

1. Grinden in

Grinden stod välkomnande på glänt.

Handtaget var rostigt trots att grinden var ganska nymålad. Dofter av blommor och gräs hälsade mig och fick mig att tänka på min barnsdoms trädgård, klätterträdets åldriga grenar, vinbärsbuskarna, tiduret och komposten i mörkret vid garaget.

Hur ser din personliga livsgrind ut och vart leder den dig?

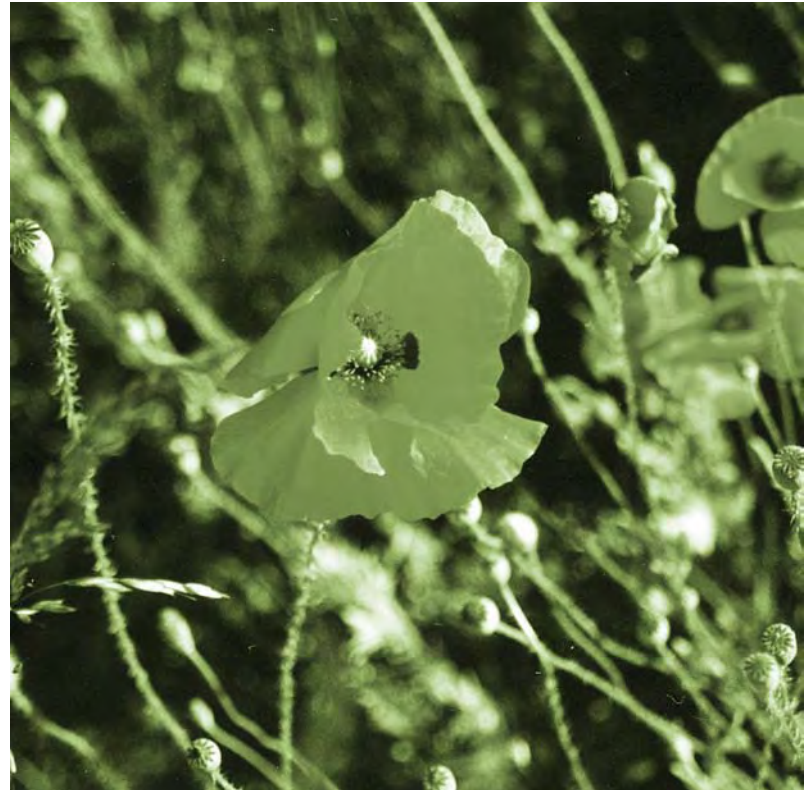


2. Blomsterrabatten

Mångfald av ögonfröjd.
Dofter från orienten till östgötaäng
blandas i sommarvind till ljudet av humlesurr.

Ta in med alla sinnen det naturen ger.
Hon bjuder in till berusning
och alla sinnen ler.

Vad ger dig fröjd för dina sinnen?



3. Fontänen



Porlande livslust från livets källa.
Bryr sig inte om den smittar sin omvärld med skratt.
Kom svalka dina ömmande fötter,
drick dig otörstig.
Det finns oändligt för de som vill stanna ett tag.
Låt mitt skratt få smitta dig,
så att du kan sprida det till världen.

Vad får ditt liv att porla och hur smittar du omvärlden med ditt skratt?

