

# **Ljus och mörker**

**Richard Gavette**

# Ljus och mörker

Richard Gavette

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

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

Foto, baksida: Arngrim Larsen

## **Ljus och mörker**

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

ISBN 978-91-89480-88-9

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

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

## Förord

Ljus och mörker. Inom oss. Omkring oss. Överallt. Den människa som har levt livet har med all sannolikhet upplevt dem båda. Så har det i varje fall varit för mig.

I slutet av 2013 förändrades mitt liv. Jag var med om en olycka där jag slog i mitt huvud, vilket resulterade i en kraftig hjärnskakning. I stället för att skadan läkte fick jag en svår bestående hjärntrötthet som gjorde att jag endast klarade cirka 45 minuter mental stimuli per dygn, inklusive samtal med människor. Varje försök att öka min nivå ledde till en fullständig krasch och jag kunde bli utslagen i dagar med huvudvärk och yrsel.

Som om inte det vore illa nog drabbades jag, i den traumatiska perioden efter olyckan, av en svår form av den obotliga neurologiska sjukdomen ME/CFS som gjorde mig skör som ett hårstrå fysiskt och snudd på sängbunden.

Jag var endast 27 år ung när jag behövde acceptera det faktum att mitt liv som en normalt levande människa var över. Jag hade blivit en fånge i min egen kropp och var helt beroende av hjälp från mina nära och kära.

För att hantera mina sjukdomar behövde jag nu tillbringa 22 av dygnets timmar i fullständig tystnad och vila. Till en början höll jag 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 i vilan, som dittills hade känts död och skrämmande tyst, visade sig sprudla av liv och vara allt annat än tyst. Med stor fascination började jag utforska tystnaden och jag tillät mig själv att verkligen lyssna till den. Jag hörde ord. Jag hörde musik. Sedan dess är tystnadens symfoni mitt sällskap genom de långa timmarna av vila. Jag är aldrig ensam. Musiken och poesin flödar fritt inom mig. Jag känner mig levande trots min situation.

Jag vet att ljuset och mörkret alltid kommer att finnas där inom mig. De skapar varandra. De behöver varandra. Den här boken är en poetisk spegling av dem båda.

Jag önskar dig trevlig läsning!

Med värme,  
Richard Gavette

## Trött men vaken

Natt.

Trött men vaken.

Tankarna gnager.

Verkligheten skaver.

Vilse i hjärtats labyrint.

Kommer jag någonsin att hitta ut?

Naken.

Jag är och förblir naken.

Inför det öde jag har valt.

Valt utan att aktivt välja.

Olyckans vindar blåste min väg.

Vindar som blev till en storm.

En storm som tycks vara för evigt.

Mången gång har jag förlåtit mig själv.

Förlåtit mig för min del i det hela.

Men skulden river alltför lätt upp såren.

Och sorgens tårar baddar såren med salt.

Min kropp är numera ett trasigt skal.

Ett trasigt skal fullt av tusen drömmar.

Drömmar som väntar på att förverkligas.

Och på något vis ska det ske.

Ett litet stapplande steg i taget.

Jag vet att drömmarnas stig är utan slut.

När en dröm förverkligas, tar en annan dröm vid.

Det är en insikt som jag vilar tryggt i.

Jag är tacksam för att jag har drömmarna.  
Det är tack vare dem som jag känner mig levande.  
Så länge jag lever ska jag vandra drömmarnas stig.  
Ända tills jag tar mitt sista stapplande steg.

Natt.

Trött men vaken.

### **Jag tror att det är så**

Blommorna sjunger när de får lov att växa fritt.  
Vi är rika först när vi har släppt taget om ditt och mitt.

Våra tårar faller när de vill falla.  
Kärleken sprudlar och älskar oss alla.

Mirakel fullbordas om vi tillåter dem.  
Vägen leder inåt om vi vandrar hem.



## **Ge inte upp**

Ge inte upp.  
Oavsett vad tankarna viskar.

Ge inte upp.  
Oavsett hur känslorna brinner.

Ge inte upp.  
Även om himlen är grå.  
Ty bortom molnen är himlen alltid blå.

## **Livets kronjuvel**

Kärleken, jag kommer dig alltid att besjunga.  
Må du älska mig fri från det mörka och det tunga.  
När jag omfamnar dig, sover jag gott om natten.  
Du finns där genom både sorgen och skratten.

Kärleken, jag kommer dig alltid att hylla.  
Må du mig med ditt eviga ljus fylla.  
När jag omfamnar dig, känner jag mig hel.  
Du är och förblir livets kronjuvel.

## Nattvandrare

Tillsammans, ändå ensamma, vandrar vi genom natten  
på väg bort från den inre skatten.

Ett steg i taget mot självbedrägeri  
på flykt från ärlighet och harmoni.

Vi är de svalda lögnerna personifierade  
och de kvävda drömmarna manifesterade.

Vinden blåser klagande och isande kall  
för oss vilsna på väg mot vårt eget fall.

Våra sinnen är stängda och våra hjärtan är svultna  
och våra inre trädgårdar håller på att förmultna.

Vi hör inte hur våra bortglömda inre barn gråter  
eller känner hur våra själar älskar och förlåter.

Dimman tättnar för oss stackars satar  
som i det tysta Rädslans vargar matar.

Under himlavalvets stjärnor och Månens sken  
rastar vi så våra dödmansben.

Vi vandrar och vandrar, ty vi haver ej ro  
i de kroppar som livet gav oss som bo.

Blundande vandrar vi djupare in i natten  
på väg bort från den inre skatten.

## **Solens ljus**

Låt Solens ljus få fylla din kropp  
med liv, ärlighet och ändlöst hopp,  
och må det leda dig rätt i klivet  
på din heliga vandring genom livet.

Låt Solens ljus få vara du  
och välj att leva här och nu,  
för i nuet är du alltid fri  
att vara kärlek och harmoni.

## **Säg mig den människa**

Säg mig den människa som inte livets gåva har fått.  
Säg mig den människa som inte sig själv har förrått.  
Säg mig den människa vars hjärta inte vill göra gott.  
Säg mig den människa som inte ska bli ett minne blott.

## Den inre glöden

Min vän, var rädd om din inre glöd,  
för utan den vore du död.

Det är den som giver dig krafter till klivet,  
så kom ihåg att aldrig ta den för givet.

Glöden blir svagare av långsinthet och skuld  
och den riskerar att kvävas av Rädslans köld.  
Glöden blir starkare av förlåtelse och acceptans  
och den frodas när du omfamnar Kärlekens romans.

Vet om att den inre glöden är du  
och att den alltid upplevs här och nu.  
Låt dess vackra ljus lysa upp den mörka natten  
och visa dig vägen till den inre skatten.

## **Livet kommer att belöna dig**

Alla har vi stridit Rädslans strider  
i hopp om att vinna fred,  
endast för att möta mörkare tider  
och våra vägar har lett oss ned.

Ned i den bottenlösa avgrund  
som är vår värld av i dag –  
en värld som är allt annat än sund  
och där ignorans tycks vara vår lag.

Men jag fortsätter hoppas och tro  
och jag ber för att Kärleken skall vinna,  
och att våra själar skall giva oss ro  
och oss om livets mirakel påminna.

Ty ett mirakel är vad livet är  
oavsett om vi tror på det eller ej –  
så släpp taget om Rädslans tunga gevär  
och livet kommer att belöna dig.

## Ner faller snön

Ner faller snön.  
Ner faller snön.  
En innerlig gåva.  
Från himlen därovan.  
Ner faller snön.

Jag blickar ut genom mitt fönster  
och jag ser hur marken sakta färgas vit.  
Snön faller lekfullt och utan mönster.  
Inget är vackrare än Naturens magi.  
Så jag går ut genom dörren.

Ner faller snön.  
Ner faller snön.  
Jag låter den landa  
och kyssa min panna.  
Ner faller snön.

Snöflingorna fortsätter att falla  
och de landar och smälter på min nakna hud.  
Jag riktigt hör hur Naturen mig kallar.  
Min själ vibrerar utan ett ljud.  
Jag blickar upp mot skyn.

Ner faller snön.  
Ner faller snön.  
Den tycks vara utan slut.  
Här står jag nu.  
Ner faller snön.

## **Kärleken vinner**

En tynande poet.  
Vilsenhet.  
Tårar som rinner.  
En trädgård som brinner.

Demonernas dans.  
Vemodets romans.  
Måste fortsätta försöka.  
Så sant som att Rädslan ska spöka.

Livets magi.  
Hjärtats poesi.  
De båda skänker tröst.  
Likaså tystnadens röst.

Mörker och ljus.  
Vindens sus.  
Själens spinner.  
Kärleken vinner.

## En kulen kväll

Jag sitter här en kulen kväll  
långt ifrån skogar och snötäckta fjäll –  
som vilse i en ändlös öken  
hemsöks jag av minnenas spöken.

Ty jag drömmer om en svunnen tid  
då jag var fri från min inre strid –  
då fredens liljor kunde växa fritt  
och mitt samvete var rent och vitt.

Det var en tid då jag levde livet varje dag  
och annat än vila var min lag –  
då jag dansade fritt likt fåglar i vinden  
med lyckans tårar rullande nedför kinden.

Änglarna sörjer de vingar jag har vaskat  
och de högmodets stigar som jag har traskat,  
ty stigarna har lett mig dit jag är i dag  
i denna unga kropp som känns gammal, sjuk och svag.

Så jag sitter här en kulen kväll  
långt ifrån skogar och snötäckta fjäll –  
som fångad i min ändlösa öken  
i troget sällskap med minnenas spöken.



## **Önskelista**

Solen, kyss mig.  
Månen, sjung för mig.  
Kärleken, blås liv i mig.  
Tystnaden, viska till mig.  
Sorgen, lämna mig.  
Friden, omfamna mig.  
Hjärtat, vägled mig.  
Friheten, förlåt mig.  
Livet, fyll mig.  
Döden, skona mig.

## **Alltid där för dig**

Skåda min brinnande ambition!  
Men känn mitt hjärtas intention.  
Timid och försiktig.  
Innerlig och uppriktig.

Se igenom min mänskliga fasad,  
för den har aldrig gjort någon glad.  
Någonstans bortom fasaden finner du mig.  
Jag kommer alltid att finnas där för dig.

## **Solen i mitt hjärta**

Vinterns mörker försöker sluka mig,  
men det kommer inte att lyckas,  
ty inom mig fortsätter sommaren  
och Solen skiner i mitt hjärta.

## **Sanningens poesi**

,

—

,

.

## **Innerliga råd**

Sjung som ditt inre barn vill att du ska sjunga!  
Låt lyckans toner komma från din tunga.  
Tillåt dig att hänföras av stjärnornas glans.  
Tacka ja när vinden bjuder upp dig till dans.

Släpp loss, du barn född ur stjärnors stoft.  
Låt dig berusas av blommornas doft.  
Njut av stunden som är här och nu.  
Omfamna livet, ty livet är du.

