat sig inuti

Jag trodde jag visste vart jag var på väg

Och det gjorde jag…

Men det gäller inte längre…

Oj vad jobbigt att inse

Var allt förgäves…

Eller var det min strävan som förde mig hit?

Det är dags att födas på nytt

Och följa min nyväckta längtan efter nya äventyr…

Det skrämmer…

Men min kropp är så trött av att leva i gammal lögn

Den vet att det är dags att falla djupt in i kärnan…

För att vila och hitta tillbaka…

Dit jag kom från början…

Där finns min innersta längtan efter lek och äventyr

Kan man leva så?

Säger en gammal trött röst

Som nästan tappat alla minnen från den naturliga tillvaron

Livet är väl ingen saga?

Men det kanske just är det som livet är

Se in, Se ut

060604

**Hugin och Munin**

Tänk på allt som du är i alla tider och dimensioner

Använd det när det behövs

Tänk på allt som du kan skapa i alla tider och dimensioner

Använd det när du vill förändra

Båda utgör helheten av resan

060605

**Våga vila**

Våga vara stilla inom

Våga tänka

Våga se

Våga känna

Våga vara allt

Olika delar som vill upp till ytan

För att få synas

Liksom näckrosor i en gyttjig damm

Inget är dumt

Inget är fel

Inget är fult

Bara olika skapelser som längtar efter att fullborda sin resa

När man slutar döma sina näckrosor

Och vågar titta på dem

Så lättar rädslan

För att möta alla delar av sig själv

Då kan man vila i

Ofullkomlig fullkomlighet

060605

**Frihet**

Vad är det egentligen ?

Att vara fri i varje tanke, känsla, handling

Vid varje steg, varje blick, varje andetag

Att inte trycka ned sig själv ?

Att våga möta nytt ?

Att våga leva ?

060605

**Kan jag tillåta**

Att någon tycker om mig ?

Kan jag tycka om mig ?

Då blir det fred på jorden

Inte bara i orden

060607

**Får jag**

Känna mig bra

Känna mig liten

Känna mig ledsen

Känna mig misslyckad

Får jag lyckas ?

Får jag vara nöjd

Får jag vara stolt

Får jag vara vacker

Får jag vara

Får jag

Får…

Jag får

060607

**Falskhet**

Usch har länge haft en gnagande känsla av falskhet

Undrar varför jag känner så ?

Ljuger jag för andra ?

Nej det är inte så

Utan det handlar om

Min roll, min kon-t-roll, mina troll

Jag spelar en roll av den

Som jag tror jag är

Som andra tror att jag är

Men det gör mig så trött

Trött på mig själv och mitt spel

Jag längtar efter att ömsa mitt skinn

Låta något nytt växa fram

Jag vill andas frihet igen

Frihet i mitt var-ande

Vad är det som hin-drar ?

Jo rädslan för att inte bli accepterad

Och rädslan för at bli bortstött

Men det känns som att jag inte orkar

Vara rädd för det längre…

Vad är det värt om det krävs sådana

Uppoffringar

För att bli omtyckt

Var för inte tycka om mig själv nu

Då får ju alla andra också den chansen

Att vara sig själva

Och då öppnas portarna för naturliga möten

Nyfödd…

060608

**Hon**

Väckte något som jag inte ens visste att jag bar på

Längtan efter beröring

Längtan efter intimitet

Längtan efter mening

Längtan efter att få vara sår-bar

Jag hade svurit en ed

Att aldrig någonsin

Stänga mitt hjärta igen

Lätt att lova när det blåser medvind

Men när motvinden kom

Så blottades mina innersta sår

Som kom upp till ytan

Det var så smärtsamt

Att möta allt det som väcktes

Ensam

Och många gånger så funderade jag på att

Stänga hjärtats portar igen

Jag förstår inte ens i efterhand

Vad som fick mig att rida ut dessa stormar

Var kom styrkan ifrån ?

Orkaner, isberg, stormar, djup sjö, hagel, ösregn

Risk för skeppsbrott närsomhelst

Och otaliga havsmonster

Som jag inte ens vet namnen på än idag

Kom upp ur djupet för att skrämma mig

Och skrämma mig lyckades de med

Trots att jag visste att det var min egna barndoms skapelser

Ännu har jag inte mött alla monster

Men jag vet

Att det finns en perfekt tid och plats

Att möta dem på

Under tiden

Så vässar jag mina sju svärd noggrant

Och vårdar alla mina blommor ömsint

Och vecklar ut alla mina vingar försiktigt

Och putsar min krona omsorgsfullt

Och låter min rötter växa riktigt djupt

Och skärper klarheten i mitt seende

Allt detta

För att en dag

Kunna möta

Det värsta jag har kunnat tänka ut

060609

**Döden**

Tog mig i sin famn

För en kort stund

För att påminna mig om livet

Det var be-fri-ande…

Men gick inte att förklara

För dem som inte varit där

Den innersta gåvan…

060609

**Enhörningar**

Jag visste inte ens att det fanns

Röda enhörningar

Men någonstans

Kom de ifrån…

Eller skapades de idag ?

