

Richard Gavette

Ekon



Ekon

Richard Gavette

Foto, framsida: Arngrim Larsen

Ekon

Copyright © 2021 Richard Gavette
Ansvarig utgivare: Richard Gavette
Framställd av Vulkan.se, tryckt i Riga

ISBN 978-91-89286-89-4

För varje tryckt exemplar av den här boken
planteras ett träd genom:

www.viskogen.se

Förord

När jag skriver dessa ord har jag varit svårt sjuk i mer än sju år. Isolerad och avskärmad från omvärlden. Mot min vilja. Som fångad i en trasig kropp. Sakta tynande bort.

Min sjukdom anses vara obotlig och den tvingar mig att tillbringa 22 av dygnets timmar i fullständig tystnad och vila. Den enkla vägen ut för mig vore att ge upp och dö. Att drunkna i lidandets mörker. Men där, någonstans i den mörkaste av nätter, tog jag ett för mig livsavgörande beslut. Jag bestämde mig för att börja leva varje dag som om det vore den sista och skapa vackra saker från mitt hjärta med den lilla energi jag har att spela ut om dagarna. Jag bestämde mig för att, min svåra sjukdom till trots, försöka förverkliga mina drömmars böcker och musik. Ett litet steg i taget.

Den här boken är min åttonde bok. Precis som mina övriga böcker skrevs den i samverkan med tystnaden. Det enda jag gjorde var att lyssna inåt och skriva.

Läs mer om min resa och utforska min musik, poesi och övriga böcker på:

www.richardgavette.se

*Till Frans. Min gode vän och mentor.
Bland stjärnorna skall vi åter mötas.*

1. Vågar jag öppna?

Musiken och orden. De knackar på min dörr.

Jag är så utmattad att jag knappt orkar tänka, men de tycks aldrig behöva vila.

Vågar jag öppna dörren även denna kväll?

Vågar jag möta dem?

Vågar jag möta mig själv?

Vågar jag släppa in och släppa ut?

De fortsätter att knacka. Allt mer ljudligt.

Jag vet att det endast finns ett sätt att få dem att sluta.

Det är dags att ge sig hän.

Så jag tar ett djupt andetag och öppnar sedan dörren ...

Jag känner nästan omgående hur kreativitetens vindar blåser upp inom mig.

Ruset. Suset. Ljuset.

Jag sätter mig till rätta i fåtöljen och sluter ögonen.

Kvällens föreställning har börjat ...

2. Att se

Det hela behöver det trasiga.

Glädjen behöver sorgen.

Livet behöver döden.

Den människa som ser båda sidorna av myntet
är en vis människa.

3. Evighetens sånger

Där. I mittens mitt.

Musik.

Evighetens sånger.

Kaos dansar med harmoni.

Ingenting blir till allting.

Skapandets vagga.

Alltid där.

Här och nu.

4. De fyra årstiderna

Sommarens prunkande grönska. Liv.
Fjärilarna dansar i vinden.
Lärkorna sjunger sina hjärtans melodier.
Blommorna frodas under en blå himmel.
Naturen fullkomligt sprudlar.

Höstens regn och vindar. Vemod.
Trädens löv faller motvilligt till marken.
Lärkorna blickar söderut.
Blommorna vissnar under en mulen himmel.
Naturen ger sakta men säkert vika för den här gången.

Vinterns mörker och kyla. Död.
Snöflingorna faller och färgar marken vit.
Lärkorna är nu någon annanstans.
Under snötäcket väntar blommorna på varmare tider.
Naturen sover.

Värens ljus och värme. Pånyttfödelse.
Fjärilarna dansar nyvaket i vinden.
Återigen hörs lärkornas symfoni.
Solens strålar smeker försiktigt blommornas knoppar.
Naturen håller sakta men säkert på att vakna.

Liv och död.
Ljus och mörker.
Värme och kyla.
Tillsammans skapar de fyra årstiderna balans.
Naturen är, och kommer alltid att vara, större än oss
människor.

5. Jakten på sanningen

Åh, den jagade sanningen.
Vi verkar tro att den går att fånga.
Men när vi greppar efter den –
ja, då försvinner den likt ånga.

Men vi fortsätter att jaga.
Vi fortsätter att springa.
Till den sista av våra dagar.
Förblindade av tankarnas dimma.

6. Mina ord

Bokstäver. Sammanflätade till ord.
Tidlösa vibrationer. Precis som du och jag.

Mina ord är inte mina ord.
Det som föds ur tystnaden tillhör ingen och alla.

7. Den som söker, den finner

Vältra dig ej i det mörka.
Jaga ej heller det ljusa.
Ty de båda kan förblinda oss.

Utforska världen inom dig och upptäck världen utanför dig.
Den som söker, den finner. Något.

8. Vi tror fel

Tystnaden talar till den som lyssnar.
Det blanka pappret rymmer potentialen till all världens kunskap.
Vi människor tror att det tomma glaset är tomt.
Vi tror fel.

9. Eldflugor

De bär ljuset inom sig.
Deras dans lyser upp den mörka natten.
Vindens sus håller dem sällskap.

Dessa varelser flyger precis som de vill.
Lekande. Otämjda.
Friare än vad någon människa kan vara.

De kommer att dansa hela natten lång.

10. Vårt hem

Släpp taget om allt som du någonsin har lärt dig och
du kommer att flyga fritt.
Där, någonstans långt bortom himmelens valv,
finner du dig själv.
Det är en plats där stjärnor föds.
I rymden inom rymden.
Det är vårt hem.

11. En vilsen vandrare

En vilsen vandrare på vägen.
En tynande skugga.
Vinden blåser. Regnet piskar.
Månen sjunger vaggvisor.
Trötta ben.
Svultet hjärta.
Måste fortsätta.
Framåt.

12. Havet är du

Ett ändlöst hav.
Det är du.
Unna dig att utforska dess djup.
Dyk fritt. Dyk djupt.
Andas.
Dyk djupare.
Ett hav utan botten.
Det är du.

13. Lek och lär

Livet är sannerligen både en lekplats och ett bibliotek.

Livet är en ypperlig möjlighet för oss att leka och att lära.

Problemet, när det kommer till oss människor, är att vi tillbringar alldeles för mycket tid på våra arbeten.

I takt med att vi växer upp tycks vi lära oss att sluta leka.

Vi tycks lära oss att sluta lära.

Och det gör oss ledsna. I våra hjärtan.

Så fråga dig själv:

Hur vill jag leka i dag?

Hur kan jag lära av livet i dag?

Och snälla, min vän, välj att agera på dina svar.

14. Ögongrus

Yrvaket hår.

En dröm som inte riktigt vill ta slut.

På tröskeln mellan två världar.

Ögongrus.

Älvors magi.

Kropp tung som bly.

Ändå svävande fritt.

I kuddens trygga famn möts verklighet och dröm.

15. Fågeln flyger

Fågeln flyger precis som den vill.
Tiden springer men jag sitter still.
Vila är lag.
Dag efter dag.
Blickar framåt.
Rör mig bakåt.
Längtar uppåt.
Sjunker nedåt.

Fågeln flyger precis som den vill.

16. Låt den vara du

Att vara för sig själv är inte detsamma som att vara ensam.
Att tänka annorlunda är inte detsamma som att vara galen.
Tystnaden är hel.
Låt den vara du.

17. Månen lyser

Vi skyndar mot framtiden.

Jag fryser.

Vi flyr ifrån tystnaden.

Månen lyser.

Vi är vilse i vår vilsenhet.

Jag gråter.

Naturen vet mer än vad vi vet.

Den förlåter.

Så vi skyndar vidare mot framtiden.

Som jag fryser.

Må vi en dag hitta hem igen.

Månen lyser.

18. Bakom slutna ögon

Att våga blunda.

Att våga söka inåt.

Att våga se.

Att våga känna.

Att våga vara.

Att våga befria.

Det som finns där inom oss.

Bakom slutna ögon.

Jo, det krävs mod för att våga blunda.

Att våga söka inåt.

Att våga ge sig hän.

Att våga släppa taget.

Att våga flyga fritt.

Att våga dyka djupt.

Att våga möta sig själv.

Bakom slutna ögon.

19. Bortom vår perception

Mörkret är inte mörkt.

Det är fullt av ljus.

Tystnaden är inte tyst.

Den är full av ljud.

Vad dina ögon ej kan se är precis lika verkligt som du och jag.

Vad dina öron ej kan höra är musik för din själ.

20. Människan

Hjulen snurrar.

Tankarna surrar.

Klockan tickar.

Tomma blickar.

Vi säljer vår tid.

Vi drömmer om inre frid.

Så lever vi våra liv.

Tills vår tid är förbi.

Själen ger och själen förlåter.

För varje människa finns det en ängel som gråter.

21. Någonstans i skogen

Hon stod i mitten av ängen.

Daggen denna sommarmorgon bredde ut sig som en skimrande filt runtomkring henne.

Från trädkronorna hörde hon fåglarnas sång.

De vaknade tidigt precis som hon.

Hon slöt ögonen och tog ett djupt andetag.

Som hon älskade den. Naturens doft.

Doften av frihet.

Skogen var hennes hem.

Den gav henne allt hon behövde och mer därtill.

Det var här hon var som lyckligast.

I skogen kunde hon vara sig själv.

Helt spontant förflyttades hennes uppmärksamhet till den porlande bäcken en bit in i skogen.

Dess ljud gjorde henne alltid lugn.

Porlet liksom masserade hela hennes väsen.

Hon kände sig mjuk och lätt.

Så hon öppnade ögonen och tog sedan ett par språng framåt.

Stunder av tyngdlöshet. Som hon älskade att flyga!

Hon fortsatte sin väg framåt med den porlande bäcken som guide.

Det var hög tid för ett bad.

Även en skogsnymf behövde tvätta sig ibland.

