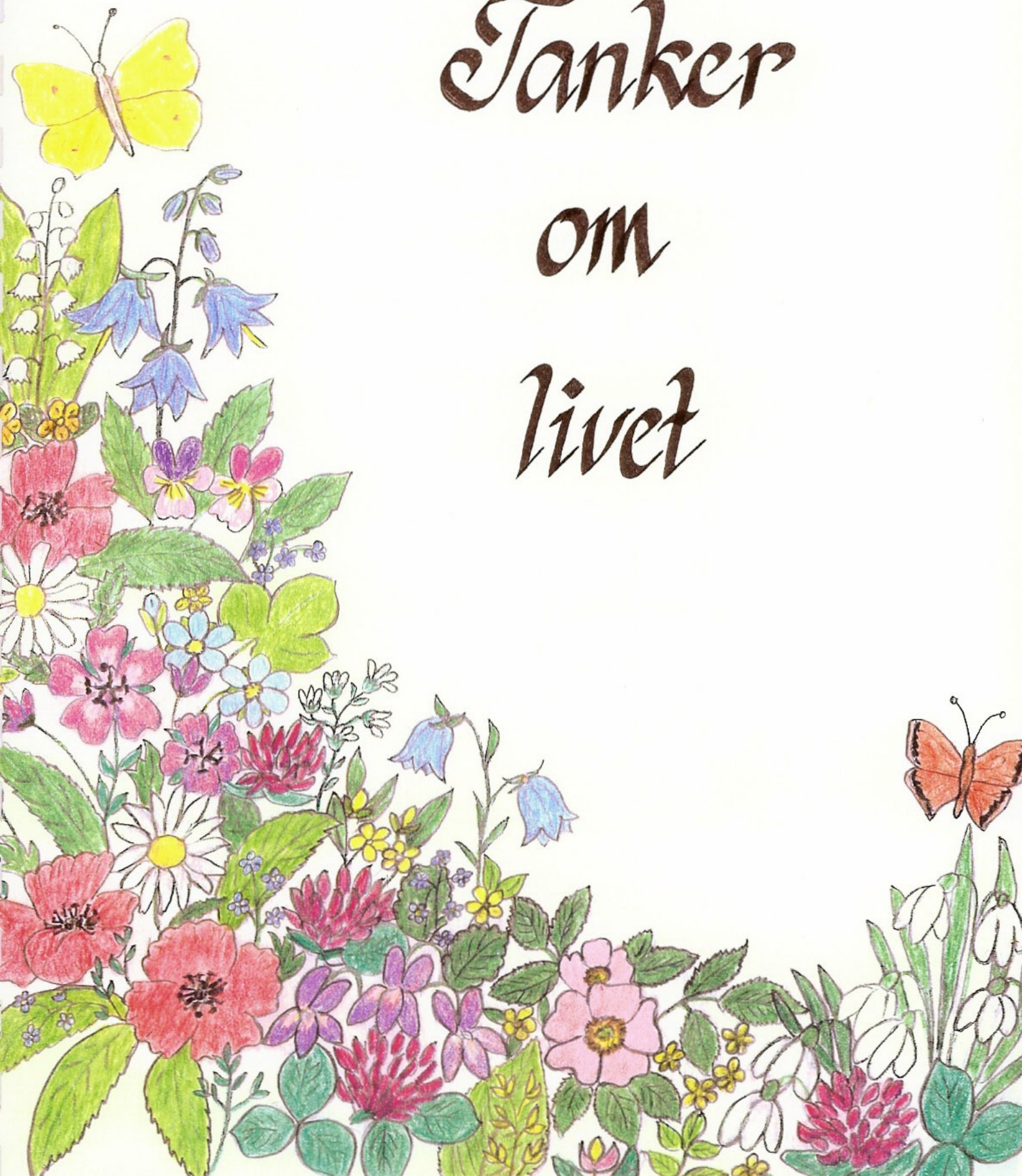


Tanker
om
livet



D I K T O G T A N K E R

SKREVET AV
TOVE MOEN

1988 - 2002

ISBN 82-8141-001-9

M E N N E S K E T

MELLOM-MENNESKELIGE FORHOLD

MENNESKE HVEM ER DU?

Vitenskapen sier du har utviklet deg.
Fra havet kom du og fant din vei.
Gjennom evigheter ble du til den du er.
Det sies at dine forfedre klatret i trær.
Religionen sier du ble skapt av Gud.
Han gav deg deg ditt liv og de ti bud.
Dine forfedre -Adam og Eva- var de første.
Du er et UNDER - det aller største.

Kløften mellom vitenskap og religion er stor.
Den ene må vite - Den andre tror.
Gjennom tidene har de nok nærmet seg litt.
Mot hverandre med sakte - ørsmå skritt.
Mennesket begrenses av tid og rom.
Av lover og regler og hverandres dom.
Derfor er veien til forståelse lang.
Av menneskets plass i universets gang.

1988

Tove

MENNESKEBARN

Et menneskebarn
kommer til verden.
Det er en perfekt
liten skapning.
Hjelpesløs - men
med alle muligheter
dersom forholdene
er de rette.
Barnet er prisgitt
foreldre - levekår
og det miljø
det fødes inn i.
Alle barn i verden
opplever ikke velstand.
Men rikdom er ikke
bestandig av det gode.
Og fattigdom er ikke
bare elendighet.
Det barnet som opplever
trygghet og kjærlighet
er allikevel det rikeste.
All verdens velstand
kan ikke erstatte
de grunnleggende behov
i menneskets liv.

FR Ø E T

I den mørke jorden
ligger et frø.
I frøet finnes livskraften
til en vekst.
Regnet faller mot jorden.
Solen varmer den opp.
Frøkapselen sprekker.
En liten spire
strekker seg mot lyset.
Spiren bryter jordskorpen.
Lyset blir synlig.
Årene går....
Den lille spiren
har blitt et tre.
Grenene strekker seg
mot himmelen.
Røttene har godt feste
i jorden.
Det lille frøet
visste selv hva det skulle bli.

Mennesket starter også som
et lite frø.
Ved hjelp av cellenes kode
og nødvendig næring
vokser menneskekroppen.
Mennesket tilhører jorden.
Det lever i mørket -
som treets røtter.
Mens sjelen strekker seg
mot lyset.
Bevisstheten vokser...
En dag oppdager mennesket
hvilken vakker vekst det egentlig er!