## **Tystnad och vila**

Tystnad är numera mitt språk.  
Det är inte som jag önskar att det vore, men det är så det har blivit.

Vila är numera min lag.  
Det är inte som jag önskar att det vore, men det är så det har blivit.

Med mitt samvetes tyngd på mina axlar rör jag mig sakta framåt på min livsstig.  
Jag vacklar i varje steg, men jag måste fortsätta framåt.  
För bakåt kan jag inte vandra.  
Broarna som har lett mig till i dag är alla brända.  
Det är inte som jag önskar att det vore, men det är så det har blivit.

Så i tystnad bidar jag min tid.  
I vila drömmer jag mig fri.

## I Skuggornas dal

Tankarna snurrar.  
Vinden piskar.  
Jag faller sakta inombords.  
Gyllene tårar.  
Dansar med Rädslan.  
Tynande bort men fortfarande här.

Jag är i Skuggornas dal.

Tiden passerar förbi.  
Under mulen himmel.  
Här sitter jag och sjunger vaggvisor.  
Vingklippt och på marken.  
Fastkedjad och bakbunden.  
Du finner mig i spillrorna av mitt liv.

Här i Skuggornas dal.

Är detta verkligen mitt öde?  
Vad hände med friheten och harmonin?  
Tro mig, jag gör vad jag kan för att leva i frid.  
Men verklighetens tyngd känns.  
Dag som natt.  
Må vaggvisorna leda mig hem.

Jag är i Skuggornas dal.

## En öde ö

Veckor har alltför snabbt blivit till år.  
Att läkning kan vara så svår.  
Ett livets frö jag varsamt sår.  
Även denna vinter ska bli till vår.

Gräs som torkar blir till hö.  
Och snö smälter i tö.  
Rädslan står ständigt i kö.  
Mitt liv är en öde ö.

Men ännu hör jag vindens sus.  
Det är mäktigare än tankarnas brus.  
Vi skapas alla ur ljus.  
Vi är burna av livets rus.

Död blir till liv.  
Med varsamma kliv.  
Jo, snö smälter pålitligt i tö.  
Mitt liv är en öde ö.

## Dikt till Månen

Du sjunger för de som inte sjunger.  
För de vilsna.  
För de trasiga.

Jag är tacksam för att jag kan höra dig nu.  
Trots alla moln.  
Alla mörka moln.  
Du säger att jag kommer att finna frid till slut.  
Att jag måste fortsätta tro.  
Och låta livets frön få gro.

Du säger att Kärleken alltid finns där.  
Oavsett hur jag mår.  
Oavsett mina sår.  
Du säger att Rädslan inte är den jag är.  
Att jag är skapad ur ljus.  
Ur evigt ljus.

Du sjunger för de som inte sjunger.  
För de vilsna.  
För de trasiga.

## **Tvivel**

Vaknar upp. Jag svettas.  
Drömt mörka drömmar igen.  
Hjärtat slår hårt. Jag flämtar.  
Varför kommer de igen?

Solen skiner men det mörknar.  
Hur ska jag klara av det här?  
För jag vet inte om jag orkar.  
Klara av allt det här.

Du kysser min panna.  
Du säger att allting blir bra.  
Jag tror på vad du säger.  
För ärligheten är ditt jag.

## **Framåt**

Framåt.  
Vägen leder framåt.  
Jag undrar: Vart?  
Kanske inåt.

Tystnad.  
Ändlös tystnad.  
En ny gryning.  
Farväl, nattens skuggor.

## Poesi och magi

Du ser mig i ögonen och säger att det ordnar sig.  
Och jag tror på dig, för allting som du säger är en blandning av poesi  
och magi.

Du har vakat över mig sedan jag var ett litet barn.  
Du är väven och jag är blott ett nystan garn.  
Men varje liten del spelar en stor roll. Det har du lärt mig.  
I dag uppskattar jag vem jag är.

Du ser mig i ögonen och säger att du älskar mig.  
Och jag tror på dig, för allting som du säger är en blandning av poesi  
och magi.  
De letar sig fram.  
Orden letar sig fram.  
Och jag vet att det är sant.

Du ser mig i ögonen och säger att du tror på mig.  
Och jag tror på dig.



## **Nuet pulserar**

Hoppets låga.  
Stadig men skör.  
Blicken framåt.  
Historien bakom.  
Tar ett försiktigt steg.  
En ny början.  
Vinden sjunger.  
Löven dansar.  
Nuet pulserar.  
Så även jag.

## **Mjuka sinnen**

Slutna ögon.  
Mjuka sinnen.  
Jag lättar från marken.  
Jag är ett fluffigt moln.  
Ett ensamt moln på en klarblå himmel.  
Jag svävar fritt.  
Jag rör mig framåt. Sakta, sakta.  
Vinden är min vän.  
Himmelen är mitt hem.

Slutna ögon.  
Mjuka sinnen.

## **Regnbågar**

Borta är vintern och snön.

Här sitter jag och räknar regnbågar.

Fåglarna sjunger och Solen skiner.

Det är dags att släppa taget om allt det mörka och tunga.

Det är dags att laga mina brutna vingar och återigen flyga.

Det är dags att verkligen förlåta och att leva, skratta och gråta.

Det är dags att omfamna livets heliga gåva.

Det är dags att sluta dansa på knivens egg.

Jo, borta är vintern och snön.

Här sitter jag och räknar regnbågar.

## **Till de flesta av mina vänner**

Till de flesta av mina vänner – som jag inte har träffat på år och dar:

Vet om att jag fortfarande lever och att vår vänskap finns kvar.

Jag dömer er ej för att ni inte längre skriver till mig.

Ni bor i mitt hjärta, vare sig ni vet om det eller ej.

Det är helt naturligt om jag hos er har fallit i glömska.

Det är som det är – även om Rädslans tankar kan vara nog så lömska.

Ni finns med mig i mina böner dag som natt.

Jag minns våra möten och jag minns våra skratt.

## **Konstaterande**

Kärleken och lyckan kan vi inte fånga.  
Hjärtats passager är många och trånga.  
Sanningens ord är sannerligen blyga.  
Lögnerna vill i våra tankar ständigt smyga.

## Varför är det så?

De allra flesta av oss vill göra gott.  
Om den saken känner jag mig rätt så säker.  
Ändå ser vår värld ut som den gör.  
Varför är det så?

Varför överexploaterar vi den här planeten?  
Varför skyndar vi på vår väg till Evigheten?  
Varför blundar vi ofta för det som vi innerst inne vet?  
Varför lever och verkar vi sällan ur medvetenhet?

Varför utnyttjar vi och dödar andra djur?  
Varför lever vi själva som i bur?  
Varför vandrar så många av oss Rädslans stig?  
Varför upprätthåller vi fattigdom, svält och krig?

Varför väljer vi att inte flyga fritt?  
Varför klamrar vi oss fast vid mitt och ditt?  
Varför använder vi inte alla våra förmågor?  
Varför tar vi oss inte tid att umgås med frågor?

De allra flesta av oss menar väl.  
Om den saken känner jag mig tämligen trygg.  
Ändå ser vår värld ut som den gör.  
Varför är det så?

## **Ingen människa föds i Skuggornas dal**

Våra osynliga vapen.  
De tysta utanförskapen.  
Våra spacklade fasader.  
Människovärldens svarta ballader.

Tids nog blir de flesta av oss en del av de inre krigen  
och det dränerar oss på vår energi. Sannerligen.  
Varför väljer vi Rädslans stig som är snårig och hal  
när den leder oss ned i Skuggornas dal?

Varför väljer vi att inte välja  
och varför fortsätter vi att våra lögner svälja?  
Någonstans där på botten av våra brunnar  
bor den ärlighet som sällan kommer ur våra munnar.

Någonstans bortom vår ignorans,  
någonstans bortom demonernas dans  
och någonstans bortom samhällets brus  
väntar tålmodigt Kärleken och dess ljus.

Kärleken leder oss ut ur Skuggornas dal  
och bort från den stig som är snårig och hal.  
Hem till en plats där våra hjärtan får bestämma –  
en plats där vi verkligen kan höra hemma.

Ingen människa föds som en del av ett inre krig.  
Ingen människa föds för att vandra Rädslans stig.  
Ingen människa föds för att blunda för sina val.  
Ingen människa föds i Skuggornas dal.

## **Fria från sorg**

Må i dag bli en ny början.  
För vår värld håller på att gå under och våra huvuden snurrar.  
Låt oss leva som om det finns en morgondag.  
Låt oss ge, fria från sorg.

## **Jag fortsätter hoppas**

Vi är de enda djur som kan ljuga.  
Vi är de enda djur som kan lura oss själva.  
Vi är de enda djur som överexploaterar denna planet och rubbar ekosystem som har tagit miljarder år att utveckla.  
Vi är de enda djur som flyr från oss själva.

Kan vi någonsin bryta oss fria från fängelset i våra hjärnor?  
Kan vi någonsin göra kärlek och omtanke till våra lagar?  
Kan vi någonsin skapa våra system baserade på respekt gentemot denna planet?  
Kan vi någonsin bli hela när vi sakta faller samman?

Jag vet verkligen inte.  
Jag hoppas innerligt att vi kan.  
Men jag vet verkligen inte.  
Så jag fortsätter hoppas.

## Kärleken är du

Jag vill inte höra dig ljuga.  
Jag vill inte att du förnekar.  
Jag vill att du ska vara den du verkligen vill vara.  
Jag vill att du ska vara hel.  
Låt oss dansa under Månens sken.  
Det finns ingen anledning för oss att slåss.  
Du förstår, vi är en enda stor familj.  
Ett hjärta. En själ.

Oavsett vad tankarna viskar.  
Oavsett vad Rädslan gör.  
Oavsett om vi vacklar.  
Oavsett om vi är ledsna.  
För Kärleken kommer alltid att finnas där.  
Större än allt det andra.  
För evigt ärlig och uppriktig.  
Kärleken vet alltid vad som är bäst.

Så låt oss dansa under Månens sken  
och låt oss göra vad vi vet är rätt.  
Låt oss vara skaparna av våra öden.  
Guidade av våra hjärtan.  
Jag vill se dig försöka  
och jag vill se dig flyga.  
Jag vill att du ska vara så fri som du kan vara.  
Må du göra Kärleken till din väg.

Oavsett vad tankarna viskar.  
Oavsett vad Rädslan gör.  
Oavsett om vi vacklar.  
Oavsett om vi är ledsna.  
För Kärleken kommer alltid att finnas där.  
Större än allt det andra.  
För evigt ärlig och uppriktig.  
Kärleken vet alltid vad som är bäst.

Kärleken är du.



## Håll ut

När du känner dig låg.  
När du är orolig.  
När din himmel är grå.  
När du är vilsen.  
När regnet bara fortsätter att ösa ner.  
När tankarnas dimma gör dig blind.

