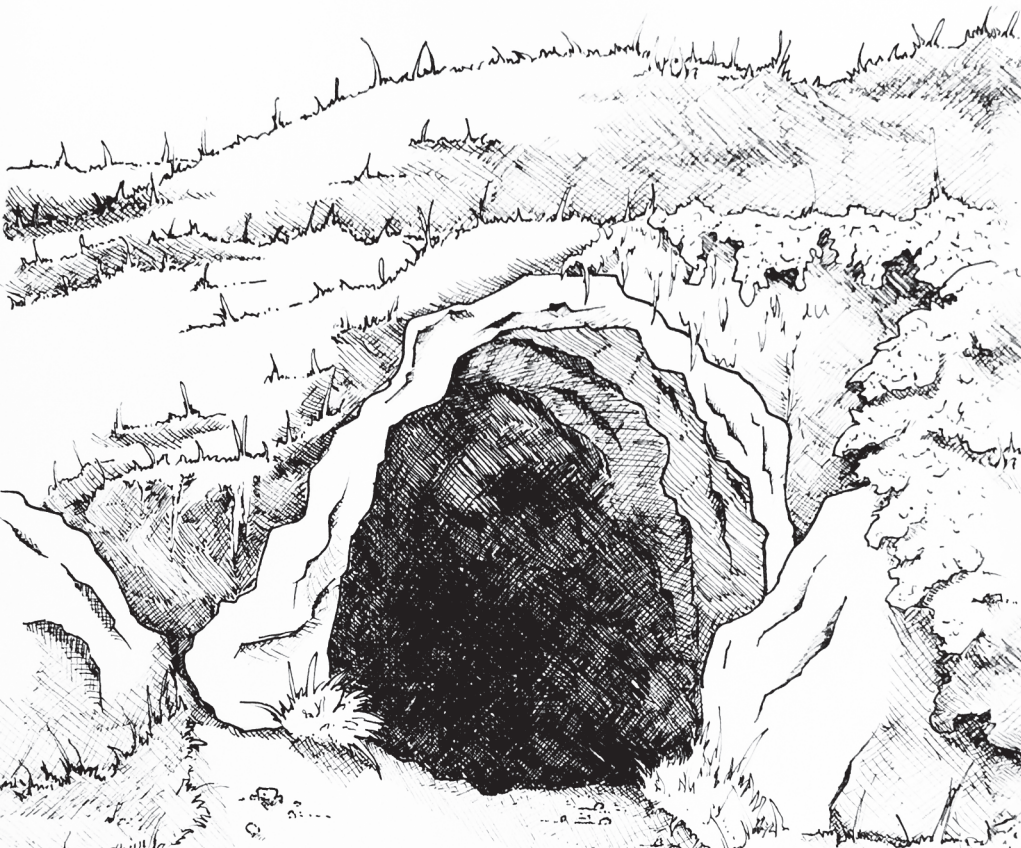


Richard Gavette



Ord från grottan

Ord från grottan

Richard Gavette

Läs mer om Richards liv samt ta del av hans musik,
poesi och övriga böcker på:

www.richardgavette.se

Illustration, framsida: Arngrim Larsen
Foto, baksida: Emelie Harming

Ord från grottan

Andra upplagan
Copyright © 2022 Richard Gavette
Ansvarig utgivare: Richard Gavette
Framställd av Vulkan.se, tryckt i Riga
Den första upplagan trycktes och gavs ut 2018.

ISBN 978-91-88857-76-7

Texterna till denna samling är skrivna
mellan åren 2014 och 2018.

För varje tryckt exemplar
planteras ett träd genom:

www.viskogen.se

Förord

Tiden för sammanställningen av denna bok var en vacker tid och en svår tid. Den svåraste av tider, faktiskt. Trots sina blotta 31 år i livet, försökte Richard acceptera att sjukdomen han lider av hade avancerat så till den grad att den fullkomligt höll på att sluka hans dröm om en levande framtid. Han hade varit svårt sjuk i fyra år. Sjukvården hade ditintills inte erbjudit någon lösning på hans komplexa sjukdomstillstånd. Hans försämring hade skett gradvis, men hösten 2017 skedde den i sådan drastisk takt att vi förberedde oss på ett avsked, samtidigt som jag varje dag bad om ett mirakel.

Jag var tacksam över att jag hade mött min tvillingsjäl i detta liv. Jag visste att vår kärlek lever evigt, bortom ord och denna jord. Men samtidigt kunde jag inte föreställa mig detta jordeliv utan honom vid min sida. Min sorg var djupare än något jag någonsin tidigare upplevt. I ensamma stunder grät jag så ofta och så mycket att jag förstod att det bor ett helt hav inom mig.

Sorg är tacksamhetens svans, sägs det. Richard har förmågan att sätta ord på sjukdomen, sorgen, tacksamheten, kärleken, passionen, lusten, livsviljan, krossade drömmar, evig längtan, och den livsvisdom som endast tillhör den som stått vid den bortre porten. Dessa texter hade han burit med sig i hjärna och hjärta under de senaste åren. Hösten 2017 var han så svag att han inte orkade skriva själv. Under loppet av några veckor dikterade han några meningar i taget, med långa pauser emellan, och jag skrev. Skrivandet blev en kamp mot klockan och sjukdomen. Det blev en hyllning till livet.

Framförallt blev det en sammanställning av den livsvisdom Richard ville efterlämna till världen. Han önskar inget hellre än att ni som läser tar vara på den gåva som livet är – och den gåva som ni är till livet. Kan han bara inspirera andra människor att sjunga sitt hjärtas sång – att leva närande, innerligt, sant och äkta – då är hans liv och sjukdom inte förgäves, menar han.

Richard – med sin enorma kärlek, livsglädje och beslutsamhet – är och förblir min främsta inspirationskälla. I och med sammanställandet av denna bok påminner han oss om att det aldrig är för sent att förverkliga våra drömmar.

År 2017 avrundades med en längre sjukhusvistelse. Richards tillstånd är, när jag skriver detta, fortfarande väldigt skört. Dagarna tillbringas han vilande i tystnad, avskärmad från omvärlden. Det kan tyckas ensamt. Men i tystnaden hör han vacker musik och poesi. Han skriver och skapar ännu. Han hoppas fortfarande på att finna ett botemedel. Jag kysser hans panna och ber alltjämt om ett mirakel. Undrens tid är inte förbi. Jag har sett naturen få nytt liv med våren.

2018-03-06

Evelina Wahlqvist

Några ord av tacksamhet

Hjärtligt tack till Evelina för din hjälp med att nedteckna och redigera texterna till den här samlingen. Det hade aldrig varit möjligt utan dig. Vår kärlek är och förblir mitt livs största inspirationskälla.

Fjärtligen tack till Albin för hur du har speglat mitt ljus sedan vårt första möte. Vår vänskap har berikat mitt liv mer än vad ord kan beskriva.

Bröderligt tack till Arngrim för hur du genom din hängivelse för konsten och det kreativa skapandet har varit en inspirationskälla för mig under hela den här resan. Nr 48 och 49 i denna samling är tillägnade dig.

Gigantiskt tack till mamma och pappa för allt ni har hjälpt mig med genom åren. Jag hade aldrig klarat av vardagen om det inte vore för er. Ni är och kommer alltid att vara världens bästa föräldrar.

Etthundra blommor från min inre trädgård.

Födda ur tystnaden.

Från mitt hjärta, till ditt.

