

Kärleken



Richard Gavette

Kärleken

Richard Gavette

Foto, framsida: Richard Gavette
Foto, baksida: Emelie Harming

Kärleken

Copyright © 2019 Richard Gavette
Ansvarig utgivare: Richard Gavette
Framställd av Vulkan.se, tryckt i Riga

ISBN 978-91-88883-44-5

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

www.viskogen.se

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

www.richardgavette.se

Förord

Det sägs att när man ligger där på sin dödsbädd och blickar tillbaka på sitt liv, så är det bara ett fåtal saker som räknas: Till vilken grad tillät jag mig att älska och att vara kärlek?

Kärleken är den starkaste kraften. 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.

Utmaningen för oss människor ligger i att våga välja Kärleken. Att våga leva och verka utifrån den. Att se igenom Rädslan.

Kärleken bor inom oss alla. Oavsett om vi tror på dess kraft eller ej. Den älskar oss villkorslöst och lägger ingen värdering i vilka vi är eller vad vi gör. Kärleken ger helt utan att förvänta sig något tillbaka. Den är generös av sin natur.

Att beskriva Kärleken med mänskliga ord är svårt.
Den är så mycket större än så. Den här boken är
mitt hjärtas försök.

Må du vandra i ljus, min vän.

Med kärlek,
Richard Gavette

1.

Du är den största kraften.
Utan dig vore jag inte levande.
Du är ljuset vid tunnelns slut.
Du är både gryning och solnedgång.
Du är skör som en blomma.
Ändå kan du förflytta berg.
Ditt ljus är bortom mänskliga ord.
Jag bugar endast inför dig.

2.

Du säger att du är min vän.
Oavsett vem jag är.

Du säger att du älskar mig.
Oavsett vad jag gör.

Du säger att du alltid kommer att finnas där
för mig.
Till tidens slut.

Jag litar på dig, för jag vet att Sanningen är din
syster.

3.

Jag kallar dig perfekt.

Du kallar dig själv både trasig och hel.

Jag säger att du är god.

Du säger att du har både bra och dåliga dagar.

Jag frågar dig:

”Vem är du?”

Du svarar:

”Se dig själv i ögonen.”

4.

När jag tillåter mig att uppleva dig så dansar jag
som löv i vinden.

Jag vet att du alltid kommer att föra mig precis dit
jag behöver gå.

Vägen kommer inte alltid att vara rak, men jag vet
att den leder mig hem.

5.

I början var jag nästan rädd för dig.

Du var så stor. Överväldigande.

”Är jag verkligen värdig dig?” frågade jag.

Du svarade med stadig röst:

”Mitt barn, du är värdig allt som livet ger dig.”

Du gav mig en kram och jag blev kär i dig.

Allt jag visste var att jag ville ha mer.

Så jag började jaga dig.

Plötsligt fanns du inte längre hos mig.

Ju mer jag jagade dig, desto längre ifrån mig kom du.

”Varför har du övergivit mig?” ropade jag ur förtvivlan.

Du svarade:

”Jag har inte övergivit dig. Men det finns ingen anledning att jaga mig, ty jag kan inte fångas. Jag kan endast upplevas. Bara öppna upp ditt hjärta och jag finns där hos dig.”

Så jag slutade jaga dig.

Jag öppnade upp mitt hjärta.

I dag är du min bästa vän.

6.

Du säger att Sorgen är din svans och att Rädslan är din broder.

Jag frågar dig: ”Vad menar du med det?”

Du ler och svarar:

”Jag säger att Sorgen är min svans, eftersom vi hänger ihop. Den som upplever sorg har även upplevt kärlek.

Jag säger att Rädslan är min broder, eftersom han står mig väldigt nära. Han är min motpol. Jag vore inte jag om inte han vore Rädslan. Vi är som två sidor av samma mynt.

Sanningen är den att jag älskar Rädslan, eftersom det ligger i min natur att älska.

Rädslan däremot, han är rädd för mig, eftersom det ligger i Rädslans natur att vara rädd.

Allt är precis som det ska vara.”