Då, håll ut.  
Håll ut, min vän.  
Må du flyga fritt uppe i skyn.  
Må du leva och verka utifrån ditt hjärtas ljus.  
Må du känna din själ och hur den vill dig väl.

Vet om att Solen alltid skiner.  
Någonstans bortom alla moln.  
Och Kärleken finns alltid där.  
Större och starkare än dina rädslor.

Så håll ut.  
Håll ut, min vän.  
Må du skina, ty du är Solen.  
Känn dig alltid fri att ge av ditt hjärtas ljus.  
Omfamna din själ och du kommer att bli hel.

## **Kärlekens tårar**

Kärlekens tårar vill dig endast väl,  
ty de flödar direkt från din själ.

Släpp taget om allt för en stund.  
Unna dig att flyga fritt – om så bara för en sekund.  
Vet om att varmt skapar kallt  
och att ingenting skapar allt.

Livet är vackert – om den saken är jag säker.  
Säg mig den sorg som inte tiden läker.  
Vet om att fel skapar rätt  
och att svårt skapar lätt.

Kärlekens tårar vill dig alltid väl,  
ty de flödar direkt från din själ.

## **Jag vill veta**

Jag vill veta, jag vill veta  
om tiden kan läka våra sår?  
Jag vill veta, jag vill veta.

Och jag vill veta, jag vill veta  
om Kärleken kan göra oss hela?  
Jag vill veta, jag vill veta.

## Själens ord

Min vän, misströsta ej.  
Rädslans mörker finns endast i dina tankar.  
Jag känner allt som du känner.  
Omfamna livet. Du är inte död.

Drömmar kan realiseras.  
Verkligheten är i ständig förändring.  
Expanderande. Alltid expanderande.  
Så dröm stort.

Det är aldrig för sent  
för att välja sin stig.  
En ny dag gryr. Varje dag.  
Låt det vara en ny början.

Vet om att Kärlekens ljus bor i ditt hjärta.  
Det finns där. Hela tiden.  
Släpp taget om alla dina tvivel.  
Nu, välj vilken väg som är din att vandra.

## **Må denna dag**

Må denna dag skänka dig frid,

lycka, trygghet och harmoni.

Må denna dag ge dig precis vad du behöver.

Bara andas.

Bara andas.

## **Eviga rim**

Avund kommer alltid att rimma med avgrund.

Känslökall kommer alltid att rimma med förfall.

Hat kommer alltid att rimma med Rädslans mat.

Bortglömt hjärta kommer alltid att rimma med tyst smärta.

## **Det uppenbara**

Medvetandegör dina tankar.

Välj ord och handling.

Våga vara den du vill vara.

Det är det uppenbara.

## **Vet du?**

Vem var jag i går?

Vem är jag i dag?

Vem kommer jag att vara i morgon?

Vet du svaren på dessa frågor?

Jag vet det då inte.

## **Ingenting**

Vi föds ur ingenting.  
Genom hela våra liv är vi ingenting.  
När vi dör återvänder vi till ingenting.

Detta ingenting är allt.  
Detta ingenting är äldre än tiden.  
Detta ingenting är inte dött.  
Detta ingenting är inte heller levande.

Dess essens är rent ljus.  
Dess essens är rent mörker.  
Dansande med varandra.  
Dess mystik är evig.

## Sökaren

Jag känner de inre kvalen, men jag tror att jag är på rätt väg.  
Men jag tvekar likväl, jo, jag tvekar likväl i valen.  
Om jag bara såg allt som jag redan vet.  
För om jag såg allt som jag vet, kanske jag skulle bli min egen profet.  
Den som vet precis vad den vet.  
Varken mer eller mindre.

Ett sökande med blicken i jakten på mina svar.  
Jag vill träna upp den skärpa som ger mig svaren på det som är  
uppenbart.  
Jag undrar vad som händer när jag har funnit dem.  
Kommer det kännas tomt? Kommer det vara tyst?  
Kommer det finnas någon mening? Eller kommer allt bara vara tyst?  
Frågorna känns – de bränns.  
En röst inom mig säger:  
Vad spelar det för roll? Nej, vad spelar det för roll?  
Måste du ha koll? Nej, varför måste du ha koll?  
Oftast är det bäst att släppa taget om all kontroll.  
Och bara gå dit man vill gå.  
Kanske att man då förstår.  
Men hur ska man förstå det som inte kan förstås?

Jag snubblar i mörkret och skrapar mina mentala knän.  
Jag vrickar mina fötter på en resa där jag ger mig hän.  
Jag vet inte om jag kommer att komma fram.  
För jag går vilse i mig själv när jag skyndar på.  
Min iver gör det svårt att orka. Säg mig, varför är det så?  
Det gör det svårare att se klart.  
Så jag sätter mig ner och betraktar det som jag har sett som tufft –  
och jag inser att det svåra är precis lika lätt som luft.  
Det passerar. Det är precis vad det är.

Den tanken gör mig nykter och jag andas lättare igen.  
Jag ser saker och ting klarare och det var inte så längesen –  
som jag började vakna upp.  
För vi sover alla när vi inte är vakna.  
Och vi kan inte möta oss själva om vi inte är vakna.  
Jag undrar, varför sover vi?  
När vi kan gå dit vi vill gå.  
Kanske att vi då förstår.  
Men hur ska vi förstå om vi inte vill förstå?

Hur ska man göra? Vad kan man göra?  
Vad ska man göra? Ska man skapa eller ska man förstöra?  
Det är val som finns.  
Jo, det är mycket som vi väljer utan att veta om.  
Sådant som vi blundar för såsom visdomen i tystnadens sång.  
Så vi håller salt i våra sår. År efter år.

Jo, det kan vara svårt att verkligen finna sig själv.  
När man sätter hårt mot hårt och när man kämpar sig i mål.  
Det är inget sätt att laga sina hål. Det borde jag förstå.  
Jo, det borde jag förstå. Det vet jag nu.  
Jag har hört det här förut, men man behöver höra det igen.  
Åh, vad man behöver höra det igen – så att man förstår:  
Att vi kan vara allt vi vill och kanske lite till.  
Men bara om vi vill och om vi vågar andas och sitta still –  
och samtidigt resa oss och skapa.  
Så jag börjar gå.  
Dit jag vill gå.  
Det har tagit ganska många år.  
Men jag tror äntligen att jag förstår.  
Varför jag och världen mår som vi mår.  
För vi vill inte må som vi mår.  
Men äntligen:  
Jag förstår.



## **Hårfin**

Visdom eller vansinne.

Gränsen är hårfin.

Sanning eller lögn.

Hårfin är gränsen.

## Att vakna upp

Att vakna upp.

Varför gör det så ont?

Illusioner som synas.

Murar och fasader som rivs.

Bojor som eroderar.

Ditt och mitt blir till allas och ingens.

Sorg.

Ovisshet.

Tomhet.

Rädslor som kämpar för sin existens.

Illusioner som knackar på dörren.

Murar och fasader som försöker återuppstå.

Tankar som löper amok.

Tårar som faller.

Ensamhet.

Vilsenhet.

Ett ändlöst sökande.

Känslor som svämmar över både dag och natt.

Att vakna upp.

Varför gör det så ont?

## I mina andetag

Tänk om jag inte hittar ut?  
Som en labyrint utan slut.  
Jag är vilsen både natt och dag.  
Svaren bor någonstans i mina andetag.  
Snälla, kalla mig hem, hem, hem.  
Snälla, kalla mig hem.

Månen viskar till mig nu.  
Han säger att ingenting blir som förut.  
Men allt blir precis som det ska va.  
Att svaren bor någonstans i mina andetag.  
Snälla, guida mig hem, hem, hem.  
Snälla, guida mig hem.

Natten smyger sig på.  
Himlen utanför har gått till svart från grå.  
Jag förblindas av det jag kallar ”jag”.  
Svaren bor någonstans i mina andetag.

## **Buren av livets magi**

Det är svårt att le just nu.  
Min kropp den är så slut.  
Men mina drömmar lever än.  
Och de ska eka i Evigheten.  
På något vis ska jag bli fri.  
Buren av livets magi.

Men det är svårt att le just nu.  
Orken är verkligen slut.  
Men jag är fortfarande vid liv.  
Därmed kan jag välja mina kliv.  
Mitt hjärta sjunger i mitt bröst.  
En melodi som skänker tröst.

Så jag väljer att le just nu.  
Fastän krafterna är slut.  
Och jag väljer Kärlekens stig.  
Den leder bort från Rädslans krig.  
På något vis ska jag bli fri.  
Buren av livets magi.

## Som löv i vinden

Tystnaden talar om kraften.  
Den som inte syns men ändå verkar.  
Vi tror att vi har makten –  
men det är inte som det verkar.

Vi är som löv i vinden – vi liksom svävar iväg.  
Vi gör sällan vad vi borde, men vi menar oftast väl.  
Vi försöker vara vakna men somnar alltför lätt om.

2017.

Det var året då det hände.  
Jag nästan dog i mörkret –  
men jag bad till ljuset och det vände.  
Jag hittade tillbaka.  
Till lite av det liv som jag saknade.  
Man måste ibland gå vilse för att hitta hem.

Jag är som löv i vinden – jag liksom svävar iväg.  
Jag gör sällan vad jag borde, men jag menar oftast väl.  
Jag försöker vara vaken och är rädd för att somna om.

Så jag ler mot livet.  
Och ser hur livet ler tillbaka.  
Jag går på vägen.  
Den som inte är den raka.

Jag färdas med vinden – jag vet att den vill mig väl.  
Jag försöker leva ärligt och jag finner mina skäl.  
Jag vet att det kan dröja, men jag ska bli hel igen.

## **Varje dag**

En ny dag.  
Ett nytt blad.

En ny låt.  
Ett nytt förlåt.

En ny dag.  
Ett nytt jag.

En ny dag.  
Varje dag.

## Mellan mina liv

Jag är här någonstans mellan mina liv.  
Jag går med stapplande steg mot att bli den jag vill bli.  
Men trots att vägen är hal, och jag lider mina kval,  
är vägen mitt val.

Jag hör orden: ”Le, min vän, le!  
Mirakel kan fortfarande ske.  
Det kommer du att få se.  
Så vila tryggt i natt.  
Minns din inre skatt.  
Den som hörs i ditt skratt.

Du har ägnat flera år  
åt att salta dina sår  
och det har lämnat sina spår.  
Jag vet att du längtar så  
och att stegen kan kännas små  
när endast du och Månen tittar på.

Lyckan växer utan ett ljud.  
Det gör även du.  
Din bästa tid är alltid nu.”

Så här är jag någonstans mellan mina liv.  
Jag går med stapplande steg mot att bli den jag vill bli.  
Men trots att vägen är hal, och jag lider mina kval,  
är vägen mitt val.

## **Svarta tårar**

Barnet inom mig viskar:

Släpp ut mig. Låt mig få leva igen.