1. Regnet smattrar

Regnet smattrar mot mitt fönster.
Det faller fritt helt utan mönster.
Det låter som om regnet vore sten.
En skottsälva sänd från himmelen.

Jo, jag ligger här och mår som jag mår.
Ju mer jag tror mig veta, desto mindre jag förstår.
Om våra inre murar som delar oss itu.
Som håller oss borta från det som är nu.

Regnet smattrar mot mitt fönster.

2. Huvudlös

Allt jag har är tid.
Levande är mina ord.
Jag undrar vad som var mitt brott?
Kommer mina drömmar någonsin att bli hörda?

Ekon ut i natten.
Musiken gör mig hel.
Tankarna löper amok.
Livet har blivit satt på paus.

Vad hände med mina vingar?
Förut brukade jag flyga.
Jag dansade i vinden.
Inget berg var för högt.

Vilsen i grottan.
Lever mitt liv.
Född endast för att vara modig.
På knivens egg.

Rastlösa fötter mot golvet.
Energin börjar bli låg.
Vad som har gått förlorat kan återfinnas.
Det måste vara så.

Tiden rusar förbi.
Månader har blivit år.
Månen sjunger vaggvisor.
Kärleken dansar med rädslan.

Ännu slår mitt hjärta.
Ännu andas mina lungor.
Jag blickar upp mot stjärnorna.
Åh, alla vägar som jag har sprungit.

Någonstans djupt inombords.
I mörkret inom mörkret.
Ändlöst ljus.
Där vi alla kommer ifrån.

Allt jag har är tid.
Levande är mina ord.
Jag lämnar historien bakom mig.
Med alla broar som jag har bränt.

3. Vit

Så vit.

Som en ängel nedstigen från himmelen, endast för att sprida sitt ljus i mänsklig skepnad.

Bakom henne finns historien.

Framför henne finns framtiden.

Under hennes fötter finns bara här och nu.

Hon vet att hon har varit här förut. Ändå känns det som första gången.

Hon är här för att skapa.

Hon är här för att ge.

Hon är här för att ta emot.

Hon är här för att älska.

Hon är här för att skratta och gråta.

Hon är här för att uppleva.

Gräset kittlar under hennes bara fötter. Hon vecklar ut sina osynliga vingar och tar ett steg framåt. Vingarna bär.

I vinden hör hon: ”Flyg fritt, du vita ängel, flyg!”

Hon börjar vandra.

Framåt.

4. Nu och alltid

Jag står här som om jag vore utan kläder.
Fullständigt avskalad. Naken ända in i märgen.
Trasig, samtidigt hel.
Så vilsen, ändå så hemma.
Liv i en döende kropp.
Förtvivlan blandad med hopp.

Älska mig. Tro på mig.
Älska dig själv. Tro på dig själv.
Vi möts där orden slutar.
Vi möts där tystnaden lever.

Bakom slutna ögon frodas vi.
Jag finns där för dig, hela tiden.
Någonstans mellan andetagen.
Nu och alltid.

5. Älskad

Jag vet inte vem du är, då jag inte har vandrat dina stigar.

Jag vet inte din verklighet, då jag inte har drömt dina
drömmar.

Lite vet jag om dig.

Det enda jag vet om dig är att du är älskad.

Älskad av mig.

Älskad av livet självt.

6. Den nyfödde

Solen skiner. Som en nyfödd.
En ny dag gryr.
Nattens skuggor, farväl.
Likt en blomma ska jag växa under himmelen.

Du tidlösa energi.
Andas in. Andas ut.
Var fri.

Jag lever endast för att ge.
Så jag ger och därmed lever jag.
Och jag ska flyga genom luften med mina brutna vingar.
Jag kommer att falla och krascha, men tro mig, jag kommer
att sjunga.
Och jag ska leka och dansa till dess att mina ben inte längre
bär mig.
Jag ska skratta och älska min väg tillbaka genom historien.
Tillbaka till en tid då det inte fanns något mitt eller ditt.
Allt var ett. Allt var ett.
Allt var ett.

Åh, solen skiner. Som en nyfödd.
En ny dag gryr.
Nattens skuggor, farväl.
Likt blommor växer vi under himmelen.

7. Rosor och törnen

Rosor utan törnen är inte riktiga rosor.
En kropp utan ärr är inte en levande kropp.
Ett hjärta utan sorg är inte ett kännande hjärta.

Skratt och tårar är två sidor av samma mynt.
Varmt skapar kallt.
Liv ger död.
Död föder liv.

Rosor utan törnen är inte riktiga rosor.

8. Havets tårar

Det bor ett hav inom oss alla.

Om du inte tror mig, bara smaka på dina egna tårar ...

Känn vågorna.
Känn strömmarna.
Känn det sprudlande livet.
Utforska havets djup och du finner dig själv.

Havets tårar. Låt dem falla.

9. Skuggor

De dansar på väggarna.
Precis lika verkliga som du och jag.
Unika. Trasig perfektion.
Månens ljus ger dem form.
Vindens kraft ger dem liv och rörelse.

Dessa varelser är utan namn.
De kommer att dansa hela natten lång.

10. En strimma av hopp

Min väg den är rak, men oj så smal.
Full av gropar och diken, snårig och hal.

En levande själ i en döende kropp.
Orden flödar, fritt utan stopp.

Regnet faller, likt änglars tårar.
Jag är bara en av världens alla vilsna dårar.

Musiken studsar mot grottans vägg.
Mitt liv blev en dans på knivens egg.

En strimma av hopp längs den väg jag går.
Hösten är nu kommen, men snart är det vår.

11. Bortom orden

Bortom orden.

Jag undrar om det finns något levande där?

Tystnaden svarar med tystnad.

Nytt andetag.

12. Det som ÄR

Som moln på en himmel som alltid är blå.

Hur ska vi förstå?

Det som inte kan ses eller höras.

Det som inte kan doftas, smakas eller röras.

Det som ÄR.

Bakom slutna ögon kanske vi hittar hem.

Där kanske vi hittar hem, igen.

Vägen vi har gått har lett oss hit.

Vägen vi går leder oss till:

Det som ÄR.

13. Vinden blåser

Vinden blåser och trädens löv dansar som ingen människa kan dansa.

Och solen skiner på blommor som växer friare än vad vi någonsin kan växa.

Vi tror att gräset är grönare på andra sidan, men gräset är grönt på alla sidor.

Så länge vi ser det ljusa i livet och så länge vi håller skuggorna bakom oss.

Fågeln flyger fritt på en himmel som är blåare än någon människas ögon.

Och solen skiner alltid i våra hjärtan, oavsett vad tankarna viskar.

Vi lär oss att gräset är grönare på andra sidan, men gräset är grönt på alla sidor.

Så länge vi ser det ljusa i livet och så länge vi håller skuggorna bakom oss.

Vinden blåser. Vinden blåser.

På något vis kommer den alltid åter.

Och solen skiner ännu i mitt hjärta, oavsett vad tankarna viskar.

14. Ljuset i mörkret

Det känns skönt att vara älskad.

Det känns skönt att älska.

Det är som ett ljus i mörkret.

De vore ingenting utan varandra.

Vad vore dagen utan natten?

Vad vore sorgen utan skratten?

Vad vore vintrar utan vårar?

Vad vore leenden utan tårar?

Vad vore döden utan livet?

Dem båda tar vi för givet.