MENNESKET OG TREET

Et menneske er som et tre.
Alt starter med et lite frø.
Det vokser - utvikler seg og
strekker seg mot lyset.
Men det sitter fast med
en del i "mørket."
Det eldes - forfaller - dør
og forsvinner tilbake til jorden

Et tre med solide røtter,
kan stå i stormen til livets slutt.
Hvis ingen feller det fordi
de har bruk for det til noe!

Et tre med svake røtter.
faller når motstanden blir for stor.
De som klarer å stå oppreist
på sine svake røtter,
knekkes ofte istykker
av stormens piskende vinder.

Treets livssyklus er som menneskets.
Livet ender ikke i døden
for noe blir alltid tilbake
som fører livet videre
i stadig nye livsspiraler!

20.10.01

Tove.

MENNESKET OG TREET

Et menneske er som et tre.
Alt starter med et lite frø.
Det vokser - utvikler seg og
strekker seg mot lyset.
Men det sitter fast med
en del i "mørket."
Det eldes - forfaller - dør
og forsvinner tilbake til jorden.

Et tre med solide røtter,
kan stå i stormen til livets slutt.
Hvis ingen feller det fordi
de har bruk for det til noe!

Et tre med svake røtter,
faller når motstanden blir for stor.
De som klarer å stå oppreist
på sine svake røtter,
knekkes ofte istykker
av stormens piskende vinder.

Treets livsyklus er som menneskets.
Livet ender ikke i døden
for noe blir alltid tilbake
som fører livet videre
i stadig nye livsspiraler!

20.10.01

Tove

MANN OG KVINNE

Mannen lever i sitt hode.
Kvinnen lever i sin kropp.
Tankene er oftest gode.
Når følelsene er topp.

Hverdagen bringer sorg og glede.
Humøret svinger opp og ned.
Mannen er helst ikke tilstede.
Kvinnen får aldri fred.

Mann og kvinne i hver sin verden.
De forstår ikke hverandre.
På tide å starte oppdagelsesferden.
For alt er mulig å forandre.

Ærlighet og respekt for hverandre.
Kommunikasjon om følelser og tanker.
Ikke skylde på den andre.
Åpen dør når det banker.

Det er mulig å leve i harmoni og fred.
I frihet, likhet og kjærlighet.
Med hode og kropp på samme sted.
Og følelser uttrykt i åpenhet.

31.mai 97.

Tove

SPRE LITT GLEDE

Spre litt lys - der du er.
Våg å komme andre nær.

Spre litt latter - der du er.
Våg å smile til enhver.

Spre litt glede - der du er.
Våg å være den du er.

Spre litt liv - der du er.
Vær åpen, ærlig, lytt og lær.

ET SMIL

Et lite smil
kan tenne lyset
I dine øyne
Det sluknet
Fordi byrdene
ble for tunge
Fordi du måtte bære
alt alene
Ingen forsto at du
bare var ett menneske.

31.januar 1997.

M E D M E N N E S K E

Stans opp - se deg omkring!
Med slik fart ser du ingenting.
Strekk fram hånden - noen trenger den.
En ukjent eller kanskje en venn.
Tiden er knapp - du tenker penger.
Med omtanke og kjærlighet når du lenger.
Hvorfor er du så redd for å gi?
Hvorfor glemmer du det pene du kunne si?
Det skal egentlig ikke så mye til.
Kanskje hjelper det med et smil.
Fraser og tomme ord er verdiløse.
Men med gode ord kan du bare sløse!

TOMHET

Hun sitter alene.
Blikket er tomt.
Foran henne står et bilde.
Familien - hennes liv.
Hun er enke nå.
Barna er voksne.
De lever sitt liv.
Hun levde for dem.
Hun ga dem alt.
Ingenting er tilbake.
Bare en stor tomhet.
Var dette alt?
Hun orker ikke tenke.
Hun vil ikke leve.
Hun forsvinner
Inn i en annen verden.

20.mai 1996.

LENGSEL

Kan du kjenne den?
En sterk lengsel
etter nærhet og forståelse.
En evig lengsel
etter beslektede sjeler.
En lengsel som
skaper uro
inn i det innerste rom.
Lengselen sitter som
små nåler i kroppen.
Den føles i hver fiber.
Den driver deg videre.
I din evige søken.
Hjertet er åpent.
Du kan føle
smerten og lidelsen
som du møter.
Du kan føle
tomheten og
likegyldigheten.
Du kan forstå
dine medmennesker.
Men de forstår
ikke deg.
Og du savner
FELLESSKAPET!

Tove

LIVSKUNST

Gode parforhold
er en stor kunst.
Dette kunstverket
kan ikke skapes
alene.
Det kreves to
for å lykkes.
Samarbeid
er hovedessensen.
Ingredienser er
Toleranse
Åpenhet
Respekt
Frihet.
Alle muligheter
er tilstede for at
kunstverket skal bli
godt og harmonisk.
To kan aldri bli en
Men sammen kan
de skape enhet!

ENSOMHET

Du er omgitt av
mennesker.
Du er ensom.
De forstår ikke
hva virkelig
ensomhet er.
Lengselen etter
beslektede sjeler.
Savnet etter noen
å dele med.
De er opptatt av
sin virkelighet.
En virkelighet som
ikke når lenger
enn hva øyet ser.
De lever under
begjærets makt.
De vet ikke
hvem de er.
Du er annerledes.
De kjenner ikke
din verden.
Du kjenner deres.
Ensomhet er prisen
du må betale for
din lengsel og viten!

16.mai 96. Tove

TANKER OM FRIHET

FORELDRE - BARN.

Den største frihet vi kan gi et barn.
Er friheten til å velge.
Velge sitt eget liv
Ut fra sine egne evner, forutsetninger og ønsker.
Foreldre har alltid ønsker for sine barn.
Det blir lett egne ønsker overført til barnet.
Foreldre skal være til støtte og hjelp på veien.
Men de skal ikke velge veien for barnet.
En trygghet bak - men ikke overta styringen.
Ethvert menneskebarn har sin egen vei å gå.
Den ene veien er ikke helt lik den andre.
Vi er alle unike individer.
Vi har våre erfaringer å høste.
Ingen lærer av andres erfaring.
Altfor mange foreldre har tatt friheten fra barnet.
Resultatet har blitt mange "fortapte" sjeler
uten mål og mening i livet.
Men foreldre kan ikke klandres.
I sin uvitenhet handler de i beste mening.
De er selv et produkt av sine foreldre.
De vet ikke selv hva frihet er.
Voksen erfaring teller alltid mest.
Men lytter vi til barnet forstår vi bedre.
Små kloke hoder med nye tanker.
Frihet under ansvar skaper lykkeliger mennesker!