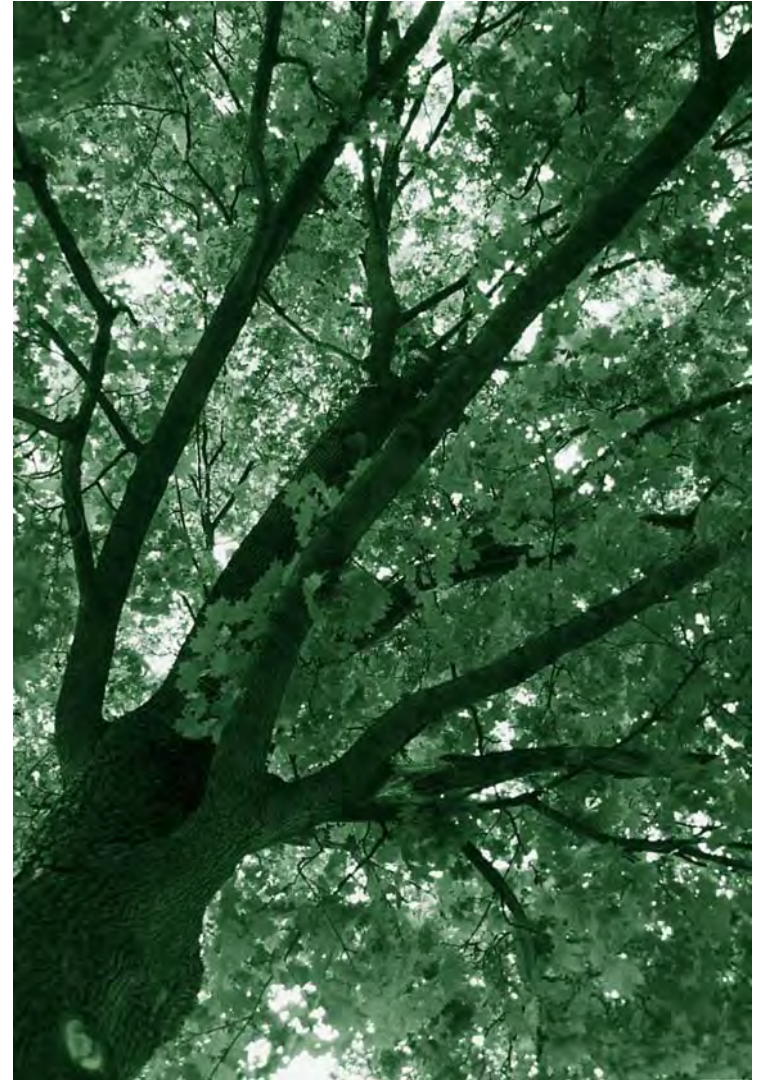
4. Vårdträdets sång

Lyssna till vårdträdets sång.
Det sjunger om historiens vindar,
om alla de som vandrat förbi,
om de som kom och de som gick.
Många har det välkomnat med
sin skugga och sin sång,
många har det skyddat.

Lyssna till vårdträdets sång.
Det sjunger om framtidens vingar,
om alla de som ska komma förbi,
om de som kommer för att vila.
Många sorger har det tagit emot,
med livets glädje fyller det sin krona.

Lyssna till vårdträdets sång.

Vilka livsberättelser berättar vårdträdet i din trädgård?



5. Örtagården



Läk min själ och kropp.
Mina vingar har farit illa här på jorden.
Så mycket att hinna så mycket att tänka på.
Så många som vill och så mycket av allt.

Skänk mig blåeldsbalsam för mina sår.
Dryck av järnört för att finna livstörst.
Skänk mig lavendel att lägga under kudden.
Rosmarin för mina ömmande leder.
Men framför allt ge mig ro att bara vara i dina läkande
händer och tron på att jag kan ge mig ut i världen igen,
om jag bara vågar.

**Hur läker du dig själv och vilka är dina egna
bästa läkesätt?**

6. Livets kompost



De hör inte hemma här.
Maskros och tistel
blir flugägg och mask.

Det måste slängas, vändas, krattas, blötas och
omvärderas för att sedan förmultna,
vila och förädlas till bättre jord.

Ur det icke tillåtna återvänder näring
till någonting nytt och livgivande.

Cirkeln är sluten.

**Vad lägger du på komposten och vad vill du att
det förvandlas till om du fick önska?**

7. Möte i lusthuset



Kom om du har lust.

Fånga den när den kommer.

Den varar en kort stund och behöver bli sedd
annars gömmer den sig igen.

Den jagas lätt bort av stress och jäkt.

Den gömmer sig för ”måsten”
och är svår att upptäcka vid sömnbrist.

Den kommer överraskande när man inte anar
och vill ha näring direkt.

Så fånga den när den kommer.

Det är en sällsynt livets gåva.

**Vad förvarar du i ditt lusthus som ger dig
lust till livet?**

8. Stigen för livsvandrare



Livets stig är sällan rak.
Den överraskar bakom krönet.
Gömmer sig i grönskan,
skymms av hus och delar sig ibland.