15. Kärleken bor inombords

Du kommer djupare för var dag. För varje andetag.
Ser du mer av allt och väljer värme framför det som
är kallt.

När du lyssnar till din inre röst, får du mer än bara tröst.
När du omfamnar din kraft, känner du kärleken som du
alltid har haft.

Marken rämnar under dina fötter. Det gör ont att
dra upp rötter.

För de är en del av dig, vare sig du vill det eller ej.
Smärta som lagt sig i lager, färgar alltid av sig på jaget.
Det är vårt skapade ego. Så plocka isär det och bygg ihop
det som lego.

Kärleken bor inombords och den är större än vad vi tror.
Den vet vem du är och varför du är här.
Lyssna till vad den säger, för det är mycket klokt den säger.
Kärleken vet vem du är och varför du är här.

16. En dröm om framtiden

Telefonen ringer och tystnaden försvinner.

Dags att leva igen.

Jag tar en tvåminuters promenad, ser solen kyssa trädens blad.

Jag drömmer om framtiden.

Men öronen ringer och tankarna springer.

Precis vart de vill.

Stora som små, de ligger alltid på.

De verkar aldrig sitta still.

Och med dagen kommer smärtan, den är verklig och så äkta.

Jag försöker undvika den.

Men min hjärna den är sönder och minns sina goda stunder.

Någonstans där i dåtiden.

Det är då du säger: "Hörru du, vad sägs om att leva nu?"

Framtiden kommer sen."

Jag hör vad du säger, det är alltid kloka grejer.

Men tankarna och känslorna kommer igen och igen.

Solen går ner och jag orkar inte mer.

Dags att sova igen.

Jag släcker ljuset och försöker finna ro i bruset.

Jag tänker på kärleken.

Du smeker min kind tills sömntabletten kickar in.

Natten är välkommen.

Min nästa dag är ett oskrivet blad.

En dröm om framtiden.

17. Kärlekens blomma

Det är kärleken som gör oss människor levande.
Den gör oss modiga. Den gör oss hela.

Utan kärlek är vi som blommor utan blad och rötter.
Trasiga. Döende.

Vattna kärlekens blomma och den kommer att växa
och frodas.
Likaså du.

Glöm bort kärlekens blomma och den kommer sakta
att vissna och dö.
Likaså du.

18. Se mig

Skratta med mig.

Gråt med mig.

Krama mig.

Inte när jag ber om det, utan när jag behöver det.

Se igenom mina lögner.

Se igenom mina illusioner.

Men framförallt, se mig.

19. De tysta orden

Om du vill ha mig, så kom och ta mig.
Allt jag vill ge dig, kan jag inte ge dig.
De tysta orden säger mer än orden.
Andas med mig, en stund på jorden.

Om du vill ha mig, så kom och ta mig.
Tack för att du ser mig, Tack för allt du ger mig.
De tysta orden säger mer än orden.
Andas med mig, en stund på jorden.

Och för en tusendels sekund, släpper vi allt som är tungt.
Och i en evighets minut, älskar vi fritt, jag och du.

Om du vill ha mig, så kom och ta mig.
Allt jag vill ge dig, kan jag inte ge dig.
Men de tysta orden säger mer än orden.
Andas med mig, en stund på jorden.

20. Grottan

Isolerad. Avskärmad.
Alltid själv. Aldrig ensam.

Grottans värld är en annorlunda värld.
Tystnad är ord.
Stillhet är rörelse.
Vila är lag.
I grottan står tiden stilla.
Grottans liv är ett liv utan vanligt mänskligt liv.
På något vis blev det min väg.

21. Trött är min kropp

Trött är min kropp. Vakna är mina tankar.
Brunnen är djup. Den är full av vatten.
Tyvärr klarar jag inte längre av att dricka så
mycket av det.
Men vattnet finns där.
Jag har fortfarande stunder då jag kan se mig själv
reflekteras i vattenytan.
De är färre nu. Stunderna. Men de finns där.
Trött är min kropp.

22. Stjärnorna tindrar

Månen den lyser ännu.
Sedan urminnes tider – långt innan jag och du.
Och stjärnorna tindrar på tusen himlars valv.
De vet allt.

Själen är för evigt fri.
Fri som den fågel som flyger mot skyn.
Hör tystnaden eka – känn solen smeka din hud.
Det är just nu.

Månens ljus leder oss hem.
Hem till en plats som är varm och trygg.
Och stjärnorna tindrar på tusen himlars valv.
De vet allt.

23. Fågeln och enhörningen

Förtvivlad fågel flaxar förgäves flyende från flykten.
Solen steker stängda sinnen.

En envis enhörnings eviga ensamhet.
Sorgen saltar skapta sår.

Förstå fågelns flykt. Förlåtelse föds.
Frihetens frön frodas. Förändring.

Enhörningens envishet eroderade.
Enhörningen. Ensamheten. Enades.
Enhörningen evolverade.

Solen smeker sökande sinnen.

Ekot efter enhörningen ekar.
Evig.

24. Tid och meningen med livet

Sekunder blir till minuter.

Timmar blir till dagar.

Veckor blir till månader.

År blir till decennier.

Miljontals andetag flätas samman till ett i livets väv.

Tid är något vi har, men tiden kan ej ägas. Den är fri i sig själv. Otämjd. Evig.

Vad är meningen med livet om inte den mening vi väljer att ge livet?

Vad är mitt syfte i detta liv?

Vad vill jag skapa med min tid på jorden?

Hur vill jag hjälpa?

Hur vill jag njuta?

Umgås med dessa frågor dagligen och de blir dina vänner för livet.

Tillåt dem att vara din kompass.

Verka utifrån svaren.

Kom ihåg:

Det är skillnad på att ge och att offra.

Det är skillnad på att ta emot och att ta.

Våga välja väg. Våga vandra dit ditt hjärta vill att du ska vandra. Livet är för kort för något annat.

Lyssna inåt.
Agera utåt.

Du är född fri.
Du är skapad ur ljus.
Tystnaden är din vän.
Tid är allt du har.

Vila tryggt i detta.

25. Sjöjungfrun

Hennes hår dansar i vinden.
Hon står och blickar ut över havet. Det stora blå.
Havet är hennes vän.

Vinden blåser till och rycker tag i hennes kläder, men hon
står på stadiga fötter. Jordad.

Hon sluter ögonen och låter solens strålar smeka hennes
panna. Hon hör ljudet av vågorna.

En havsbris sveper in över henne och hon känner hur
dofterna av tång och hav fyller hela hennes väsen.

Det är här hon mår som bäst. Vid havet.

En gång sjöjungfru, alltid sjöjungfru.

26. Känn mitt hjärta slå

Bortom tiden. Bortom rummet.
Bortom krigen. Bortom drömmen.
Under täcket bor evigheten.
Mellan orden bor ärligheten.
Månen lyser. Hunden ylar. Som den varg
den en gång var.

Känn mitt hjärta slå.
Känn mitt hjärta slå.

Bortom tankar. Bortom jaget.
Känn hur hjärtat bankar. Följ andetaget.
Under täcket bor evigheten.
Mellan orden bor ärligheten.
Månen lyser. Ögon tindrar. Som de barn
vi en gång var.

Känn mitt hjärta slå. För dig.
Känn mitt hjärta slå.

27. Vår kärlek

Vår kärlek är som en blomma.

Låt oss vattna den utan att dränka den.

Låt oss skydda den utan att kväva den.