7.

Du är summan av alla känslor.

Din färg är summan av alla färger.

Du lyser upp våra hjärtan.

Du verkar på så många plan.

Din intention är god. Alltid.

Du är den Eviga Blomman.

Du kommer aldrig att vissna.

8.

Jag måste erkänna att det har funnits perioder i mitt liv då jag har tagit dig för givet.

Det har funnits stunder då jag har glömt att du finns där för mig.

Jag har haft mina danser med Rädslan.

Min själ gråter när jag flyr ifrån dig.

Men själens tårar vattnar blommorna i min inre trädgård.

Jag vet att min själ och du arbetar tillsammans.

Så även när jag flyr ifrån dig, hjälper du mig.

Ditt givande har inga gränser.

9.

Den som omfamnar dig är rik.

Den som upplever dig är fri.

Den som gör dig till sin lag är utan begränsningar.

Den som tar emot ditt ljus växer och frodas som en blomma under himmelen.

En Kärlekens blomma växer som den vill växa.

Den är vild.

Otämjd.

Den som håller dig i handen är aldrig ensam.

Den som är ett med dig skiner som Solen.

10.

Vid horisontens slut vilar du.
Mellan våra andetag talar du till oss.
Du är visdomens källa.
Du är musik.
Du är poesi.
Du är all världens kreativitet.
Du är lekfull som ett barn.
Du är klok som en äldste.
Du är både vår Moder och vår Fader.

11.

Du säger att det är okej att släppa taget om allt för en stund.

Att ge sig hän.

Att bara vara.

Som människa är det lätt att drunkna i det mänskliga.

Alla krav. All stress. Alla förväntningar.

Det är så lätt att gå vilse i sig själv.

Kärlekens väg hem är den modiga vägen.

Den är ett aktivt val.

Rädslans väg bort är den bekväma vägen.

Den är ett passivt val.

För oss människor handlar det om att välja vilken väg som är vår.

12.

Det nyfödda barnet vet vad sann kärlek är.

Barnet är Kärleken personifierad.

Det finns inget mitt eller ditt.

Det finns bara här och nu.

Det nyfödda barnets ögon visar oss vuxna allt det som vi har glömt bort under resans gång.

Vi har inget att lära barnet.

Barnet har så mycket att lära oss.

13.

När du står inför ett vägskäl.

När du tvekar i steget.

När du har tappat bort din inre kompass.

Ställ då dig själv följande fråga:

Vad hade Kärleken gjort?

Våga agera utifrån svaret.

Det kommer att leda dig precis dit du behöver gå.

14.

Hur skulle världen se ut om varje människa valde att leva och verka utifrån Kärleken?

Vad skulle alla soldater göra om våld och krig inte längre fanns?

Vad skulle alla poliser göra om brott inte längre begicks?

Vad skulle alla politiker göra om varje individ röstade blankt och valde att följa sitt eget hjärtas röst?

Det vore en annorlunda värld.
Sannerligen.

15.

Du är utan namn.
Så jag kallar dig Kärleken.

Du är formlös.
Ändå formar du mig.

Du talar alla världens språk.
Du spelar alla världens instrument.

Du finner dina vägar in i våra hjärtan.
Hjärtats labyrint är ditt hem.

16.

Så ljus.

Nästan bländande.

Du skiner som självaste Solen.

Du lyser upp våra hjärtan.

Utan dig vore livet ett liv utan liv.

”Den som ger är lycklig”, säger du.

Vi har dig att tacka för så mycket.

17.

Ett steg i taget.

Ett hjärta åt gången.

Kärlekens revolution är här för att stanna.

Den kommer att segra.

18.

Du vaggar mig till ro när tankarna skenar.

Du värmer mitt hjärta under de perioder då jag glömmer bort mig själv.

Du håller mig i handen när jag vandrar mina villovägar.

Du säger att jag är du.

Som jag älskar dig.

19.

Kärleken förenar oss människor.
Rädslan separerar oss.

Kärleken älskar att ge.
Rädslan avskyr att släppa taget om saker.