Barnet inom mig vädjar:

Snälla, släpp ut mig. Du är fortfarande jag.

Svarta tårar rinner nedför bleka kinder

där fräknar brukade bo.

Trauman och minnen stängde mina sinnen.

Nu är jag äntligen här.

Nu är jag stor.

Barnet inom mig ropar:

Släpp ut mig. Låt mig få dansa igen.

Barnet inom mig ber mig:

Snälla, släpp ut mig. Vi kan leka precis vad du vill.

Jo, svarta tårar rinner nedför bleka kinder

där fräknar brukade bo.

Tiden springer och friheten försvinner.

Nu är jag äntligen här.

Nu är jag stor.



## **Jag drömmer mig fri**

Jag dansar med tankar och minnen.  
Jag skyndar och förblindas av mina sinnen.  
Uppe på berget är jag verkligen hemma.  
Där kan jag leva. Där kan jag andas. Där kan jag känna.  
Allt.

Någonstans mellan andetagen finns jag.  
Jag försöker att inte känna mig slagen och svag.  
Så jag älskar, jag lever och jag vandrar.  
Jag skriver, jag skapar och jag andas.  
Jag drömmer mig fri.  
En bok och en sång i taget.  
På min resa bortom jaget.

## **Tänk om**

Tänk om jag hade funnit ett svar  
för varje gång som jag gått vilse.  
Jag skulle vara en klok varelse.

Tänk om ett träd hade planterats  
för varje lögn som kommit ur en människas mun.  
Skogarna skulle sannerligen frodas.

Tänk om etthundra människor hade valt Kärlekens stig  
för varje liv som våra krig har släckt.  
Fred skulle vara vår verklighet.

Tänk om jag hade fått leva ett år  
för varje bro som jag har bränt.  
Jag skulle leva för evigt.

## Vem skapar?

Säg mig, vem skapar musiken?  
Den dansar lätt som en vind.  
Den lyser upp och guidar mig framåt på stigen.  
Likt en smekning mot min kind.

Låt oss hålla händer.  
Låt oss släcka våra bränder.  
Genom kärlek skapar vi liv.  
Lär mig känna andetaget.  
Lär mig se igenom jaget.  
Men låt mig ta mina egna kliv.

Säg mig, vem skapar ljuset?  
Det som verkar genom allt.  
Det som är lugnet och det som är ruset.  
Det som gör värme av det som är kallt.

Alla städer och alla länder.  
Alla hav och alla stränder.  
Alla frågor stora som små.  
Hjälp mig att minnas alla skratten.  
Hjälp mig att finna ro om natten.  
Men låt mig gå dit jag vill gå.

## **Det kan endast upplevas**

Det eviga och tidlösa kan upplevas,  
men det kan aldrig fullt ut förstås eller beskrivas.

Det kan endast upplevas.

## **Vaggvisa**

Solen har lagt sig för längesen.  
Månen sjunger vaggvisor för mig.  
Här ligger jag vaken i min säng.  
Men det bekommer mig ej.

Tiden bara går och går.  
Men jag ligger kvar.  
Jag ligger här och mår som jag mår.  
Tystnaden är allt jag har.

Morgondagen är en oupplevd dröm.  
Den kommer så småningom.  
Månen sjunger mig sakta till sömns.  
Med sin honungslena sång.

## **Affirmationer**

Jag är fri att omfamna livet.

Jag är fri att ge mig hän åt drömmarna.

Jag är fri att följa mitt hjärta.

## **Ordsmed**

Ensam i min smedja böjer jag och formar  
de ord som föds ur kreativitetens stormar –  
ett heligt rus för en döende poet  
som drömmer om att leva i all evighet.

Bakom slutna ögon fogas ord samman till dikt  
som för en stund skingrar dimman och giver mig sikt –  
en glimt av den frihet som alltid finns där  
bortom sjukdomars tyngd och upplevd misär.

Genom kvällens timmar blundar jag och smider  
tacksamt befriad från Rädslans strider,  
ty när jag är i skapandets tjänst känner jag frid  
och elden i min smedja brinner stadigt och alltid.

## **Till Ems**

Min Ems, du är som en oändlig skatt.  
Jag älskar ditt ljus och jag älskar ditt skratt.  
Du finns där i mitt hjärta genom natt såväl som dag.  
Du finns där när jag är stark och du finns där när jag är svag.

När jag klappar dig i tanken brukar du alltid spinna.  
Du är och kommer alltid att vara en kattgudinna.

## **Till Pierre och Manda**

Pierre rimmar på kär och Manda rimmar på panda.  
Ni är lyckligt lottade som har funnit varandra.  
Må ni växa och frodas likt ert trädgårdsland.  
Må ni alltid möta solnedgången hand i hand.

## **Till Alex**

Jag är innerligt tacksam för att din väg korsade min  
och för att jag än i dag kan kalla dig min vän –  
må lyckans vindar alltid smeka din kind  
i dag, i morgon och i Evigheten.

## **Till Tomas**

Jag vill tacka dig för våra stunder i dekadensens dimma  
och för att du är den kattbroder som du är –  
jag hoppas att du alltid vår vänskaps ljus kan förnimma,  
för du och jag glider aldrig isär.

## **Till Albin**

Jag vet att du alltid finns där  
och att din själ är fri –  
jag vet inte vem du är,  
men jag kallar dig White Tree.

## **Till Arngrim**

Ditt hjärta är för evigt fritt  
trots att det många gånger har gått i kras –  
ditt samvete är allt annat än vitt,  
men för mig är du det finaste av all.



## Mr Insomni

Jag är trött och behöver verkligen sova.  
Andra kan nog se det som lätt, men det svårt – det kan jag lova.  
Trots att jag har en skön säng att sova i  
ligger jag vaken här i min melankoli.

Jo, du har mig i ditt grepp i natt.  
Du gör mig oklar och svag. Levande men matt.  
Och ju mer jag kämpar emot, desto starkare du blir.  
Hur ska jag lära mig att leva med dig, mr Insomni?  
Blir jag någonsin fri?

Du har varit med mig sedan unga år.  
När tajmingen är som sämst, ja, då knackar du på –  
och vill leka med mig i princip hela natten.  
Du säger att du är min vän, men var är glädjen och skratten?

Jo, jag är trött på att vara trött.  
Du är den mest hatkärleksfulla person som jag någonsin har mött.  
Men ju tröttare jag blir på dig, desto piggare du blir.  
Men det ska komma en dag då jag skiljs från dig, mr Insomni.  
Må du då vila i frid.

## Det är så det är

Öppen hand. Livet rinner ut.  
Ingenmansland. Utan slut.  
Blottat hjärta. Blödande sår.  
Tyst smärta. Förlorade år.

Kvicksanden. Fångenskapen.  
Saknaden. Helvetesgapen.  
Paniken. Tragedin.  
De inre skriken. Melankolin.

Öppna sinnen. Verkligheten känns.  
Tynande minnen. Sanningen bränns.  
Grottans lagar. Alltid där.  
Nätter som dagar. Det är så det är.

## **På mina bara knän**

Jag faller till mina knän  
och jag ber för ännu en chans.  
Allt jag vill är att få ge mig hän  
och att få fortsätta min dans.

Att få skapa och skriva.  
Att få leva och lära.  
Att få ta emot och att giva.  
Att få vara Kärleken nära.

Det är så mycket som jag vill  
men så lite som jag kan.  
I grottan står tiden still,  
men pojken har blivit man.

Men ännu lever mina drömmar  
såväl som mitt inre barn.  
Ännu känner jag livets strömmar  
som ger vatten till min kvarn.

Ännu sprudlar kreativiteten  
liksom glöden i mitt hjärta.  
Ännu är jag inte redo för Evigheten  
oavsett lidande eller smärta.

Så här är jag nu på mina bara knän  
och jag ber för ännu en chans.  
Jo, allt jag vill är att få ge mig hän  
och att få fortsätta min dans.

## **Jag vet varför**

Jag sjunker och sjunker. Djupare och djupare.  
Jag drömmer mig bort till en annan tid.  
Jag gör mitt bästa för att leva mitt liv.  
Dansande på knivens egg.  
Försöker och försöker att vara modig.  
För evigt vilande i min grotta.  
Längtar och längtar efter min himmel.  
Men mina vingar är borta och jag vet varför.

Jag söker och söker efter min mening.  
Med blicken upp mot taket.  
Jag väntar på att vinden ska vända.  
Varför är jag lämnad här att brinna?  
Försöker och försöker att vara modig.  
För evigt vilande i min grotta.  
Längtar och längtar efter min himmel.  
Men mina vingar är borta och jag vet varför.

## I denna existens

För evigt dansande med mina rädslor.  
Har vant mig vid smaken av salta tårar.  
Bakom slutna ögon fortsätter jag att söka.  
Tankarna och känslorna finns alltid där.  
Jag har inte längre någonstans att gömma mig.  
I denna existens lever jag.

Skuggorna dansar på väggen.  
Ju högre klättring, desto högre fall.  
Jag ber mina böner för en ny början.  
Jag drömmer medan tystnaden sjunger.  
Fönstret visar världen utanför.  
I denna existens lever jag.

Dag blir sakta till natt.  
Må mörkret ge mig sikt.  
Må jag födas på nytt i morgon.  
Fri från smärta och fri från sorg.  
Ju mer jag lever, desto mer dör jag.  
I denna existens lever jag.

## **Månen**

Månen, käre Månen, du är min vän  
och du guidar mig framåt mot framtiden.  
Dina sånger påminner mig om vem jag är  
och jag kan alltid lita på att du finns där.

## **Sagor, drömmar, böner och mirakel**

Sagorna blir sanna om vi väljer att tro på dem.

Drömmar blir till verklighet om vi slutar att stå i vägen för dem.

Ur våra hjärtans böner kan vad som helst födas.

Miraklernas tid är alltid här och nu.

## **Må jag**

Må jag finna ro.  
Till att fortsätta tro.

Må jag skapa mig hel.  
Fri från alla fel.

Må jag älska mig fri.  
Och bli den jag vill bli.

Må jag fortsätta drömma.  
Förlåta i stället för att döma.

Må jag bäras av ljuset och skratten.  
På min vandring genom den mörka natten.

## **I både moll och dur**

Det känns som om jag har skrivit dessa ord förut,  
men jag låter orden fortsätta flöda –  
de tycks vara utan början och utan slut  
och de kommer till mig helt utan möda.

Tystnaden är generös av sin natur  
och jag tar gärna emot av vad den ger –  
den finns där för mig i både moll och dur  
och när jag skapar vet jag att den ler.

## **Med min vandringsstav tryggt i min hand**

Jag sätter min vandringsstav mot jorden  
och jag känner urbergets kraft –  
en styrka långt bortom orden  
som jag önskar att jag själv hade haft.

Ty på trötta ben har jag vandrat  
tills mina ben mig slutade bära,  
och många gånger har jag mig klandrat  
för de dyra läxor jag har fått lära.