22. En dans med svåra steg

Ibland snubblar vi. Ibland ramlar vi.
Ibland gör vi oss illa.

Ibland drömmar vi. Ibland flyger vi.
Högt upp mot skyn.

Ibland söker vi. Ibland finner vi.
Våra öden kallar oss.

Ibland skrattar vi. Ibland gråter vi.
På flykt från frågan: Varför?

Jag undrar om du tar dig tid att se hur stjärnorna
strålar sagolikt?

Mirakel överallt. Alltid där.

Och jag undrar om du känner din själ? Hur den ger
dig liv och gör dig hel?

Evigt ljus kommer alltid att leva för evigt.

Vi vet att vi behöver omfamna Kärleken.

Men vi fortsätter att dansa med Rädslan.

Det är en dans med svåra steg.

23. Jag vill tro det

Kan en människa någonsin vara fullständigt ärlig?
Jag vill tro det.

Kan en människa någonsin vara helt i balans?
Jag vill tro det.

Kan en människa någonsin vara fullkomligt fri?
Jag vill tro det.

Jag vill verkligen tro det.

24. Ensamhet

Rädslans dans.
En tynande sista chans.

Månens ljus.
Flaskans rus.

Saltade sår.
En bortglömd, fallen tår.

Ensamhet.
Evighet.

25. Luftslottet

Lögner och illusioner staplade på varandra.
Ett hem där nästan ingen känner sig riktigt hemma.
Stress och ignorans är dess lagar.
Det är det tysta lidandets boning.
En dag kommer det att implodera och falla samman.
Luftslottet.

26. Blomman vet

Blomman vet. Blomman förmedlar.
Allt det som vi behöver. Kärlek och ärlighet.
Vi springer efter illusioner.
Vilsenhet. Vi kallar det mänsklighet.

Blomman vet. Blomman är.
Allt det som vi behöver. Fred och harmoni.
Vi flyr från lösningar.
Förvirring. Vi kallar det samhället.

27. De fallna hjältarnas värld

Vi lever i de fallna hjältarnas värld.

En värld där de vita riddarna dör spädbarnsdöden.

En värld där de frispråkiga och modiga tystas och kuvas.

Vi lever i en värld där barnen slutar vara barn alltför tidigt.

En värld där vi lär oss att rätta in oss i ledet.

En värld där de flesta av oss flyter med strömmen.

Vi lever i en värld där politiken präglas av ignorans och kortsiktighet.

En värld där många av våra ledare blundar för både vetenskap och sunt förnuft.

En värld där svält, fattigdom och orättvisor upprätthålls.

Vi lever i en värld där ekosystemen sakta håller på att kollapsa.

En värld som snart är bortom räddning.

En värld som är vår enda värld.

Vi lever i de fallna hjältarnas värld.

28. Rebellen inom mig

Inom mig bor det en rebell.

En rebell som är både arg och snäll.

En rebell som innerligt vill hjälpa och ge.

En rebell som försöker känna, lyssna och se.

En rebell som väljer att bryta mot normen.

En rebell som kommer att dansa naken i stormen.

En rebell som gråter när han hör de tomma skratten.

En rebell som förlåter när han ligger vaken om natten.

En rebell som har tröttnat på människornas värld av i dag.

En rebell som drömmer om en värld där kärlek är vår lag.

En rebell som aldrig kommer att acceptera hur vi människor våldtar och förstör.

En rebell som alltid kommer att försöka. Till dagen då han dör.

29. Livets ljus

Hon är hoppet som aldrig kommer att överge oss.

I hennes trygga famn vilar lösningarna på problemen som vi har skapat.

Hennes leende skall riva våra murar.

Hennes sång skall läka våra sår.

Ur hennes ljus skall en ny värld födas.

Kvinnan kommer alltid att vara livets ljus.

30. Vilda blommor

Vilda blommor växer där de vill växa.

Vi människor tycks välja de svåra vägarna till friheten.
De snåriga stigarna.

Ändå är vi alla födda fria. Precis som blommorna.

Plantera frihetens frön regelbundet och låt din själs tårar få
falla.

Tårarna kommer att ge fröna all den näring de behöver för att
växa och blomma ut till de vackraste av blommor.

Kom ihåg att blommorna är du.
Låt dem vara fria.

Vilda blommor växer där de vill växa.

31. Med hjärtat som kompass

Ljuset inom dig. Omfamna det.
Mörkret inom dig. Utforska det.

Tillåt dig att drunkna i dig själv och du kommer att födas på nytt.

Ur vilsenhet föds klarsynthet.

Ett steg i taget.

Med hjärtat som kompass.

32. I evig symbios

Våga älska.

Våga bli sårad.

Känn och skratta.

Känn och gråt.

Kärlekens värme.

Rädslans kyla.

För alltid finnas.

I evig symbios.

33. Skuggor tunga som sten

Vinden blåser isande kall.

Jag vet att jag behöver släppa taget om saker.

Den här vintern har mig i sina klor.

Men i mitt hjärta känner jag en eld.

Brinnande.

Vinden blåser. Genom märmg och ben.

Skuggor tunga som sten.

Månen gråter för mig i natt.

Må mörkret giva mig sikt.

Ty jag är vilse i denna ändlösa kamp.

Men i mitt hjärta känner jag en eld.

Brinnande. Alltid brinnande.

Vinden blåser. Genom märmg och ben.

Skuggor tunga som sten.

34. En ny dag

Den här eftermiddagen verkar aldrig ta slut.
Kvällen kommer att vara i en evighet.
I morgon bitti föds jag på nytt.
En ny dag. Ett nytt liv.

Jag kommer att falla.
Jag kommer att falla. Igen.

Jag kommer att resa mig.
Jag kommer att resa mig. Igen.

Jag kommer att falla.
Känna mig liten. Igen.

Jag kommer att leva.
Försöka leva. Igen.

En ny dag. Ett nytt liv.

35. Natten och Månen tittar på

Stjärnorna lyser upp vägen där jag går.

Nu är det vinter, men snart är det vår.

Tidigare var det ljust, men nu är det svart.

Tidigare var det även ljust för mig, men mörkret hann i kapp.

Dagar har blivit veckor och månader har blivit år.

Jag är fortfarande kvar här och slickar mina sår.

Jag måste bli friskare, för det här är bortom min kontroll.

Men hur ska jag läka? Kanske har jag spelat ut min roll?

Natten och Månen tittar på.

Hur kan det vara så

att vi alla känner oss små?

Solen har lagt sig för i dag

och snart även jag.

Att en kropp kan vara så svag.

36. Fåglar viskar

Verklig eller ej.
Bakom slutna ögon ser jag dig.
Du sveper förbi.

Se mig i ögonen och säg
att allting kommer att ordna sig.
På något vis.

Du finns alltid där för mig.
Genom öppna sinnen känner jag dig.
Du är fri.

Så se mig i ögonen och säg
att allting kommer att lösa sig.
I sinom tid.

Vinden blåser. Vinden blåser.
Jag älskar och förlåter.
Jag drömmer om en tid som inte är nu.

Fåglar viskar. Allting viskar.
Vinden viner och regnet piskar.
Mot min blottade hud.

37. Till den sista av mina dagar

Ordets kraft. Musikens magi.
Jag är er ödmjuka tjänare.
Utan er vore jag sedan länge förlorad.

Min kropp må vara sjuk och sakta döende, men genom
er lever jag.
När jag tillåter mig att uppleva er så är jag fri som en fågel.
När jag tillåter mig att uppleva er så är jag hel.

Må ni alltid vara mina vänner.
Må jag alltid känna er kraft och magi inom mig.
Till den sista av mina dagar.

38. Inget att frukta

Harmoni föder kaos.
Kaos föder harmoni.
Cirkeln är alltid hel.
Det finns inget att frukta.

39. Stormen

Människornas värld.
Den kommer inte att vara för evigt.
Det är vad tystnaden viskar.

Stormen kommer att komma.
Förändringens vindar kommer att slita oss sönder och
samman.
Verklighetens vågor kommer att svepa över oss.

Låt oss dansa i stormen.

40. Blint självmord

Vad har vi gjort?
Vad har vi försakat genom alla våra krig?
Och när är det nog?
Hur många liv måste gå förlorade innan vi förstår?
Att vår värld håller på att brinna upp.
Vi dödar den sakta varje gång som vi väljer att inte välja.
Det är sorgligt att vi blundar för verkligheten.
Det är som att vi begår ett blint självmord.
Systrar och bröder,
vi känner inte hur vi och denna planet förblöder.

41. Själens floder

Själens floder tar mig tillbaka till en plats där jag verkligen är.
De bär mig varje steg på min resa inombords.
Som jag önskar, längtar och väntar på att lyckliga dagar ska
bestå.
Själens floder guidar mig hem när natten leder mig vilse.

Själens floder gråter för mig och de gråter för dig.
De bryr sig inte om vilka vi är eller vad vi gör.
Moder Jord, jag är ledsen att vi dödar dig var dag.
Själens floder, läk hennes sår, ty vi har tappat bort vår väg.

42. En annorlunda värld

Hur skulle vår värld se ut om alla rika människor verkligen
började ge av vad de har till de som är i nöd?
Fattigdom och svält skulle vara ett minne blott.

Hur skulle vår värld se ut om alla soldater släppte taget om
sina vapen och i stället började plantera träd?
Natur såväl som fred skulle verkligen frodas.

Hur skulle vår värld se ut om alla politiker tillät sig att guidas
av barnet i sina hjärtan?
Politik skulle äntligen bedrivas ärligt och uppriktigt.

Det vore en annorlunda värld.
Det vore en bättre värld.
Sannerligen.

43. Vi kan inte stanna här

Dessa ord är om mig.
Dessa ord är om dig.
Om de roller vi väljer att spela.
Likt skådespelare i en film.