Kärleken flyger fritt uppe bland molnen.
Rädslan förblir fjättrad på marken.

Det mjuka övervinner det hårda.
Ett blottat hjärta är ett modigt hjärta.

Kärleken vet vad inre frid är.
Rädslan avundas Kärleken.

20.

Häromkvällen viskade du till mig:

”Underskatta dig inte.
Överskatta dig inte heller.
Uppskatta dig.”

Djup är din brunn.
Bottenlös.
Du talar endast sanning.

21.

Du är lugnet i stormen.

Du är oasen i öknen.

Du är tystnaden mellan orden.

Du är både allt och ingenting. Samtidigt.

Kommer jag någonsin att förstå dig?

22.

Tankarna snurrar runt.
Likt inre demoner dansar de.
De kan driva oss till vansinne.

Du säger att Rädslan endast existerar i våra tankar.
Att det är så han manifesterar sig själv.
Han har ingen annanstans att ta vägen.
Han är utan hem.

Du säger att vi inte behöver vara rädda för Rädslans
tankar.
Att vi behöver acceptera dem.
Tillåta dem att existera.
Tankarna är som bubblor på havsytan.

Du säger att det är på havets botten vi finner vilka
vi egentligen är.
Att du väntar på oss där i botten av oss själva.

23.

Du säger att du älskar Månens vaggvisor.
Att de är lika uråldriga som du.

Du säger att Månen är Månen helt utan att försöka
vara Månen.
Därför är han Månen.

När vi människor försöker att vara något, så
misslyckas vi med att vara det vi vill vara.

När vi däremot släpper taget om allt och tillåter oss
att bara vara, då är vi det vi vill vara.

Den som är, utan att försöka vara, är en mästare
på att leva.

Du ber mig att lyssna till Månens vaggvisor.
Du säger att de leder oss hemåt.

24.

De perioder då jag har tagit dig för givet, så har du alltid sträckt ut en hand till mig.

De stunder då jag har glömt att du finns, så har du alltid torkat mina tårar.

När jag har haft mina danser med Rädslan, så har du alltid sagt att du väntar på mig i mitt hjärta då jag har dansat klart.

Du säger att det inte spelar någon roll vad jag gör.

Du älskar mig alldeles oavsett.

25.

Om du försvann så skulle även vi försvinna.
Sanningen är den att vi inte kan leva utan dig.
Ett liv utan dig vore ett liv utan innerligt liv.

När vi omfamnar dig så frodas vi.
När vi flyr ifrån dig så tynar vi sakta bort.
Du säger att vi är fria att välja.
Alltid fria.

26.

Säg mig den människa som inte har gått vilse.

Säg mig den själ som inte har gråtit.

Säg mig det hjärta som Kärleken inte kan värma upp.

Säg mig det liv som inte är ett mirakel.

27.

”Varför älskar du mig?” frågar jag dig.

Du ler varmt mot mig och svarar:

”Jag älskar dig eftersom det är naturligt och enkelt att älska dig.

Du är älskvärd.

Jag älskar dig helt utan att försöka älska dig.”

”Tack, du är så fin”, säger jag.

Du svarar:

”Det är jag som ska tacka dig. Du ger mig mening.”

28.

(Texten nedan är en guidad meditation. För att lyssna på den, sök efter *Kärlekens röst - Richard Gavette* på YouTube.)

Kärleken talar till oss alla.

Hela tiden.

Vad viskar den till dig i detta nu?

Slut dina ögon.

Öppna upp ditt hjärta.

Lyssna inåt.

Andas.

Bara andas.

Låt varje andetag föra dig djupare in i dig själv.

Fortsätt så till dess att du har nått hela vägen in i ditt hjärta.

Unna dig att släppa taget om allt annat för en stund.

Bara existera.