LOVER

Menneskene
har så mange
lover og regler.
Både skrevne
og uskrevne.
Barna får
seler på seg.
Enkelte får
tvangstrøye.
Menneskene
lever i bånd
hele livet.
Det er ikke lov
å skille seg ut.
Over de ufrie
jordiske lover.
Råder de
kosmiske lover.
Lovene som gir
menneskene
FRIHET!

Tove

SKUESPILL

Kjære, medmenneske.
Jeg ser deg, men
jeg når deg ikke.
Du har gjemt deg
bak en maske.
Dine følelser
viser du ikke.
Jeg vet ikke
hvem du er?
Du spiller rollene
som du har lært.
Du oppfører deg
som alle de andre.
Du vet hva
som passer seg
til enhver tid.
Du snakker om været
og din syke mor.
Men hva med deg
og ditt liv?
Kjenner du tomheten?
Forstår du ikke
at livet er et skuespill
og at du selv er ansvarlig
for ditt rollevalg!
Hvorfor ikke spille
HOVEDROLLEN
i ditt eget liv!

LIVETS MANGE PLIKTER

Oppvasken vokser.
Gulvet trenger vask.
Støvet ligger i tykke lag.
Spindelvev i krokene.
Det lukter på badet.
Sengetøyet blir grått.
Vaskerommet bugner
av skitne klær.
Noen er sultne.
Kjøleskapet er tomt.
Vinduene er fulle av
flueskitt.
Blomstene har visnet.
Hunden vil gå tur.
Mor er sykmeldt fra
jobben.
Hun har ferie -
på psykiatrisk avdeling.

Tove.

USYNLIGE BÅND

Ingen eiendomsrett
Ingen krav
Ingen forpliktelser
Bare usynlige bånd
Bånd som ikke kan kuttes
De skaper nærhet
Selv om avstanden er stor
De skaper forståelse
Selv om vi ikke vet
De skaper trygghet
For de er ekte.

2.mars 1996. Tove

NÆR H E T

Nærhet er ikke to kropper som møtes,
men to hjerter som åpnes for hverandre.

Nærhet er ikke å se på hverandre,
men å kunne se bakenfor fasaden.

Nærhet er ikke å snakke med hverandre,
men å forstå hverandre uten ord.

Nærhet er ikke å være sammen,
men å nå hverandre.

Nærhet er ikke ordene som sies,
men følelsene som vises.

Nærhet er ikke å gjøre noe sammen,
men å trives sammen.

Nærhet er ikke å unnvike problemer,
men å løse dem sammen.

Nærhet er ikke belønning for godhet,
men nødvendig når livet er vanskelig.

Nærhet er å rive ned forsvaret,
kaste maskene og kle deg naken
og vise hvem du er.
Det er først da du kan komme
et annet menneske nær!

5/11-2000.

Tove

T Å R E R

Hvorfor gråter du vennen min?
En tåre drypper på ditt kinn.
Du er et barn, men din viten er stor.
Mye større enn de voksne tror.
Du er full av følelser, men bare et barn.
Snart er du fanget i de voksnes garn.
Du lærer å tenke - du lærer å se.
Du vet at noe er feil, men må la det skje.
Derfor gråter du dine salte tårer.
De voksnes uforstand ditt hjerte sårer.

31/1-91.

PSYKOPAT

Mot psykopatens “syke” hode.
Finnes ingen sikker metode.
Du kan ikke verge deg.
Psykopaten finner alltid en vei.
Til å plage livet ut av deg.
Det finnes ingen grenser for
Hvor langt denne “ondskap” når.
Sluhet - feighet og maktbegjær.
Ingen kan ha slik en kjær.
Feil og mangler påføres andre.
Psykopaten kan jo bare klandre.
Selv har psykopaten alltid rett.
Føler seg perfekt rett og slett.
Andre mennesker - ja de blir brukt.
Med hud og hår blir de nærmest slukt.
Utnytte alt som utnyttes kan.
Elske en psykopat - nei det går ikke an!

Mars 1988.

Tove

EDDERKOPPEN

Pass deg, edderkoppen har fanget deg.
Den spinner sitt nett omkring deg.
Du kveles det er tungt å leve.
For alle rettigheter må du streve.
Du føler deg som en fange i bur.
Som en hund som leies på tur.
Dens lange armer fanger deg lett.
Du slipper ikke ut av edderkoppens nett.
Som et rovdyrs bytte.
Alt du strever er til ingen nytte.
Stadig et lite stikk du får.
Slik at ikke giften ut av kroppen går.
Du føler deg lammet i sjel og kropp.
Du klarer ikke tenke - gir bare opp.
Det blir ingen endring - evig det samme.
Edderkoppen vet alltid hvor den skal ramme.
Sakte men sikkert fortæres offeret.
I EDDERKOPPENS giftige nett!

Mars 1988.

Tove

GJØR NOEN GLAD I DAG!

Si noen positive ord
til en søster eller bror.
Det betyr mer enn du tror.

Bruk litt av din tid
til en som trenger deg.
Ensomheten er ofte tung og lei.

Ring eller skriv et brev
til en bortglemt venn.
La vennskapet blomstre igjen.

Strekk fram en hånd
til en som gjorde fortred.
På den måten skapes fred.

Stopp opp og lytt
til et medmenneske i nød.
Omtenksomhet er livets brød.

De billigste gaver
er smil og latter.
Gleden det gir er kostbare skatter.

Tenk positive tanker
om alle på din vei.
Det du gir ut - kommer tilbake til deg.

9.september 1997

Tove Moen

VEIEN
SANNHETEN
LYSET OG LIVET

I DITT HJERTE

I ditt hjerte
finnes sorg,
glede og smerte.
I ditt hjerte
finnes en dør.
Lukk den opp
om du tør.
Oppdag at livet
blir ikke som før.
Du tør å leve.
Du tør å føle.
Veien til livet
og deg selv
går gjennom
denne dør!