Jag vet nu att en kropp behöver sova  
och oftare än ibland få lugn och ro,  
för att kunna omfamna livets gåva  
och låta livets frön få gro.

Bakom slutna ögon skall jag nu vandra  
med min vandringsstav tryggt i min hand,  
i evigt sällskap med alla de andra  
som har förvisats till Sorgens land.

## **Kanske att jag en dag**

Avskärmad från människovärldens kalabalik  
fortsätter jag skriva min poesi –  
kanske att jag en dag kommer att ha en publik  
efter att min tid är förbi.



## Till Frans

Franseman. Svart och grann.  
Min gode vän. Nu i himmelen.  
Jag vill tacka dig. För den du var.  
Alltid där för mig. Oavsett vad.

Du vilade med mig genom kvällens långa timmar.  
Du guidade mig hem när jag var vilse i min dimma.  
I mer än 17 år vakade du över vår gård.  
Och ost var din stora passion. Nej, av den fick du aldrig nog.

Det var en ära att få komma dig nära.  
Du lärde mig att aldrig sluta lära.  
Och att vänskap och kärlek upplevs alltid här och nu.  
En mästare av livet – det var du.

Åh, Franseman. Svart och grann.  
Min gode vän. Nu i himmelen.  
Jag kommer alltid att älska dig. För den du var.  
Såsom du älskade mig. Till den sista av dina dar.

## **Tystnaden**

Rastlösa fingrar dansar på låren.  
Oläkta är de eviga såren.  
Jag är vilse på mitt hav, så jag simmar.  
Jag är trött men vaken, så jag rimmar.  
Tystnaden tycks vara en ändlös skatt  
och den viskar till mig dag som natt.  
Den har kommit att bli min ledstjärna  
och den hjälper mig alltid mer än gärna.  
Utan tystnaden hade jag drunknat för längesen.  
Jag är innerligt tacksam över att ha den som vän.

## **Ett bräckligt sandslott**

Vår mänskliga värld är ett bräckligt sandslott  
som en dag kommer att vara ett minne blott.  
Vi vet att vi inte kan fortsätta leva som vi gör  
utan att planeten som vi bor på sakta dör.  
  
Tidvattnet kommer tids nog att svepa sandslottet bort  
och vårt uppvaknande kommer att vara av smärtsam sort.  
Allt jag vet är att vår värld aldrig blir densamma igen  
och vårt svek mot denna jord ska eka ut i Evigheten.

## **Många**

Många läxor har vi lärt och glömt.  
Många gånger har vi blundat och dömt.  
Många drömmar har vi alla drömt.  
Många kroppar har livet fyllt och tömt.

## **Genom fönstret**

Jag blickar ut genom fönstret.  
I skyn ser jag fåglar som flyger fritt.  
På marken ser jag människor.  
De flyger inte fritt.

## **Ett Solens barn**

Jag är ett Solens barn och jag förblir vild.  
I detta liv väljer jag att hjälpa.  
Människornas värld, jag har fått nog av den.  
Som den skadar denna vackra jord.  
Jag kommer aldrig att vara den igen.

## **En helig stund**

Kläder som faller utan ett ljud.  
Åter nakna hud mot hud.  
En lustans dans för de lyckliga tu.  
En helig stund som är här och nu.

## **Till Evelina**

Jag älskar hur du fyller rummet med ditt ljus.  
Jag älskar hur vi förenas i Kärlekens rus.  
Jag älskar hur du skrattar och ler.  
Jag älskar hur vi tar emot och ger.

När du håller min hand, sjunger min själ.  
Allt jag vet är att du endast vill mig väl.  
När du bjuder upp till dans, tackar jag inte nej.  
Vet om att mitt hjärta bubblar endast för dig.

## **Tills mina dagar är slut**

Vi känner när vi gråter.  
Vi ler när vi förlåter.

Jag vill älska med dig.  
Tills livet mitt suddas ut.  
Jag vill leva med dig.  
Tills mina dagar är slut.

Rädslans varg är rädd och fryser.  
Här ligger vi och myser.

Jag vill älska med dig.  
Tills livet mitt suddas ut.  
Jag vill leva med dig.  
Tills mina dagar är slut.

## **För oss**

För dig. För mig. För oss.  
Jag gör det för dig. För mig. För oss.  
Mitt hjärta är i din hand.  
Så sant som att hav kysser land.

För de ord jag inte har skrivit.  
För de murar jag inte har rivit.  
För de sånger jag inte har sjungit.  
För de svar jag inte har funnit.

För de broar jag inte har bränt.  
För den frihet jag nästan har känt.  
För de drömmar som inte har dött.  
För de barn som inte har fötts.

För dig. För mig. För oss.  
Jag gör det för dig. För mig. För oss.  
Mitt hjärta är i din hand.  
Så sant som att hav kysser land.

## **Åh, Yoni**

Åh, Yoni. Du Kärlekens avbild.  
Din skönhet är större än mina ord.  
När jag är med dig, flyger jag fritt som en fågel.  
Din existens gör mig hel.  
Åh, som du smeker min själ.  
När du är nära, känner jag mig trygg.

Åh, Yoni. Du moder av glädjens tårar.  
Du älskar bort mina rädslor.  
Du är vis som en blomma och du är alltid ärlig.  
Du lyser upp mitt hjärta.  
Du är och förblir min ledstjärna.  
Allt jag vet är att vi aldrig kommer att glida isär.

Åh, Yoni.

## **Till Madre**

Din starka vilja och din inre glöd.  
Din eviga kärlek och ditt villkorlösa stöd.  
I din varma famn fann jag trygghet och lugn.  
Du har funnits där för mig sedan min första stund.  
Min kärlek för dig är bortom ord stor.  
Du är och förblir världens bästa mor.

## **Till Padre**

Ditt öppna sinne och ditt vidsträckta hjärta.  
Ditt ständiga leende trots all sorg och smärta.  
Som jag beundrar din godhet och ditt lugn.  
Jag litar på orden som kommer ur din mun.  
Om jag en dag blir pappa, så vill jag vara som dig.  
Du är och har alltid varit en förebild för mig.

## **Det behöver inte vara så**

Vi tror oss veta – utan att ifrågasätta vad vi vet.  
Det gör oss blinda.

Vi tror oss leva – utan att ifrågasätta hur vi lever.  
Det gör oss till fångar.

De flesta av oss fostras till att inte ifrågasätta.  
Det är norm i vår värld av i dag.  
Det är olyckligt. Det behöver inte vara så.  
Våra bojor är osynliga men tunga.  
De hindrar oss från att flyga fritt.  
Det är olyckligt. Det behöver inte vara så.  
Himmelen är för oss alla.



## **Guld**

Det liksom glittrar.  
Likt stjärnornas ögon.  
Förföriskt och förrädiskt.  
Endast en människa kan vara dess slav.

## **Sång till människan**

Vad är det som händer?  
Det var vackrare förut här.  
Och det kanske inte bara är världen  
utanför oss själva som dör av våra begär.

Jag ser dina tårar, fastän de har torkat.  
Du tror att inget spelar någon roll.  
Du vet inte om du kan eller orkar.  
Må du vakna upp och välja din roll.

Den som söker, den finner.  
Den som sover, är död.  
Den som söker, den hinner.  
Den som sover, ser inget stöd.

Så du blundar och du sover sött.  
Men din panna, den svettas kall.  
Och om en stund har den här planeten dött.  
Men du frågar dig inte: Vad är meningen med allt?

## Levande magi

Jag vet, du har varit genom både himmel och helvete.  
Men dina ögon viskar om sanningen före orden.  
Vet om att du är född fri att bli precis den du vill bli.  
Forma ditt öde, du Evighetens eko.

Jag vet, vinden kan sannerligen piska din hud.  
Men du är hel inombords. Fri från skam och fri från synd.  
Vet om att du är född fri att bli precis vad du vill bli.  
Omfamna ditt öde, du Evighetens eko.

Du är levande magi.  
Se dig själv i ögonen – du är ett mirakel.  
Och du är ostopppbar.  
Fortsätt sträva mot din himmel, för du är här för att flyga.

Du är levande magi.  
Inget i denna värld kan hålla dig tillbaka.  
För du är ostopppbar.  
Fortsätt sträva mot din himmel, för du är här för att flyga högt!

Du är levande magi.

## Håll min hand

Hjärtlösa varelser styr denna värld.  
Det verkar som om de alltid kommer att göra det.  
Det ger mig kalla kårar.

Vi föds alla ur ingenting  
som en del av någonting större än oss själva.  
Allt är ett. Ett är allt.

Håll min hand i kväll.  
Låt oss segla iväg mot månskenet.  
Allt vi har är tid.  
Åh, stjärnorna skiner.  
De är för evigt ljusa.

## **Bryt dig fri**

När du är omgiven av tankarnas dimma.

När du är för blind för att se.

När du inte längre lyckan kan förnimma.

När du har glömt bort att du kan le.

Försök då att vara den du vill vara.

Finn dig själv bakom slutna ögon.

Omfamna dina känslor. Acceptera dem för vad de är.

Bryt dig fri från historiens bojor.

När hela din värld faller samman.

När du är vilse på din stig.

När du önskar att du vore någon annan.

När du har glömt bort att du är fri.

Välj då att vara den du vill vara.

Älska dig själv bakom slutna ögon.

Omfamna magin. Du är sannerligen född ur Solens ljus.

Bryt dig fri från allt som inte är här och nu.

## **Det är dags**

Det är dags för oss att släppa taget  
och att äntligen flyga fritt –  
till en plats långt bortom jaget  
där vi är fria från ditt och mitt.

Det är dags för oss att släppa taget  
och att våga känna, skratta och gråta –  
att låta oss guidas av välbehaget  
och att våga älska, ge och förlåta.

## **Må vi befria oss själva**

Ett sådant hjärta. En sådan själ.  
Du tar mig hem. Du gör mig hel.  
Må vi välja vad som är vårt öde.  
Må vi befria oss själva.

Oavsett vem du är. Här är min hand.  
Jag är din vän. Till slutet.  
Må vi leva i harmoni.  
Må vi befria oss själva.

Levande magi. Levande drömmar.  
Ändlösa mysterium. Det verkar så.  
Må vi leva i ärlighet.  
Må vi befria oss själva.

Ett sådant hjärta. En sådan själ.  
Du tar mig hem. Du gör mig hel.  
Må vi välja vad som är vårt öde.  
Må vi befria oss själva.

## Dit som hemåt

Jag hör en röst som kallar mig hemåt.  
Till en plats där jag verkligen är.  
Stigen jag vandrar leder framåt.  
Jag undrar vad som kommer att finnas där.

Månen lyser upp stigen.  
Solen ser igenom krigen.  
Stigen leder mig framåt.  
Dit som är hemåt.

Säg mig, vad är större än tiden?  
Säg mig, var bor den inre friden?  
Stigen leder oss framåt.  
Dit som är hemåt.