Här och nu.
Känn hur Kärlekens ljus fyller hela ditt hjärta.
Det flödar fritt.
Det pulserar.
Tillåt dig att verkligen uppleva ljuset.
Omfamna det.
Bli ett med ljuset.
Lyssna nu. Lyssna inåt.
Fortsätt att lyssna och du kommer att höra
Kärlekens röst.
Hur Kärleken talar till dig vet endast du.
Undvik att stressa eller att försöka tvinga fram
något.
Bara lyssna.
Öppna upp. Ta emot.

Är det något du vill fråga Kärleken?
Det kan vara vad som helst.
Ställ då din fråga nu.
Lyssna till Kärlekens svar.
Hör hur den talar till dig.
Bara lyssna.

Det börjar bli dags att återvända till världen utanför dig.

Men först återstår en sak ...

Kärleken kallar dig hem.

Hem till den plats som du kommer ifrån.

Öppna upp ditt hjärta. Fullständigt.

Tillåt dig att verkligen omfamna Kärleken.

Bli ett med den.

Känn hur dess ljus pulserar genom hela din kropp.

Du skiner.

Som den sol du är.

Må Kärleken ge dig precis vad du behöver just nu.

När du känner dig färdig, ta då ett par djupa andetag, och öppna sedan försiktigt ögonen.

Lev nu, du Kärlekens barn.

29.

Likt stjärnors glans.

En sprudlande romans.

Ren som snö.

Du kommer aldrig att dö.

Ändå föds du på nytt var dag.

Du är både stark och svag.

Du påminner oss om det som vi innerst inne redan
vet.

Du verkar och älskar i all evighet.

30.

Givmild.

Romantisk.

Lekfull.

Innerlig.

Jag försöker beskriva dig med mänskliga ord,
fastän jag vet att det är omöjligt.

Du är alltför stor.

Men jag kommer att fortsätta försöka.

Du säger att jag har ditt stöd.

Du finner det hela minst sagt underhållande ...

31.

När dimman tätnar så hör jag din röst.
När orken sinar så känner jag din kraft.

Din stadiga eld lyser upp vår värld.
Den skyddar oss från Rädslans kyla.
Den ger oss frid.

”Den som älskar den flyger”, brukar du säga.

Du säger att himmelen är till för alla.

32.

Du säger att i början var allting mörkt.
Mörker med pulserande vitt ljus inom sig.
Ljuset exploderade ur mörkret och Universum
skapades.

Du säger att all materia, all rymd och alla
organismer, är det uråldriga mörkret och ljuset.
Att det bor inom oss.
På så vis är vi alla eviga varelser.
Vi är formbar energi i ständig omvandling.

Vem som skapade mörkret och ljuset vet du ej.
Det är och kommer alltid att vara ett mysterium.

33.

Du säger att du älskar ALLT levande.

Däribland människan.

Att inget liv är mer värt än något annat.

Vi människor har svårt att greppa de orden.

Vi ser oss ofta som förmer än andra varelser.

Som om vi vore bättre och mer värda.

Du säger att varje levande organism förtjänar att få
uppleva sann lycka.

Varje djur.

Varje blomma.

Varje bakterie.

Varje cell.

Du lägger ingen värdering i vem som gör vad.

Du älskar oss alla.

34.

I tystnaden mellan orden väntar du på oss.

Bortom våra tankar finner vi ditt ljus.

Vägen är rak för den som vet vart den vill.

Ett steg i taget.

Mot Kärlekens land.

35.

Jag har tvivlat på dig.
Jag har tagit dig för givet.
Jag har varit otrogen mot dig.
Du har förlåtit mig varje gång.

Du säger att Förlåtelsen är en god vän till dig.
Att dess kraft är storslagen.
Att den river murar.
Att den läker sår.

Du säger att ni ofta arbetar tillsammans.
Att Förlåtelsens väg leder oss framåt.
Långsinthetens väg däremot, den leder oss ingen
vart.

36.

Rädslan vill att vi ska kämpa.

Du vill att vi ska ge oss hän.

Rädslan vill att vi ska vändas.

Du vill att vi ska njuta.

Rädslan vill att vi ska offra.

Du vill att vi ska ge.

Rädslan vill att vi ska ta.

Du vill att vi ska ta emot.

Rädslan vill att vi ska vara rädda.