En dag kommer vi alla att falla som stjärnor.
Vi kan inte stanna här.

Dessa ord är till mig.
Dessa ord är till dig.
Till alla oss vilsna människor.
Till alla oss som blundar och springer genom livet.

En dag kommer vi alla att falla som löv om hösten.
Vi kan inte stanna här.

44. En fråga som kan svida

Vill jag innerst inne bidra till att utnyttja och att döda
andra djur?

Det är en fråga som kan svida. Eller hur?

Tänk om det vore du som var förslavad och instängd i en bur.

Att aldrig få utlopp för din innersta natur.

Att knappt kunna röra dig. Att drunkna i paniken.

Ändlösa är de inre skriken.

Att aldrig få uppleva Solens ljus.

Du föds som en fånge och det finns ingen väg ut.

Att insemineras och att gödas.

Att leva endast för att dödas.

Vill jag innerst inne bidra till att utnyttja och att döda
andra djur?

Det är en fråga som kan svida. Eller hur?

45. Upplev

Känn smaken av maten du äter.

Hör tonerna från musiken du lyssnar på.

Verkligen se vad du har framför dig.

Känn ditt hjärta slå.

Låt doften av sommarregnet fylla hela ditt väsen.

Vi kan inte fånga stunden.

Vi kan endast uppleva den.

46. Du Solens barn

Vi är födda ur stjärnorna.
Levande ljus är vad vi är.
Åh, du Solens barn.
Du är aldrig ensam.

Trötta är dina gyllene vingar.
Levande är dina drömmar.
Åh, du Solens barn.
Ditt hjärta kommer alltid att vara fritt.

Vi är födda ur stjärnorna.
Levande ljus är vad vi är.
Åh, du Solens barn.
Din resa har bara börjat.

47. Livets resenär

Den här är till dig, du livets resenär.
När hjärta styr hjärna kommer du att vara fri.
Vilse i vilsenheten. Någonstans mellan dina liv.
Längtande efter en lösning dansar du på knivens egg.
Du är precis som en blomma. Du växer under himmelen.
Livets resenär, jag vet att du kommer att försöka.

Den här är din, du livets resenär.
När hjärta styr hjärna kommer du att vara hel.
Släpp taget om allt och ha allt.
Håll dig i cirkelns mitt. Det är där du föds.
Du är sannerligen en blomma. Du växer, du dör.
Livets resenär, jag vet att du kommer att försöka.

48. Nycklar

Dröm. Lev. Älska.
Varje dag.

49. Oavsett vad vi gör

Kärlek är allt vi behöver för att vara hela.
Vi vet att det är så.
Och Solen kommer alltid att skina.
Oavsett vad vi gör.

Guld kan inte göra oss hela.
Vi vet alla att det är så.
Och Månen kommer alltid att sjunga.
Oavsett vad vi gör.

Kärleken flödar direkt från själen.
Innerst inne är vi alltid hela.
Och vinden kommer alltid att dansa.
Oavsett vad vi gör.
Oavsett vad vi gör ...

50. Nu

Då är inte nu.
Nu är inte sedan.
Nu är alltid nu.

Nuet är som en portal till friheten.
Den som lever i nuet är fri som vinden.
Barnet i ditt hjärta vet vad jag menar.

51. Du är min vän

Vi vandrar till fots.
Framåt på våra stigar.
Du är min vän.

Aldrig är du ensam.
Alltid finns jag där.
Du är min vän.

Allting är en dröm.
Vi drömmer tillsammans.
Du är min vän.

52. Själens ljus

Du är inte dina tankar.
Du är inte dina känslor.
Du är inte ditt jag.
Du är något annat.

Evigheten är din stolte fader.
Kärleken är din älskande moder.
Sökandet är en del av din natur.
De tusen himlarna är din destination.

Själens ljus kommer alltid att vara du.

53. Alltid

I mörkret inom mörkret.
I ljuset inom ljuset.
I tomrummet inom tomrummet.

I alltings kärna är allting helt.
Alltid.

54. Sanningen

Jag ska säga dig sanningen om sanningen:
Det finns inte någon sanning.

Det är sanningen ...

55. På knivens egg

Ett danssteg framåt.
Ett danssteg bakåt.
Två danssteg framåt.
Tre danssteg bakåt.
En vindpust.
Ett snedsteg.
Smärta.

56. Fallen ängel

Du fallna ängel, jag vet att du längtar efter din himmel.
Men dina vingar är borta och du vet alltför väl varför.
Du är vilse i den öken som är du.
Och Solen bränner din blottade hud, men du är som
fastfrusen.

Du kan inte flyga.
Jag vet att du vill.
Men du kan inte flyga. Längre.

Du fallna ängel, jag vet att du blöder inombords.
Du drunknar i sorgens tårar. Dina minnen får dig att gråta.
Nätterna i öknen kan sannerligen vara kalla.
Och Månen gråter för dig. Han gråter för all den frihet som
du har förlorat.

För du kan inte flyga.
Jag vet att du försöker.
Men du kan inte flyga. Längre.

57. Det är ingen hemlighet

Jag har tappat allt som tappas kan,
men det kan lätt bli så ibland.
När vi blundar för det som vi vet
lider vi i hemlighet.

Livet jag levde det försvann.
Likt sand slank det ur min hand.
Det vet jag att jag redan vet.
Nej, det är ingen hemlighet.

58. Naken ända in i mörgen

Här är jag igen.
Långt ifrån mitt hem.
Här står jag igen.
Längtan dansar med saknaden.

Här är jag igen.
Bara jag och tystnaden.
Här står jag igen.
Naken ända in i mörgen.

59. Nattens skuggor

Nattens skuggor, ni är inte jag.
Jag blundar och följer mina andetag.

Jag ber en bön för att de ska leda mig hem.
Tillbaka till lyckan och ljuset igen.
Men tankarna tynger som om de vore av bly.
Min sorg är gammal, men Månen är ny.

Men ännu lever mina drömmar och därmed lever även jag.
Stark är min vilja. Det är min kropp som har blivit svag.
Och jag känner fortfarande min inre glöd.
Kärlekens låga. Nej, jag är allt annat än död.

Nattens skuggor, ni kommer aldrig att vara jag.
Så jag blundar och följer mina andetag.

60. Änglars sång

Änglars sång.
I soluppgång.
En ny dag.
Ett nytt jag.

Vindens sus.
Livets rus.
Möter dagen.
Följer andetagen.

Lyssnar och skriver.
Det tystnaden mig giver.
Kvällens timmar.
Hjärnrötthetens dimma.

Änglars sång.
I solnedgång.
Livet är en gåva.
Det kan jag dig lova.

61. Lärda läxor

Det finns ingen mening med att vara långsint.
Livet är alltför kort.

Det finns ingen mening med att vara bitter.
Livet är alltför ljuvt.

62. Så länge du lever

Den som jagar molnen kan missa att se Solen.
Vägen för oss framåt oavsett hur snabbt vi springer.

Så länge du lever, dröm.
Så länge du lever, försök.
Så länge du lever, känn.
Så länge du lever, skratta och gråt.

Den som kväver sin själ kan inte flyga fritt.
Alla lämnar vi spår efter oss oavsett vad vi gör.

Så länge du lever, dansa.
Så länge du lever, lek.
Så länge du lever, njut.
Varje dag. Varje timme. Varje minut.

Så länge du lever.

63. Himmels tårar

Ner faller regnet.
Himmels innerliga tårar.
De hjälper den här världen att frodas.

Himmels tårar faller när de vill falla.
Precis som dina och mina tårar.
Det bor en himmel inom oss alla.

64. I dina ögon

Skimrande. Likt ett själens norrsken.
Sökande. Ändå stilla.
En gnista. En eld.
En glimt av Evigheten.

I dina ögon ser jag de tusen himlarna.

65. Den människa som lider

Paralyserande är paniken.
Dövande är de inre skriken.

Tynande.
En gång levande.

Bortglömda drömmar.
Stängda dörrar.

Spegeln visar någon annan nu.
Hjärnan letar vägar ut.

Verkligheten svider.
För den människa som lider.

66. Paradoxer

Det är när mörkret är som mörkast som ljuset är som starkast.

Det är när Rädslans buller är som värst som Kärlekens sånger är som vackrast.

Det är när hopplösheten tar över som hoppets låga väcks till liv.

Vi människor bär paradoxerna inom oss.

De tycks vara en del av vår innersta natur.

Vi behöver vara medvetna om paradoxerna för att kunna vara fria.

För vi är alltid fria att vara fria.

Så sant som att natt blir till dag.

67. Livet och döden

Det kan ta slut när som helst. Livet.

Ett oskyldigt misstag.

Ett vägsäl som du aldrig lade märke till.

En sista dag i livet som du inte visste var din sista.

Det kan börja när som helst. Livet.

En innerlig önskan.

En väg som ditt hjärta ville att du skulle vandra.

En första dag i ditt nya liv i samma kropp.

Livet och döden kommer alltid att dansa med varandra.

De är två sidor av samma mynt.

Allt som lever kommer en dag att dö.

Det är precis som det ska vara.

68. Ett hjärtas skalv

Ett hjärtas skalv.
Under tusen himlars valv.

Ett förtvivlat skrik.
Ensam. Utan publik.
På kanten av stupet.
Blickande ner i djupet.

Kalla kårar.
Svarta tårar.
Djupa rynkor i pannan.
Varför valde hon någon annan?

Ett hjärtas skalv.
Under tusen himlars valv.

69. Skuld

Den liksom gnager och skaver.
Rädslans stöd den ständigt haver.

Som en envis dolk i ditt hjärta.
Bringar den dig lidande och smärta.

Den dränerar och raserar.
Sakta, sakta. Du imploderar.

70. Alkemistens ledord

När du har gått vilse i tankarnas dimma.
När du känner dig som en fånge i ditt eget liv.
När du har glömt bort vem du egentligen är.

