

Möten

Ingrid Heldt

De vill ut

Inre tankar som spelar spratt
de vill ut.

De försöker luras
så länge de göms
och för ett hemskt liv
så länge de glöms.

När de får komma ut
kommer skammen och smärtan
sorgen och rädslan
men sedan kommer lugnet,
glädjen, friheten och livskvalitén.

Efter livet

Jag önskar att efter livet
vi lever vidare
med en klarhet
att alla försvar försvinner
allt nedtystat får ljud
för allt som verkligen betyder finns det plats
och vi vågar se
det vi blundade för förut
det som blev fel
blir rätt och friskt tillslut.

En maskros

En maskros behöver
näring i jorden
för att bryta igenom
asfaltens hårda grepp.

En maskros behöver
hoppet om solljus
där ovanför kalla mörka

En maskros behöver
för att kunna växa
en rot stark och frisk
som sträcker sig lång
med flera rosor på
de blommor fint tillsammans
lyser upp
längs vägen lång.

Var god stör

Var god stör
rör om i mitt liv
knacka på och kom in
och stör mig
när jag behöver det.

Vågar störa

I en värld där man pratar
om problem som uppstår
där man vågar störa
säger till om det är nåt
lyhörd mot varandra
pratar, lyssnar och ser.