Jag vet inte…

Men de kom

För att hälsa

På mig…

060609

**Smuts**

Gör livet rent

060609

**En pojke och en flicka på resa**

Han hade länge drömt om att få möta vilda delfiner och valar

Nu hade ”ödets” portar öppnats för denna möjligheten

Det fanns nio platser kvar till den förtrollade ön

Flickan tvekade mindre än pojken

Som nästan hade tappat hoppet om nya äventyr

Men nu öppnades hela himmelen för resans alla steg

Väl där möttes de av oslagbar grönska, kuperad terräng och blommor av alla dess sorter

Väl nere vid hamnen där det luktade salt och brisen smekte fiskarna vid kajen

Så kom pojken på

Att någon hade sagt att delfiner och valar var telepatiska

Flickan bjöd in delfinerna och pojken tänkte bjuda in valarna till ett möte

Men så fort pojken hade tänkt tanken så fanns de där i hans medvetande

Han blev helt paff…

De retades och skrattade

Tror du att det skall ta tid innan vi svarar ?

Tror du inte att vi hör dig ?

Du tror att du bjuder in oss

Men vem bjöd hit dig till ön ?

Tror du…

djuphavsskratt/djuphavsskatt

060609

**Längtan**

Min längtan efter att:

Få vara liten

Bli omhändertagen

Få vara oskuldsfull

Få vara mjuk

Få leka fritt

Få vara omtyckt

Känna mig beskyddad

Känna mig välkommen på Jorden

Få vara i mig själv

Få vara i nuet

Få uttrycka min kärlek

Få vara respekterad

Få vara unik

Få vara korkad

Få vara smart

Få vara vacker

Min längtan efter delad extas

och sist men inte minst

Min längtan efter glasstårta med

sötsyrliga jordgubber

och starkt kaffe

060611

**Okunnig**

Vad är en dikt ?

Jag vet inte

eller är det ord som berör

den som skapar dem

eller den som smakar på dem ?

Jag vet inte

De föds inifrån

Det vet jag

060611

**Havsutsikt**

Jag sitter i en idyll

Havet är blankt

Utsikten fantastisk

Solen värmer mitt väsen

Stolen är skön

Pizzan är perfekt

Vinet är lagom kylt

Fåglarna kvittrar

Lugnet börjar komma

i min trötta kropp

Fötterna är barfota

Gräset är mjukt och grönt

Min hy omvandlas sakta till

pepparkaksfärg

Men det är något

som saknas

Någon att vila med

Någon att dela med

När kommer barnen ?

Som leker, busar

Skrattar, gråter

och sover

Allt behövs

för att tavlan skall bli levande

060611

**Lyckopiller**

En miljon svenskar kan väl inte ha fel ?

060611

**Sjuk-vård ?**

Det var en gång en man som ständigt längtade

Efter att lära sig mera

Han hade sadlat om många gånger

Han visste att det hade sitt pris

Men priset för att inte sadla om var högre

Det visste han också

Han hade offrat 3 år av sitt liv

På att bli en sjuksköterska

Hans första jobb som sjuksköterska

Var på en avdelning för livströtta

De ansågs ha den bästa vården i hela Sverige

Varför förstod han inte riktigt ?

De hade 3 val när de kom

Allt för att vården skulle vara demokratisk

Vill ni ha lyckostötar, lyckodropp eller mediciner som trycker ner olycka och lycka

Eller vill ni åka hem och ta livet av er själva ?

Dessa 3 val gavs för att bejaka patientens autonomi

Som det så fint heter enligt modern vårdpraxis

Det kommer alltid en första dag för allting

När mannen hade sin första dag som sjuksköterska

Så tänkte han

Varför känner jag ingen stolthet för det jag gör ?

Det är ju idag som jag skall förverkliga en av mina drömmar

Han gjorde sitt yttersta för att följa alla rutiner, normer, oväntade uppgifter, medicindelning och telefonsamtal

Han hade inte ens tid att sitta och skvallra med de andra på rasten

Han fick två nya patienter på samma kväll

Som båda krävde omfattande pappers och dator arbete

Först vid kvällsmedicineringen fanns det tillfälle att träffa

De nya patienterna

När han kom in till den första som var en kvinna

Så hann han inte mer än säga hej och dela medicinen

Innan kvinnan ropade

Hjälp mig

Ge mig en spruta

Så att jag kan dö

Då ringde telefonen igen och han blev tvungen

Att lämna rummet

Sedan var det dags att lämna kvällsrapporten

Till nattskiftet

Han såg aldrig mera den kvinnan

Men han hade ju haft två minuter med en av sina nya patienter

Det var först när mannen var på väg hem

Som det fanns en liten tid för reflektion

Har jag slängt bort 3 år av mitt liv ?