Jag hör en fågel som sjunger med vinden.  
Den dansar sin väg genom sitt liv.  
Dess sång är en smekning mot kinden.  
Den för mig framåt med säkrare kliv.

Månsken ovan krisen.  
I våra hjärtan smälter isen.  
Stigen leder mig framåt.  
Dit som är hemåt.

På din vandring genom livet.  
Snälla, min vän, ta inget för givet.

Må stigen leda dig framåt.  
Dit som är hemåt.

Månen lyser upp stigen.  
Solen ser igenom kringen.  
Stigen leder oss framåt.  
Dit som är hemåt.



## **Tillåt dig**

Vi är alla döende men levande på samma gång.  
Vi kan vara tysta, men ändå sjunger vi på vår sång.  
Nu et vibrerar och tiden passerar som den vill.  
Tillåt dig att andas och du kommer att räcka till.

Så varför välja stressen och blunda för all härlighet?  
När vi kan omfamna lugnet och välja ur ärlighet.  
Livet pulserar och ljuset flödar som det vill.  
Tillåt dig att älska och du kommer att räcka till.

## **Vi lever nu**

Månen lyser starkt i natt.  
Här förenas vi i sång och skratt.  
Under stjärnornas sken.  
Dansar vi fastän timmen är sen.  
Vi lever nu.

Människan och dess vilshenhet.  
Vi blundar för vad vi redan vet.  
Allt är ett och ett är allt.  
Sött är surt och varmt är kallt.  
Vi lever nu.

## **Med din själs leende**

Följ ditt hjärta.

Varje dag är en ny början.

Våga känna vad du känner.

Det är säkert att säga att oavsett vilken väg som är din att vandra  
kommer du att stanna här.

Ända till den dag då du sakta somnar in.

Med din själs leende kommer du att lämna.

## När hjärta styr hjärna

När du ser mig i ögonen,  
kan du se igenom min förklädnad?  
Någonstans bortom alla lögner,  
kan du se de tusen himlarna?

Jag försöker att älska min väg genom det mörka och kalla.  
Jag väljer att skriva, eftersom det gör mig lycklig.  
Jag försöker att leva guddad av min själ  
och kanske att jag en dag kommer att vara hel.  
När hjärta styr hjärna.

Vi är alla födda ur stjärnorna.  
Levande ljus är vad vi är.  
Nu, lägg dina händer mot ditt bultande hjärta.  
Det är där du börjar.

Ditt inre barn kommer alltid att vara fritt.  
Du är sannerligen ett eko från Evigheten.  
Våga välja vad som är ditt öde.  
Öppna ögon kommer att se.  
När hjärta styr hjärna.

## **Kärleken finns alltid där**

Kärleken finns alltid där.  
Tålmodig och förlåtande.  
Oavsett vad vi gör.

Och Månen är på vår sida.  
Både dag och natt.  
Oavsett vad vi gör.

Med ett hjärta tungt som sten men aldrig ensam.  
Vinden blåser isande kall.  
Jag vacklar i varje steg jag tar, men jag fortsätter vandra.

Kärleken finns alltid där.  
Omtänksam och älskande.  
Oavsett vad vi gör.

Månen gråter i natt.  
Han gråter för oss människor.  
Åh, alla saker som vi gör.

Med ett hjärta tungt som sten men aldrig ensam.  
Vinden blåser genom märg och ben.  
Jag vacklar i varje steg jag tar, men jag fortsätter vandra.

## Evigt ljus

Salta tårar. Kalla kårar.  
Gamla ränder. Skenande bränder.  
Jorden snurrar. Tankarna surrar.  
Åren passerar. Kärleken regerar.

Så ljus. Nästan bländande.  
Du skiner som självaste Solen.  
Ljus. Evigt ljus.  
Ty du är Solen.

Följ andetaget. Långt bortom jaget.  
Den inre friden. Finns där hela tiden.  
Hör hur fåglarna sjunger. Magiska stunder.  
Livet ger. Kärleken ler.

Så ljus. Nästan bländande.  
Du skiner som självaste Solen.  
Ljus. Evigt ljus.  
Ty du är Solen.

## **Mörker**

Mörker dansar inom oss alla  
så sant som att natt kysser dag –  
om du fruktar det riskerar du att falla  
och göra Rädslan till din lag.

Vet om att mörkret alltid finns där  
precis som det eviga ljuset,  
ty de är båda en del av den du är  
sedan din första dag och till slutet.

## Bromsspår

Bromsspåren vittnar om ännu en krasch.

Jag lär mig aldrig.

Återigen har jag bromsat alltför sent och som följd har jag gått i tusentals bitar.

Bitar som nu mödosamt ska limmas ihop till vad som ska föreställa en människas kropp.

För varje krasch krymper min bubbla av liv och jag blir ännu skörare.

Jag har kraschat så många gånger nu att jag sedan länge har tappat räkningen.

Det har gått mer än åtta år sedan jag insjuknade, men jag minns fortfarande hur det kändes att flyga fritt.

Det är minnen som både smeker och svider.

Det är först när man har förlorat sin frihet som man förstår hur fri man faktiskt var.

Det är en insikt som jag vet att jag vet.

## En mulen dag

Himmelen är mulen.  
Jag är av mig själv bestulen.  
Tid förlorad.  
Sorg förstorad.

Surrande tankar.  
Hjärta som bankar.  
Det kallar mig hem.  
Men hem till vem?

Himmelen gråter.  
Själén förlåter.  
Må så även jag.  
Denna mulna dag.



## **Betydligt oftare än ibland**

Här sitter jag nu och tänker  
på det liv som jag hade i min hand,  
och Rädslan smider sina ränker  
betydligt oftare än i bland.

Månen tröstar mig med sina sånger  
och Solen skänker mig sitt ljus,  
men jag drunknar sakta i ånger  
ackompanjerad av vindens sus.

Så här sitter jag nu och skriver  
om det liv som slank ur min hand,  
ty i tragedins fällor jag kliver  
betydligt oftare än ibland.

## **Eroderad**

Jag är inte deprimerad.

Jag är eroderad.

Inombords sprudlar jag av både liv och hopp.

Dock är jag fångad i en döende kropp.

Jo, en dag kommer döden att ta oss alla.

Alla som lever kommer en dag att falla.

Tyvärr lär jag falla tidigare än de flesta andra.

Det är svårt att inte mig själv för detta klandra.

I mitt liv har jag fattat många dåliga beslut.

Beslut vars konsekvenser aldrig riktigt tycks klinga ut.

Jag är inte deprimerad.

Jag är eroderad.

## **Jag känner fortfarande**

Solen bortom molnen, jag känner fortfarande ditt ljus.

Livet i min döende kropp, jag känner fortfarande ditt rus.

Kärleken i mitt blödande hjärta, jag känner fortfarande din glöd.

Månen som sjunger därovan, jag känner fortfarande ditt stöd.

## **Det är som det ska vara**

Det är när jag blundar som jag är som mest klarsynt.

Det är när tystnad råder som jag verkligen hör.

Det är när jag inte försöker skapa som jag skapar som mest.

Livets mystik och magi upphör aldrig att förundra mig.

Jag vet att jag aldrig kommer att förstå dem fullt ut.

Det är som det ska vara.

## **Känn, se och lär**

Känn hur Solens strålar din hud smeker

med en moders innerliga ömhet,

och se och lär av barnen som leker,

ty de meningen med livet vet.

## **Sommarkväll**

Stjärnklar sommarkväll.

Vacker och sensuell.

Rivna murar.

Rädslan surar.

Kärleken smeker.

Skuggorna leker.

Hjärtat sjunger sånger.

Farväl, skuld och ånger.

## **Aldrig för sent**

Det är aldrig för sent för att söka.

Det är aldrig för sent för att växa.

Det är aldrig för sent för att lära.

Det är aldrig för sent för att ge.

Det är aldrig för sent för att älska.

Det är aldrig för sent för att förlåta.

Det är aldrig för sent för att välja.

Det är aldrig för sent för att le.

## **Musik**

Musik. Allt är musik.  
Ständigt vibrerande.  
Tidlös.  
Evig.

Vi skapar inte musiken.  
Musiken skapar oss.

## Fri

Så länge du hade väntat  
på att finna de svaren.  
Du hade sökt i varje vrå av dig själv.  
Tills du såg det uppenbara.  
Alla svaren.  
De var redan där.

En del i att vara lycklig  
är att släppa taget om allt.  
Vi kan aldrig ge för mycket.  
Det vi ger får vi tillbaka tusenfalt.

Se livet som en resa  
som tar dig precis dit du behöver.  
Helt utan karta far vi.  
Men en dag kommer vi fram.  
Vi kommer alltid fram.

Se Solen där på himlen.  
Den skiner precis som du.  
Dess ljus finns i ditt hjärta.  
Större och starkare än all smärta.

När du en dag möter döden,  
hur kommer du att se på ditt liv?  
Valde du ditt öde?  
Vågade du vara fri?

Våga vara fri.

Fri.

## **Stanna, blunda och andas**

Är det så här det ska vara?

Är det så här det ska bli?

Jag borde förklara för mig själv att den som lever är fri.

Är det så här det ska vara?

Jag försöker drömma mig stark.

Jag borde förklara för mig själv att jag står på stadig mark.

Må jag stanna, blunda och andas.

Och se hur mina drömmar besannas.

Är det så här jag vill leva?

Leva ett liv utan att se.

Leva utan ge så mycket som jag vill ge.

Jag undrar vem jag är nu?

Spegeln visar en främmande person.

Jag försöker att minnas barnet som jag en gång var och dess innerliga intention.

Må jag stanna, blunda och andas.

Och se hur mina drömmar besannas.

## **Både liten och stor**

Du vet vem du är nu.  
Du hör vad du hör.  
Men känslorna brinner.  
Och tankarna stör.

Jo, du vet vem du är nu.  
Du ser vad du ser.  
Och du vet varför.  
Barnet i ditt hjärta ler.

Du vet vad du söker.  
Du vet var lyckan bor.  
Du är både liten och stor.  
Och du är min syster eller bror.

Du vet vart stigen leder.  
En dag tar allting slut.  
Men du lever nu –  
så passa på och njut!

För livet är rätt flyktigt –  
men samtidigt långt.  
Välj att öppna upp för kärlek.  
Annars blir trångt.

Jo, du vet vad du söker.  
Och du vet var lyckan bor.  
Du är både liten och stor.  
Och du är min syster eller bror.



## När ska vi på riktigt välja?

När ska vi på riktigt välja  
allt det vi vill vara? Varje dag.

När ska vi på riktigt välja  
kärlek framför den rädsla som alltid finns kvar?

Varför tenderar vi att glömma  
det som vi innerst inne vet?

En slags tankarnas kurrögömma  
och som vi då kan lida i all evighet.

Om vi inte vet att vi kan vakna,  
hur ska vi då skapa och agera?