Minns då alkemistens ledord:

Bryt ner.
Sätt ihop.
Starkare.

71. Mörker och ljus

Mörker och ljus är jag och du.
Ingenting blir någonsin vad det var förut.
Ty vi vandrar alltid framåt på stigen.
Oavsett vad vi gör. Sannerligen.
Vi kan inte vandra bakåt, även om vi önskar och vill.
Tiden rör sig framåt, oavsett om vi springer eller sitter still.
Den som älskar, den lever. Den som ger, den får.
Den som väljer krigen vandrar med blödande sår.

Mörker och ljus är jag och du.
Ingenting blir någonsin vad det var förut.

72. Jordens döttrar och söner

Jordens döttrar och söner.

Vet om att tystnaden hör era böner.

Må ni alltid se igenom Rädslans tankar.

Må ni känna hur era hjärtan bankar.

Den som lever är fri. För evigt fri.

Att bli vem den vill bli. Att välja sin stig.

Må fåglarnas sånger leda er längs vägen.

Må ni välja Kärleken i alla lägen.

Jordens döttrar och söner.

Vet om att tystnaden hör era böner.

73. Alltings ursprung

Alltings ursprung kan aldrig beskrivas fullt ut med mänskliga ord. Det kan endast upplevas.

Det som är utan namn kommer alltid att vara fritt.

Där liv och död förenas, sker mirakel.

74. En himmelsk drog

Sommarkväll.
Två fallna änglar.
Hand i hand.

Ögon som tindrar.
Försiktiga leenden.
Början på någonting stort.

Hjärtan som slår kullerbyttor.
Fjärilar i magen.
Väntan på den första kyssen.

Den är en himmelsk drog.
Kärleken.

75. Avgrunden

Flaskan mot läpparna.
Tar en rejäl sup.
Det bränner till.
Precis som det brukar.

Ett bortglömt hjärta.
En människa i spillror.
Han faller hejdlöst.
Ner i avgrunden.

Flaskan mot läpparna.
Tar en rejäl sup.
Det bränner till.
Han fortsätter falla.

Djup är avgrunden.

76. Råd från hjärtat

Låt själens musik göra dig hel.

Låt Kärlekens vindar skingra dimman.

Följ stigen som leder dig hem.

Tänk inte. Bara var.

77. Ett mirakel

Fullmånen lyser som endast fullmånen kan.

Läppar som äntligen möts.

Tungor som dansar.

Ögon som drunknar i varandra.

Två nakna kroppar som smälter samman och blir till en.

Längtan. Lusta. Ömhet.

En Kärlekens dans.

Fri. Utan hämningar.

Änglarna sjunger i kör.

De vet att något stort är i görningen.

I kväll kommer ett nytt liv att skapas.

Ett Kärlekens barn.

Ett mirakel.

78. Du är du

Likt himlavalvets alla stjärnor skiner du.

Oavsett vem du är.

Likt harpans strängar vibrerar du.

Oavsett om du tillåter dig att uppleva det eller ej.

Ty du är stjärnorna.

Ty du är musiken.

I ditt hjärta möts historien och framtiden.

Du är ett mysterium.

Du är ett mirakel.

Du är du.

79. Vi söker efter frid

Vi fortsätter att springa in i den mörka natten.

Med ögonbindel. Vi söker efter frid.

Vi kan inte vara fria från Rädslan om vi är rädda för Rädslan.

Vi kan inte leva från våra hjärtan om vi drunknar i våra tankar.

Endast genom att omfamna tystnaden kan vi höra våra inre röster.

Endast genom att inte värdera vad som är bra eller dåligt kan vi ha ett val.

Så vi söker efter frid.

Vi söker alltid efter frid.

80. Här och nu

Löven dansar i vinden.

Må stormen blåsa bort våra missförstånd om oss själva.

Omfamna Kärleken. Låt den vara ditt öde.

Kom ihåg detta, min vän: Du är född för att vara fri.

Det finns ingen mening med att stressa.

Det finns ingen mening med att klamra sig fast vid
det som oroar oss.

Allt vi behöver är här och nu.

Månen sjunger för oss alla i natt.

Nu slut dina ögon och låt tystnaden visa dig vägen.

Var ett med Kärleken. Gör den till ditt öde.

Kom ihåg detta, min vän: Du är alltid fri att vara fri.

Det finns ingen mening med att skynda.

Det finns ingen mening med att klamra sig fast vid
det som tynger oss.

Allt vi behöver är här och nu.

81. Födelseplatsen

Ändlös rymd.
Evigt mörker.
Bestående av evigt ljus.
Alltings födelseplats.
Just nu. Överallt.
Alltid där.

82. Till hatet

Rädslan är din fader.
Ilskan är din broder.
Våld och krig är dina avkommor.
Kärleken är din fiende.

Vi föds alla fria från dig, men tyvärr blir vissa av oss
dina slavar.

Din närvaro gör det svårt för oss att se klart.
Du gör oss till några som vi egentligen inte är.

Du är väldigt lätt att hata.
Men när vi hatar dig växer du och blir starkare.
När vi däremot tillåter dig att existera, och accepterar dig för
den du är, då krymper du och blir svagare.

Du har inga vänner.
Du känner dig alltid ensam och rädd.
Det är synd om dig.

83. Konungen

Ensam på tronen skall han sitta.
Regerande över ett folk som han inte är en del av.
Ett folk som aldrig tycktes vara nöjda med vad de hade.
Ett folk som inte ens kunde föreställa sig hur tung maktens
mantel var att bära.

Från sin borg brukade han blicka ut över sitt rike.
Åkrarna han aldrig hade brukat.
Ängarna han aldrig hade sprungit barfota över.
Skogarna han aldrig hade lekt i som barn.

Med järnhand styrde han sitt kungadöme.
Han visste att han var hatad för det – men det var så det
behövde vara.
”Ur rädsla föds lojalitet”, hade hans far lärt honom.

Han var född för att härska och hela hans liv handlade om att
upprätthålla makten.
Han visste inget annat.

Men sanningen var den att en del av honom avskydde hans liv.
Hovets lismande.
Det eviga rävspelet med adeln.
Tjänarnas köpta vänlighet.
En drottning som han aldrig hade fått välja själv och ett
äktenskap där det aldrig hade funnits äkta kärlek.

Han hade mer guld än någon annan, men trots det kände han sig inte rik.

Han hade mat i överflöd, men trots det var det sällan som han kände sig behagligt mätt.

Kronan han hade ärvt skavde ibland likt en törnekrona – men den var hans att bära.

Ensam på tronen skall han sitta.

Till den sista av sina dagar.

84. Gordumon

Tystnaden talar alla språk. Den här dikten är skriven på ett av dem.

Ari sui, aru eate lu maties.

Saqina.

Ter saqina.

Ea roqan aru naivan.

Maqina.

Ter maqina.

Safi, ari sui.

Kasui eate abi sea éneo.

Aru eite rhan keen.

Översatt till svenska:

Min vän, du är en vacker blomma.

Meditera.

Var närvarande.

När ditt hjärta har gått i kras.

Sjung.

Var musik.

Må du känna dig trygg, min vän.

Kärleken är större än oss.

Du är aldrig ensam.

85. Universum inom oss

Den som söker inåt kommer att finna mer än sig själv.
Universum bor inom oss alla.

En gång i tiden fanns det inget mitt eller ditt.
Allt var ett.
Stjärnorna som föll viskade om sanningen före orden.
En sanning som ekar ännu.

Den som söker inåt kommer att finna mer än sig själv.
Universum kommer alltid att finnas där.

86. Lagar

Det vi flyr från kommer alltid att jaga oss.
Det vi stillsamt accepterar kommer tids nog att skänka oss
frid.

Den som väljer Kärlekens väg kommer alltid att flyga fritt.
Den som väljer Rädslans väg kommer att förbli fjättrad vid
marken.

Tanke föder ord och ord föder handling.
Våra vanor kommer alltid att forma våra öden.

87. Hel kärlek

Vår förmåga att fullt ut älska andra avgörs av vår förmåga att älska oss själva.

Kärleken inom oss vet att det är så.

Vår förmåga att älska oss själva avgör även hur pass väl vi tar tillvara den kärlek som vi får från andra.

En spann med hål i kommer alltid att läcka, oavsett hur mycket vatten som hälls i den.

Detsamma gäller för oss människor.

Om vi inte älskar oss själva kommer vi att läcka den kärlek som ges till oss.

Vår upplevda lycka kommer därmed att vara beroende av ett stadigt inflöde av kärlek.

Men det är en kortsiktig lycka. Det är inte sann lycka.

Så våga älska dig själv. För det kräver sitt mod.

Våga utforska dina inre rum och lär känna dig själv.

Förlåt dig för det du behöver förlåta och älska dig för resten.

Att älska sig själv är inte detsamma som att vara självgod.

Verkligen inte.

Faktum är att det är en av de vackraste gåvor som vi kan ge till dem vi älskar.

Först när vi älskar oss själva är vi redo att praktisera hel kärlek.

En kärlek lika stark som Solen.

88. Känn hur ditt hjärta slår

Du Solens barn.

Åh, så vacker du är.

Det finns ingen anledning för dig att skynda.

Bara känn hur ditt hjärta slår.

I varje steg är du fri.

I varje andetag är du hel.

I varje vrå inom dig skiner Solen.

Evigheten är din essens.

Kärleken är alltid på din sida.

Omtanken, ärligheten och friden är dina lojala vänner.

Du Solens barn.

Åh, så magisk du är.

Du har väntat länge nog.

Nu känn hur ditt hjärta slår.

89. Att släppa taget

Släpp taget om kontrollbehovet.

Livet blir friare då.

Släpp taget om dömandet.

Livet blir trevligare då.

