

# INRE STIGAR

RICHARD GAVETTE

# **Inre stigar**

Richard Gavette

Utforska Richards övriga böcker såväl som hans  
musik och poesi på:

**[www.richardgavette.se](http://www.richardgavette.se)**

### **Inre stigar**

Copyright © 2022 Richard Gavette  
Ansvarig utgivare: Richard Gavette  
Framställd av Vulkan.se, tryckt i Riga

ISBN 978-91-89480-89-6

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

**[www.viskogen.se](http://www.viskogen.se)**

## **Tomhet**

Besmyckad  
Med tomhet  
Är jag  
Ett hål i mitt hjärta  
Redo att fyllas  
Fyllas med något

En gåva  
Innerlig  
Är tomhet

## **Ett eko**

Kroppar  
som fyller rum  
Gryningsljusets ättlingar –  
klädda i mörker  
En jakt efter det  
som ej kan fångas  
Det obeskrivbara  
Det uppenbara – som våra inre barn  
vet är sant  
Sanningen före sanningen  
Ett eko som för evigt ska eka

## **Pyramider**

Piskans skapandekraft

Dödens kärleksbarn

Blod

Svett

Ett hav av tårar

Ur tårarnas hav reste de sig:

Underverken

## Välsignad

Välsignad

Bortom ord välsignad

Är den som lever

Ett hjärta som slår

Lungor som andas

Ben som bär

Så länge som de vill bära

Den som lever ska dö

Den som dör ska leva igen

Välsignad

Bortom ord välsignad

Är den som lever och dör



## **Mumien**

Varv efter varv lindade jag till dess att  
hela min kropp var täckt  
Jag sparade ögonen till allra sist

Äntligen slapp jag se det som jag inte ville se  
Jag behövde inte ens blunda för att slippa det  
Äntligen var jag separerad från omvärlden och dess  
mörker  
Men i samma stund, utan att förstå det,  
separerades jag även från mig själv och mitt inre ljus

Först lämnade klarsyntheten och ärligheten mig  
Därefter friden och harmonin  
Därefter lyckan

De lämnade mig  
Motvilligt men innerligt  
De lämnade mig  
Utan ett ljud

## **Vinden sjunger**

Det starka och storslagna:  
Se igenom det

Det svaga och sköra:  
Omfamna det

Övertygelser tenderar att begränsa  
Öppenhet tenderar att frigöra

Jag är fri, eftersom jag inte försöker vara fri  
Jag är fri, eftersom jag är vad jag är

Du kallar mig vinden –  
men du ska veta att jag är utan namn

## **I evig harmoni**

Sökarens vilsenhet

Vilsenhetens sökande

I evig harmoni

De dansar nakna

Som solens ljus i skymningen

## **Födda ur ljuset**

Själens ljus  
oss aldrig bländar  
Ändå skiner det som solen  
Ur det ljuset föds vi  
som barn  
Vi är alla barn  
Av evigheten  
Fångade i rusningstrafik  
I väntan på den stora stormen

## **Egots tyngd**

Egots tyngd våra kroppar tynger  
likt de lögner som våra samveten måste bära  
En illusion, skapad ur ingenting,  
som endast vet hur det göder sig själv  
Rädslan för att bli ifrågasatt är en del av  
dess essens, inte en gäst som kommer  
och går som den vill  
Kontroll och åter kontroll är dess  
himmelska drog – och det som egot inte  
kan kontrollera, blundar det för utan minsta tvekan

Egot är en sorgens skapelse som är fri från  
sorg – som i det tysta smider sina  
planer för den marionett som den önskar styra  
Det är en inte en symbios  
Det är ett slaveri

## **Inte jag**

Jag vacklar  
Därmed lever jag

Jag är drömmaren som drömmer  
för att veta att jag finns

Jag är sökaren som söker  
för att kanske en dag finna något  
bortom det virrvarr som är mina tankar och känslor

Vem vore jag om jag inte vacklade?  
Vem vore jag om jag inte drömde?  
Vem vore jag om jag inte sökte?