Kan detta ens kallas för vård ?

Hur skall jag kunna hitta mening i det här ?

Två minuter

**Vård-sjuk ?**

060611

**Fåfängan**

Får den finnas ?

Har den ett pris ?

Längtan  
Smärtan

Arbetet

Riskerna

Sorgen

Förbuden

Hemligheterna

Den får finnas

den också

Tio kronor per

Planta

060615

**Sur**

Som en citron

Som ättika

Som citronsyra

Som rabarber

Inte visste jag

Att jag kunde vara

Så jävla sur

Hade jag glömt

Men det kan jag visst

060616

**Bejakande**

Innebär det att göra av med 50.000 på en vecka ?

Är det bejakande ?

Har jag bejakat mig själv nu ?

Eller innebär det något annat ?

060618

**Ros**

Tack för att du finns

Får jag tycka om dig ?

060618

**Ris**

Du visar det oläkta inom

Tack för att du finns

060618

**Konst**

Att andas och vandra fritt

Är verkligen en konst

Om man har glömt bort

Vem man är…

060621

**Fokus**

Inåt/vila-ande/in-känn-ande

Utåt/lyssn-ande/ut-känn-ande

060625

**Svennssonliv**

Finns det ?

Finns det någon som lever det ?

Handlar det om förnöjsamhet ?

Handlar det om bristande ambitioner ?

Handlar det om begränsningar ?

Handlar det om inskränkthet ?

Eller handlar det om fulländling ?

För dessa själar ?

Eller handlar det om

Min ovilja att vara ”vanlig” ?

Kanske…

060625

**När du nyser**

Det är något som brister inom

Du är så söt

Jag blir så glad

Eller är det glädjen

Som en miljard bakterier känner

När de släpps ut på nya äventyr ?

Som jag känner ?

Ditt lidande min glädje ?

Kan inte hjälpa att jag vill lägga handen på dig

060626

**Smälter**

Det var inte vad du sa

utan hur du sa det

mitt hjärta

blir varmt och

bara smälter

Igen…

060703

**Stormar**

Känslor går inte att besegra

men det går att rida ut dess stormar

Godahoppsudden

finns inom alla människor

både som fruktan, frihet och hopp

060703

**Asteroiden**

Varför sas det inte att den kom ?

Varför mörkades det ?

Var det bara jag som visste ?

När den svepte förbi och berörde

Hela vår värld

Hur kunde det ske obemärkt ?

eller rörde den om i människors

Djupaste inre ?

eller gjorde den bara

Krusningar i människors sinnen

vad vet jag, vet jag, jag

060703

**Föreställningar**

Ibland tror jag att jag är en syster

Ibland tror jag att jag är en pirat

Ibland tror jag att

Djävulen skrattar åt mig

För att jag är så mesigt snäll

Ibland tror jag att det är kväll

Ibland…

060703

**Förbannad**

Bussen var sen igen

Han var förbannad

Han skällde på

Han kom inte härifrån

Han kunde varit förbannad

på hela Sverige

lätt o lagom landet

Han ville inte se sin del

men han var jävligt vacker

Han var fullständigt passionerad

Jag skrattade inombords

åt detta morgon drama

på väg till mitt eget slaveri

Jag kunde förstå

Hans frustration

och

Hans rökringar

I morgonljuset

060704

**Tintin**

En av mina barndoms hjältar

Alltid nya spännande äventyr

runt om i världen

Det fanns aldrig några mysterier

som inte gick att lösa

Modet ständigt närvarande

Det var exakt så

mitt liv skulle bli

Vem säger att det inte behövs

Förebilder…

Kapten Kolja

060704

**Sommaren**

Jag leker mig in i min sjuksyster roll,

men försöker se ut som en doktor,

men dagarna rusar framåt

trots det försöker jag

ta mig tid att få

lite sand mellan tårna,

vatten på håret

och sol på min kropp,

trots det så längtar

mitt hjärta ibland bort

till nya drömmar

som längtar efter

fullbordan

060705

**Poesi**

Hemligheterna

läcker ut mellan raderna,

längtan efter vila i

livsströmmen

finns ständigt närvarande

I mitt väsen

060705

**Psyket**

De vet inte hur de skall hantera sina känslor

De tror ofta att det är fel på ”dem”

De vill ofta att någon befriar dem

från känslorna…

De är ofta missförstådda

De glömmer ofta

att de en dag

behöver möta sig själva

för att bli fria…

060707

**Kväver och kräver**

Mitt liv kväver och kräver

Vart tog jag vägen ?

Var allt för pengarna ?

Var allt för att vara duktig ?