17.mai 96. Tove

TAKK GUD!

Takk Gud for at jeg fikk vandre min vei.
Den var ofte tung og jeg var ofte lei.
Dalene var dype og bakkene var bratte.
Dagene var mørke som nettene var svarte.

Jeg søkte og søkte, men fant ikke fred.
Sannheten måtte jo være et sted.
Hvem var jeg og hvorfor var jeg her?
Ingen fikk stå mitt hjerte nær.

Med tiden forsto jeg at veien var nødvendig.
Ingenting i mitt liv var tilfeldig.
Jeg trengte alt jeg møtte for å forstå.
Det var ikke ut, men inn jeg måtte gå.

Jeg er takknemlig for alle mine nære.
De viste meg alle hva jeg skulle lære.
Det var bare opp til meg å forstå.
Hvor nærme sannheten egentlig lå.

25/2-95.

Tove

VEIEN

Vi går på den smale VEIEN
VEIEN er bestrødd med TORNER
TORNENE gir oss SMERTE
SMERTEN driver oss VIDERE
VIDERE for foran ligger MÅLET
MÅLET er å nå LYSET
LYSET blinker I DET FJERNE
I DET FJERNE finnes ikke MØRKET
MØRKET omgir oss på VEIEN
VEIEN har dype GRØFTER
GRØFTER er livets PRØVELSER
PRØVELSER gir oss STYRKE
STYRKEN trenger vi på VEIEN
VEIEN er selve LIVET
LIVET er å finne SANNHETEN
SANNHETEN er skjult i MENNESKET
MENNESKET er en del av GUD
GUD er i MENNESKET.

4/9-91

Tove

S A N N H E T S S Ø K E R

En sannhetssøker er alltid på vei.
En evig søken som varer hele livet.
Når et svar er funnet -
finnes et nytt bak neste dør.
Det finnes mange dører å åpne.
Det finnes mange veier å gå.
Stor nysgjerrighet og en indre lengsel -
er drivkraften til den som søker -
svaret på livets gåter -
og meningen med hele tilværelsen.
En sannhetssøker liker ikke stillstand.
Alltid må noe skje og nye oppdagelser gjøres.
Veien er ikke uten problemer og utfordringer.
Et nyttig hjelpemiddel til erfaring og vekst.
Den som ikke søker selv - kan aldri forstå.
En sannhetssøker er litt "rar" i deres øyne.
Mennesker er ikke like - hvorfor ikke godta det.
Enhver har rett til å leve sitt liv i fred.
Både den som søker etter svarene og
den som godtar livet slik det er.

LIVSFILOSOFEN

Hvem - hva - hvor - hvorfor?
Alltid nye spørsmål.
Tankene kommer - Tankene går.
Nye følger i en endeløs rekke.
Undring - forvirring - kaos.
Spørsmål uten svar.
Tørst på kunnskap.
Bøker leses - lange rekker.
Sulten på viten.
Spørsmål stilles - leter etter svar.
Nysgjerrig på livet.
Alt undersøkes - utprøves.
Undring - alt henger sammen.
Forståelse - alt er nødvendig.
Den encellede amøben.
Den levende naturen.
Det uforståelige mennesket.
Ingenting blir borte.
Det tar bare nye former.
Når meningen er funnet
blir tilfeldighetene borte.
Når forståelsen kommer
Blir livet rikere!

LIVETS HAV

Mennesker er som båter på livets hav.
Noen seiler hele livet.
De finner ikke den havn de søker.
Noen våger aldri å la båten seile.
Den ligger i trygg havn hele livet.
Kanskje frykter de båten styrke.
Båter søker ly i havner - to og to.
Noen seiler videre - noen blir alene.
Båter er ikke skapt for havnens skyld.
Båter skal ut på havet og oppleve.
Føle vannets små krusninger mot skroget.
På havet unngår ingen stormen.
De frådende bølger som truer og skremmer.
Båten får vise hva den tåler.
Etter stormen blir det stille.
Båten seiler videre på livets hav.
Stormer kan ofte bevise.
At båter ikke så lett kan forlise.
KOM LA OSS SEILE PÅ LIVETS HAV!

F R E D

Underskrift på et papir.
Håndtrykk og smil.
Fest og feiring.
FRED.
Freden henger i
en tynn tråd.
Den er ikke virkelig.
Under overflaten -
ulmer hatet.
Den eneste fred
som er varig
er FREDEN i
menneskenes hjerter.
Den overvinner alle
vanskeligheter.
Den sprer seg som
ringer i vann.
Fordi den er
ekte og SANN.
Den er broen fra
mørke til LYS!

SANNHETENS VEI

Det finnes tusenvis av
USANNHETER.
Mennesket har gått
seg vill.
Kaotiske tilstander
råder på jorden.
Menneskene roper på
gode ledere.
Men det finnes
ingen enkel vei.
Ingen “motorvei”
til SANNHETEN!
Det finnes kun en vei.
En smal sti.
Gjennom den mørke tunnelen.
Den indre verden.
Den eneste veien til
SANNHETEN OG FORSTÅElsen!
Den som passerer tunnelen.
Oppdager en ny og rikere verden.
En verden hvor du finner
din egen sannhet!
Og den sannheten
kan ingen ta fra deg!

HIMMEL ELLER HELVETE

Gud ga mennesket fri vilje.
Vi fikk retten til å velge.
Velge vår egen vei.
Uskyldige som barn
lekte vi i paradiset.
Menneskets nysgjerrighet,
begjær og kunnskapstørst
drev oss ut i lidelsen.
Lidelsen som skal føre
Oss tilbake til Gud.
Gjennom ondskapens prøvelser.
Med det gode som mål.
Vaskes sjelene rene.
Og kan igjen trede
gjennom himmelrikets port.
Det ble et helvete på jorden
for den store menneskeflokk.
Sannheten ble forvrengt.
Sjelene ble svakere og
mørket ble tettere.
Men lyset skinner på jorden
som det alltid har gjort.
Sterkere enn noen gang.
Mulighetene er store for
de som er våkne for
de som har fått øyne
til å se med og hjerte
lytte med for
de som våger å følge
den indre veien.
Sannhetens vei!
Veien mot lyset!

Juli 1996 Tove

THE SECRET LANGUAGE

Listen to the language of the soul.
An easier way to reach the goal.
It gives you wisdom and make you strong.
You know the answer, you never go wrong.