Släpp taget om ägandet.

Livet blir rikare då.

Släpp taget om tänkandet.

Livet blir ärligare då.

Släpp taget om perfektionismen.

Livet blir roligare då.

Det är när vi släpper taget som vi utvecklas som mest.

Det är när vi släpper taget som vi är ett med barnet i våra hjärtan.

Det är när vi släpper taget som vi är som mest levande.

Att släppa taget kan vara svårt för oss människor.

Det kräver mod, dedikation och medvetenhet.

Gör det till en vana att släppa taget om det som håller dig tillbaka och du kommer att växa och frodas.

Blommorna under himmelen vet att det är så.

90. Evighetens ekon

Evighetens ekon.

Du och jag.

En symfoni bortom mänskliga ord.

Utan början. Utan slut.

Jo, våra kroppar åldras, dör och förmultnar.

Men något lever vidare.

En ton som aldrig riktigt klingar ut.

Döden är inte slutet.

Döden är en del av Evigheten.

91. Trasig människa

Det tysta lidandet.
Den valda ensamheten.
Misärens grepp.

Något som gnager.
Tårar som inte längre faller.
En inre tomhet som har blivit norm.

Kvällens långa timmar.
Ångesten tar sakta över.
Det är som det brukar.

Natt. Trött men kan inte sova.
Sväljer tabletterna och väntar in kicken.
Kroppen mjuknar. Sinnet stillas.
Tunga ögonlock.
Godnatt världen.

92. Bortom allt

Bortom glädjen.

Bortom sorgen.

Bortom ärligheten.

Bortom lögnerna.

Bortom Kärleken.

Bortom Rädslan.

Bortom livet.

Bortom döden.

Bortom allt.

Finns fortfarande något.

93. En levande människa

Skrapa knäna.

Men se till att göra rent såren.

Bränn fingrarna.

Men bara tillräckligt mycket för att dra lärdom av det.

Pröva dina vingar.

Men kom ihåg att låta dem vila ibland.

Styrka handlar inte om att vara stark.

Styrka handlar om att våga visa sig svag.

Ett blottat hjärta är ett modigt hjärta.

Ett modigt hjärta är ett kännande hjärta.

Ett kännande hjärta är en levande människa.

94. Nakna inför Evigheten

Nakna inför Evigheten.

Det är så vi föds.

Upplysta varelser med öppna sinnen.

Fria från minnen och trauman.

Det finns endast här och nu.

I takt med att vi människor växer upp verkar vi glömma bort
vår ursprungliga visdom.

Våra upplevelser, minnen och trauman formar oss till den
grad att vi blir reaktiva varelser.

De flesta av oss flyr från det som är här och nu.

Det gör oss ignoranta.

Det gör oss stängda.

Det gör oss olyckliga.

Det nyfödda barnet med all dess visdom finns
fortfarande där.

Någonstans djupt inom oss.

Slumrande.

Väntande.

Så riv dina inre murar.

Låt försvaren ge vika.

Gör det till en vana att blunda och söka inåt och du kommer
en dag att möta det nyfödda barnet inom dig.

Det är dagen då du föds på nytt.

Nakna inför Evigheten.

Det är så vi föds.

95. Författaren till din historia

Du är sannerligen författaren till din historia.

Vare sig du väljer att vara det eller ej.

Vet om att du är fri att välja vilka vägar som är dina att vandra.

Låt Kärleken vara din guide i varje steg du tar.

Kärlekens vägar kommer alltid att leda dig både framåt och inåt.

Utforska och du kommer att växa.

Väx och du kommer att vara lycklig.

Lev och lär.

Varje dag.

96. Tystnadens barn

Vi människor kallar dem ord.
Jag kallar dem även tystnadens barn.
Detta eftersom det är så de blir till.
Ur tystnaden föds orden.

Vi människor ger dem ljud och betydelser.
De flesta av oss verkar ta orden på väldigt stort allvar.
Ibland får de oss att skratta.
Ibland får de oss att gråta.
Ibland flyr vi från dem.
Ibland gömmer vi oss bakom dem.

Tystnadens barn föds alltid fria.
Vi människor har dock en vana att försöka fjättra dem.
Vi gör till och med produkter av orden.
Vi köper och säljer dem.

Fjättrade eller ej – ordens kraft är storslagen.
Tystnadens barn kan revolutionera hela vår värld.

Må vi låta orden dansa fria som vinden.
Det är då de är som vackrast.

97. Ett

Så länge jag lever kommer mitt hjärta att blöda.

Så länge du lever kommer ditt hjärta att blöda.

Så länge jag lever kommer mina tankar att skena.

Så länge du lever kommer dina tankar att skena.

Min verklighet är min.

Din verklighet är din.

Ändå är vi ett.

Det kommer vi alltid att vara.

98. Någonstans

Någonstans bland stjärnorna
och någonstans inom rymden –
där finner vi vilka vi egentligen är
och vad som är vårt syfte och sammanhang.

Någonstans i våra hjärtan
och någonstans i våra drömmar –
där finner vi oss själva
och vad som är vårt öde.

99. Jag är en drömmare

Jag är en drömmare.
Så fri som en drömmare kan vara.
Jag är en drömmare.
Sedan den första av mina dagar.

Men vad kan jag göra?

Jo, jag är en drömmare.
Jag drömmer om drömmar non-stop.
Jag är en drömmare.
Kanske är det dags att vakna opp.

Men varför ska jag?

100. Nulägesanalys

Vilande.
Inte passiv.

Sjunkande.
Inte drunknande.

Själv.
Inte ensam.

Tynande.
Inte död.

101. Morgonljus

Solens strålar kysser min hud.
Ögon öppnas utan ett ljud.
Detta är en helt ny dag.
Ännu ett oskrivet blad.

Solens strålar kysser min hud.
Natt och dag dansar ännu.
Jag känner hur mitt hjärta slår.
Även denna vinter blev till vår.

Morgonljus.
Vindens sus.
Fåglarna sjunger i kör.
De flyger fritt där utanför.

Solens strålar kysser min hud.
Livet börjar alltid nu.
Jag påminner mig själv om att jag är fri.
Att jag kan välja frid och harmoni.

Morgonljus.
Evigt ljus.
Varje dag är ett helt nytt liv.
Jag går upp och tar mitt första kliv.

102. Dubbel regnbåge

Dubbel regnbåge.

Extas.

Pusselbitar som faller på plats.

Äntligen!

Vid labyrintens slut.

Början på något nytt.

Skimrande framtid.

Dubbel regnbåge.

Magi.

103. Kärleken

Livets ljuva nektar.

Pulserande. Alltid pulserande.

För evigt bortom mänskliga ord.

104. Ljuset är nyckeln

Någonstans djupt inom oss.

I mörkret inom mörkret.

Vitt ljus.

Ändlöst.

Vibrerande.

Levande.

Ljuset är nyckeln till Evighetens portar.

Vad som väntar bakom portarna kan ingen människa veta.

Det är så det är.

105. Alltid här och nu

Stanna, andas och se hur dina drömmar besannas.

Skynda, spring och du kommer att vara blind.

Sjung som Månen och flyg fritt bortom molnen.

Glöm bort musiken och du drunknar i de inre skriken.

Dansa som vinden och känn smekningen mot kinden.

Sagan är du. Alltid här och nu.

106. Det är mycket vi tror

Det är mycket vi tror, men det är lite vi vet.
Visdom kommer alltid att födas ur ödmjukhet.

Våra mänskliga tankar oss ständigt lurar.
De verkar i det tysta och reser upp inre murar.

Att inte veta.
Men att ändå fortsätta leta.

Svaren finns alltid där.
För den som söker, lever och lär.

Ett steg i taget.
På vår resa bortom jaget.

Nyfikenhet oss hjälper.
Skepticism oss stjälper.

Det är mycket vi tror, men det är lite vi vet.
Visdom kommer alltid att födas ur ödmjukhet.

Tror jag.

107. Blinda fläckar

Den långa sömnlösa natten.

De tomma skratten.

Den passiva destruktivitetens makt.

Ett omedvetet självförakt.

En spacklad fasad.

En sorgsen parad.

Flytande med strömmen.

Bortglömd är drömmen.

108. Det är svårt

Att se utan att bli blind.

Att tala utan att ljuga.

Att känna utan att drunkna.

Att vara utan att försöka vara.

Det är svårt.

Det är väldigt svårt.

I varje fall för oss människor.

109. Vi reser in i framtiden

Vi reser in i framtiden med ryggsäckar fyllda av historien.
Allt som vi gör mot Naturen. Det kan inte vara vårt öde.
Resan gör vi själva, men vi är i behov av hjälp. Men från vem?
Må tystnaden visa oss vägen till en plats där vi kan höra
hemma.

Vi reser in i framtiden likt ekon från Evigheten.
Men vi är som förblindade av vårt tänkande. En kropp, en
hjärna. Vandrande vansinne.
Resan gör vi inombords och våra huvuden snurrar. Tankarna
dansar som löv i vinden.
Må tystnaden visa oss vägen till en plats där vi kan höra
hemma.

110. Fredens liljor

Friheten är deras sol.

Kärleken flödar från deras rötter.

Tryggheten och omtanken bor i deras blad.

Vi människor har inget att lära dem.

De har allt att lära oss.

Fredens liljor. Må ni växa och frodas.

Vår värld av i dag behöver er.

Sannerligen.

111. Jag drömmer

Jag drömmer. Jag bara drömmer.
Om en värld där vi är ett med Naturen.
Som de andra djuren.
I harmoni.
Rika på ärlighet och frid.

Ibland gråter jag när jag tänker på vår värld.
Allt vi gör och inte gör. Vad är egentligen vår mening här?
Håll mig nära och viska i mitt öra att det kommer att bli bra.
En dag.