Då är priset skyhögt

Insikt för ny utsikt

060710

**Fritid**

Fri i tiden ?

060711

**Psykomatematik**

De säger att de vill bli förstådda,

De vill bli sedda

De andra säger att de vill hjälpa,

De vill känna sig behövda

Cirkeln är sluten…

060713

**Sorgen**

Den kom på besök

snabbt som ögat

Från vart ?

frågade jag mig

Vad hade jag tappat ?

Trots mina frågar

så visste jag

av gammal visdom

att det viktigaste

var att möta den

med öppna armar

med ett öppet hjärta

med full andning

den dagen vandrade

jag med sorg

060716

**Marmorbarn**

Det finns miljontals av dem

Som är skyddade i sina bubblor

Omgivna av sina oförlösta sår

Dags för möten ?

060719

**Förlorade**

Får vi inte ha det förflutna

Får vi inte ha nuet

Får vi inte ha framtiden

Vad får vi då ha ?

060720

**Den vita rosen**

Tackade för livet

den förstod

att ta tillvara

en sekund av

Evigheten

060728

**Hösten**

Gnager på mitt kikarsikte

visionerna blurrar förbi

vägskälen förtydligas

bakom dimmorna

Förväntan växer

efter nya friska andetag

med nya vägar och mål

min vän

Själv-klar-heten

Välkommnas

060728

**Roulette**

Dags att satsa

har samlat marker

hela sommaren

Hur skall de placeras ?

fegt eller vågat ?

Svaret är enkelt

Helhjärtat

060728

**Skördetid**

Dags att stanna upp

kika lite bakåt

Oj vad jag har vandrat

med stora kliv

Kan det vara möjligt ?

Hur kom jag hit ?

Jo med hjälp

av mina drömmar

och min inre styrka

och min vilja

och mina ”vänner”

de som trodde

och de som inte trodde

alla har hjälpt mig

på sitt sätt

och jag på mitt sätt

060728

**Advokaten**

Hur hamnade jag här ?

Jag har aldrig bett om,

makt över andras liv,

ändå dras jag in i spelet

När markerna skall satsas

Hur vet jag vad som är

den rätta vinsten för någon annan ?

Ändå, hur kan jag bara se på

när det cyniska spelet pågår ?

Hur kan jag undgå

att satsa mina marker

När människors liv står på spel

Rött eller Svart

Kan betyda allt

för en människas livsöde…

060731

**Today is a good day to die**

Är så trött

vill bara lägga mig ner

släppa taget om alla måsten och rutiner

få vila upp mig

känna äkta längtan

efter handling igen

Uppvilad och Upplivad

060804

**Leriga fötter**

Har vandrat så länge

På mörka stigar,

branta backar

och i snåriga skogar

men jag har fortfarande

lera på fötterna

som tynger ner mina steg

när skall jag få tvätta

mina fötter rena

och vandra fritt

i grönt dagg gräs

när skall jag åter få vila ut

i en skön skogglänta

med fåglar som kvittrar,

med sol som värmer

med vind som smeker mitt ansikte

och få träffa alla mina vänner

i tid och rum,

bortom tid och rum

060804

**Konstig**

Kallar de mig,

oftast bakom min rygg

men de modiga säger det rakt ut

Jag kräver så lite tycker jag

Jag vill bara se mina drömmar förverkligas

Du är galen säger de med tysta ögon

Du kan väl inte tro på dina drömmar

Du är väl inget barn ?

Du måste bli mera realistisk

men ändå jag kan inte sluta hoppas

på att jag skall ta mig dit där drömmar förverkligas

Jag vet att det finns vägar till alla mina drömmar

Det är det enda jag vet idag,

Men det räcker för mig just nu

Barnet inom bär denna,

Själ-v-klara sanning

060804

**Kän-guru**

Jag lever på ”hoppet”

060805

**Solen**

Letar sig upp för hustaken

in genom min persienner

vidare in genom mina ögon

sedan in till hjärnkontoret

som utsöndrar lyckohormoner

Dagen har välkomnat mig

på ett oförklarligt sätt

Mitt äventyr fortsätter…

060807

**Mysterier**

Det finns det som ser ut som mysterier

men inte är det

och

Det finns det som inte ser ut som mysterier

men som är det

060811

**Kommunikation**

Jag sa, kan jag få låna ditt lillfinger ?

Hon sa du kan inte få hela min hand !

En var ledsen, En var arg

Kunde de mötas ???

060816

**Vilddjuret**

Jag visste att det fanns inom mig

Jag hade gjort mitt yttersta för att förneka det

för jag visste att straffet skulle bli

Total bortstötning

Vem kan leva med det ?