Hur ska man veta vilken väg som leder rätt?
Hur ska man veta att vägen över den trasiga bron
leder till en skatt?
Eller att den vackra vägen till sjön skulle ta slut
innan man ens kom fram.

Till dig vandrare på livets stigar,
känn ordentligt in vad som är den rätta stigen.
När du gått för länge kan det vara för sent att
vända om.

**Vilka stigar har du gått och vilka vill du
ska vägleda dig inför framtiden?**

9. Utsikten

Härifrån betraktar jag mitt liv.
Höjdpunkter och sänkor,
årstider, solljus och skugga.
I utsiktens hav får jag insikter om
att allt följer ett cykliskt mönster.

Morgon, dag, skymning, kväll,
vår, sommar, höst, vinter.
Stigar skapar mönster av livsvägar,
val som görs till och från.
Jag ser småplantsrabatten och minnenas kompost.
Jag betraktar mig själv i ljuset av min trädgård.

Vad ser du från din egen utsiktsplats?



10. Några steg i trädgårdstrappan

”Jag väntar på dig, ta min hand. Jag är längre än du och orkar mer, så jag har kraft för oss båda.” Han för hennes hand stadigt och kärleksfullt. Rädd för att hon ska falla eller kanske gå sönder i hans starka näve.

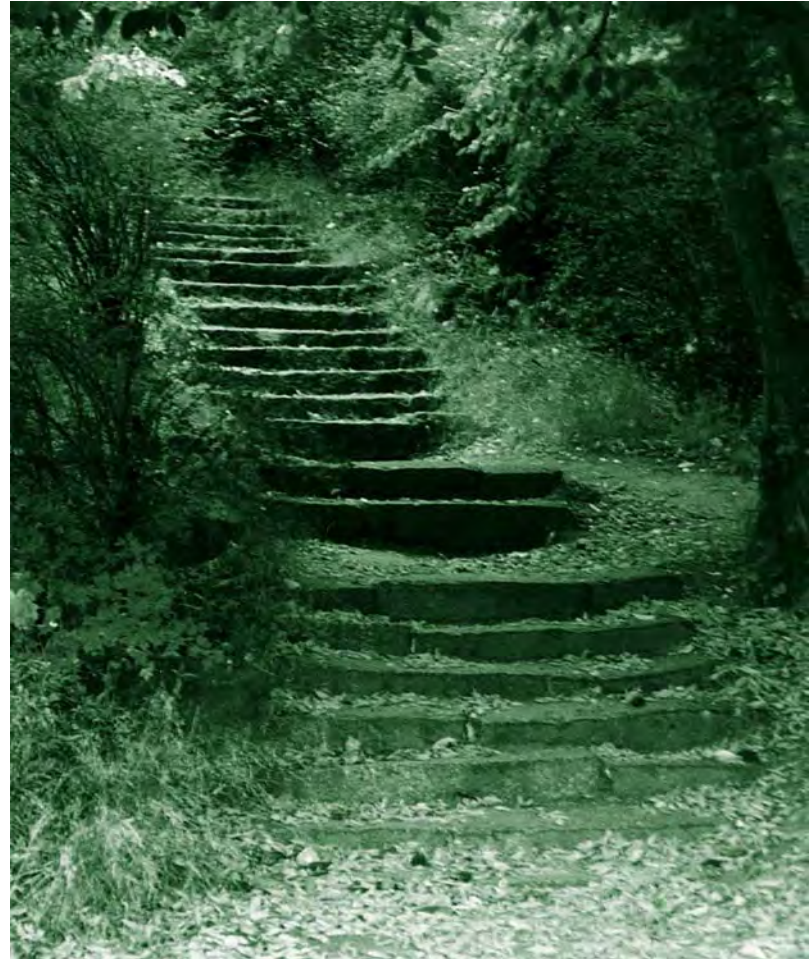
”Minns du”, säger hon plötsligt när hon stannar för att hämta luft.

”En gång var det jag som var stark för oss båda. Jag var den som var längre och jag väntade på dig. Då var det jag som gick före på livets trappa och visade vägen. Nu är det tvärtom.”