112. Ve den människa

Ve den människa som inte hör vad vinden viskar.
Hur vi lever och hur vi dör under tankarnas piska.
Vi skyndar framåt på vår stig så länge benen bär.
Sätt dig ned och ta dig tid. Blunda, se och lär.

Ve den människa som inte ser hur Solen skiner.
Hur vi blundar för det vi vet och i det tysta lider.
Vi drömmer om en harmoni som alltid finns oss när.
Nu res dig upp och vandra i frid. Andas, lev och lär.

113. Att välja

Acceptera Rädslan och dess mörker –
men välj att förkroppsliga Kärleken och dess ljus.

Tillåt dig att känna sorgen –
men välj att leva utifrån glädjen.

Utforska dina tankar och ditt ego –
men välj att låta ditt hjärta visa dig vägen.

Vi väljer antingen ur medvetenhet eller ur omedvetenhet.
De båda är ett val.

114. Mål och intention

Människan har mål.

Själen har intention.

Vi behöver ha balans mellan dem båda för att vara lyckliga på djupet.

I dagens samhälle lär vi oss dock att prioritera mål framför intention.

Kanske är det också varför många av oss är olyckliga, fastän vi uppnår våra mål.

Så, vilken intention vill du leva och verka utifrån?

Endast du vet svaret på den frågan.

115. Vildhästar

Gröna vidder. Ändlösa gröna vidder.

Under tusen himlars valv galopperar de mot horisonten.

Styrka. Elegans. Essens.

Deras manar dansar i vinden.

De är frihetens ättlingar.

De är här och nu.

De är hemma.

Gröna vidder. Ändlösa gröna vidder.

116. Gåvor

Livet.

Kärleken.

Döden.

Vi föds för att uppleva dem alla.

117. Råd som rimmar

Älska varje dag.
Gör friheten till din lag.

Avsluta dina inre krig.
Välj att vandra Kärlekens stig.

Våga se igenom dina svalda lögner.
Lägg märke till vardagens alla mirakel och under.

Lev och verka utifrån din innersta kärna.
Släpp taget om dina tankar och bli vän med din hjärna.

Vi lever endast här en kort stund.
Så omfamna varenda sekund.

Njut av livet och ta inget för givet.
Må Kärlekens kraft bära dig i klivet.

Må tystnadens röst guida dig hem.
Må du finna tröst i Evigheten.

Må du känna din själ, natt som dag.
Hur den vill dig väl, oavsett vad.

118. De tusen himlarna

De tusen himlarna är vårt eviga hem.

Det är en plats som aldrig kan beskrivas fullt ut med mänskliga ord.

En plats bortom fysikens lagar och regler.

En plats där mörker är ljus och där allting är ingenting.

En plats där verklighet är dröm och där liv och död strålar samman.

En plats där allt är gränslöst och fritt.

En plats där allt är transcenderat.

De tusen himlarna kommer alltid att finnas där, ty de är bortom tid och rum.

De bor inom oss alla och de är både överallt och ingenstans. Samtidig.

De är Skapandets vagga.

119. Vem är du nu?

Du levande enhet.

Du tidlösa energi.

Säg mig, vem är du nu?

Vem är du nu?

Mellan dina ord.

Bortom allt som du har lärt dig.

Sanningen bränns.

Likt eld bränns den.

Du levande mirakel.

Du vandrande mysterium.

Du är i ständig omvandling.

Till att bli något större.

Till att bli något mindre.

Till att bli något nytt.

Men du kommer fortfarande att vara du.

Så säg mig, vem är du nu?

Vem är du nu?

Just nu.

120. Skymningen faller

Skymningen faller över människornas värld.

Frågan lyder: Vad är vår mening här?

Varför väljer vi att stjälpa och att förstöra
när vi är fria att hjälpa och att beröra?

Varför väljer vi att mata Rädslans varg
när allt den vill är att vara rädd och arg?

Varför väljer vi att blunda för livets magi
när vi skyndar framåt på vår stig?

Varför väljer vi att flyta med samhällets strömmar
när de ofta leder oss bort från våra innersta drömmar?

Varför väljer vi att klamra oss fast vid mitt och ditt
när allt är ett och allt är fritt?

Skymningen faller över människornas värld.

Frågan kvarstår: Vad är vår mening här?

121. Förlorad tid

Vi skulle inte finnas om det inte vore för Solen.
Vi skulle inte leva om det inte vore för Naturen.
Varför klamrar vi oss fast vid våra vapen
och väljer ledare som drivs av rädsla och hat?

Vi har fortfarande framtiden i våra händer.
Vi har fortfarande grönt gräs under våra fötter.
Men möjligheten slinker iväg som sand.
Förslavande är vår historia.

Så vi springer efter vårt guld
och vi faller i bitar.
Åh, all den frihet vi har sålt.
Förlorad tid kan vi aldrig köpa tillbaka.

122. Vilka vore vi annars?

Vi måste försöka.

Vi måste omfamna lösningarna på problemen som vi
har skapat.

Vi måste göra vårt bästa.

Vilka vore vi annars?

123. Det är dags att vända blad

Det är dags att vända blad.

Det är dags att förändra våra liv.

Det är dags att lämna historien bakom oss.

Må vi söka. Må vi finna.

Det är dags att vända blad.

Det är dags att se igenom våra lögner.

Det är dags att dyka djupt i frågan: Varför?

Må vi välja friheten.

Det är dags att vända blad.

Det är dags att finna svaren inom oss.

Vi föds inte in i den här världen blinda.

Vi föds hela. Vi föds goda.

Jo, det är dags att vända blad.

Det är dags att förändra våra liv.

Det är dags att lämna historien bakom oss.

Må vi söka. Må vi finna.

124. Må gryningen komma

Må gryningen komma för människornas värld.
Dagen då vi väljer vad som är vår mening här.

Då vi väljer att hjälpa och att beröra.
Då vi har slutat stjälpa och förstöra.

Då vi väljer att mata Kärlekens varg.
Den som älskar och aldrig är arg.

Då vi väljer att se livets magi.
Då vi stillsamt vandrar framåt på vår stig.

Då vi väljer att omfamna våra innersta drömmar.
Då vi har förändrat samhällets strömmar.

Då allt är ett och allt är fritt.
Då det inte längre finns något mitt eller ditt.

Må gryningen komma för människornas värld.
Dagen då vi väljer vad som är vår mening här.

125. Att vara vid liv

Det är ett vackert mysterium. Att vara vid liv.

Ditt hjärta var rent i början.
Dina sinnen var fria.
Likt fåglarna som flyger i skyn.
Känn Solen.
Den skiner.

Själen kommer alltid att vara hel.
Likt ett nyfött barn.
För evigt fri. För evigt vild.
Känn Solen.
Som den skiner.

Vi är alla födda ur stjärnors ljus.
Kanske livet handlar om att
finna vilka vi egentligen är?
Du är Solen.
Du skiner.

En dag kommer vi alla att tyna bort.
Din kropp kommer att dö.
Oavsett hur mycket du försöker.
Så känn Solen.
Åh, den skiner.

126. Må du

Må du känna dig älskad.

Må du hitta ditt sammanhang i denna värld.

Må du vara lycklig.

Må du finna frid.

Må Kärleken vara din oas.

Må din kropp vara ditt tempel.

Må barnet i ditt hjärta vara din guide.

Må du vara fri.

Må du vara hel.

Må du vara du.

127. Där dina svar väntar

När verkligheten träffar dig som en slägga i huvudet.

När du sjunker och drunknar i dina svalda lögner.

Då, simma dig fri, min vän. Dyk djupt i frågan: Varför?

Bakom slutna ögon – där väntar dina svar.

128. Viskningar

Den människa som har svårt att släppa taget om sina pengar kommer aldrig att vara rik.

Den mästare som kallar sig själv mästare är inte en mästare.

Den ledare som försöker styra andra människor är inte en sann ledare.

Den människa som följer någon annans väg kommer aldrig att finna sig själv.

Tystnaden viskar.

Tystnaden är ärlig.

Om det är jag säker.

129. Hoppet

Du bor inom oss alla.

Du är det eviga ljuset i mörkret.

Din varma och trygga famn finns alltid där, oavsett hur kalla
Rädslans vindar må vara.

Kärleken är din stöttande moder.

Förlåtelsen är en del av ditt innersta väsen.

Du vägrar att ge upp om oss, oavsett hur mycket vi går vilse i
oss själva.

Ditt tålamod tycks vara oändligt.

Du finns där för oss genom hela våra liv.

Du är den bästa av vänner.

När vi dör är du det sista som lämnar våra kroppar.

Utan dig är vi inte längre levande.

130. Svaren

Vem är jag?

Vad är mitt syfte i detta liv?

Vad är summan av alla känslor?

Vad är dröm och vad är verklighet?

Jag tror inte att livet handlar om att finna svaren.

Jag tror att livet handlar om att försöka finna svaren.

Du är här för att utforska.

Du är här för att leva.

Du är här för att växa.

Det är allt jag vet.

131. Jag

Stilla.

Ändå dansande i vinden.

Vilsen.

Ändå så hemma.

Fängslad.

Ändå fri inombords.

Döende.

Ändå sprudlande av liv.

132. Trollbunden

Jag blickar upp mot himmelen. Trollbunden.
Fastkedjad och på marken men inte alls förvånad.
Minnena. De hemsöker mig ännu.
Det känns som om de alltid kommer att göra det.

Så jag vacklar och gråter medan jag finner min mening och
plats.
Åh, ta mig tillbaka dit där stjärnor föds. Där allt är evig rymd.
Där hjärta möter själ.
Där jag är hel.
Där mörker är ljus.
Där död är liv.

Så jag blickar upp mot himmelen. Trollbunden.
Fortfarande på marken men inte alls förvånad.
Kärleken och Rädslan. De dansar ännu.
Det känns som om de alltid kommer att göra det.

