

### **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

### **Fåfängen**

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

### **Svenssonliv**

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 frågor  
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

vägskaLEN förtydligas  
bakom dimmorna  
Förväntan växer  
efter nya friska andetag  
med nya vägar och mål  
min vän  
Själv-klar-heten  
Välkommas  
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

### **Vildjuret**

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 av 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, pressveckan 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 rädsломoln

som skymmer solens

belysanden strålar

som gör att klarheten segrar

Medans rädsломolnen

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 tillbaka till stimmet

Med sin välvilja = deras egna förbud

Det är i dessa ögonblick som

möjligheterna 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 återbeksntskap  
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 närmkontrollen)  
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 vårt samhälle se ut då?

Det vill jag ta reda på!  
Nä nu skall jag ut och handla till,  
Ni vet vem...

071123