Och ge oss livet självt tillbaka –  
och låta Kärleken regera.

Hur ska vi på riktigt leva  
om vi väljer att inte välja?

Om vi fortsätter ignorera  
det tystnaden oss vill förtälja.

När ska vi på riktigt välja  
allt det vi vill vara? Varje dag.

## Öppna hjärtan

Öppna hjärtan kommer alltid att sjunga.  
Och öppna sinnen växer som blommor.  
De som älskar har solsken inombords.  
Och tystnad är musik för våra själar.

Vem är jag?  
Vad är jag?  
Varför är jag?  
Mörker dansar med ljus.

Låt oss möta gryningen.  
Låt oss se igenom Rädslan och krigen.  
Låt oss vara älskare under Solen.

Kom ihåg att:  
Öppna hjärtan kommer alltid att sjunga.  
Och öppna sinnen växer som blommor.  
De som älskar har solsken inombords.  
Och tystnad är musik för våra själar.

## **Lev som du vill leva**

Lev som du vill leva.

Som du verkligen vill leva.

Varje dag.

Varje timme.

Varje ögonblick.

Livet är för kort för något annat.

## **Blunda och njut**

Jag ser världen genom mitt fönster  
och undrar vad som är jag.  
Allt följer samma inarbetade mönster  
och det blir starkare för varje dag.

Ja, världen är stor och jag är så liten.  
Vad har jag att ge?  
När min hjärna är slut och min kropp är så sliten.  
Det gör till och med ont att le.

Så jag skriver för att veta att jag finns.  
För att glömma det jag minns.  
Sorgen den är min.  
Sorgen den är din.  
Kommer jag att hitta ut?  
Kommer jag att bli mig själv till slut?  
Så jag repeterar orden:  
Blunda och njut.

## Släpp taget

Snälla, få det att sluta.

För det gör mig ont att se.

Vi föds alla på toppen av berget.

Fullständigt fria att söka efter vår mening och att finna den.

Men när vi växer upp tappar vi bort oss själva,

och vår värld av i dag gör oss alltför blinda för att se det.

Varje gång vi blundar attackerar Rädslan oss,

men Kärleken finns alltid där – varför tenderar vi att glömma bort det?

Du längtar efter barnet som du en gång var.

Släpp taget om allt som hindrar dig från att flyga.

Snälla, få det att sluta nu.

För det gör mig ont att känna.

Det får mig ner på mina knän.

Jag önskar och ber för att vi ska vara lyckliga.

Du längtar efter barnet som du fortfarande är.

Släpp taget om allt som hindrar dig från att flyga.

## Skapad ur ljus

Se hur hela världen sakta drunknar i vårt mörker.  
Vi människor slåss och ljuger.  
En inre kamp.  
Vi blöder.

Känn ingen stress fastän timmen är sen.  
Och verkligheten flåsar dig i nacken.  
För vi behöver omfamna lugnet.  
Annars kommer Rädslan att ha makten.

Släpp taget om historien.  
Gå ut i skogen och känn dess doft.  
Våga välja det som känns viktigt.

Glöm inte bort vem du är.  
Glöm inte bort vad du är.  
Glöm inte bort barnet i ditt hjärta.

När himlen är grå och mörk.  
När allt inombords känns grått och mörkt.  
Minns då att du är ljuset.

Jo, det är svårt att vakna upp.  
Och det gör ont att vakna upp.  
Glöm aldrig bort att det är du som är ljuset.

## **För att du kan**

Dröm dig fri.  
Nu. I dag.  
Varför?  
För att du kan.

Lev dig lycklig.  
Nu. I dag.  
Varför?  
För att du kan.

Älska dig hel.  
Nu. I dag.  
Varför?  
För att du kan.

## **Kanske**

Du är både någon och ingen.  
Du är både inget och allt.

Kanske.

## Låt hjärtat tala

Du snubblade igen.  
Du kraschade igen.  
Smärtan gör sig påmind från i går.  
Samma gamla sår. I alla dessa år  
har du plågat dig själv utan att förstå:  
Att livet vill dig väl. Att Kärleken är stor.  
Att den skiner hela tiden inombords.  
Alltid är du fri, för du finns alltid där.  
Aldrig ensam – inte ens när du är själv.

Så säg mig: Vem vill du bli? Valet det är ditt.  
Du är aldrig bunden när du tänker fritt.  
Ditt liv är alltid ditt, men bara om du ser  
igenom muren som du har byggt upp.  
Muren håller dig tillbaka. Den gör dig svag.  
Den får dig att gråta inombords.  
Men tårarna tar slut.  
Och det gör även du.  
Så riv muren innan livet ditt har flytt.

Du valde rätt. Och det var lätt.  
Att sluta kämpa utan någon reträtt.  
Det krävs ingen strid – för att vinna ett krig  
som handlar om att älska sig fri.  
Du sänkte din sköld. För Kärlekens skull.  
Du omfamnade ljuset och såg till att muren föll.  
Du insåg att du var fri.  
Att bli den du vill bli.  
I en soldans till livets melodi.



Vad ska du göra nu?  
När kampen är slut.  
När muren är riven och Solen tittar fram.  
Du har hittat din balans. Du dansar din dans.  
Du är lycklig och trygg.  
Låt hjärtat tala nu.

### **I Kärlekens namn**

Oavsett hur livets vindar piskar –  
välj att ha en öppen famn.  
Oavsett vad Rädslan dig viskar –  
välj att verka i Kärlekens namn.

## Vad är sant?

Jag har inte några svar.  
Och mitt ljus brinner sakta ut.  
Snart finns inget kvar.  
Förutom något slags hopp.  
Hoppet har inget slut.  
Alltid finns det där.  
Det leder mig till frågan:  
Var kommer vi ifrån?  
Och som jag undrar vart vi tar vägen.

Nej, jag har inte några svar.  
Och ingen ambition.  
Att finna svaren.  
Jag har bara min innerliga intention.  
Det uppenbara.  
Det underbara.  
Som lyser upp min dag.  
Som lyser upp min stig.  
Som leder mig fram.  
Till en plats där allt är sant.  
Där allt bara är.  
Säg mig, vad är sant?  
Vad är sant?

## Med allt vad det innebär

Utmattad och samtidigt ihärdig.  
Sprudlande och samtidigt fallfärdig.  
Det är nog sådan jag är.  
Med allt vad det innebär.

## Diktbikt

Min vän, vet om att jag har syndat.  
Ty jag har blundat och skyndat.  
Mången gång har jag tagit livets gåva för given.  
I hela mitt vuxna liv har jag dansat på eggen av kniven.  
Till dagen då allt gick snett och jag smärtsamt föll.  
Bubblan sprack och jag nästan drunknade i sorg och skuld.

Numera vet jag att brända broar är svåra att laga.  
Är en saga utan lyckligt slut fortfarande en saga?  
Jag är dansaren som dömdes till att sitta still.  
Jag är sångaren som inte ens kan prata som han vill.  
Jag är en bakbunden filantrop och en motvilligt pensionerad  
entreprenör.  
Jag har ett inre barn som gråter medan min unga vuxna kropp sakta dör.

Jag intalar mig själv att jag ännu kan bli den jag vill bli.  
Men klippta vingar gör det svårt att flyga sig fri.  
Min vän, vet om att jag har syndat.  
Åh, som jag har blundat och skyndat.

## **Må vi mötas igen**

Solen går ner tidigare nu.  
Hösten har så gott som tagit över.  
Sommaren viskar mjukt: "Farväl."  
Må vi mötas igen även nästa år.

## **Jag vill**

Jag vill skriva romaner kyssta av lyriken.  
Jag vill åter kunna ge mig hän åt musiken.  
Jag vill utan tyglar kunna följa mitt hjärtas röst.  
Jag vill fullt ut manifesteras glöden i mitt bröst.

Jag vill åter ha vingar och kunna flyga fritt.  
Jag vill åter ha ett samvete som är nästan vitt.  
Jag vill åter på riktigt kunna blomma ut.  
Jag vill åter dansa och umgås som förut.

Jag vill, jo, jag vill – vet om att jag vill.  
Mer än vad mina ord räcker till.  
Dock känns det nu som om jag mest sitter still.  
Och tiden springer precis som den vill.

## **Du ser på mig**

Du ser på mig.  
Och jag ser på dig.  
Du är klok som få.  
Och din skönhet gör mina ord små.

Vi drunknar båda i sorg och skuld.  
Men vi älskar för Kärlekens skull.  
Och den som älskar är fri.  
Att bli vem den vill bli.

Så snälla, håll min hand.  
Och gråt med mig ibland.  
För minnena ekar än.  
Och de kommer igen och igen.

Dagen blir till natt.  
Och känslorna leker tafatt.  
Du rädsla, lämna mig nu.  
För jag är inte du.

Natten blir till dag.  
Och jag är fortfarande jag.  
Du ser på mig.  
Och jag ler mot dig.

## Det vet jag att ditt hjärta vet

Kyss mig och gör mig stark och knäsvag  
som endast du kan göra –  
viska kärleksord i mitt öra  
och låt mig känna ditt hjärtas slag.

Låt oss blåsa liv i vår eviga romans  
som alltför länge har legat i träda,  
för det är vi båda så väl värda,  
så låt oss förenas i en Kärlekens dans.

Våra själar sjunger i salighet  
när våra kroppar smälter samman –  
för mig finns det inte någon annan  
och det vet jag att ditt hjärta vet.

## En dag i taget

Den bor i skratten.  
Den är ljuset i natten.  
Den är fri från makten.  
Den är den inre skatten.

En dag i taget.  
Låt oss släppa taget om jaget.  
Och känna andetaget.  
En dag i taget.

Håll mig nära.  
Du underbara kära.  
Låt mig få känna.  
Det som är du.

Låt oss leva.  
Låt oss vara.  
Låt oss andas.  
En dag i taget.

## **Till Edith och Ilse**

I era ögon ser jag livets ljus.  
Inom er växer frihetens blommor.  
Ni får mig att känna hopp om denna värld.

Vet om att livet är er vän.  
Vet om att lyckan ler mot dem som ler tillbaka.  
Vet om att ni har min kärlek och mitt stöd.  
Oavsett vad.  
Vet om att jag finns där för er.  
I går.  
I dag.  
För evigt.

## **Ritualer**

Jag håller upp en helig kopp te för de av mina vänner som inte längre tänker på mig.

Jag tänder ett förlåtelsens ljus för alla broar som jag har bränt.

Jag planterar försiktigt ett frö för all den frihet som jag har förlorat.

Jag fäller en Kärlekens tår för det barn som jag en gång var.

Jag fäller en sorgens tår för den man som jag är i dag.



## **Till mitt sista andetag**

Ödet, jag behöver din nåd.

Tystnaden, jag behöver dina råd.

Döden knackar allt hårdare på min dörr.

Jag undrar, kan det någonsin bli som det var förr?

Ty det fanns en tid då jag inte dansade med döden.