Høst 1995.

Tove

OPENING THE HEARTH

Why should I give my hearth away.
You wouldn't have it anyway.
Opening the heart gives pain and sorrow.
But I know love and joy will follow.

Feel the pain and feel the sorrow.
It makes you grove tomorrow.
Nobody can escape from a bad feeling.
You better meet it and give it healing.

4. februar 1996.

Tove.

DEN GAMLE VERDEN

ARBEIDE for å tjene PENGER
PENGER til å skaffe materiell VELSTAND
VELSTAND er tegn på LYKKE
LYKKE er å ha MEST MULIG
MEST MULIG å vise sine VENNER
VENNER vi ofte MISTER
MISTER fordi vi har liten TID
LITEN TID til hverandre og BARNA
BARNA blir samfunnets TAPER
TAPER fordi de har dårlige FORBILDER
FORBILDER som jager etter LYKKEN
LYKKEN som ligger DER UTE ET STED
DER UTE blant TINGENE
TINGENE som erstatter SAVNET
SAVNET etter en MENING MED LIVET!

DEN NYE VERDEN

Vi levde lenge på en LIVSLØGN
LIVSLØGNEN som skjulte SANNHETEN
SANNHETEN om MENINGEN MED LIVET
MENING MED LIVET skaper indre RO
RO og mere tid til å LEVE
LEVE sammen i et bedre SAMFUNN
ET SAMFUNN hvor alle mennesker har VERDI
VERDIER som betyr mere enn det MATERIELLE
DET MATERIELLE skal være til NYTTE
TIL NYTTE for alle for å skape LIKHET
LIKHET og rettferdighet vil fjerne HATET
HATET vil bli erstattet av KJÆRLIGHET
KJÆRLIGHET TIL LIVET!

SÅ OG HØSTE

Den som sår i fruktbar jord.
Ser hvordan frøet spirer og gror.

Den som planter med kjærlighet.
Får oppleve fruktens herlighet.

Den som dyrker i ydmykhet.
Kan høste i all evighet.

Den som gjødsler med livets vann.
Kan forvandle ørkenens sand.

Den som lar lyset skinne for andre.
Kan hele verden forandre.

Desember 1996.

Tove

GUDINNEN VÅKNER!

Gud vil bli hel.
Han vil ha tilbake sin feminine del.
Lyset skinner på jorden.
Gudinnen våkner i norden.
Hun skal finne veien tilbake.
Det er ingen tid å tape.
Gudinnen kommer til jorden med
LYSET!
Lyset skal vekke opp de som sover.
Nå er mørketiden over!
Mannen og kvinnen har mistet hverandre.
De misforsto meningen med livet.
Mannen må finne sin feminine del.
Uten den blir han aldri hel.
Kvinnen kjemper mot sin indre mann.
Hun vil vise hva hun kan.
Mørket overtok styringen på jorden.
Og kvinnen ble lenket i mørket.
Men nå rives lenkene over.
Gudinnen våkner i de som sover.
Hun vil komme tilbake til jorden.
Og stjernen vil skinne i norden!
Lyset skal skinne på alle.
Og mange vil høre gudinnen kalle.
Hun reiser seg nå og krever
sin rettmessige plass tilbake.
Hun vil regjere sammen med sin make.
Uten fader-moder Gud i balanse.
Har lyset og livet ingen sjanse!

VEIEN TIL LYSET!

Det er ikke lett å få det til
Samme hvor mye jeg ønsker og vil
Jeg vil så gjerne ha alle med
Ut av mørket - til et bedre sted!

Jeg snakker og snakker om lys og kjærlighet
Om kosmos og jorden og mørkets elendighet
Inni meg vet jeg at jeg skal la andre i fred
Fordi vi lever alene på hvert vårt sted.

Vi vandrer alle rundt i vår ensomhet
Og bærer med oss vår egen sannhet
Vi lever vårt liv ut fra hva vi tror.
Og alle vet vi at det er mye mellom himmel og jord.

Vi ber om hjelp og hjelp vi får
Men ikke slik som vi foreslår.
Fordi det er så mye å lære
For å slippe fri fra mørkets sfære.

Når hjelpen kommer så håper vi på
At veien blir enkel og lett å gå.
Men mørket slipper oss ikke lett.
Så derfor gir mange opp rett og slett.

Når lyset skinner så vekkes minner.
Da løfter vi blikket og kjemper til vi vinner!
For motstanden har gjort oss sterke og fri.
Da er vi klare til av lyset gi!

Oktober 1999.

Alona

NATURE

LIVETS GLEDER

Hva er livets gleder.
Jo, de finnes alle steder.
Bekken som klukker og renner.
Sønnavinden mot kinnene vi kjenner.
Fuglene som synger og kvitrer.
Regndråpene som blinker og glitrer.
Blomstene i all sin prakt.
Sommerfuglen i sin vakre drakt.
Solen som varmer opp kropp og sinn.
Regnet som dusker lett mot kinn.
Snøkrystallen så vakker den skinner.
Edderkoppene små kunstverk spinner.
Hva kan vel glede mer -
Enn alt det vakre vi i naturen ser.

Februar 1988

Tove.

MIRAKLER

Vi vet at mirakler finnes ei.
Alt er mulig på vår vei.

Vi vet at alt er her og nå.
Selv om det er vanskelig å forstå.

Vi vet hvor viktig tanken er.
Den skaper ofte til besvær.

Vi vet at dagen noe skjer.
Er det for at vi skal lære mer.

Vi vet at dagen kommer snart.
Når alt det “ukjente” blir åpenbart.

Vi vet at kjærlighet er drivkraften i alt.
For lite av den, og se - verden forfalt.

Vi vet at mennesket er et orakel.
Et lite univers med kropp og sjel.

Vi vet at dagen da vi ser,
så finnes ingen mirakler mer.

1993. Tove

E P L E T

Det ligger der
foran meg
rødt og vakkert
stort og skinnende
saftig og fristende.
Jeg tar det.
Biter i det.
Saften spruter.
Tornerose fikk
et vakkert eple.
Adam lot seg
også friste.
Det fikk sine følger.
Tanker dukker opp.
Hvor mye gift
er det i eplet?
Er det virkelig
sunt?
Tidligere sa man:
An apple a day
Keeps the doctor away!
Men hva nå!

