

Diktlesning

Hos naboen 28. November 2018

Én mulighet

Utbrent.

Brent ut.

Aske.

Ny næring.

Ny blomst.

Nytt liv.

Tent på ny.

Nytent.

Lars Verket mars 2004

Bønn for naturLIVET

Kjære far!
Hjelp oss til å se vår sårbarhet.
Velsign oss med ydmykhet,
overfor naturen, og
overfor andre mennesker.

Hjelp oss å sette pris på ditt
skaperverk.
Velsign oss med gode naturmøter,
i all slags vær,
i all slags terreng, og
i alle årstider.

Hjelp oss å ta vare på
mangfoldigheten.
Velsign oss med visdom, slik at vi;
tar vare på dyr og planter, og
forvalter skaperverket ut fra at alt har
egenverdi.

Hjelp oss å se det unike i våre
medmennesker.
Velsign oss med flotte
menneskemøter, slik at vi kan
dele sorger og gleder,
kjenne fellesskapet, og
nyte samtalen.

Hjelp oss å veilede.
Velsign oss med vei-glede
underveis, slik at vi kan være
gode medvandrere,
inspirere, og
endre.

Hjelp oss ut av mammons
fangarmer.
Velsign oss med fred og ro, slik at vi
unngår
det kommersielle kaoset,
at tingene tar oss, og
markedets marsjfart.

Hjelp oss med uro, rastløshet og
angst.
Velsign oss med trygghet, slik at vi
kan
nyte stillheten, og
se lyset i mørket.

Hjelp oss til å se vår styrke.
Velsign oss med mot og kraft, slik at
vi bekymrer oss mindre, og
handler mer.

Hjelp oss å tro på kjærligheten.
Velsign oss med tillit og håp, slik at
vi
tør å leve i kjærlighet;
Til oss selv
Til andre, og
Til DEG.

Hjelp oss å leve et rikt liv med enkle
midler.
Velsign oss med;
GLEDE
GLØD, og
GALSKAP
AMEN

Skrevet av [Lars Verket](#) des 2002

Bilens bønn

Bilen vår.

Vårt kjæreste eie på E-18 og
over alt.

La ditt dashbord holdes hellig.

La flere motorveier komme.

Slipp ut din CO2 både i byen og
på landsbygda.

Gi oss i dag vår daglige tur,
og fri oss fra kjipe syklistar,
og annet rask i veibanen.

La oss ikke komme på
alternativer,

men lag enda flere veier.

For alle arealer tilhører deg,
og penga, makten og æren i
evighet.

Amen.

Lars Verket, 15.5.2007

Hr. Alkohol

Han er konge.
Han er bror.
Han er overalt.

Han er godt humør.
Han er depresjon.
Han er aggresjon.

Han er aldri syk.
Han stiller bestandig opp.
Han står bestandig til disposisjon.

Han er legitim
ansvarsfraskrivelse.
Han er selvpåført handikap.
Han kan brukes til (nesten) alt.

Han påfører oss lidelse og sorg.
Han gir oss utrygghet og frykt.
Flertallet mener likevel at han er verdt det.

Hvorfor kan vi ikke godta VÅRE følelser?
Hvorfor må vi ha noe å skylde på?
Svaret er ikke flaska, men deg selv!

Skap rusen i ditt eget liv.
Møt livet, venner, kjæreste og medmennesker 100%.
Finn trygghet og fred i deg selv.

Gå fra det ubevisste til det bevisste.
Ta stilling! Lev dine verdier!
Møt livet ansikt til ansikt.

Han har likevel mange venner.
Han trenger ikke deg!
Gjør han overflødig i ditt liv.

Kanskje blir vi mange?
Mange som vil leve livet slik det er.
Mange som skjønner at ekte rus kommer innenfra!

Av Lars Verket des 04
Tilbake til drypp.no

Etterord

En måned senere leser jeg boka til Fredrik Wandrup om Jens Bjørneboe. Han var jo på langt nær noen avholdsmann, men kuttet alkoholen tvert noen uker i året før han tok sitt eget liv. I den forbindelse skrev han diktet "Farvel - bror alkohol" i Dagbladet. I dette diktet skriver han:

*Den veien jeg må gå,
skal gåes uten støtte,
uten lokalbedøvelse,
uten formildende
omstendigheter;*

Bjørneboe så altså også hvordan alkoholen virket i sitt liv, og hva som trengtes. Han klarte aldri å få noe normalt forhold til sin bror (altså alkoholen), og den var nok en medvirkende årsak til at han hengte seg et halvt år etter diktet ble skrevet.

Rik og fattig

Rikdom er;

Å se mulighetene som til enhver tid er i livet.

Å kjenne gleden ved å være, ikke bare ved å ha.

Å ha overskudd og tid – til andre og seg selv.

Å sette pris på det du har, og ikke bare hige etter det du ønsker.

Fattigdom er;

Å la seg styre av behovet etter stadig nye ting.

Å fortrenge kroppens faresignaler.

Å aldri ha tid til å stoppe opp.

Å ikke se muligheter.

Det handler om å skape et rikt liv med enkle midler.

Bytt ut;

Inaktivitet med fysisk aktivitet.

Bekymringer med glede.

Inneliv med friluftsliv.

Kjøtt med grønnsaker.

Stress med væren.

Bil med sykkel.

Vin med vann.

TV med bok.

Bråk med stillhet.

Ensomhet med fellesskap.

Likegyldighet med glede og sorg.

Dårlig samvittighet med handling.

Alle har muligheten til et rikt liv!

Et liv som ikke er et ork, men som blomstrer og vokser...

Begynn i det små!