Du vill att vi ska älska.

Du säger att Rädslan hjälper oss.

Att så länge vi gör tvärtemot vad han vill

så kommer vi att vara lyckliga.

37.

Du ber mig att fortsätta tro på det goda.

Du ber mig att fortsätta försöka, oavsett vad
Rädslan må viska i mitt öra.

Du ber mig att unna mig att släppa taget om mina
tankar.

Du ber mig att våga vandra dit mitt hjärta vill att
jag ska vandra.

Du ber mig att välja Ljusets väg.

Du ber mig att älska mig igenom det svåra.

Du ber mig att dansa mig fri.

Du ber mig att sjunga mig hel.

Du begär inget av mig. Du vill mig endast väl.

38.

Utan början. Utan slut.

När jag tillåter mig att uppleva dig så finns det bara ljus.

Det liksom sprudlar i hela min kropp och mitt hjärta sjunger sånger så vackra som om de vore från en annan värld.

Det är i nuet som vi upplever dig.

Här och nu.

Alltid.

39.

Du säger att jag inte behöver frukta Rädslan.
Att när vi räds Rädslan så blir han starkare.

Du ber mig att acceptera Rädslan för vad han är.
När vi tillåter honom att existera så blir han
svagare.
Hans grepp om halsen lättar.

Du säger att Rädslan känner sig ensam.
Att det är därför han jagar oss.
Rädslan har inga vänner.
Han har endast fiender.

Det är synd om Rädslan.

40.

Du är så oskuldsfull.

Ändå är du så erfaren.

Du har varit med sedan begynnelsen.

Du kommer att finnas där till tidens slut.

Du är så mycket större än oss människor.

Ändå älskar du oss.

Villkorslöst.

41.

När du sjunger så ler min själ.

När jag sjunger så ler du.

Du brukar säga att min själ och du är ett.

Jag tror att jag börjar förstå vad du menar.

42.

Jag hör ditt skratt.

Dag som natt.

Alltid glad.

Oavsett vad.

Jag vet att du finns där.

Vi glider aldrig isär.

Du är bortom rum och tid.

Du är frid och harmoni.

Jag älskar ditt ljus.

Jag älskar ditt rus.

Jag älskar den du är.

Jag vet att jag är kär.

43.

Du säger att jag är värdig livet.

Att jag förtjänar dig.

Du säger att barnet i mitt hjärta vet vad som är rätt.

Att evigt ljus bor inom oss alla.

Du säger att det inte finns någon skillnad mellan
dröm och verklighet.

Att sagorna blir sanna om vi slutar att stå i vägen
för dem.

Du säger att Månen är vår vän.

Att Solen är vårt tempel.

Du säger att varje dag är ett oskrivet blad.

Att förändringens tid är nu.

Barnet i mitt hjärta vet att du har rätt.

44.

När jag upplever dig så ser jag varje dag som en
möjlighet.

Jag ser det goda i varje människa.

När jag upplever dig så hör jag fåglarnas sång.
Jag hör tystnadens symfoni.

När jag upplever dig så är jag ett med allt.
Jag är en del av Evigheten.

45.

Du säger att Solen alltid skiner hos den som älskar.
Att den som älskar, den ger.
Att den som ger, den får.

Du säger att vi gråter eftersom vi känner.
Att den som känner, den lever.
Att den som lever är ett mirakel.
Att ett mirakel är utan gränser.

Du säger att du kallar oss Solens barn.
Att vi bär Solen inom oss.
I våra hjärtan.

46.

Du är sagolik.
Du är magnifik.
Du är romantik.
Du är ingen annan lik.
Du är min tålmodiga publik.

Du är så många saker.
Helt utan att försöka.
Du är så ren.
Så äkta.

Du ger av ditt ljus utan att förvänta dig något tillbaka.

Du viskar i mitt öra att du tror på mig.
Att du finns där för mig.
Att jag aldrig är ensam.

Dina ord liksom smeker min själ.
Min själ spinner som en katt varje gång.

47.