H Ø S T

Det har atter blitt høst.
Naturen sovner stille inn.
Men til vår glede og trøst.
lever våren i vårt sinn.

Alle årstider har sin sjarm.
Farvesprakende kan høsten være.
Fra solskinnsdager til stormens larm.
Det vi liker er lett å bære.

September fyller skogen med sopp.
Oktober lyser i sin farveprakt.
November hyller tåken om sin kropp.
Naturen har iført seg sin sørgedrakt.

Den hviler nå til neste vår.
På nytt spirer det vesle frø.
En evig sirkel som ikke forgår.
Det vokser og eldes - men kan ikke dø.

1996.

Tove

MODER JORD
UNIVERSET

A T O M E R

ATOMET

En liten sak
Som kan skape
Enkle forbindelser
Kompliserte individer
Synlig og usynlig materie
ATOMER SKAPER LIV
Mennesket vil også skape
Grunnstoffet uran spaltes
Atomkraften oppdages
Destruktive krefter frigjøres
Radioaktiv stråling er skadelig
Farlig atomavfall lagres
ATOMER DREPER LIV
Hvorfor skal mennesket
gjøre seg til herre
over LIV OG DØD!

A T O M E T

Atomet er livets byggestein.
Alt er bygd opp av atomer.
Jorden og universet.
Hovedelementet i alt liv er disse små partikler.

Atomet er et solsystem i miniatyrgave.
Kjernen inneholder positive protoner.
Rundt den svever negative elektroner.
De har sine faste baner.

Atomer tiltrekker seg andre atomer.
Sammen danner de molekyler.
De utallige muligheter av sammensetninger
danner grunnlaget til alt vi kjenner.
Vann, luft, jord, mennesker og dyr består av atomer.

Det foregår et samspill mellom positive og negative krefter.
Uten denne tiltrekningskraften ville alt falle fra hverandre.
Alt er i bevegelse og nye former og stoffer dannes.

Menneskekroppen består av de samme grunnstoffer som jorden.
Hydrogen og oksygen er usynlige stoffer.
Men sammen danner de vann og blir synlig.
Luften har en annen molekylsammensetning.
Den har gassens form og vi ser den ikke.
Det finnes intet tomrom.
Alt består av energipartikler - synlig som usynlig.

Alt liv blir på denne måten sammenbundet.
En atomreaksjon påvirker en annen.
Det gir mennesket ansvar for sine handlinger.

Vitenskapen kjenner alle stoffers oppbygning.
Men ingen kan forklare naturens fantastiske samspill.
Hvor alt liv er nøye tilpasset andre livsformer.
Alt er i en evig sirkulasjon.
Hva styrer atomene?

S T J E R N E H I M M E L

Stjernehimmel - du verdens tak.
Hva skjuler du der bak?
Evig - uendelig - ingen ende det tar.
Mennesket en evig lengsel har.
Ut i det ukjente - endeløse rom.
Var det kanskje derfra vi kom?
Mennesket søker og kan ei finne fred.
Før de har funnet svaret et sted.
Stjernehimmel - er vi kanskje en del av deg?
En mikro-organisme som bærer svaret innom seg
Svaret finnes nok ikke der stjernene bor.
Men langt nærmere enn mennesket tror!

September 1988.

Tove

V I S D O M

Det er ikke kloke hoder
alene
som kan skape
en bedre verden.
Det er ikke varme hjerter
alene
som kan skape
en bedre verden.
Men den dagen da
de varme hjerter
banker under de kloke hoder.
Da kan visdom og erfaring
få fotfeste på jorden
og alt som skapes
vil bli til det beste
for Moder Jord, menneskene
og HELHETEN.

EN NY JORD

Du skal se en ny himmel
og en ny jord!
Og jorden skal lyse
Som solen på himmelen
Og himmelriket skal være
på jorden!
Fordi mørket råder ikke lenger.
Jorden er vår Moder
og vi skal verne om den.
Den skal hvile i lyset
og helbrede sine sår.
Menneskene skal våkne opp
og forstå at
dersom de skader sin Moder
så skader de seg selv!
Og Moder Jord skal igjen bli
den vakreste planeten i universet.
En strålende juvel
hvor lyset skal råde -
Og menneskene leve i
fred og harmoni med
hverandre til evig tid!

9.juni 2000

Tove Alona

LYSETS BUDBRINGERE

En ny tid demrer på jorden.
En tid for lys og glede.
Lyset skinner på alle sjeler
Som vandrer på jorden.
Men alle klarer ikke å ta imot
lyset.
De har ikke klart å åpne opp
hjertene sine!
De ser ikke lyset!
Og de føler ikke gleden.
De sover enda.
Vi som har våknet
og tatt imot lyset
Vi har en stor oppgave
med å spre lyset på jorden
Og vekke opp de som sover!
Endelig er det vår tid.
Vi som tenkte annerledes
Og som ikke var som alle de andre.
Endelig kan vi glede oss.
Vi er lysets budbringere på jorden!

Tove Alona

K R O P P E N
O G
S J E L E N

KROPP OG SJEL

Kroppen er sjelens speil.
Blir den syk - er noe feil.
Du blir hva du tenker.
Kroppen legges i lenker.
Den fores med unaturlig næring.
Den utsettes for stress og "tæring".
Ta ansvar for både kropp og sjel.
Først da blir du harmonisk og hel.
Slipp sjelen fri - la fornuften fare.
Med glede og frihet vil helsen vare.
Lytt til kroppens signaler.
Det er sjelen som taler!

27/3-97.

Tove.

DET MØRKE HVELV

Lyset skinner svakt
Når mørket finnes i oss.
Det er strevsomt å kjempe.
Det er nytteløst å sloss.
Når vi er redde for oss selv
og vårt eget mørke hvelv.

Vår største fiende
Finnes inne i oss selv.
Fordi vi ikke vil se
Inn i det truende hvelv.
Da blir det umulig å lindre.
Denne smerten i vårt indre.

Demonene banker på.
De er sikret bak lås og slå.
Til slutt kan vi ikke hindre.
At de roper fra vårt indre.
På mange måter dukker de opp.
Og skaper problemer for vår kropp.

Når vi gløtter litt på døren.
Og lar lyset slippe inn.
Reduseres denne børen.
Til ufarlige og kjente ting.
Vi våger å slippe demonene fri.
Forundret kan vi da si:
Det var jo ikke så farlig!