Ta livet tilbake!

La den stille revolusjonen gro!

Lars Verket oktober 2003

STILLHETEN

Du er savnet!

I en verden fylt av bråk og hastverk er du en trussel.

Mange er blitt redd for deg.

Du er en trussel mot forbruket.

Hvem kan shoppe i stillhet?

Du er en forutsetning for refleksjon og egne tanker.

Det er farlig i en verden som blir mer og mer ensrettet.

Mange smale veier er blitt til en bred.

De kaller det "Frihet til å velge" i et mangfold som er blitt borte.

På denne veien er du uønsket.

I stillheten er det mulig å tenke.

I stillheten er det mulig å bli kjent med seg selv.

I stillheten er det mulig å finne andre verdier enn de materielle.

I stillheten er også Du.

Det blir neppe mindre skremmende av den grunn...

Likevel; Du er savnet!

Av noen...

Lars Verket januar 2006

Å sette spor....

Vi følger alle et spor gjennom livet.

Noen følger 4-felts motorvei, andre følger sin egen sti.

Noen ganger er det flatt og fint, andre ganger kupert og kronglete.

Noen spor er gode, andre vonde.

Alle sporene preger vårt liv.

Glede, sorg, forelskelse og angst er alle sammen deltagere på livets vei.

På stranda, i gjørma og på snøen kan vi følge andres spor.

Det er ikke så lett.

Enten er vi for små, og det blir for langt mellom skrittene.

Eller vi er for store, og passer ikke inn i sporene.

Noen spor er tunge, med dype avtrykk.

Andre er lette, nesten usynlige.

Alle er vi forskjellige, og lager forskjellige spor.

Noen spor kunne vi vært foruten.

Andre spor er vi stolte av.

Alle er de deler av våre liv.

Vi kan ikke gå de på nytt, men vi kan endre retning.

Holde oss til de sporene vi er stolte av – som er våre egne.

Endre kursen på de spor vi kunne vært foruten.

Det er vårt liv.

Våre spor.

Derfor;

Sett spor!

Dine spor!

Lars Verket februar 2004

4 x ære

Jeg vil være.

Jeg vil nærme meg det jeg innerst inne er skapt som, og ikke det andre vil jeg skal være.

Jeg vil først og fremst være menneske, så alt det andre.

Jeg vil skape gode lommer av tid til å være, fremfor å gjøre.

Jeg vil legge merke til den livgivende pusten, og kjenne meg som en del av livsveven.

Jeg vil utøve ærefryd i skaperverket.

Jeg vil ha værekraft.

Jeg vil bære.

Jeg vil bære min egen livshistorie, og lytte til andres.

Jeg vil anerkjenne at to ganger i livet blir jeg båret: til dåpen og graven.

Jeg vil bære med passe belastning og utfordring – det gir livsstyrke.

Jeg vil oppleve glede, og da må jeg kunne bære sorgen.

Jeg vil ta ansvar for en bærekraftig framtid.

Jeg vil ha bærekraft

Jeg vil lære.

Jeg vil prøve noe nytt hver dag.

Jeg vil være åpen, leken og nysgjerrig.

Jeg vil lære med hele meg: kropp, tanker og følelser.

Jeg vil gjøre kunnskap til visdom gjennom handling.

Jeg vil ha disiplin til å gjenta.

Dag ett er dag.

Jeg vil handle annerledes.

Jeg vil nære.

Jeg vil nære både meg selv og omgivelsene mine.

Jeg vil legge merke til hva som gir meg energi, og så gjøre mer av det.

Jeg vil legge merke til hva jeg vanner min identitet og livet mitt med.

Jeg vil så for å høste.

Jeg vil ta i mot det som kan gi meg vekst.

Jeg vil næres med takknemlighet – hver dag.

Så blir de stående disse fire:

å være

å bære

å lære

å nære

og størst av dem er å være: **JEG ER!**

*Lars Verket
Påsken 2018*

ÆRE VÆRE LANGSOMHETEN

*Pust inn. Pust ut.
Pust inn. Pust ut.
Pust inn. Pust ut.*

*Langsomheten gir oss tid til å
tenke.
Å være gjennomtenkt er like
viktig som å være gjennomført.*

*Langsomheten skaper rom av
tilstedeværelse.
Å være er like viktig som å gjøre.*

*Langsomheten modner oss.
Å ha kunnskap er ikke det samme
som å ha visdom.*

*Pust inn. Pust ut.
Pust inn. Pust ut.
Pust inn. Pust ut.*

*Langsomheten kritiserer et
samfunn,
der hastighet,
er blitt viktigere enn retning.*

*I langsomheten er vi underveis,
i et samfunn der alt handler om å
komme frem.*

*Langsomheten har
motstandskraft.*

*Pust inn. Pust ut.
Pust inn. Pust ut.
Pust inn. Pust ut.*

*I langsomheten gror det frem en
ny retning.
I langsomheten bor det håp.
Lev langsommere!*

*Ta de tunge steinene ut av sekken
din.
La steinene bli til varder.
Finn din vei.*

*Gå.
Sykle.
Reis kortere.
Smil mer.
La latteren runge.
Før samtaler.
Gråt.
Vær ærlig.
Spis sammen.
Jobb mindre.
Lev mer.
Kjøp mindre
La deg glede.
Vær takknemlig.
Rett ryggen.
Stå oppreist.
Logg av!
Hvil mer.
Gå inn i frydsonen.
Still spørsmål ved komfortsonen.
Finn mening og glød.
Klem hverandre.
Finn sammen.*

I langsomhet.

Pust inn. Pust ut.

Langsamt