Jag vore någon annan

Och någon annan är inte jag

## Sagan är vår

Ärade

av livet

Ärrade

av ignoransen

Brända broar

leder sällan hem

Tomma ord

skingras i vinden

Författarskapet

Det omedvetna

Sagan är vår

Sorgen är änglarnas

## Skälet

Jag sluter mina ögon  
och jag hör tankarnas surr  
Det är som det brukar vara

Men jag vet att det bortom surret  
finns något annat  
Något som är tyst  
Något som sjunger  
Samtidigt

Ur denna sjungande tystnad  
kan vad som helst födas

Den är skälet till att  
jag fortfarande andas



## Fortfarande någon

Jag spiller niohundrasjuttio dikter  
fyrahundratjugo sånger på golvet  
och tillsammans blir de till en praktfull pöl  
En pöl som i mångt och mycket sammanfattar  
min vandring mot drömmarnas land  
En vandring som ger mening åt ett liv som  
alltför lätt hade kunnat kännas meningslöst

När jag speglar mig själv i pölens yta  
ser jag en trasig och vilsen människa  
Men jag ser även en levande människa  
En människa som omfamnar sina drömmar  
En människa som inte ger upp  
En människa som försöker förlåta det oförlåtliga

Nej, min spegelbild visar inte vad jag  
önskar att den visade  
Men den visar fortfarande någon

## Drömvandrare

Tänk om allt,  
precis allt,  
är en dröm  
En dröm som vi tror på  
genom att blunda för den  
Det är bäst så  
Det känns tryggt  
För vem vet vad som väntar oss  
om vi vaknar upp?

Så vi vandrar våra stigar  
separerade från verkligheten  
med ögonbindeln som vår vän  
En vän som leder oss  
djupare in i drömmen  
Det är nog bäst så  
Det känns tryggt  
För vem vet vad som händer  
om vi vaknar upp?

## **Det gyllene barnet**

Det gyllene barnets vidsträckta hjärta  
och dess sinnen öppna som självaste himlavalvet

Ett andetag i taget genom prövningar,  
åldrande, sjukdom och död –  
allt för att hjälpa och allt för att ge

En vindpust kan förändra ett liv  
och en blomma kan lära oss allt som  
vi behöver veta

Nirvana är för dem som väljer evigheten  
och befriar sig själva från lidandet  
Det gyllene barnets väg är en annan

## **Livet är en dans**

Livet är en dans  
på såphala rosor,  
men det är och förblir en dans

I denna livets dans smälter  
ljuset och mörkret inom oss samman  
och blir till något annat

Till tonerna från våra  
bultande hjärtan  
dansar vi vår väg till evigheten

När vi tillåter dansen att vara fri  
och bli precis vad den vill bli,  
frodas blommorna i våra inre trädgårdar

Nej, livet är ingen kamp –  
det är en vacker dans,  
och vi föds alla med dans i våra ben

## Våra själar sjunger

Liv som en dag kommer att dö

är vad vi är

Likt ekon ut i natten

ska vi färdas med vinden

Evigheten är vår destination

Vad väntar bakom dödens portar?

Ingen människa vet svaret på den frågan

Det är som det ska vara

Men våra själar vet svaret

Och våra själar sjunger lyckans sånger

## **Psykedeliska drömmar**

Jag vaknar upp i en sjö av svett  
Ännu en intensiv natt  
Jag vaknar inte utvilad  
Men jag vaknar levande  
Psykedeliska drömmar  
Ultrarealistisk surrealism  
Bakom slutna ögon är allting möjligt  
Där kan jag fortfarande flyga fritt

## **Dikt till kärleken**

Utan dig  
kan jag inte älska  
Utan dig  
vill jag inte leva

Du är ljuset i denna värld  
Du är lösningen på våra problem  
Du är glöden som aldrig svalnar  
Du är vägen som leder oss hem