”Ja, säger han och ställer sig på samma trappsteg som hennes vingliga kropp.

”Nu är det tvärtom.”

Var finns du på livets trappa? Vilka leder dig och vem leder du?



11. Trädgårdens små rum



Kaffeklirr bryter liksom symboler i en stråkorkester,
fågelsångens serenader.

Kvitterprat i bersån.

Med en vän eller mormor och hennes rosa kakor.

Till kaffet klarnar tankarna och kakor lägger sig som
honung kring hjärtat.

Visst är det härligt att låta berättelser mötas,
få vingar och flyga ända upp till en oändlig himmel.

Kanske landa på ett moln och bli en skur en dag,
men inte idag när kaffeklirret möter våra skratt,
över de rosa kakorna och under bar himmel.

Minns ett härligt möte under bar himmel.

Vilka berättelser fick vingar?

12. Hängmattans vila

Dags att vila,
att liksom blomknoppen sluta sig inåt,
dra tillbaks sin energi in i sig själv.
Kraftsamla.
Gunga i livets vind.
Tillitsfullt och omfamnande av himlens blå.
Vaggas av trädens väldiga lövsal,
för att återfånga sig själv igen,
efter stunder av människobrus.

Hur och när vilar du?



13. Bron



Den brygger över olika världar,
håller ihop.
För vidare och skyddar i mellanrummen.
Här kan jag hålla mig när jag går över.
Jag kan stanna och fundera över vart jag ska.
Den bär mig över känslornas vatten tills jag når
fast mark igen.

Vilka är broarna i ditt liv?

14. Dammens dubbelhet

Tankarna reflekteras i dammens storhet.
Någon tanke studsar lätt och far vidare ut i livet.
Som en boll full av lekfullhet.
En annan faller tungt och blir kvar i dess dunkel.
Där är det bottenlöst och man sjunker.
Det är där de mörka funderingarna och hemligheterna bor.

Men där väntar även en näckrosknopp
av hopp att möta livet ovanför ytan.
Hon viskar:
Liv, låt mig vandra på dammens vattenyta i mina tankar.
Låt mig se speglingar av mig själv i vattnet
och smekas av det smörgula solljuset.
Låt mig möta dagen och vila på livets yta under natten.
Låt mig få vila med mina rötter i dyn och hämta näring där.
Jag har varit i mitt mörker och kan det väl.
Det har givit mig näring att söka livet.

Vad betyder ljus och mörker för dig?



15. Gunga min själ

Högt, högt uppe och fortare och fortare.
Kroppen blir viktlös och själen får eget liv.
Under trädkronans hemliga ljud
blir jag en del av himlen.
Fri och viktlös.

Repen knarrar och skrattet i magen väntar på att möta himlen.
Vinden mojnar och kroppen tar sin tyngd igen.
När jag sedan är stilla märker jag skillnaden.
Mellan farten och lugnet finner jag livet.

Vad är fart och lugn för dig och hur finner du balansen?



16. Livsredskap i redskapsboden

Med hjälp av spade och sina händer
sår hon sina frön av mening,
låter de gro, vattnar och gödslar.
Hon rensar bort det vilda.
Krattar jorden med omsorg.
Vattenkannans tårar fuktar jordens mylla.
Solen värmer kärleksfullt och gott.
Från jorden och upp mot himlen ser hon det växa.
Den gamla handen med pulserande liv i sina ådror,
sår, vårdar, skördar år från år.

Så sås och skördas meningen

Gång

På gång

På gång

I evighet

**Vilka är dina livsredskap och hur skapar
du mening?**



17. Växthuset



Doft av varm jord och livets ursprung möter oss.
I naturens barnkammare blir små frön liv under
varsamma händer.

Akta dina fötter.

En liten planta reser sig inte så lätt.

Den behöver särskild omtanke
innan den ska ut i världens rytmer
och människans vindar.

Den behöver vara i långsamhet och växa stilla
i sin egen takt.

Vilka fröer till idéer har du i din ficka?

**Hur kan du ge dem näring och låta dem växa i sin
egen takt?**