Inte ett litet barn som aldrig fått vila tryggt

Jag kände hur det började väsa inombords

Trycket ökade, nej tänkte jag,

Inte nu igen

Jag trodde att jag skulle få vila

få vara lite stolt över mig själv

för att jag stått på egna ben

men nej nu var det dags

Vad skulle jag göra denna gången

Sticka svärdet i mig själv eller i någon annan ?

för en Samuraj kunde det kvitta

Han kunde lika gärna sticka sig själv

om det så var det sista han gjorde

Han var en handlingens man

men en tvekan fanns

Fanns det någon annan lösning ?

en bergvägg ?

en vandring ?

Jag visste att ja måste röra mig

om jag skulle ha den en minsta chans att överleva

Jag la ifrån mig mitt svärd och tog på mina sjumilaskor,

tog vatten med mig om det nu inte räckte med det som föll

Vart skulle jag vandra ? Vart som helst och länge

i skyddet a v mörkret, regnet och ensamheten

Så kunde jag för första gången på många år tillåta mig

att känna, jag frustade, pustade och elden bara växte

Det kändes som att lungorna skulle sprängas

hela kroppen vibrerade av det jag tyckte var mest förbjudet

Det var precis som att jag levt på tomgång

nästan hela mitt liv

Kraften var så stark att 1 mil i rask takt verkade knappt

påverka vare sig min uthållighet eller mina fötter

Jag visste att ett genombrott hade skett

Men jag visste att det inte var över ännu…

Jag funderade på vad som hade skapat vilddjuret

Var det alla gånger jag sagt nej till mig själv ?

Som hade fått det att växa sig så stort ?

Jag hade fått smaka på känslan av att inte ha något att förlora

Det var väldigt uppfriskande, inget var givet, det enda som fanns var mitt andetag,

kunde jag var lite stolt över mig själv nu ?

Det är inte varje dag man står öga mot öga

med liv, död och vila

060821

**Trädet**

Jag höll på att gå förbi det

Trädet viskade till mig,

Det är aldrig för sent att besöka sin barndom

Jag vände och gick in djupare i skogen,

och där stod trädet som om att

ingen tid hade förflutit,

tiden var ett, den var hel

Det var ett vackert och stolt träd

som uppskattade barnens

lek och vila

Det var ett kärt återseende

En fantastisk känsla att

få mötas igen

Det väckte så mycket inom

060829

**Är det att leva ?**Att inte våga älska fullt ut

bara för att vara rädd för att förlora

Vad är det för ekvation ?

060830

**Is my power back ?**

For so many days

I have wandered about

In the depth of the mists,

questioning, my purpose, my direction

but today I woke up

with a new sense of strength

No matter what, life is beautiful

something is starting to glow,

deep down inside of me,

getting stronger,

with each breathe,

with each new step

My power is back

My back is straight

My spine is flexible

ready for new adventures

Was this event

triggered,

by a meeting between,

Two continents

Two cultures

Two timelines

It was a meeting

and it was beautiful, finally

I was not lonely any more…

060906

**Den tysta hjälpen**

att få hjälp utan förklaring

att få hjälp utan frågor

att få hjälp utan dömmande

att få hjälp utan råd

att få hjälp utan förmaning

Det är STORT

Jag hade glömt bort

för länge sedan

att det är en av de största gåvorna,

att få hjälp på riktigt,

i tystnaden, kravlöst,

det är öppningen till miraklet

och återvändandet,

till källan inom varje människas mittpunkt

jag trodde aldrig att någon ville hjälpa mig

så jag hade slutat be om hjälp

för länge sedan, det var säkrast så….

från och med då kunde jag aldrig

tillåta mig att vara hjälplös

Det var då kylan spreds sig i min kropp

men jag märkte inte det då

Jag trodde ju att jag var STARK

En stor stark ?

060909

**Smaragdögon**

Jag ser dom gråta

Tårarna rullar ner

för kinderna

Hon gör sitt bästa

för att dölja tårarna

Hon verkar ha svårt att förstå

skönheten i reningen

frigörandet av det förtryckta

Jag tittar igen

jag ser mjukheten

jag ser ödmjukheten

jag ser livet

jag ser klarheten

jag ser nyfikenheten

jag ser barnet

jag ser visdomen

Jag ser skönheten

i det nya ljuset som strålar ut

från dina Smaragdögon

060909

**Äventyret**

För mig var det ännu

en grå dag på bussen

Några höll på att missa bussen,

det var en hel skolklass,

Läraren sprang, barnen sprang

busschauffören kunde inte annat än stanna och vänta

medans alla ankungar korsade gatan

Det var en hel ström av livsglädje

på väg ut till ännu ett äventyr,

det första äventyret var att

springa till bussen

Sprudlande, hoppande, skuttande

så fylldes hela bussen till brädden

Med vad ?