November 1996. Tove.

SJELENS SKRIK

Jeg skriker om hjelp, men ingen hører.
Jeg er innelukket bak låste dører.
Det er smertefullt å være glemt.
I den innerste mørke krok - bortgjemt.

Jeg tilhørte menneskene i tidligere tider.
Vi ble skilt og begge parter lider.
Mennesket kjenner smerten i sitt indre.
Slipp meg fri - det kan smerten lindre.

Men hvordan skal jeg mennesket nå.
Mitt rop om hjelp vil ingen forstå.
Jeg blir desperat over denne behandling.
Jeg truer kroppen til ytre handling.

Hensatt til mørket - jeg føler meg verdiløs.
Uten kropp til å uttrykke meg er jeg hjelpeløs.
Derfor gjør jeg opprør i menneskets indre.
Psykiske problemer kan ingen hindre.

Se på verden og prøv å forstå!
Vi er mange sjeler i fengsel nå.
Vold, mishandel, drap, selvmord og elendighet.
Vårt eneste håp er å oppnå vår frihet.

Jeg herjer i menneskene kropp.
Jeg truer det til å stoppe opp.
Da må det lytte til min stemme.
Vi hører stemmen - det nytter ikke å glemme.

Når døren åpnes i menneskets hjerte.
Så kan jeg få fred og slippe smerte.
Mennesket savner sin glemt sjel.
Eneste mulighet til å bli harmonisk og hel!

SJELEVENN

Du kom
Du rørte ved
min sjel
Du skapte uro
i mitt liv
Jeg kunne ikke
flykte
Jeg måtte møte
meg selv
Tankene ga meg
ikke fred
Følelsene herjet
i mitt indre
Hvem var du
som rørte ved
min sjel?
Jeg åpnet døren
Du kom inn
Du kan ikke
skade meg
For du er en
SJELEVENN!

Tove

SJELEVENNER

To sjeler som forstår hverandre.
To hjerter som synger samme sang.
To hoder som tenker samme tanker.
Øyne som forteller uten ord.
Sjelevenner snakker samme språk.

EN VENN

En venn er ærlig.
En venn er til å stole på.
En venn kan lytte.
En venn kan forstå.
En venn våger å være nær.

4.februar 1996.

D R Ø M M E R

Hver natt går ferden.
Inn i drømmenes verden.
Her skjer de utroligste eventyr.
Underbevisstheten vet hva alt betyr.
Symbolspråket må vi tolke selv.
Det kommer fra vårt indre hvelv.
Her har vi gjemt i pose og sekk.
Stuet alt det ubehagelige vekk.
Om natten åpnes døren opp.
Mareritt og drøm herjer vår kropp.
Det er bare en pekepinn.
At noe foregår i vårt sinn.
Drømmene snakker vårt eget språk.
De er ikke til for å skape bråk.
Den som forstår hva drømmene sier.
Den kan vandre på lysere stier!

Tove Moen

MIRAKLER

Alt som skjer oss er et mirakel.
Mennesker med kropp og sjel.
Hvert dyr er en fantastisk skaping.
Uten dyr og natur var det ingenting.
Treet i all sin prakt.
Blomsten i sin farverike drakt.
Fuglen som synger og kvitrer.
Regndråpen som funkler og glitrer.
Krystallen i fjell og snø.
Livets mangfold i hav og sjø.
Solen og stjernene lyser og skinner.
Edderkoppen små kunstverk spinner.
Regnbuens farveprakt gir glede.
Vinden viser oss sin vrede.
Men den kan også være snill.
Og stryke kinnet øm og mild..
Nordlyset er et eventyrlig spill.
Alt hører universet til.
LIVET ER ET MIRAKEL!

1993

Tove

KJÆRLIGHET
TANKER OG FØLELSER

KJÆRLIGHET

Kjærlighet.
Hva er det.
Det magiske ordet
som kan skape fred.
Kjærlighet
kan uttrykkes med ord.
Men hvem vet
hva som skjuler seg
bak ordene.
Kjærlighet
uttrykt i handling
forteller mer enn
ord kan si.
Kjærlighet
handler om
å kunne gi.
Kjærlighet
er ikke å eie.
Kjærlighet
er å slippe fri.
Kjærlighet
er ganske enkelt magi!

FRYKT

FRYKT.

Hva er det?

En indre opplevelse
som overføres til
ytre omgivelser

En følelse av
hjelpsløshet
som skaper forsvar
mot alt som truer.

Ingen å stole på.

FRYKT

dreper gleden
lammer friheten
sår tvilens spire
skaper mistenksomhet

Der frykten bor
får kjærligheten
liten plass.

Forhold basert på

FRYKT

blir tunge lenker
mellom mennesker
Lengsel etter frihet

Andre får skylden

Men frykten er din egen!

FØLELSER

Følelser er som skyer på himmelen.
Plutselig kommer de seilende.
Noen skimtes bare lett og seiler videre igjen.
Andre skaper storm der de kommer feiende.

Like uventet som skyenes vandring.
Er følelsene som dukker opp.
De gjør oss redde og fulle av undring.
De er en del av vårt sinn og vår kropp.

Hvorfor ikke ta imot dem.
Med åpent hjerte og åpent sinne.
De er ikke farlig bare de slippes frem.
Det er ikke bra å stenge den inne.

Ingen kan stormens utbrudd stanse.
Når himmelen har mørknet til.
Det er bedre å ta en sjanse.
Og la vinden få slippe til.

Følelser er som skyer i det blå.
Ingen kan bestemme deres vandring.
Kjenn på dem - godta dem - og la dem gå.
Da blir de våre venner- ikke fremmede ting.

22. MARS 1995.

TOVE

STYR DINE TANKER

Våkne opp alle som sover.
Lytt til de kosmiske lover.
Du er din egen herre.
Ingen å skylde på, dessverre.

Med tanken skaper du ditt liv.
La den være positiv.
Du er din egen lykkens smed.
La gode tanker gi deg fred.

Alle negative tanker du tenker.
Legger deg selv i tunge lenker.
Du er herre i ditt eget hus.
Hvorfor ikke leve i lykkerus.

22.mars 1996.

Tove

HVORFOR?