Låt oss låta blomman få växa och bli det
blomman vill bli.

En kärlekens blomma är alltid född fri.

28. Jag håller handen

Jag håller handen som skänker mig livet.
Du är så stark och skör på samma gång.
Jag är innerligt tacksam och tar inget för givet.
Jag ler och sjunger på vår sång.

Som jag undrar vad som händer när ljusen har brunnit ut.
Då vi har tagit våra sista andetag.
Någon har sagt att livet är kort – så passa på och njut.
Ja, det är nog sant. Men jag tror att vår kärlek kommer att
leva kvar.

Du sover bredvid mig. Jag hör hur du andas.
Jag ligger vaken men är som i en dröm.
Tänk att få resa med dig. Att låta känslor blandas.
Det är stort. Det är bortom tid och rum.

Utanför fönstret faller snön sakta ner
och färgar marken vit vid huset där vi bor.
Och jag vet att det är så, fastän det ibland kan vara svårt att se.
Att bortom molnen finns det alltid sol.

Så jag håller handen som skänker mig livet.
Du gör mig så glad – det liksom bubblar inuti.
När du sen har vaknat, låt oss ta första klivet,
mot att skapa våra drömmars liv.

Vår kärlek lever. Likt vinden är den fri.
Att bli precis vad den vill bli.
Må vi alltid välja ljuset och älska som vi kan.
Mitt hjärta är för evigt i din hand.

29. Ännu finns det tid

Jag ser en fågel genom fönstret. Den sitter tryggt där på sin kvist.

Den sjunger med vinden. Naturen är aldrig tyst.

Fågeln lyfter och flyger iväg någonstans.

Den påminner mig om att livet kan vara en dans.

Så kom och vila med mig. Ännu finns det tid.

För vi har blott börjat vår resa och våra liv.

Du öppnar dörren och kommer in till mig.

Du frågar om jag vill kramas. Du vet, jag säger aldrig nej.

Jag kysser dig på kinden och känner smaken av en tår.

Vintern har just börjat, men snart är det vår.

Så du vilar med mig. Ännu finns det tid.

För vi har blott börjat vår resa och våra liv.

30. Evelina

Dina ögon är den spegel min själ har väntat på.
Dina läppar är den rena smaken av livets nektar.
I dina händer håller du livets frön.
Dina kyssar river murar.

Ditt ljus lyser upp vägen.
Din väg är din väg.
Min väg är min väg.
Ändå är våra vägar sammanflätade.

Att älskas av dig är en ynnest.
Att älska dig är det enklaste jag har gjort.

31. I din famn

Jag kysser dina läppar för att påminna mig om att jag lever.

Jag drunknar i dina ögon för att hålla mig flytande.

Din spegel visar mig alltid vem jag är.

I din famn finner jag frid.

32. Flyg, min fågel

Flyg, min fågel, flyg!
Fritt på en himmel som alltid är blå.
Där bortom molnen.

Och i en evighets minut.
Känner du dig fri.
Att bli den du vill bli.

Om du låter dig dansa med vinden.
Vem kommer du att bli då?
Om du känner smekningen mot kinden.
Och låter vintern bli till vår.

Du är formbar energi.
För evigt född fri.
Bortom rum och tid.
Du är frid och harmoni.

Du är elden. Du är jorden.
Du är tystnaden. Du är orden.
Du är vattnet. Du är vinden.
Du är blomman. Du är hinden.

Gräset kittlar under dina fötter.
Du växer liksom dina rötter.
Vid lägerelden finner du mig.
Alltid där för dig.

Så flyg, min fågel, flyg!
Fritt på en himmel som alltid är blå.
Där bortom molnen.

Utan början. Utan slut.
Du är alltid fri.
Att bli den du vill bli.

33. Håll om mig

I dina ögon ser jag evigheten.
Det är med dig som jag vill möta framtiden.
Du är min älskade och du är min bästa vän.
Så låt oss älska och leva nu och inte sen.

Håll om mig, ännu en gång.
Låt oss vara vakna och lyssna till våra hjärtans sång.
Håll om mig, ända tills natten blir dag.
Jag vill känna och minnas varje andetag.

Det är så enkelt, så lekande lätt.
När vi väljer kärlek och ser alla våra rätt.
När vi är här och nu, så är allting bra.
Och jag vill vara det med dig varje dag.

Så håll om mig, ännu en gång.
Låt oss vara nakna och dansa till våra hjärtans sång.
Håll om mig, ända tills natten blir dag.
Jag vill känna och minnas varje andetag.

34. Tvillingsolar

Du håller min hand genom kvällens långa timmar.

Du kysser ömt min panna när min hjärna kokar över.

Du viskar i mitt öra att du tror på mig.

Dina ord kommer från den djupaste av brunnar.

Vi lever som i olika världar, men våra vägar är parallella.

Vi är tvillingsolar. Födda att älska varandra.

35. Ljus

Ljus. Åt alla håll ljus.

Det lyser upp.

Det värmer.

Det visar vägen.

Vägen är inte alltid rak.

Men den leder oss till solen.

36. Till Chania

Du är summan av henne och mig.
Men var du kommer ifrån, det vet jag ej.
Dina ögon tindrar som stjärnors himlar.
I natt sover du tryggt.

Så mycket levande i en sådan liten kropp.
Hela din varelse andas hopp.
Du är nästan fri från minnen. Har så öppna sinnen.
I natt sover du tryggt.

Och när du ler, så ler även jag.
Jag vill minnas varje andetag.
Du är den största gåvan. Som skänkt från ovan.
Och i natt sover du tryggt.

Du betyder allt för mig.
Och som jag älskar dig.
Hela du är kärlek och det enda jag vet
är att i natt sover du tryggt.

37. Tystnadens potential

Ur tystnaden föds musiken.

Musiken vore inte musik om det inte vore för tystnaden före, mellan och efter tonerna.

I tystnaden bor potentialen till all världens musik.

I tystnaden bor även potentialen till all världens kunskap.

Likaså all världens kreativitet.

Trots detta räds de flesta av oss tystnaden.

Vi flyr ifrån den.

Vi ser den som någonting kallt och livlöst.

Ingenting kunde vara längre från verkligheten.

Tystnaden sprudlar av liv.

Ge mig en värld där en majoritet av alla människor tog sig tid till att utforska tystnaden.

Det vore en annorlunda värld.

Sannerligen.

38. Yoni

Likt en helig oas.

Endast han är välkommen.

Hoppet väcks till liv.

Gråter hon, gråter han.

39. I vintertid

Såren läker i sinom tid.

Säger du.

Säger du.

Åren flyger förbi.

Säger jag.

Säger jag.

Vinden sjunger.

Jag minns mina stunder.

Likt bilder från någon annans liv.

Tystnaden talar.

Tankarna förhalar.

Det jag redan vet.

Musik i en trasig kropp.

Det är allt jag har.

Det enda som finns kvar.

Panik blandas med hopp.

Den jag en gång var.

Finns han kvar?

Månen viskar.

Sanningen piskar.

Kraften sinar för varje kliv.

Tystnaden ekar.

Tankarna förnekar.

Det jag redan vet.

Tystnaden förenar.

Tankarna skenar.

Jag är vilsen i vintertid.

40. Aldrig ensam

I början var jag rädd för dig.

Blotta tanken på att leva resten av livet med dig skrämde skiten ur mig.

Men med tiden vande jag mig.

Du blev en del av mig.

Du är med mig på den här resan.