133. Ett heligt rus

När de svarta tårarna rullar ner för kinden.
När längtan och sagnaden sjunger i vinden.

När dimman tättnar och verkligheten piskar.
Det är då jag som tydligast hör vad tystnaden viskar.

Ord som föder ord. Musik som föder musik.
De är större och starkare än all rädsla och panik.

Ett vibrerande ljus. En smekande bris.
Ett heligt rus. En väg ut ur varje kris.

134. Någonstans djupt därinne

Väck mig om en stund.
För jag behöver verkligen sova.
Du förstår, mitt liv hade bara börjat.
Och nu känner jag en sorg så djup.

Men jag känner fortfarande Solen.
Den dansar på min hud.
Och jag känner fortfarande min sol.
Någonstans djupt därinne.

Så väck mig om en stund.
För min kropp behöver vila.
Åh, alla vägar som jag har sprungit.
Pådriven av elden i mitt bröst.

Jo, jag känner fortfarande Solen.
Hur den dansar på min hud.
Och jag känner fortfarande min sol.
Någonstans djupt därinne.

135. Vägskäl

Så många vägskäl.

Spegeln visar någon annan nu.

Jag sjunker sakta ner i sorgens och skuldens kvicksand.

Ett smygande självbedrägeri.

Öppna sår som blöder.

Det är då jag hör orden:

”Ge inte upp.

Kasta inte bort ditt liv.

Blommor kan fortfarande växa.

Om du väljer att vandra den vägen.”

Åh, alla dessa vägskäl.

Men spegeln visar allt som jag behöver.

Så jag ser mig själv i ögonen.

Jag jobbar mig förbi Rädslans alla försvar.

Jag väljer att välja ljusets väg.

Orden ekar inom mig:

”Ge inte upp.

Kasta inte bort ditt liv.

Blommor kan fortfarande växa.

Om du väljer att vandra den vägen.”

136. Jag är aldrig ensam

Havsnyferna kallar mig hem.

Jag är aldrig ensam.

Aldrig ensam.

En gång i tiden var jag ett annat jag.

Jag brukade flyga fritt och lyckan var min lag.

Numera gör jag vad jag kan för att leva i frid.

Men min kropp är trasig och min själ skriker alltid.

Jag är fångslad i min grotta. Jag är vilse på mitt hav.

Jag försöker att vara tacksam för det lilla som jag klarar av.

Så jag söker efter mening. Jag söker efter tröst.

Kärleken och Rädslan dansar i mitt bröst.

Jag vet att havsnyferna är mina vänner.

De finns alltid där för mig, oavsett hur många broar jag bränner.

Jag kan höra deras sånger även när vinden blåser.

Jo, jag lever ännu, så jag älskar och förlåter.

Jag är en tynande människa med ett kännande hjärta.

Någon som försöker leva trots all motgång och smärta.

Någon som drömmer sin väg genom det mörka och det tunga.

Jag vet att så länge jag lever kommer jag att skriva och sjunga.

Havsnyferna kallar mig hem.

Jag är aldrig ensam.

Aldrig ensam.

137. Önskningar

Kreativitetens vindar.
Må ni alltid blåsa liv i mig.

Kärlekens ljus.
Må du alltid visa mig vägen.

Rädslans tankar.
Må ni alltid påminna mig om vem jag inte är.

Tystnadens symfoni.
Må du alltid hålla mig sällskap.

Livets gåtor.
Må ni alltid finnas där.

138. Följ ditt hjärta

Var vi börjar.
Vart vi tar vägen.
Det vet ingen.
Följ ditt hjärta.

Vilka vi är.
Vilka vi kan bli.
Det är ett mysterium.
Följ ditt hjärta.

139. En vis dåre

Det krävs en dåre för att vara modig.

Det krävs mod för att älska.

Den som älskar är vis.

140. Erkännande

Om det är en sak jag vet med säkerhet, så är det följande:
Jag vet ingenting med säkerhet ...

141. Väntande

För mitt ännu bultande hjärta.
För min ännu sjungande själ.
För alla tindrande stjärnor.
För alla historier som ännu inte har berättats.
Någonstans mellan mina liv.
Där finner du mig.
Väntande.
Och tankarna surrar.

För alla våra svalda lögner.
För alla våra tomma ord.
För alla våra tysta skrik.
För alla broar som vi bränner.
Någonstans mellan mina liv.
Där finner du mig.
Väntande.
Och känslorna brinner.

För alla mina drömmar.
För all min sprudlande energi.
Vi kommer alla att försvinna likt ånga.
Försvinna men ändå finnas kvar.
Någonstans mellan mina liv.
Där finner du mig.
Väntande.
Och åren flyger förbi.

142. Jag kommer att försöka

Vinden är fri. För evigt fri. Den är fri.
Den viskar om allt som vi kan bli.
Känn dig fri att skratta. Känn dig fri att gråta.
Livet är och förblir en vacker gåta.

Jag kommer inte att dö förrän varje ord har blivit skrivet.
Jag kommer att försöka, fastän jag vacklar i klivet.
Jag kommer inte att dö så länge jag hör musiken.
Jag kommer att försöka älska min väg genom Rädslan
och paniken.

143. Tynande ljus

Lyssna till tystnaden nu.

Någonstans mellan orden viskar någonting om sanningen.

Nej, jag vet inte vad som är min mening här.

Jag räknar mina dagar. Ett suddigt minne är min ungdom.

Men en gång i tiden var vi inget annat än rymd.

Eviga varelser viskande om sanningen.

Nu vet vi inte varför vi är här.

Vi springer så fort. Springer iväg är vad vi gör.

Jo, vi kommer att försöka. Som vi kommer att försöka.

Att överleva. Att inte dö.

Jag hör dina inre skrik och jag känner smaken av dina
bortglömda tårar.

Vaken om natten. Åh, tynande ljus.

Håll ut.

Håll ut.

Åh, tynande ljus.

144. Bortom molnen

Jo, någonstans där bortom molnen
är himlen alltid blå.
Vet om att du inte är ensam.
Vi kan alla känna oss små.

Må du flyga fritt, min vän.
Må du omfamna möjligheten.
Må du dansa din väg till Evigheten.
För alltid guidad av Kärleken.

145. Samexistens

Vi är omedvetet självskapade.
Varelser födda ur skuggorna inom oss själva.
Men det kan inte finnas skuggor utan ljus.
De måste samexistera.
Nu och alltid.

Kärleken kommer alltid att dansa med Rädslan
precis som glädjen dansar med sorgen.
De behöver varandra.
I dag och i morgon.

Din själ sjunger.
Likt änglar sjunger den.
Låt inte skuggorna sluka dig
och låt inte heller ljuset förblinda dig.
För de kommer att försöka.

Och du måste samexistera.
Med dig själv.
Nu och alltid.

146. Inte klar

Som en ensam blomma i en öken.

En sista utpost av liv.

Längtar.

Drömmer om drömmarna.

Måste fortsätta.

Inte klar.

147. En ny chans

I dag dog jag. Men jag fick ett nytt liv.

En ny chans. En ny dans.

Levande och kännande. Full av mening.

Farväl till er, sorg och skuld.

Ljusets väg är den raka vägen.

En fredens väg utan någon kamp.

Jag sluter mina ögon. Jag hör Månen.

Så jag lämnar historien bakom mig.

En gång för alla...

148. Återfödd

Jag har sett den här världen genom ögon.
Jag har gråtit.
Och jag har försökt att lyssna till vad jag har hört.
Jag har försökt.

Musiken och orden fyller min kropp nu.
Jag finns inte längre.
Någon blev ingen.
Naken ända in i kärnan.

Jag har talat ord genom läppar.
Jag har ljugit.
Och jag har försökt att leva som jag har lärt.
Jag har försökt.

Musiken och orden är min kropp nu.
Jag finns inte längre.
Men ingen kommer att bli någon igen.
Återfödd.

149. Tidlös energi

Liv ger död. Död ger liv.
Om och om igen.

Tidlös energi. I ständig omvandling.
På något vis kommer den alltid att finnas.

150. Mitt eko ut i natten

Mörka tider framöver.
Vi ler men våra hjärtan blöder.
För upptagna för att känna.
Levande döda.

Livet passerar förbi. I rusningstrafik.
Det är alltför mycket ljud för att höra Naturens skrik.
Vi skulle inte finnas om det inte vore för den.
Men vi fortsätter att blunda för verkligheten.

Mörka tider framöver.
För oss ovetande systrar och bröder.
För upptagna för att ge.
Levande döda.

Åh, all vår mänskliga tragik. Vi är som fångade i
rusningstrafik.
Det är alldeles för mycket ljud för att höra Naturens skrik.
Nej, vi skulle inte leva om det inte vore för den.
Hur kan vi blunda för verkligheten?

Hör mitt skri!
Mitt eko ut i natten.
Må tystnaden leda oss hem.

151. Dagen då jag inte längre

Dagen då jag inte längre skrattar och gråter.

Dagen då jag inte längre älskar och förlåter.

Dagen då jag inte längre önskar och ber.

Dagen då jag inte längre sjunker djupare ner.

Dagen då jag inte längre känner vad jag känner.

Dagen då jag inte längre mina broar bränner.

Dagen då jag inte längre omfamnar mitt liv.

Dagen då jag inte längre vacklar i mitt kliv.

Dagen då jag inte längre söker efter svar.

Dagen då jag inte längre ger av vad jag har.

Dagen då jag inte längre drömmer mig fri.

Dagen då jag inte längre försöker vara den jag vill bli.

Dagen då jag inte längre dansar på knivens egg.

Dagen då tystnadens symfoni inte längre studsar mot grottans vägg.

Dagen då vila inte längre är min lag.

Dagen då jag inte längre följer mina andetag.

Dagen då jag inte längre hör musiken.