Under tusen himlars valv frodas vi.
Likt gräset på ängen växer vi fritt.

Du vakar över oss utan att styra oss.
Du skyddar oss utan att kväva oss.

Du säger att blomman är hel i sig själv och att den
inte har behov av att vara någonting annat än en
blomma.

Vi människor har en lång väg att vandra för att
förstå vad den insikten betyder i praktiken.

Vi väljer ofta den svåra vägen.
Den snåriga stigen.

Människan har mycket att lära från blomman.

48.

Du är utan ögon.

Ändå ser du allt.

Du är utan öron.

Ändå är du den bästa lyssnare jag känner till.

Du är utan hjärta.

Ändå älskar du som ingen annan.

Du är utan strupe och tunga.

Ändå sjunger du likt en änglakör.

Du är Kärleken.

Den första och sista av ditt slag.

49.

Du fanns där dagen då jag föddes.

Du kysste min panna.

Du log mot mig.

Du finns där för mig genom hela mitt liv.

Närhelst jag vill, så ger du mig en kram.

Alltid naturligt glad.

Du kommer att finnas där dagen då jag dör.

Du kommer att kyssa min panna.

Jag vet att du kommer att le.

Allt är precis som det ska vara.

50.

Vem som skapade dig, det vet jag ej.

Men att du skapar mig, det vet jag.

När jag tillåter mig att leva och verka utifrån dig, så
är jag hel.

Allt jag rör vid blir till guld.

För det är sådan du är.

Du är och förblir ett mirakel.

Det vackraste av mirakel.

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.

Om författaren

Richard Gavette är entreprenör, låtskrivare och författare. Som en konsekvens av svår sjukdom har han levt i stort sett isolerad från omvärlden sedan 2013. Sjukdomen tvingar honom att tillbringa 22 av dygnets timmar i fullständig tystnad och vila.

Till en början höll han på att bli galen. En människa är helt enkelt inte gjord för att leva på det viset. Med så lite stimuli. Med så mycket tystnad. Det var ett liv utan mänskligt liv.

Men efter en tid hände något. Tystnaden började viska till honom! Och Richard, nyfiken som alltid, började lyssna. Han hörde ord. Han hörde musik. Sedan dess är tystnadens symfoni hans sällskap genom de långa timmarna av vila. Han är aldrig ensam. Musiken och poesin flödar fritt inom honom. Han känner sig levande trots sin situation.

Då Richards sjukdom anses vara obotlig, tog Richard ett för honom livsavgörande beslut. Han bestämde sig för att börja leva varje dag som om det vore den sista och skapa vackra saker från sitt hjärta med den lilla energi som han har att spela ut om dagarna. Richard bestämde sig för att, sin svåra sjukdom till trots, försöka förverkliga sina drömmars böcker och musik. Det kräver hans fullständiga dedikation och han är tvungen att vara väldigt försiktig så att han inte går över sin sköra kropps fysiska gränser.

Den här boken skrevs i samverkan med tystnaden. Det enda Richard gjorde var att lyssna inåt och att skriva.

Richards personliga berättelse kan fungera som en inspiration för oss alla. Den påminner oss om att det aldrig är för sent att förverkliga våra innersta drömmar. Kan Richard, så kan du.

Utforska Richards övriga böcker på:
www.richardgavette.se

För att lyssna på hans musik, besök:
www.youtube.com/@richardgavette

Upptäck hans poesi på:
www.soundcloud.com/richardgavette



Ord från grottan är Richard 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 saken.

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



Den här boken är en ödmjuk
hyllning till Kärleken.
Du är den största av gåvor.
Du är det renaste av ljus.
Du lever och verkar genom oss alla.
Du ger av dig själv utan att förvänta
dig något tillbaka.

Att beskriva dig med mänskliga ord
är svårt. Du är så mycket större än
så. Detta är mitt hjärtas försök.

Richard Gavette är entreprenör,
låtskrivare och författare. Som en
följd av svår sjukdom har han levt
isolerad från omvärlden sedan 2013.
Kärleken har blivit hans medicin.