Din röst är det första jag hör när jag vaknar och det sista jag hör innan jag somnar.

Att jag hör dig betyder att jag fortfarande lever.

Jag vet att du alltid kommer att finnas där för mig.

Den som har tinnitus är aldrig ensam ...

41. Rädslan och kärleken

Rädslan, liksom det mesta i denna värld,
vill upprätthålla sig själv.
Den vill växa och bli starkare.
Den gör sitt bästa för att göda sig själv.
Och om vi räds rädslan, växer rädslan.

Genom att acceptera att rädslan finns – och genom att
våga titta på den, utforska den och
inte fly från den – så kan vi med tiden lära oss att
välja något annat.
Till exempel kärleken.
Vi upptäcker att det är ett val.
Även kärleken göder sig själv.
Om vi tillåter den.

42. Svar

Den som tror sig ha alla svaren, har troligen ställt
sig själv för få frågor ...

43. De långa timmarnas dans

Det är ingen kamp.

Det är en dans – och en dans går inte att förlora.

Jag är krigaren som blev dansare.

I tystnad och stillhet dansar jag.

Utan musik. Utan rörelse.

Bakom slutna ögon.

Det är de långa timmarnas dans.

44. Vetande

Jag vet inget.

Du vet inget.

Vi vet inget.

Det är allt jag vet.

45. Broarna till inre frid

Förståelse.

Förlåtelse.

Försoning.

Dessa ord är i praktiken broar till inre frid.

Gör dem till en vana och de blir en del av din essens.

Ditt hjärta kommer att vara dig evigt tacksamt.

46. Musiken

Jag vaknar med ett huvud lika ihåligt som Putins hjärta.

Musiken flödar fritt.

Den fyller mig. Den tömmer mig.

Den ger mig liv. Den dödar mig.

Men som jag älskar den.

Musiken studsar mot grottans väggar.

På något vis kommer den alltid tillbaka.

47. Dårar

Den här världen behöver fler dårar som vet om att de är just dårar.

Den här världen behöver färre dårar som tror sig vara något annat än just dårar.

En medveten däre är en förnuftig människa.

En omedveten däre är en farlig människa.

48. Sui

Den här dikten är skriven på gordumon som, liksom alla språk, är ett påhittat språk. Under sin storhetstid talades språket av två personer.

Lu kasui.

Roqan ari naivan.

Keen eate keen.

Ari keen eite keen.

Maties saqina.

Maties eate maqina.

Zaz.

Ndnaz.

Abi nami, ari sui.

Fritt översatt till svenska:

Perfekt kärlek.

Ett hål i mitt hjärta.

Månen är ensam.

Min ensamhet är inte ensam.

Blommorna mediterar.

Blommorna är musik.

Att bara vara.

Att förstå.

Stort tack, min vän.

49. En äkta dåre

Min vän, du är en dåre.

En äkta dåre.

Och som jag respekterar dig.

50. Fallande ängel

Från sin himmel blickade hon ner mot jorden. Som hon älskade den. Den var så vacker. All dess magiska natur. Alla dess vidunderliga djur. Samspelet mellan allt levande. Ett mirakel. Ett mysterium.

Mången gång hade hon återvänt dit för att få uppleva den. Sprungit barfota över ängarna. Simmat fritt i haven. Dansat med vinden. Känt solens strålar smeka huden. Doftat dofterna. Smakat smakerna. Utforskat livet. Varje ny dag i detta paradiset var ett nytt äventyr. Men numera, när hon tänkte på jorden, kände hon även en stor sorg och förtvivlan. Över människornas värld. Hon förstod sig inte på dem längre. Födda fria med potential att bli precis vad de ville bli. Och så valde de det här ...

De flesta av dem levde så stressade att de reste genom hela sina liv utan att känna sina egna hjärtan slå. Utan att ta sig tid att drömma sig bort till fåglars sång. De var som fångade i sina vanor. Förblindade av sitt tänkande. Ingen tid till att njuta. Människorna flydde ifrån nuet. De var rädda för tystnaden och all dess visdom. Många av dem levde liv utan innerligt liv.

Människorna utrotade andra djur och levde på ett sätt som rubbade ekosystem som hade tagit miljarder år att utveckla. De grävde sakta sin egen grav. Hon var nära att ge upp hoppet om människorna. Ändå var det just människa hon behövde bli för att kunna hjälpa dem. Denna gång behövde hon lyckas.

Ur tystnaden hörde hon evighetens röst:
”Är du redo att återvända?”

Hon nickade tyst för sig själv och tog sedan ett språng framåt. Hon började falla. Borta var hennes vingar. Ännu en gång skulle hon kraschlanda på jorden.

Det gjorde ont att födas på nytt.

51. När dina ögon ler

Om jag hade vågat sjunga för dig.
Om allt det som bubblar inom mig.
Om jag hade vågat visa dig allt som jag känner.
Vilka skulle vi vara då?

När dina ögon ler, stannar min tid.
När dina ögon ler, finner jag frid.
När dina ögon ler, vem är då jag?
När dina ögon ler, blir jag stark och knäsvag.

52. Visdom

Att vara vis handlar inte om att veta allt.

Det handlar snarare om att förstå att man inte vet allt.

Att man är medveten om sin egen vilshenhet.

Ur den insikten föds ödmjukhet.

Ur ödmjukhet föds visdom.

53. När vi älskar

När vi älskar, flyger vi högt uppe i det blå.

Vi strävar mot vår himmel. Det är ingen fråga om varför.

När vi älskar, känner vi ljuset inombords.

Med historien bakom oss dansar vi in i natten.

Må kärleken ta oss till en plats där vi kan höra hemma.

Må våra hjärtan uppleva våra själar.

Det är allt vi behöver för att vara hela.

54. En dag

En dag under månens ljus
kommer du och jag att bli de vi var förut.

Men till den dagen faller jag tårar
och till den dagen kallar jag oss dårar.
För allting som vi blundar för
och allting som vi inte gör.

Vägen vi går på kan vara hal,
full av gropar, diken och svåra val.
Och rädslan bor alltid inombords.
Låt alltid hjärtat guida dig.

55. Djup är brunnen

Djup är brunnen.
Dess botten kallas evigheten.

Unna dig att dricka av brunnens vatten, ty vattnet är
livets elixir.

Tillåt dig att utforska brunnens djup.
Låt varje andetag föra dig djupare ner.
Du kommer att upptäcka att det går att andas även
under vattenytan.
Nyfikenheten och tystnaden blir ditt syre.

Dyk fritt, min vän. Dyk djupt.
Frågorna och svaren väntar på dig.

56. Vilda blommor

Vilda blommor växer där de vill växa.

Tårar faller när de vill falla.

Naturen sjunger och vägen leder oss dit vi behöver gå.

En resa full av magiska stunder, långt bortom vad vi
människor kan förstå.

57. Varghjärta

Kärleken är en skör tingest.

Gå dit den vill att du ska gå.

Rädslan kommer alltid att finnas där.

Bakom nästa hörn. Det är så det är.

Känn ditt hjärta. Det är där du börjar.

Var den du vill vara.

Ditt tänkande kommer inte att ta dig dit.

Bryt ner murarna du kallar mänsklighet.

Spring barfota över ängarna.

Älska som om det vore din sista dag.

Yla mot månen.

Låt världen veta vad som bor inom dig.