Dagen då jag inte längre ger mig hän åt lyriken.

Dagen då jag inte längre lever och lär.
Dagen då jag inte längre har mina begär.

Dagen då jag inte längre vandrar min stig.
Dagen då jag inte längre är fångad i mina krig.

Dagen då jag inte längre utforskar mitt hav.
Det är dagen då du kan lägga blommor på min grav.

152. Sjungande själar lever för evigt

Liv och död. Dansar inom mig.
Det brinner i bröstet. Måste fortsätta rensa.
Sjungande själar lever för evigt.
Ta mig hem, själens floder.

Håll dig lugn. Ge inte upp.
Flyg på något vis. Finn din mening.
Sjungande själar lever för evigt.
Ta mig hem, själens floder.

Hjärta och hjärna. Kolliderar.
Världen utanför. Jag är klar med att gömma mig.
Sjungande själar lever för evigt.
Ta mig hem, själens floder.

Kärlek och rädsla. Dag som natt.
Jag är fortfarande här. Så jag drömmer.
Sjungande själar lever för evigt.
Ta mig hem, själens floder.

Vad som har gått förlorat kan återfinnas.
Så jag klamrar mig fast vid hoppet.
Med skuggorna bakom mig.

153. När änglarna kommer för att gråta

Vår mänskliga värld är en galen föreställning.

Vi springer fort, men vi sjunker sakta.

Åh, Solens barn.

Det är dags att släppa taget om våra vapen.

Solen kommer att skina.

Och Månen kommer att sjunga sina vaggvisor.

Och vinden kommer alltid att dansa.

De kommer att finnas där till slutet.

Så jag blickar upp mot skyn och jag ser ljuset från
miljarder själar.

I dag blir dagen då änglarna kommer för att gråta.

Vi är födda fria. Vi är födda hela.

Levande mystik. Med hjärtan av guld.

Känn Kärleken, ty den är du.

Oavsett vad du gör.

Så jag blickar upp mot skyn och jag ser ljuset från
miljarder själar.

I dag blir dagen då änglarna kommer för att gråta.

154. Stjärnorna smälter samman

Håll om mig för en stund,
ty jag reser djupt in i den mörka natten.
Men allt jag ser är ljus.
Min själ skiner.
Jag har släppt taget om all tyngd.
Åh, stjärnorna smälter samman.

155. Livet

Storslaget är livet.
Så storslaget att det ibland kan kännas överväldigande.

Mystiskt är livet.
Så mystiskt att den som försöker utforska och förstå dess
innersta natur kommer att gå vilse.

Mirakulöst är livet.
Så mirakulöst att det kan vara svårt att greppa och ta in.

Generöst är livet.
Så generöst att dess givande tycks vara utan gränser.

Vackert är livet.
Så vackert att dess skönhet aldrig kan beskrivas fullt ut med
mänskliga ord.

Livet är livet.
En innerlig gåva från Solen.

156. Timmen börjar bli sen

Kärleken till livet.
Jag vacklar i klivet.

Rädslan inför döden.
I väntan på bödeln.

Säg mig det ljus som inte brinner ut.
Säg mig det liv som är utan slut.

Vid dödens portar är det få som står på stadiga ben.
Tystnaden sjunger mjukt och lugnande, ty timmen börjar bli sen.

157. Som den jag var

När livet har lämnat min kropp.
När jag har återvänt hem till de tusen himlarna.
Minns mig då.

Minns mig som den jag var.
Livsglädjen. Passionen. Drömmarna. Nyfikenheten.
Optimismen. Lekfullheten. Glädjen. Skratten.

Minns mig som den jag var.
Ignoransen. Högmodet. Ivern. Självbedrägeriet.
Dumdristigheten. Martyrskapet. Sorgen. Tårarna.

Minns mig som den jag var.
Utan att skönmåla.
Utan att förvanska.

Minns mig som den jag var.
Det är min önskan.

158. På din väg till Evigheten

Du är min vän. Det vet jag om.
Till slutet. Genom både eld och snö.
Må Kärleken vara allt du någonsin behöver.
Våga känna marken under dina fötter.

Må freden vara med dig
i varje steg som du tar.
Må freden vara din guide
på din väg till Evigheten.

Jag älskar dig och det kommer jag alltid att göra.
Oavsett vad du gör älskar jag dig.
Må ditt hjärta sjunga och stilla ditt sinne.
Våga välja vad som är ditt öde.

Må freden vara med dig
i varje steg som du tar.
Må freden vara din guide
på din väg till Evigheten.

159. Njut av din korta stund

En, två, tre.
Fyra, fem, sex, sju.
Synder är jag och du.

Månen vill dig väl.
Du Solens barn, nu är du här.

Må du vandra i ljus.
Drömma dig fri och känna livets rus.

Vi finner oss själva någonstans mellan orden.
Njut av din korta stund på den här vackra jorden.

160. Ekon inom mig

Ekon inom mig. Varje ord jag skriver.
Tystnaden talar till oss alla.

Sedan dagen du föddes har Kärleken vakat över dig.
Så länge du lever kommer ditt hjärta att veta vad som är rätt.

Jag kommer alltid att vara din vän.
Jag kommer alltid att vara en främling.
Kom ihåg följande: Vid slutet finns det inget att frukta.

Så lev.
Utforska.
Väx.

Ge.
Ta emot.
Älska.

Slutord

Jag är en tynande skugga av en människa som jag inte längre minns. Jag är vilse på min stig. Men jag rör mig framåt. Ett litet steg i taget. En dikt och en sång åt gången. Därmed lever jag.

Så jag ber för att mitt hjärta ska leda mig hem. Hem till en plats där jag kan höra hemma. En plats där jag och Solens ljus är ett. Där alla ord och all musik flätas samman till en enda ton. Min ton. Levande. Ständigt vibrerande. Tidlös.

Min sjukdom må anses vara obotlig, men jag väljer att fortsätta tro på ett mirakel. Varje dag vid liv på denna vackra jord är sannerligen något att vara tacksam för. Som människa är det lätt att ta alltsammans för givet. Att blunda för det mirakel som livet är.

Jag väljer att fortsätta försöka leva och skapa från mitt hjärta. Till mina sista andetag.

Jo, en dag kommer min kropp att dö, men någonting kommer att leva vidare. Likt ett Evighetens eko.

Vi möts i tystnaden, min vän. Någonstans bortom tankarna och känslorna. Dansande som vinden. För evigt fria.

Stort tack för att du har läst denna bok!

Om du har uppskattat boken och känner att du vill hedra den på något vis, får du gärna göra en donation och plantera träd genom:

www.viskogen.se

Tillsammans hjälper vi naturen och människor i nöd.

Utforska Richards övriga böcker på:

www.richardgavette.se

För att lyssna på hans musik, besök:

www.youtube.com/@richardgavette

Ta del av hans poesi på:

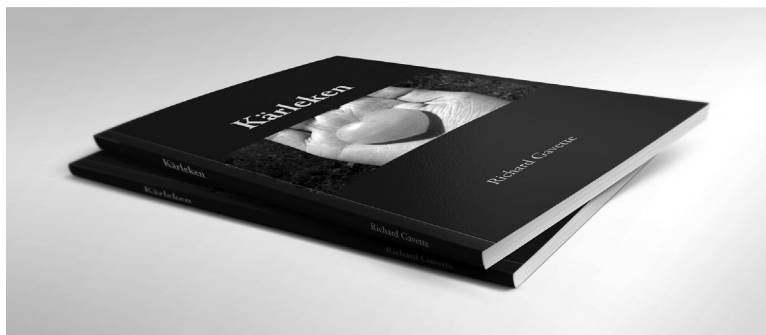
www.soundcloud.com/richardgavette



Ord från grottan är Richards debutbok.

Med poesin som verktyg skildrar han sin resa med den sjukdom som har berövat honom stora delar av hans vuxna liv. Det är en bok om glädje och sorg. Hopp blandas med förtvivlan. Längtan dansar med saknaden.

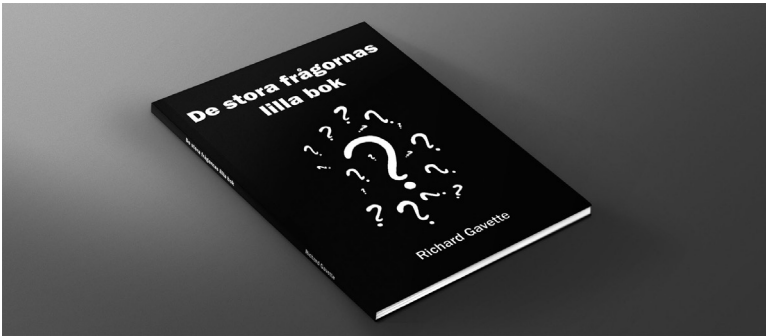
Richard öppnar upp sitt hjärta för läsaren och lämnar ingen oberörd.



Kärleken är Richards andra bok. Den är en ödmjuk hyllning till Kärleken och dess storslagna kraft.

Det spelar ingen roll hur mycket oro, stress och rädsla vi må uppleva med våra mänskliga kroppar. Kärleken finns där för oss hela tiden. Större än allt det andra.

Boken påminner läsaren om det ljus och den värme som bor inom oss alla.



De stora frågornas lilla bok är en annorlunda bok. Som titeln avslöjar består boken av frågor som läsaren ställer till sig själv och därefter besvarar.

Frågornas kraft bör ej underskattas. Likt nycklar låser de upp dörrarna till våra inre rum.

Boken är ett praktiskt verktyg och hjälper läsaren att lära känna sig själv ännu bättre.



Från en svunnen tid är en poetisk berättelse om en fattig bonde som en gång i tiden levde i ett land plågat av krig, svält och orättvisor.

Han var en drömmare.

Han var en sökare.

Han följde sitt hjärta.