Lycka, energi, vitalitet, bus, glädje

och särskilt upptäckarglädje…

Det var omöjligt att inte bli berörd

längtan efter att smaka mera väcktes

den bar jag med mig under dagen

och den transformerade min dag,

Deras gåva till sig själva…

060914

**Äntligen**

Så förstår jag

att där är här

att det inte finns något avstånd

att det bara varit en illusion

att barndomen var där och jag här

att tiden är noll i min kropp

Jag trodde att jag behövde resa dit

Jag är ju redan där

därför är det öppet nu

att jag kan fixa den här

Så nära men så långt bort

Kroppen har berättat

och jag har lyssnat på den,

vilken jättestor nyckel,

vilka möjligheter,

vilar i insikten

060915

**Is there a devil ?**

Maybe there is

Maybe there is not

depending on perspective

Is it wise, brave or stupid

to stand in the UN building

and speak about the devil ?

Many would like to think

that he is insane

Is he, or are the others

to afraid to speak

or are they in for the cake ?

060922

**Have I lost everything ?**

Maybe I am close to that

but I still feel fear of losing

So that means that

there is more to loose

Because when you have lost it all

Then there is no more fear

and that’s the beauty

and magic of a new start

a new star ?

060929

**Cyborg**  
The future is here  
Do you know what VNS is ?  
You will soon know...  
Cyberonics

061026

**Extraordinary**

Why me again ?

What is the price to follow self ?

And go beyond mundane regulations

Instead of looking for solutions

They rely on walls and point at regulations

Are they there to limit creativity ?

Are they there to support power games ?

Are they there to create structures ?

I don’t know…

But I will continue to look for other options

That’s my curse and gift

061115

**Exploration**

Is around the corner

Now its time to harvest

Some very adventurous dreams

I can smell the dry air, the flowers, the dust

the spices, the tribal tone, the drums, the mystic

Soon I will experience a major reality shift

Will I come back the same ?

Hopefully not

This is the time to activate more

Of my core

I am ready to jump

061120

**Foundation**

Where am I ?

Am I back ?

Is this my home, really ?

Is it so easy to change reality ?

What happened with my future here ?

What happened with my adventure ?

Have I changed so much ?

What will be my next step ?

I have to lean back

Rest…

Fall down into my center

And see what kind of new stuff

That is sprouting

Interesting…

Do I dare

to start with a new clean slate ?

That will be my next adventure

My new foundation

061219

**Why don’t we say goodbye ?**

Is it a disease of our stressful lifestyle

or are we afraid to feel vulnerable

or do we fear to admit that someone means something to us,

or that someone has had a great impact on our life,

or that someone has helped us,

maybe even without knowing it themselves,

Why don’t we dare to give others credit of their gifts ?

Do we even give it to ourselves ?

Today I just want to cry,

There are so many people

I want to say goodbye to,

to complete the circle when our roads will part,

when I will walk into the unknown again,

sisters and brothers

I just want you to know how much I appreciate you

and how much you have helped me...

my heart is aching ready to burst into tears

sadness and joy

maybe that’s part of the journey called life

Today I took the time to sit down and cry…

061221

**Många bollar i luften**

Det var där jag var

helt fokuserad på jongleringen

Glömde att andas

Glömde att ta mig tid för vila

Glömde mina känslor

tog mig inte tid att vara jag

Såg inte vart jag var på väg

levde dubbelt

Hade glömt bort att leva enkelt

för mig egen skull, utan skuld

min kropp är tung, trött och öm

Jag sover jag vilar

nyfiken på min nya steg

i min nya takt i samklang

med mig Själv

070219

**Ny luft**

Vårsolen speglas i sundet

sund-het ?

Vinden är fortfarande kylig

Jag kan se andra sidan

men kan jag smälta

att jag är här ?

Nej, inte riktigt, ännu

Havet är klart

Jag kan se botten

mitt nya liv har börjat

med detta andetag

070325

**RGV**

Drömde om frihetens vind

mot min kind

den var ljuv och fuktig

Kunde jag unna mig den ?

det var frågan…

Handlade i den riktningen

så nära den finns

men när jag insåg styrkan

av den

Då blev jag rädd

Jag blev livrädd

var det minnena som förmörkade smaken

Troligtvis

Vad finns bakom minnena ?

Är fullmånen min vän

för att få fram dem ?

för att få fram full-heten

i mig

070402

**Till-växt**

Möjligheternas träd

Växer så det knakar i alla fogar

saven rusar i varje por

Vad hände ?

Vinden vände ?

eller vände jag ?

hehe

Osannolikhetsfaktorn

är min vän och följeslagare

I detta kaos hav bubblande av kvant möjligheter

välja bort och välja till i livets ström

dagens soppa fylld med nya kryddor

Som stimulerar livsglädjen

Det är gåvan i detta nu

med evigheten som åskådare

Peter Poet

mannen som inte blev fet

Full fart på backhjulet

In i nattens fuktdrypande dimma

Vad är sant och vad är osant?