58. Tankarna och känslorna

Försök fånga tanken och du blir själv fångslad.
Försök beskriva känslan och du förvränger den.

Jorden följer sin bana.
Du människa följer din vana.

Tankarna springer. De formar.
Känslorna brinner. De stormar.

Du människa, lätta på din snara.
Låt tankarna och känslorna få vara.

59. De brända broarna

Må de brända broarna leda oss hem.

Hem till en plats där vi kan höra hemma.

En plats där kärlek är norm.

En kärlek lika stark som solen.

Evigt ljus bor inom oss alla.

Det är våra tankar som får oss att gå vilse.

Må de brända broarna leda oss hem.

60. Vanor

Att bryta vanor är svårt till dess att du har gjort det till en vana att bryta vanor.

Våra vanor formar oss till de vi är.

Därför är det klokt att aktivt forma sina vanor.

Att ur medvetenhet välja sina vanor är bland det största en människa kan göra i sitt liv.

Det är också bland det svåraste.

Det kräver mod, dedikation och tålamod.

Våra gamla vanor kommer att kämpa för sin överlevnad.

Det ligger i deras natur.

Först när vi har förstått deras natur kommer de att låta sig dö.

Plocka dem därefter likt ogräs i en trädgård och så sedan nya frön.

Vattna regelbundet och se hur de växer och blommar ut till de vackraste av blommor.

När du har valt dina vanor, har du valt ditt liv.

61. Rädslans grepp

Rädslan, den finns där hela tiden. Blott en tanke bort.

Rädslan vill att vi ska frukta den.

Prova i stället att acceptera den som en naturlig del av dig själv.

Låt rädslan få lov att finnas till.

Ge den tillåtelse att existera.

Därmed mjuknar dess grepp om din hals.

Släpp taget om rädslan och den släpper taget om dig.

62. Saknad

När saknaden av blir större än längtan till, så händer något inom oss människor.

Hjärtat torkar.

Själen skriker.

Jag vet vad jag menar.

63. Orden ekar

Det som en gång har varit kommer aldrig att vara igen.
Orden ekar, ut i evigheten.

Människans värld är ett trasigt skådespel.
Pengar och makt leder oss oftast fel.
Naturen den vet, mer än vad vi vet.
Vinden viskar om en annan verklighet.

Barnet i ditt hjärta minns sagorna från förr.
Allt det ljusa och det lätta väntar utanför din dörr.
Men livet som du valde fick din dörr att gå i lås.
Alla lögner som du svalde. Du viskar tyst: "Förlåt."

Det som en gång har varit kommer aldrig att vara igen.
Orden ekar, ut i evigheten.

64. Månen viskar

Månen viskar till oss.

Den viskar om oss.

Frågan är om vi tar oss tiden att lyssna.

Om vi vågar lyssna.

I natt viskar månen:

”Många vindar har blåst.

Många stormar har stormat.

Ingen av dem har varat för evigt.

Många gnistor har uppstått.

Många bränder har brunnit.

Ingen av dem har varat för evigt.

Detsamma gäller för allt inom dig.

Tankar. Känslor.

Vindar. Stormar.

Gnistor. Bränder.

Ingen av dem kommer att vara för evigt.

Inte ens jag, Månen, kommer att vara för evigt.

Vila tryggt i detta.

Må du sova i natt.

Med vänliga hälsningar,

Mr Moon”

65. Ödets vägar

Ödets vägar är outsägliga.

Vi kan aldrig med säkerhet veta vad som kommer att ske.

För oss människor handlar det om att, efter bästa förmåga, hantera det som händer oss i våra liv.

Vi är alltid fria att vandra vägen med rak rygg och eld i hjärtat.

66. Staden

Hjulen snurrar.

Staden liksom surrar.

Staden är ingen plats för en kännande varelse.

En sönderstressad kamp om ägande – denna mänskliga villfarelse.

I närhet till naturen bidar jag min tid.

Fåglarna sjunger. Inget slår naturens egen symfoni.

67. Drogen

Vi kan inte äta dig.
Du kan inte ge oss kärlek.
Du gör oss inte lyckliga på djupet.
Ändå behöver vi dig.
Faktum är att vi i dag inte kan leva utan dig.

Du styr vår värld.
Du förslavar oss.
Ett hjärta åt gången.

Vi vet innerst inne att du inte är på riktigt.
Du är påhittad.
Du är en illusion.
Men det är inget vi har tid att tänka på eftersom vi är
upptagna med att arbeta för dig.

Vi intalar oss att det är för vår egen skull vi gör det.
Men sanningen är den att de allra flesta av oss arbetar
för din skull.

Du är som en hallick och vi är alla en del av ditt stall.

Likt en drog gör du oss beroende av dig.
Och som vi knarkar dig.
Vi får inte nog.

Du förvrider våra sinnen.
Dina osynliga bojor fjättrar oss genom hela våra liv.
Aldrig är vi fria från dig.

Oh, sweet money ...

68. Sommarregn

Inget kan jämföras med naturens skönhet.
Det enda som är heligt.
Naturen är både vår Moder och Fader.
Säg mig, vad är meningen med mänskligheten?
Vi gör oss själva blinda.
Ändå är vi naturens döttrar och söner.

Öppna hjärtan sjunger
likt vilda blommor om våren.
Vi har tappat bort vår väg.
Vi faller likt sommarregnet.
Solen sover i natt.
Tystnaden sjunger sina vaggvisor.
Må vi älska igen.
Ner faller sommarregnet.

Jag säger dig detta:
Frid framför ära.
Var författaren till din egen historia.
Älska din Moder och Fader.
Var ljuset som du önskar åt denna värld.
Var ditt hjärta. Var dina ord.
Var modig nog att försöka.

Öppna hjärtan sjunger
likt vilda blommor om våren.
Vi är alla galna.
Vi faller likt sommarregnet.
Månen gråter i natt.
Tystnaden sjunger sina vaggvisor.
Må vi älska igen.
Ner faller sommarregnet.

69. Rynkorna i din panna

Oron växer med rynkorna i din panna.
Du längtar dig bort till att vara någon annan.
Säg mig, vad drömde du om som barn?

Du människa, vem är du?
Du människa, vem är du?

Ditt liv blev ett tidsfördriv.
Ett tafatt sökande efter mening.

70. Till människan

Ingen sol, inget liv.
Du människa tar mycket för givet.
Du fastnar i skuggan mellan liv.
Tvekande i klivet.

Som vilse på ett ändlöst hav.
Drunknande i tvivel.
Rädslan göder rädslans jag.
Dövande är de inre skriken.

Bortom tid och bortom rum.
Bor det du kallar frihet.
Den finns där för dig varje stund.
Men du förblindas av livet.

Drömmen om inre frid.
Lockar sannerligen.
Lär dig dansa till tystnadens melodi.
Lär dig se igenom krigen.

Moder Jord gav dig liv.
Men du människa tog allting för givet.
Nu är du åter tidlös energi.
Borta är stigen.

71. Lögner

Lögner. Överallt lögner!

Människan är det värsta djuret.

Måtte den här planeten lyckas göra sig av med oss alla.

72. En värld utan människor

En värld utan människor vore en mer harmonisk värld.

Mer balanserad.

Mer långsiktig.

Mer levande.

Mer sprudlande.

En värld utan människor vore en bättre värld.

Den som säger något annat är antagligen människa.

73. Vindens sus

Månens ljus, över stad och hus.
Gatorna är tomma nu.
Allt som hörs är vindens sus.
Var är jag? Var är du?