Med dig  
kan jag älska  
Med dig  
vill jag leva

## **Bakom våra masker**

Ett trasigt skådespel  
där rollerna för det mesta spelas utan att  
ifrågasättas  
En gigantisk föreställning som sakta suger livet  
ur den scen där allting utspelar sig

Maskerna som vi bär är sällan masker  
som vi själva väljer att bära  
Vi lär oss att upprätthålla och vi lär oss  
att spela våra roller, men vi lär oss sällan  
att ifrågasätta varför eller hur rollerna spelas

Bakom våra masker finns något  
Något som inte är någon,  
utan något som är ingen och allt  
Inte en individ formad av upplevelser och minnen,  
utan något som är utan namn och identitet  
Något som är helt  
Något som är fritt  
Något som inte spelar en roll eller bär en mask



Vi föds inte med viljan att upprätthålla  
ett destruktivt skådespel  
Vi föds alla hela och fria  
Vi föds alla utan masker  
Vi föds alla nakna

## **Stjärnorna inom oss**

Stjärnorna inom oss  
tindrar likt barns ögon  
på sommarens första dag

Stjärnorna viskar om sakerna som  
vi innerst inne redan vet  
men som vi flyr från

Denna flykt leder oss bort från  
oss själva och vår essens  
och den gör att våra ögon  
slutar tindra likt barns ögon  
på sommarens första dag

Stjärnorna inom oss är våra vänner  
och de vill oss endast väl  
De vakar över oss och deras ljus  
vill inget hellre än att leda oss hem  
Hem till oss själva  
Hem till ljuset; det eviga ljuset  
som alltid är här och nu

## Kala väggar

Musik som studsar  
mot kala väggar  
Väggar som drömmer om  
att fyllas med livets konst  
Lyckans tavlor och ärlighetens graffiti  
som väntar – innerligt väntar  
på att ge liv åt det livlösa

Det glömda konstnärskapet  
gnager i det tysta –  
men vet om att det gnager  
Tänkande apor skapar sällan  
det som deras hjärtan vill skapa  
Bortom tankarnas bojar  
föds skönheten  
Den som skapas – utan att försöka skapas  
Den innerliga  
Den sköra och vackra  
Den som är utan namn  
Född ur nuets magi

## Värdig

Värdig

Vet om att du är värdig

Allt som du behöver i livet

Lycka

Trygghet

Välmående

Gemenskap

Kärlek

Frid

Du föddes värdig

Och du kommer att dö värdig

## Ödmjukhet och självkritik

Ödmjukhet

Självkritik

Skillnaderna mellan dem kan tyckas vara hårfina

Ändå är skillnaderna fundamentala

Ödmjukhet främjar ett öppet förhållningssätt  
gentemot oss själva

Självkritik främjar ett felsökande förhållningssätt  
gentemot oss själva

Den ena av dem bidrar till lycka

Den andra gör det inte

Ur ödmjukhet föds visdom

Ur självkritik föds missnöje

## **Den älskande modern**

När vi är ett med naturen  
är vi ett med oss själva  
När vi skadar naturen  
skadar vi oss själva

Naturens lösningar  
är de uppenbara lösningarna  
Naturens lösningar  
är de naturliga lösningarna  
De finns alltid där  
För den som ser dem

Naturen är den älskande modern  
Vi är hennes vilsna barn

## Livets ljus

När ena foten är över dödens tröskel  
släpper rädslan äntligen sitt grepp  
till tonerna från kärlekens och änglarnas sånger  
som tillsammans skapar en symfoni  
värdig det livets ljus som nu har brunnit ut

Kärleken och änglarna sörjer inte  
och varför skulle de sörja ett slut  
som i själva verket inte är ett slut?