Sagorna möter livets begränsning

och upplöses för en sekund

I den hela närvaron av varandet

Muga samuraien är på resande fot hos vildhästarna

som galloper ikapp med frihetens herre

070428

**Slöhetsfaktorn**

Den är trög

Så trög

Att den lika gärna

Kan sluta här

070523

**En kristen tro**

Kan bli en framgångs saga

Med mirakel efter mirakel

Och frälsta ögon

Och världsförbättrande händer

Och ett liv av hopp

Men det är fortfarande en karusell

Där ansvaret inte behöver synas

Kraften inte behöver erkännas

Där biljetten behöver köpas

Friheten inte behöver mötas

Och rädslan för det outtalade jagar

Och rädslan för att inte bli godkänd hetsar

Och rädslan för de okristna hägrar

Vad synd…

070523

**Vilan**

Den kom från ingenstans

Knockade mig obemärkt

Chockade mig med sin närvaro

Jag såg den aldrig komma

Men långsamt började den

Komma tillbaka

Egentligen så hade den aldrig lämnat mig

Det var jag som en gång valde

Att lämna den

Ny förnyar den alla mina kroppar

Med sina elixir droppar

Och i själens blomma växer nya knoppar

070523

**Aprilia RS**

Hur mycket får det kosta ?  
att möta full kraft ?  
igen ?

Allt som det krävs !

Den spottar, morrar och fräser

och bara väntar, på att modet

skall grensla och våga

ta kommandot

Med ett vrål

ger vi oss iväg

på nya vägar

Frihetens vind

både skrämmer

och tjusar

Närvaro, Yes  
Wow

070606

**Regnkläder**

Idag älskar jag regnet

regn hela dagen

bra för magen ?

Det blir en OK att vila dag

mycket lättare när det regnar

Tittar ut genom fönstret

Ser alla människor som lider

Ser alla människor som strider

frisyren förändras, pressvecken försvinner

fläckar på kläderna, blöta och kylda

Det ser ut som om pesten har drabbat oss ?

men det kan inte stoppa mig

Tar på mig min rustning i framtidsmaterial

Tar på mig en icke-vattentät keps

sedan är jag redo att möta elementen

idag även kryddat med lite härlig storm

Oj vad livsbevakande

detta borde jag unna mig oftare

vinden friskar upp, regnet smeker mig, , kylan piggar upp

Snart går jag med ett konstant leende, först på läpparna sedan i hela ansiktet

Det är då jag SER striden,

VARFÖR ?

Har de missuppfattat allt ?

eller är det jag som har missuppfattat allt ?

De kämpar för fullt, med näbbar och klor, med paraplyer och stress

NEJ det är ingen missuppfattning

Det handlar om ett val

Ett livsval

en del kämpar med vattenfast smink

en del med spända ansikten och kroppar

Jag får se upp

så att jag inte hamnar mitt i stridens hetta

när någon av de mest ursinnigt kämpande

skulle kunna sticka ned mig, oavsiktligt, mitt i stridsyran

med sina spetsiga vapen som spretar åt alla håll och kanter

Helt ovetande om vad de verkligen kämpar mot

De kämpar ju mot sig själva och mot hela livet

Vad sorgligt

Hur kunde det bli så här

Kan de inte stanna upp ?

Har de inte tid att stanna upp ?

De kanske måste hinna med mycket ?

Inte ens hos de kastlösa och laglösa utanför rushuset, var det några glada miner idag

“bli aldrig stor” var raden som serverades till en liten pojke som gick förbi med sin mamma

“det blir bara ett helvete när du blir äldre”

under hela min vandring så mötte jag bara en enda riddare som kunde möta min blick

Det var riddare Silop

Då visste jag att det fanns fortsatt hopp

För livet på den sköna/gröna vatten planeten

Idag älskar jag med regnet

Mitt namn är

Regnar

070705

**Räddd**

för

att vara fri ???

Dessa ständiga rädslomoln

som skymmer solens

belysanden strålar

som gör att klarheten segrar

Medans rädslomolnen

får oss att ständigt boka upp oss

Hit och Dit

I gamla och välkända mönster

och när vi samlat mod att spåra nytt

Så finns det alltid någon färdkamrat

som är redo att föra oss tillbak till stimmet

Med sin välvilja = deras egna förbud

Det är i dessa ögonblick som

möjlighetera tornado öppnas och malströmmens djup skymtas

Vad vi väljer då

Är av STÖRSTA betydelse

skall vi spåra in igen

el spåra ut ???

I det okändas förbjudna territorium ?

Frihetens sköna vind friskar alltid upp

inför ett nytt äventyr

Men varför vågar så få möta den ?

Vågar jag möta den ?

Får man vara säker på sin längtans kraft

får jag släppa taget igen

om mina fortöjning trossar ???