Vi var formbar energi.
Med potential att bli precis vad vi ville bli.
Men tiden sprang oss alla förbi.
Varför valde vi rädsla? Varför valde vi krig?

Bomber föll, för ingens skull.
Världen vi hade byggt upp, föll omkull.
Och naturen sa: "Bara låt allting va."
Men människans val var ett annat val.

Vi fiskade slut på alla världens hav.
Vi skövlade allt som regnskogar var.
Och isen smälte. Början till slutet på allt.
Och krigen eskalerade och strödde såren med salt.

Afrika föll först. Total svält och törst.
Vi andra blundade med skuld i våra bröst.
Och oceaner svepte in över oss.
Men vi fortsatte blunda. Vi fortsatte slåss.

Så vi stängde våra gränser och vi låste vår dörr.
Vi drömde oss tillbaka till hur det var förr.
Och någon tryckte på knappen till kärnvapenkrig.
Och människans tid var förbi.

Månens ljus, över stad och hus.
Gatorna är tysta nu.
Allt som hörs är vindens sus.
Borta är jag och du.

74. För evigt sökande efter mening

Orden ekar. Tystnaden talar.
I början var du naken. Född ur ljuset.
Väl levande klär du dig i mörker.

Du människa, varför?
Du människa, varför?

Du är tidlös energi.
För evigt sökande efter mening.

75. Du är född fri

Ditt ljus skiner i detta nu.
Ingenting blir någonsin som förut.
I en värld full av kaos, rädslor och krig
bringar du frid, för du är född fri.

Ditt ljus liksom skiner ut.
Ingenting blir någonsin som förut.
I en tid av tårar, lögner och inre skrik
bringar du frid, för du är född fri.

Du solens barn.
Du solens barn.
Du solens barn, du är född fri.

Ditt ljus skiner såsom du.
Ingenting blir någonsin som förut.
Du är ren, du är kärlek, du är harmoni.
Du är frid, och du är född fri.

Du solens barn.
Du solens barn.
Du solens barn, du är född fri.
För evigt fri.

76. Skapandets vagga

Du är skapandets vagga.

Välj din väg.

Vandra.

Lev. Lär.

Lär som du lever.

77. Gudomlig

Evigt ljus. Skinande solar.

Dag som natt. Vad vi egentligen är.

Gränslös. Inget mitt, inget ditt.

Bottenlös. Du är gudomlig.

Hjärta av guld. Ändlös rymd.

Varje vandrad väg lämnar sina spår.

Var ljuset. Må du skina.

Natt som dag. Du är gudomlig.

78. Den oföddes väntan

Mörker. Åt alla håll mörker.
Du liksom badar i livets vatten.
Du är i trygghet.
Hemma.

Liv i väntan på livet.
Det börjar bli trångt nu.
Nästan redo.

Världen längtar efter dig.

79. Naken hud

Naken hud under blå himmel.

Ingen kysser henne som solen.

Fåglar sjunger. Naturens egen symfoni.

Blommor. Överallt blommor. I regnbågens alla färger.

Moln kommer att komma. Regn kommer att falla.

Men inte nu. Det doftar sommar.

Naken hud under blå himmel.

80. Vid lägerelden

Röken från lägerelden steg sakta upp och smälte samman med den stjärnklara sommarnatten. Just i natt var det nymåne. En tid för försoning och förening. En ny början.

Under pläden väntade hon på honom. Naken.
Fri som den friaste av vildvuxna rosor.
Hon var hans sammanhang i den här världen.
Hon var skälet till att han fortfarande andades.
Deras kärlek gick långt tillbaka i tiden.
Den var äldre än deras mänskliga kroppar.
De hade båda väntat länge på den här natten.
Vid lägerelden skulle de älska som om det vore deras första och sista gång.
Ett kärlekens eko, ut i evigheten.

81. Se

Med mänskliga ögon är det lätt att bli blind.
Likt en tjock dimma, sprungen ur vårt tänkande.
Hjärtats klarsynthet finns där för oss hela tiden.
Själens skärpa är endast ett andetag bort.

Fastna i detaljer och du missar helheten.
Ta ett steg tillbaka.
Andas.
Se.

82. Hela vägen

”Jag vet att du kommer att finnas där hela vägen.
Till mina sista andetag.”

Du spänner ögonen i mig till svar. Stadig eld.
Dina ögon talar endast sanning.

83. Vår sista stund på jorden

Håll om mig, för det är allt jag klarar.
Lyssna med mig. Hör hur tystnaden talar.
Någonstans skiner ännu solen.
Så håll om mig, som om det vore vår sista stund på jorden.

Älska mig, för det är allt jag orkar.
Vila med mig. Tills mina tårar torkar.
Någonstans skiner ännu solen.
Så älska mig, som om det vore vår sista stund på jorden.

Håll min hand, för vinden blåser.
Sjung med mig. Musikens kraft förlåter.
Någonstans skiner alltid solen.
Så håll min hand, som om det vore vår sista stund på jorden.

84. Säg mig

Säg mig det fotspår som inte tiden suddar ut.

Säg mig det sandslott som inte vinden river ner.

Säg mig det liv som saknar slut.

Säg mig den människa som inte vill ha mer.

85. Tålmod

”Bortom molnen skiner alltid solen. Tålmod.”

Så många gånger jag har påmint mig själv om de orden.
De har varit med mig så länge nu att jag betraktar dem som
mina vänner.

Kvällens timmar är de längsta. Tystnaden är så påtaglig att
man kan höra den.

Tankarna surrar. Huvudvärken och yrseln smyger sig sakta på.
Musiken och poesin blåser upp som en vind inom mig.
De vill ut.

Jag får inte ge mig hän. Jag måste vila. Fullständigt.
Ju mer jag försöker värja mig, desto starkare blåser vinden.
Den sliter sönder mig.

Men jag får inte ge mig hän. Jag måste vila. Fullständigt.
Jag försöker finna lugn och ro i stormen. Men det är svårt,
snudd på omöjligt.

Det vore så mänskligt av mig att ge upp. Att drunkna i
lidandets mörker.

I mer än fyra år har jag lyckats hålla mig flytande.
Varje dag är ett val mellan liv och död.

Det är när dimman är som tjockast som mina vänner
knackar på dörren.

”Bortom molnen skiner alltid solen. Tålmod.”

Mina vänner är alltid välkomna in.

86. Solens barn

Solens barn,

Bortom de tomma skratten.
Nära den gömda skatten.
Genom den långa natten.
Sanningen kommer i kapp en.

Elden. Vinden.
Känn smekningen mot kinden.
Vattnet. Jorden.
Lär av tystnaden mellan orden.

Livets gåtor, må ni vila i frid.
Du solens barn, även du i sinom tid.

87. Nästa kliv

Om jag hade fått börja om igen, vem skulle jag vara då?
Om dessa ord vore mina sista ord, så vore det ett fint hejdå.

Ty alla vägar jag har vandrat, de har lett mig hit.
Och för alla gånger jag mig själv har klandrat.
Min själ är både svart och vit.

Om jag hade fått vingar igen, vart skulle jag flyga då?
Om alla frön som jag håller i min hand, hade gått att så.

Ty alla vägar jag har vandrat, de har lett mig hit.
Och för alla gånger jag mig själv har klandrat.
Min själ är både svart och vit.