Hvorfor
all denne uro?
Hvorfor
flykter du?
Du kan ikke
flykte fra
deg selv og
dine egne følelser.
Hvorfor
ikke stoppe opp!
Hvorfor
ikke kjenne etter
og oppleve.
Gjennomlevet
smerte og sorg
renser sjelen!
Styrke og frihet
gir deg ro og fred!

25.april 1996.

DU BANKET PÅ MIN DØR

Du kom som en vind.
Du banket på min dør.
Jeg måtte slippe deg inn.
Fornuften hvisket i mitt øre.
Slik kan du ikke gjøre.

Du var en ukjent venn.
Som sto utenfor min dør.
Jeg ville treffe deg igjen.
Følelsene herjet i min kropp.
Det var for sent å si stopp.

Du kom inn i mitt hjerte.
Du fant en åpen dør.
Det var ikke uten smerte.
Fornuften seiret ikke denne gang.
Jeg våget å lytte til hjertets sang.

9.mai 1996.

L Å S T D Ø R

Hvorfor har du låst døra til huset ditt?
Hvorfor slipper du meg ikke inn?
Hva er det du skjuler?
Hva er det jeg ikke får se?
Er du redd jeg skal skade noe?
Er du kanskje redd for å gå inn selv?
Har du ikke funnet nøkkelen?

Jeg ønsker bare en åpen dør.
Jeg ønsker bare å titte inn.
Jeg ønsker ikke å røre noe der.
Jeg ønsker å se hvordan du har det.
Jeg har stått utenfor lenge.
Jeg forstår at du ikke kan slippe meg inn-
dersom du ikke vet hvor nøkkelen er.

2. mars 1996.

Tove

N Ø K K E L E N

ENDELIG fant jeg NØKKELEN
NØKKELEN låste opp DØREN
DØREN var i mitt HJERTE
HJERTET åpnet seg for BARNET
BARNET som bar SORGEN og SMERTEN
SORGEN og SMERTEN fikk sin FRIHET
FRIHET til å vike for GLEDEN
GLEDEN TOK BOLIG I HJERTET
HJERTET er symbol for KJÆRLIGHETEN
KJÆRLIGHETEN SEIRER TIL SLUTT.

20. februar 1995.

TOVE

DYRENE

DYRENES HERRE!

Mennesket kalles dyrenes herre.
Herrer er ikke alltid gode, desverre.

Grisen er ikke lenger fet, men lang og smal.
Livet er kort og friheten minimal.

Dyrene er menneskenes slaver, og de lider.
Det har de gjort til alle tider.

En dag kommer slakteribilen og henter den.
Spørsmålet er, har den sterke nok ben.

Dyrene gir oss mye av det vi trenger.
For mange betyr de bare penger.

Purka er en produktiv og lønnsom fødemaskin.
Konkurrere med den kan bare mor kanin.

De har ingen frihet, de er våre fanger.
Tanken gjør meg syk noen ganger.

Hønene stues tett sammen i bur.
Er det rart at høna er sur.

Kua står på båsen året rundt.
Selvsagt kan det ikke være sunt.

Bleke om nebbet og lyse i kammen.
Ingen trives med å leve så tett sammen.

Kua blir syk og dyrlegen kommer.
Den får sprøyte istedet for sol og sommer.

De produserer for fullt en kort periode.
Så er det over og ut, og av med hodet.

Den lengter seg syk, men vet ikke til hva.
Mer frihet, en rettighet alt levende bør ha.

Sauen nyter sin frihet når det er sommer.
Mange må ofre sine barn når høsten kommer.

Hva blir det av en kropp som alltid står stille. Det sies at hunden er menneskets beste venn.
Som aldri får løpe og kjenne musklene spille. Den er trofast og tålmodig, hva får den igjen?

Kua har glemt hvordan gresset smaker.
Den spiser bare kufor og behandlede saker.

Noen hunder lever sitt liv i sus og dus.
Andre står alltid lenket til sitt hundehus.

Kua vet ikke lenger hvem oxen er.
Dyrlegen utfører den jobben der.

Hesten er det husdyret som blir behandlet best.
Hvem orker å sloss med en umulig hest.

Ingenting kan overlates til naturmetoder.
Menneskene vet best, de er dyrenes
overhoder.

Det finnes nok mange gode hesteeiere.
Her handler det ikke om kjøtt, men andre seiere.

Grisen står rolig, vokser fort og blir stor.
Det er ikke i store bingen den bor.

Hunder og hester er både til nytte og glede.
Med tålmodighet og godhet er alle muligheter
tilstede.

Lykkelig er den grisen som får rote i jord.
Grisen er mye klokere enn mange tror.

Katten er det eneste dyr vi ikke kan kue.
Den er sin egen herre både i uthus og stue.

Men hva vet vel en gris hva lykke er.
Den er jo til for å dekke vårt fleskebegjær.

Til slutt en bønn til alle som har dyr.
Vis dem kjærlighet og respekt, alle vet hva
det betyr.
Tove Moen.

Dette diktet sendte jeg til alle avisene i Østfold for lenge siden!

TAKK TIL DYRENE!

I kjøttdisken bugner det av kjøtt i alle varianter.
Det er bare til å velge.
Det er noe for enhver.
Og det er mere enn nok til alle.
Er det noen som takker dyrene for det de må gi!

Hjemme i husene venter de trofaste hundene.
De viser sin glede.
Hver gang eieren kommer hjem.
De er ganske enkelt menneskets beste venn.
Er det noen som takker hundene for det de gir!

I alle dyreparkene omkring i verden.
Lever dyr i alle varianter.
Innesperret i sine bur - bak lås og slå!
For å glede store og små.
Er det noen som takker disse dyrene for det de må gi!

I pelsforretningene henger det jakker og kåper.
I alle varianter.
Det er bare å velge.
Det er noe for enhver.
Og det er mere enn nok til mange.
Er det noen som takker disse dyrene for det de må gi!

I menneskets tjeneste de frivillig gikk.
Men hva var det for et liv de fikk?
Ofret - mishandlet - innesperret og utnyttet.
Menneskene tenker mest på utbyttet.
Deres frihet og rettigheter er for små.
De som taler dyrenes sak er for få.
Så åpne ditt hjerte for dyrene min venn!
Da får du mangedobbelt igjen!
På tide å slippe dyrene fri.
Fra et eviglangt slaveri!
På tide å takke dem nå for alt de har måttet gjennomgå!