De andra viftar på armarna vid hamnkanten

medans mitt skepp hissar segel

mot en ny horisont

Frågan är viftar de i skräck inför förlust

el viftar de med sann lyckönskan

inför min färd ???

In i Jordens medelpunkt

Har det någon betydelse

varför de viftar ???

070722

**Stort el Litet**

En tanke kom till mig = en Ängel ?

Tänk om jag skulle äta en isglass i duschen

Helt galet ?

el inte ?

Tanken låg och mös/frös vid gränsen

till mitt omedvetna

Skulle tanken förnedras, förträngas, förvrängas, förtryckas ?

el skulle den överleva i mitt vakna sinne/minne ?

Kampen fortgick i 3 dagar, ibland dold mellan krutröken, ibland nedgrävd i öken

Dags att skala löken ?

Men en dag, när det regnade och solade samtidigt

så skapades en lucka i imin “Biodator”

Virus skyddet hade inte uppdaterats för detta ny-skap-ande “tankevirus”

Var det så färskt att inte ens de kollektiva krigsherrarna hade hunnit censurera det ?

Isåfall var detta en banbrytande händelse bland Kosmos rullgardiner

luckan glimtade till vid övergången mellan dagen och natten

När de vuxna låg och sov

När barnen låg och sov

Så smög jag försiktigt till frysen

och lirkade ut en krispig liten Piggelin,

som hade gömt sig längst ned i frysen under isklamparna,

fumlade lite med pappret

snabbt in i badrummet

inget lyse på

sätta på duschen utan att duscha glassen

Äntligen kunde jag njuta av min o-van-sinnigt roliga kreative tanke

Detta var ett mycket Stort ögonblick för hela Kosmos fortsatta utveckling

men undar hur många som tror mig när jag säger det ?

och det var ett Litet slick för min tunga, men oj så gott

Läskeblask smaaak

Är jag övervuxen, fullvuxen, vuxen el barn ?

el ÄR jag JAG!!!

dags att leka mera???

Tankefärden

070807

**Fakebook**

Today I can see, today I can feel

that there is no real benefit from this application

at least not for me

Let those who want to play meaningless games with each other

or collect "friends" so to raise their social value

or to grade their frindeships

or to create the illusion that they have a great life

Poking and prodding, back and forth, in the cyberworld

Is that how we want to live?

Not once, leaving the screen, to speak some friendly words with our closest neighbors

I just think that this pseudoworld diverts attention from the "true" life

where you can get hurt, wet , filthy

where you can "meet" people and take the risk to get touched in many ways

joy, cry, laughter, fear, insecurity, jealousy

caring, intimacy, sharing, friendship...

Is fakebook our times digital prosac?

But maybe it can be a good mailbook just in case

maybe I leave it at that?

Now I have to go to focus on my creative energy in my place/space

and for those who want to taste my "candy"

feel free to explore the shadows of my spirit

at least I feel alive, at last I feel alive

071120

**Stimulansfasta**

Tjo och Tjim

Jag stressar hit och dit

går upp tidigt, lägger mig sent

Jag säger att jag bara skall fixa saker

men under ytan mullrar det

Värsta sortens monster

rädsla, otrygghet, litenhet, vilsenhet

Det räcker inte att sitta still

Det räcker inte att vara tyst

Det krävs vilja och mod

att vila i det, känna det som känns

kännas vid det jag en gång valde bort

tom en liten ”strawberry toffee” i munnen

Kan leda till flykt

Smaksensationer

i munnen

Istället för återbekanstskap

med de ”små” och ”söta” monstren

Hihi…

Att inte kännas vid kan leda till att vi bränns vid

071122

**Tänk om DU är TOMTEN**

Vad är det vi säger,

till oss själva?

Vi väntar på att få paket från andra,

helst spännande, helst sådant vi verkligen vill ha

men om vi inte själva vet,

vad vi vill ha innerst inne,

Hur skall andra då kunna veta det?

TÄNK OM vi fick ge oss själva,

precis vad vi ville ha utan att skämmas?

Varför är det så förbjudet att ge saker till sig själv,

särskilt det vi vill ha allra mest

Har du någon gång provat att handla

och sedan bett att få det inslaget,

För att det är till dig själv?

Det kan vara en spännande upplevelse

TÄNK OM julklappsleken el julklappsspelet

också speglar sig i ens liv?

dvs vi går och väntar på att andra

Skall ge oss saker

istället för att vi själva

reser oss ur soffan,

(släpper fjärrkontrollen och tar närkontrollen)

och hämtar hem våra egna paket

el upplevelser

Allt efter vår längtan

TÄNK OM vi kunde leva rakt

och fullt ut

Istället för via TOMTEN

Hur skulle vårat samhälle se ut då?

Det vill jag ta reda på!

Nä nu skall jag ut och handla till,

Ni vet vem…

071123