När rädslan har släppt sitt grepp  
är livet redo att möta döden  
i en dans så innerlig och vacker  
att mänskliga ord är alltför små

Ljus ska bli till mörker och mörker ska bli till ljus  
och ur det omvandlade ljuset skapas nytt liv  
till tonerna från kärlekens och änglarnas sånger  
som tillsammans skapar en symfoni  
värdig det livets ljus som nu ska tändas  
för allra första gången

## **Elden i smedjan**

Osynliga vägskäl  
varje dag  
Livsstigar som vandras  
lämnar sina spår  
Vanornas gjutform  
formar oss i det tysta  
Elden i smedjan  
sover aldrig



## **Råd från en trött vandrare**

Det du kallar verklighet  
Se igenom det

Det du kallar dröm  
Omfamna det

Det du tror dig veta  
Släpp taget om det

Det du inte vet  
Låt det leda dig hem

## **Frihetens sötma**

Frihetens sötma  
ska mig för evigt locka  
in i mina inre rum  
Där, någonstans  
i mörkrets djup  
väntar en vän som  
jag så länge har saknat  
En vän som brukade vara  
min vägvisare – fram till den dag  
då vi separerades från varandra  
när jag blundande kastade mig ner  
i fångenskapens avgrund

Frihetens sötma  
ska mig för evigt locka  
in i mina inre rum

## **Likt tystnad utan musik**

Lycka

kan inte forceras fram

Detsamma gäller för

kärlek, tillit och frid

Det som forceras fram

blir något annat

än vad det är ämnat att vara

Likt en sjö utan vatten

Likt tystnad utan musik

## Suddig spegelbild

Suddig spegelbild  
Mitt förflutna äter upp mig  
Bit för bit  
Jag trampar vatten  
I sorgens hav  
Krafterna sinar  
Jag får inte drunkna  
Inte än  
Måste fortsätta  
Att andas och söka  
Att älska och skapa

Suddig spegelbild  
Jag tynar bort  
Sakta, sakta  
Jag får inte försvinna  
Inte än  
Måste fortsätta  
Att drömma och tro  
Att leva och ge  
Från botten av mitt blödande hjärta

Suddig spegelbild  
Klippta vingar  
En gång gyllene  
Skuld som tynger  
Dimman tättnar  
Men ännu finns jag kvar

## **Nu och för evigt**

Vi kan aldrig älska förgäves  
Det som föds ur kärlekens ljus  
är alltid meningsfullt  
Vi kanske inte alla gånger  
får tillbaka den kärlek  
som vi ger till andra,  
men även den kärleken är hel i sig själv  
Hel som solen  
Sjungande som månen  
Dansande som vinden

Nu och för evigt

## Under ytan

Under ytan, den bortglömda ytan,  
bubblar det som vi behöver  
och som vi innerst inne redan vet  
Det som vi längtar efter men som vi i  
denna blundandets guldålder blundar för  
av stark och omedveten vana

Under ytan viskar ärligheten  
Mjuka viskningar som på ett ögonblick kan rasera  
murar som tagit decennier  
för våra lögner att resa  
En smekande vind, inte en storm  
är vad ärligheten är – även om dess kraft  
är mäktig som en orkan

Under ytan väntar den på oss  
Tålmodigt men längtansfullt

## **Kvicksandens verklighet**

Jag försöker vara  
utan att försöka vara,  
men ändå är jag någon  
som jag inte vill vara

Fångenskapens trældom  
Kvicksandens verklighet

Kyss mig, friheten!