Det fanns en tid då jag var fri från mina missöden.

Ännu kan jag förlita mig på dörrens lås,

men i min nacke känner jag likväl dödens flås.

Jag antar att den tar mig precis som den önskar och vill,

men jag fortsätter be – oavsett vad det tjänar till.

Ödet, må du fortsätta le.

Tystnaden, må du fortsätta ge.

Till min sista dag.

Till mitt sista andetag.

## Mitt skepp

Min kropp är ett skepp som har varit med om alltför många stormar.  
Skeppet är sargat och tar in vatten.  
Tids nog kommer det att sjunka.  
Det tycks vara oundvikligt.

Vad händer när skeppet når havets botten?  
Börjar livet då om igen?

Jag hoppas verkligen att det är så.  
Annars vore det väldigt sorgligt.  
Men sanningen är den att jag inte har en aning om vad som kommer  
att ske.  
Det är en ovisshet som gnager i det tysta.

Så jag sluter ögonen och lägger ena handen över mitt hjärta.  
Det bultar ännu.  
Därmed lever jag.  
Därmed finns det hopp.

Jag samlar all min kraft och reser mina trasiga segel.  
Jag låter livets vindar ta mig med på ännu en seglats.

Må den ej vara min sista.

## När det är över

Liv och död dansar inom mig.  
Det finns ingenstans kvar att gömma sig.  
Du kysser bort mina tårar.  
Du älskar bort mina rädslor.  
Du håller min hand genom både natt och dag.  
Som jag önskar att jag kunde stanna kvar.  
Men jag tynar bort.  
Jag tynar sakta bort.  
Men vår kärlek kommer att leva för evigt.

När jag är med dig är himlen alltid blå.  
För mitt hjärta finns endast du.  
Du är en ängel i mänsklig skepnad.  
Du är så vacker och vis.  
Du guidar mig hem både natt och dag.  
Som jag önskar att jag kunde stanna kvar.  
Men jag tynar bort.  
Jag tynar sakta bort.  
Men vår kärlek kommer att leva för evigt.

När det är över – våga älska igen.  
När det är över – sjung dig igenom smärtan.  
När det är över – välj att vandra vägen.  
Vägen ut ur mörkret, min älskade.  
Vägen ut ur mörkret.

## **Jag vet inte riktigt vad**

Kan du hålla min hand?  
Något får mig att vackla.  
Jag vet inte riktigt vad.

Kan du drömma dig bort med mig?  
Till en annan värld.  
Där vi är fria från all tyngd.

Kan du se mig i ögonen?  
Något får mig att gråta.  
Jag vet inte riktigt vad.

Jag faller i bitar.  
Något får mig att drunkna.  
Jag älskar dig bortom ord och denna jord.  
Det vet jag att du vet.

Kan du hålla om mig?  
Något får mig att fly.  
Jag vet inte riktigt vad.

Låt oss älska i kväll.  
Låt oss älska varje dag.  
För en dag tar allting slut.

## **En stilla dans**

För alla vägar jag har vandrat.  
För alla gånger jag mig själv har klandrat.  
För alla gånger jag har gått sönder.  
För alla långa sömnlösa stunder.

Ge mig kraft att vända blad.  
Påminn mig om något som gör mig glad.  
Ge mig en chans.  
Bjud upp mig till en stilla dans.

## **Tystnaden och jag**

Kvällens långa timmar –  
jag blundar och lyssnar.  
Vi tröttnar aldrig på varandras sällskap,  
tystnaden och jag.

## Till Mark

Hallå. Kan du höra mig nu?  
Någonstans bland stjärnorna.  
Den här är till dig.  
Du lever för evigt i mitt hjärta.

Åh, du var den bästa av vänner.  
Och vi dansade in i natten.  
Men jag trodde att du skulle finnas där hela vägen.  
Åh, din framtid var så ljus.

Hallå. Kan du höra mig ännu?  
Någonstans. Någonstans.  
För jag kan höra dig. Oavsett var jag är.  
På något vis kommer du alltid att finnas här.

Åh, du var så levande.  
Och som vi dansade in i natten.  
Men jag trodde att du skulle finnas där hela vägen.  
Varför valde du att lämna?

Hallå. Kan du höra mig nu?  
Någonstans bland stjärnorna.  
Den här är till dig, min vän.  
Du lever för evigt i mitt hjärta.

## Inte hel

Stormigt väder.  
Solsken någon annanstans.  
Brutna vingar.  
Dövande inre skrik.

Regnet faller.  
Vinden viner.  
Mitt öde kallar mig.  
Men min frihet tycks vara förlorad.

Från botten av mitt hjärta:  
Ge mig en ny början.  
Från essensen av min själ:  
Laga mig, för jag är inte hel.

Tynande regnbågar.  
På grottans väggar.  
Jag försöker känna lugnet.  
Men säg mig, vad finns kvar att rädda?

Regnet fortsätter falla.  
Vinden fortsätter vina.  
Mitt öde fortsätter kalla mig.  
Min kropp är ung men känns gammal.

Från botten av mitt hjärta:  
Ge mig en ny början.  
Från essensen av min själ:  
Laga mig, för jag är inte hel.

## Utan ord

Jag står här utan ord  
för första gången i mitt liv.  
Jag har levt och jag har lärt,  
men likväl är jag vilse på min stig.

Jag har rest så långt, men ändå känns det som kapitel ett.  
Jag har flugit högt, men jag flög alltför nära Solen.  
Så mina vingar smälte och jag störtade ner.  
Jag har sökt och jag har funnit, men nu är jag fast på marken.

Jag vet att jag är både en slaktare och ett lamm.  
Jag är en tynande skugga, men ändå är min brunn djup och utan slut.  
I mina ögon ser jag en eld – och jag hör min själs skrik.  
Själens längtar efter en dag då den åter lever i en kropp som är hel.

Så här står jag utan ord  
för första gången i mitt liv.  
Jag har levt och jag har lärt,  
men jag fortsätter dansa på eggen av min kniv.



## **Jag ligger vaken**

Fullmånens sken lyser upp vinternatten.  
Jag ligger vaken och minns friheten och skratten.  
Suddiga bilder från ett liv som en gång var.  
En oundviklig påminnelse om vad jag inte har kvar.  
Ty under resans gång har jag förlorat nästan allt.  
Men ännu lever jag och mitt hjärta är inte kallt.  
Ännu kan jag förundras av livets magi.  
Ännu finns det stunder då jag känner mig fri.  
Ännu kan jag hänföras av tystnadens sånger.  
Ännu är Kärleken större än all sorg och ånger.  
Musiken och poesin flödar fritt som aldrig förr.  
Nej, jag tänker inte öppna när döden knackar på min dörr.  
Han kan gott få vänta tills jag har blivit gammal och grå.  
På något mirakulöst vis – må det bli så.  
Fullmånens sken lyser upp vinternatten.  
Jag ligger vaken och minns friheten och skratten.

## **Jag förlåter mig själv**

Jag förlåter mig själv för vad jag har gjort.  
  
Jag förlåter mig själv för vad jag inte har gjort.  
  
Med blicken framåt och med skuggorna bakom mig.

## Stjärnor tindrar

Stjärnor tindrar. Sagolikt vackra.  
Vi springer blinda. Ovetande.  
Blommor växer. För evigt fria.  
Människans värld är galen. Sannerligen.

Vi tar ett steg framåt och två steg tillbaka.  
Varje gång vi sluter ögonen attackerar Rädslan oss.  
Stängda sinnen kan inte göra oss lyckliga.  
Allt vi behöver finns här och nu.

Stjärnor faller. Precis som du och jag.  
Allt är kärlek. Pulserande kärlek.  
Låt oss leva. I ärlighet.  
Låt oss ge. Från våra hjärtan.

För vi tar ett steg framåt och två steg tillbaka.  
Varje gång vi öppnar ögonen riskerar vi att förblindas.  
Stängda sinnen kan inte göra oss hela.  
Allt vi behöver finns här och nu.

Stjärnor tindrar. Precis som du och jag.  
Det finns inget mitt eller ditt. Allt vi har är tid.  
Se igenom galenskapen. Välj vad som är ditt öde.  
Må du växa. För evigt fri.

## **Ljus och mörker**

Ljus och mörker  
är jag nu –  
ett eko ut i natten.

Ljus och mörker  
precis som du –  
genom sorgen och genom skratten.

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)**

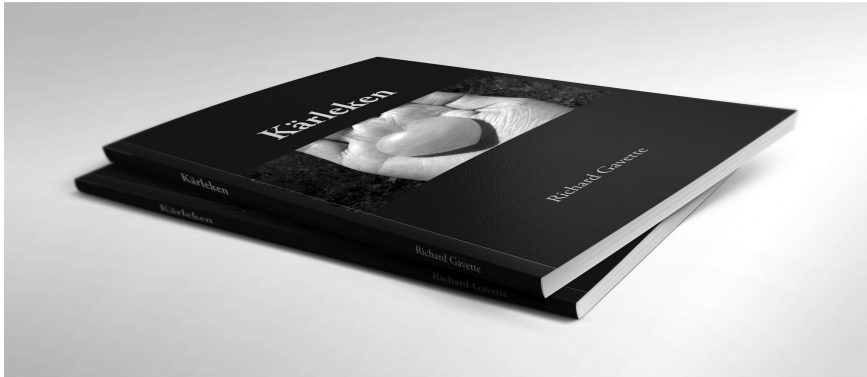
Ta del av hans poesi på:  
**[www.soundcloud.com/richardgavette](http://www.soundcloud.com/richardgavette)**



*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 saken.

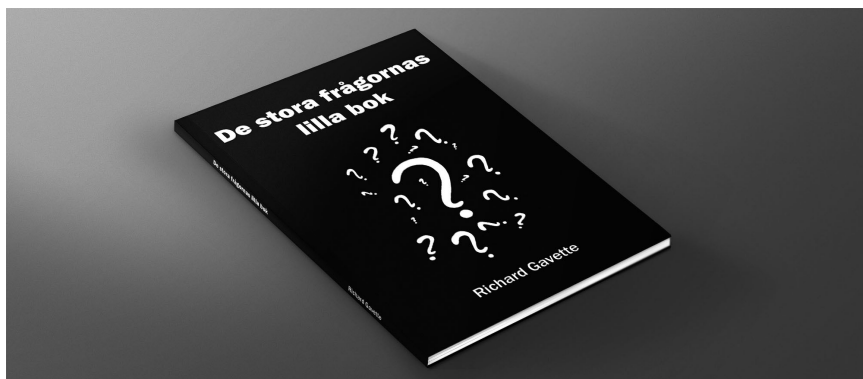
Richard öppnar upp sitt hjärta för läsaren och lämnar ingen oberörd.



*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.



Ljus och mörker.  
Inom oss.  
Omkring oss.  
Överallt.  
De skapar varandra.  
De behöver varandra.

Den här boken speglar dem båda.