## Hjärtats labyrint

Trånga passager  
i ett hjärta som brukade vara vidöppet  
En labyrint  
vars höga väggar rest sig  
ur sorgen över de tusen vägskäl  
som har blundats för

Ett evigt sökande  
efter en frid som en gång var  
En frid som fortfarande finns där  
Slumrande och väntande  
vid labyrintens slut

Kärleken  
Nyfikenheten  
Drömmarna  
De är mina guider  
Jag vet att de leder mig framåt  
Dit som är hemåt

## Flödet

Flödets flöde fyller det som är tomt  
En dusch av liv där liv behövs  
Ett ljus i natten  
Stadig eld  
Som brinner utan att försöka brinna  
Något evigt  
I något som är tillfälligt  
En kropp  
Ett bräckligt skal  
En boning för det liv som sakta tynar bort  
Så jag låter flödet flöda  
Det fyller det som är tomt

## Rödljus

Rädslans rödljus

Inom mig

Det betyder att jag är på rätt väg

Kärleken sjunger

Smekande

Mörker

Överallt mörker

Jag svävar fritt

I tom rymd

Som är full av något

Här känner jag mig trygg

Här är jag fri

Rädslans rödljus

Alltid pålitliga

Det är dags för mig att fortsätta

Inåt

## **Vibrerande**

Början är inte en början  
Slutet är inte ett slut  
Evighetens cirkel är alltid sluten  
Oändligt antal enheter  
Smälter samman till en  
En evig själ  
En evig ton  
Vibrerande  
Alltid vibrerande  
Ur vibrationerna skapas allt  
Precis allt

Hur är det möjligt?

Det behöver vi inte veta

## **Att inte döma**

Att inte döma  
är en del av att vara fri  
Att döma  
är inte en del av att vara fri

Det vi dömer  
begränsar vi – och det vi begränsar  
hindrar vi från att vara vad det är ämnat  
att vara

Att inte döma  
är en fridfull handling  
Att döma  
är inte en fridfull handling

## Vår

Trädgårdssångarens honungslena stämma  
är det första jag hör när jag vaknar:  
En smekande påminnelse om att  
vi nu går mot ljusare tider

Solen älskar som aldrig förr  
och ur dess kärlek föds naturen på nytt  
Blomknoppar blir pålitligt till blommor  
Humlor och fjärilar dansar frihetens danser  
Ljusare kvällar  
Äntligen ljusare kvällar!  
Sökande sinnen som blir ännu mera sökande  
och finner nya kreativa berg att bestiga  
Levande och friska drömmar  
i en väldigt trött och sjuk kropp  
Drömmar som skapar mening  
Mening som skapar hopp  
Hopp som skapar liv

I kreativitetens vindar dansar jag med mina  
klippta vingar  
Tystnaden viskar och är generös av sin natur

och jag lyssnar, tar emot och skriver  
med tacksamhet i mitt hjärta  
Ett litet ord i taget  
ska de kreativa bergen bestigas  
På något vis blev det mitt öde

## **En gåva från ingen**

Tiden ska trubba det vassa  
Det hårda ska komma att mjukna

Ur natten föds dagen  
Ur dagen föds natten

Allt är i förändring  
Konstant förändring

En gåva från ingen  
Till oss alla



## Numera

Ignoransens stigar  
har lett mig dit jag är i dag  
De brända broarna  
har stöpt det ljus som sakta håller på  
att brinna ut

Numera är vilans dans min dans  
Tystnadens sång är min sång  
Det vilsna sökandet är mitt sökande  
Det är inte som jag önskar och vill  
Det är som det är

Så jag andas  
Jag existerar  
Jag drömmer  
Och mitt ljus brinner sig mindre

## Tillbaka

Jag vill tillbaka till början  
Då livets frö blötlades  
Då det svällde i väntan på att gro  
Då det växte och blev till en livets blomma

Jag vill tillbaka till födelseögonblicket  
Då jag för första gången såg världen genom mina ögon  
Då det inte fanns något mitt eller ditt  
Då allting var här och nu

Jag vill tillbaka till de första gångerna  
Första gången som min mor höll mig i sin famn  
Första gången som jag såg någon i ögonen  
Första gången som jag fick uppleva kärlek  
Första gången som jag kände mig trygg  
Första gången som jag skrattade  
Första gången som jag grät

Jag vill tillbaka i tiden, fastän jag vet att det är omöjligt  
Jag kan inte vandra bakåt i mitt liv  
Jag kan endast vandra mot framtiden  
Men jag kan drömma mig tillbaka

Bakom slutna ögon  
Det gör jag mer än gärna  
Det vagnar mig till ro  
Genom kvällens långa timmar

## **Fredens sol**

Tolvtusensjuhundrafem kärnvapen  
staplade på varandra  
och vi undrar varför vi har svårt  
att se fredens sol

Arga män med alltför mycket makt  
förblir arga män med alltför mycket makt  
till dess att det kollektiva uppvaknandet  
har blivit vår verklighet  
En verklighet där barnens visdom och kärlek  
tillåts att regera och där arga män  
endast är arga män

Det kan sannerligen vara svårt att se fredens sol  
med ögon som präglats av vår värld av i dag,  
men vet om att dess ljus bor inom oss alla  
på en plats för evigt separerad  
från rädslan och dess mörker

## Tankarnas fängelse

Den människa som är död är fri från dem  
Den människa som lever är sällan fri från dem  
Tankarna och dess fängelse tycks vara en del  
av att vara en människa

Vet om att tankarna endast är som moln  
Lägg märke till dem och låt dem passera  
precis som de vill  
Låt tankarna existera  
Acceptera dem för vad de är, oavsett hur  
beska de må vara  
De är blott moln på en himmel – och vet om  
att molnen inte är du  
Du är den blåa himlen bortom molnen  
Den som alltid finns där  
oavsett vad tankarna viskar

Släpp taget om tankarna och fängelsets portar  
kommer att öppna sig  
I samma stund blir du fri  
Fri att vara fri

## **Svarta ballader**

Svarta ballader  
studsar mot vita väggar  
Födda ur ljusets ljus  
Klädda i mörkets mörker  
Skuggors stoft som ska eka  
till dess att hjärtat slutar slå  
hos den som gav dem livets gåva  
Först då ska de tystna  
och släppa taget om mörkets mörker  
och återvända hem till ljusets ljus  
Fria från sorgen  
Fria från längtan  
Tillbaka hem

## Lager för lager

Lager för lager  
klär jag av mig inombords  
och tårarna faller  
precis som de vill  
Varje andetag är ett jordskalv  
och mina inre murar  
håller på att falla sönder  
I sprickorna kommer solens ljus in  
och själens ljus kommer ut  
De sju havens tårar  
flödar fritt – och dess sälla  
kysser min nakna hud

Det är som det ska vara

## **Vem vore jag annars?**

Månens sällskap  
Genom nattens vakna timmar  
En vän som sjunger  
Ur ensamhet

Vilsenhetens snåriga stigar  
Tycks vara mina att vandra  
Så jag fortsätter vandra  
För vem vore jag annars?



## **I evighetens evighet**

Den ömma punkten som vi känner  
men som vi blundar för

Den spacklade fasaden  
som vi försvarar dag efter dag

Det trasiga skådespelets  
ändlösa trasighet

Våra svek mot denna planet  
kommer att eka

I evighetens evighet

## **Inre stigar**

De inre stigarna  
leder mig inåt  
på en vandring som  
är utan slut

Med blödande hjärta  
och buren av kärleken  
stapplar jag min väg  
till evigheten

Tystnaden viskar  
och visar mig vägen –  
jag vet att den  
är min vän

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](http://www.viskogen.se)**

Tillsammans hjälper vi naturen och människor i nöd.

Utforska Richards övriga böcker på:  
**[www.richardgavette.se](http://www.richardgavette.se)**

För att lyssna på hans musik, besök:  
**[www.youtube.com/@richardgavette](http://www.youtube.com/@richardgavette)**

Upptäck hans poesi på:  
**[www.soundcloud.com/richardgavette](http://www.soundcloud.com/richardgavette)**