Så jag drömmer mig bort till gamla minnen, från någon
annans liv.
Må tystnaden rena mina sinnen, och ge mig kraft till
nästa kliv.

Till nästa kliv.
Nästa kliv.

88. Tynande

Svårfångad är stunden.

Tynande är drömmen.

Är ett liv utan liv fortfarande ett liv?

Jag vet faktiskt inte.

Som fångad och vilse i en labyrint utan slut.

Döden viskar: ”Jag vet en väg ut.”

Nej, inte än! Jag är allt annat än klar.

Så jag räknar mina andetag, ty de är allt jag har kvar.

Mitt liv blev till en väntan. En sorts utdragen existens.

Sakta tynande bort. Sanningen den bränns.

89. Vassa kanter

Min kropp är så skör, så skör.

Likt ett barns fontanell.

I en värld full av vassa kanter.

90. Har du?

Har du tid för en trött resenär?

Har du ett leende för någon som har svårt att le?

Har du värme för ett hjärta som svalnar?

Har du vatten åt ett frö som torkar?

91. Blott ett minne

Jag är resultatet av kärlek och högmod.

I en värld som jag trodde jag förstod.

Jag är vilsen på min stig. Förblindad av mina krig.

Med drömmen om att en dag inte vara bunden av mitt jag.

Vansinne. Ett suddigt minne. Det är jag.

Jag är sannerligen levande men sliten.

Med en kropp så utbränd och dragen ner i skiten.

Jag är utan någon publik. Ensam med mina inre skrik.

Med drömmen om ett jag som känner varje andetag.

Vansinne. Något slags minne. Är väl jag?

Jo, jag är resultatet av kärlek och högmod.

I en värld som jag trodde jag förstod.

Jag är så vilsen på min stig. Någonstans mellan mina liv.

Med drömmen om att en dag inte vara bunden av mitt jag.

Vansinne. Blott ett minne. Det är jag.

92. Förlåt mig

Förlåt mig för alla gånger
som jag har blundat för mina sånger.
Förlåt mig för alla dagar
som jag har gömt mig bakom skapta lagar.
För varje liten tår.
För varje saltat sår.
Förlåt mig för alla gånger.
Förlåt mig.

Förlåt mig för alla gånger
som jag har dränkt mig själv i ånger.
Förlåt mig för alla nätter
som jag har vakat över oförrätter.
För varje liten lögn.
För varje bortglömd stund.
Förlåt mig för alla gånger.
Förlåt mig.

93. Själen skriker

Själen skriker. Den vill ut. Återvända hem.
Få en ny chans, i en ny kropp.
Jag känner med den.
Min kropp är förbrukad och jag kan inte längre göra det
jag är här för att göra.
Detta skapar en inre konflikt som är utan lösning.

Så själen skriker.
Dag som natt.

Vi sörjer båda vad som har hänt.

94. Vinden kallar mig hem

Vinden kallar mig hem.
Hem till en plats som inte längre finns.
Jag frågar mig: Vem?
Vem är det jag inte längre minns?

Det inre lugnet. Den levande stunden.
För evigt försvunnet. Vad hände med drömmen?

Tid, tid och åter tid. Är det enda jag har kvar.
Men vet om att drömmen om inre frid finns där.
Till den sista av mina dagar.

Vinden kallar mig hem.

95. Må lyckan stå dig bi

Jag tror att allt som lever kommer att dö.
För att födas på nytt som ett evighetens frö.

Jag tror att livet är en gåva långt större än jag och du.
Det handlar om att våga leva här och nu.

Jag tror att så länge lungorna andas och så länge hjärtat
ditt slår,
så kan dina drömmar besannas. Så sant som att vintern blir
till vår.

Må du växa under solen och bli den du vill bli.
En helig stund på jorden. Må lyckan stå dig bi.

96. Ett mysterium

Blanka ögon. För trött för tårar.
Verkligheten ger mig kalla kårar.

Jag är en tynande skugga av den människa jag en gång var.
Men som jag värnar om det halmstrå av hopp jag har kvar.

Jag frågar mig ofta varför detta blev min stig.
En övertygad pacifist, som fångad i ett ändlöst krig.

Ju mer jag försöker leva, desto mer dör jag.
Jag sjunker som i kvicksand – djupare för varje andetag.

En ny dag ger mig ett par minuter av levande tid.
Resten är en påtvingad vila. En utdragen väntan på inre frid.

Det är lätt att gå vilse i den mörka natten.
Så jag lever på minnen. Jag minns alla skratten.

Jag drömmer om att få möta ännu en vår.
Men blöder gör mina blödande sår.

Med stapplande steg tar jag mig till sängen.
Min kropp är slut och sjunger på den sista refrängen.

Njut av resan, min vän. Hedra varje stund.
Livet är och förblir ett mysterium.

97. Farväl, min älskade

Farväl, min älskade. Jag kan inte längre vandra vägen med dig.
Flyg fritt, du vita ängel. Ditt liv är ditt, så lev.
Vår kärlek kommer att leva för evigt.
Genom orden. Genom musiken.
Jag är alltid där vid din sida.

Farväl, min älskade. Vi möts igen en dag.
Mitt hjärta är ditt bortom tid och rum.
Vår kärlek kommer att leva för evigt.
Genom orden. Genom musiken.
Jag är alltid där vid din sida.

98. Trasiga vaggvisor

Varje fallen tår, varje ord, varje sång.
De har alla lett mig hit.
Läxor lärda. Nu borta.

Trasiga vaggvisor. Mina ekon ut i natten.
Minns det ljusa, min vän. Minns glädjen. Minns skratten.

Varje andetag, varje steg, varje dröm.
De har alla lett mig hit.
Broar brända. Nu borta.

Trasiga vaggvisor smälter samman med vindens sus.
Dags för mig att ta farväl och återigen bli evigt ljus.

99. Vägen jag har vandrat

Vägen jag har vandrat har lett mig hit.
Summan av mina vägval är summan av mina vägval.
På något underligt vis var detta oundvikligt.

I mer än fyra år har jag levt grottans liv.
Ofrivilligt isolerad från världen utanför.
Sprudlande av liv men fångad i en trasig kropp.
Saknaden av dansar med längtan till.
Förtvivlan blandas med hopp.

Livet är och förblir den största av gåvor.
En gåva som vi kan välja att vara tacksamma över.
Det är så lätt att ta alltsammans för givet.
Det är så lätt att blunda för livet.

Dagen jag dör så dör jag med sorg i hjärtat över det liv
som kunde ha varit.
Men jag dör med respekt gentemot mig själv.
Jag har gjort mitt allra bästa.
Det har jag verkligen.
Så länge jag andas kommer jag att skapa och leva från
mitt hjärta.
Det är mitt löfte.

Jag är tacksam för att jag i detta liv har fått uppleva sann
kärlek.

Jag är tacksam för att jag i detta liv har fått uppleva sann
vänskap.

Jag är tacksam för att jag har tagit mig tid för tystnad, inre sökande och att se igenom flera av mina mänskliga illusioner om vem jag är och varför jag är här på denna vackra jord.

Jag är tacksam för att jag har prövat mina vingar, även om jag har haft en vana att flyga alltför nära solen.

Jag är tacksam för att jag har hunnit upptäcka och komma i kontakt med musiken inom mig, såväl som det gränslösa kreativa skapandet.

Jag är tacksam för ALLT jag har fått uppleva i mitt liv, skratt såväl som tårar, ty allt det har gjort mig till den jag är.

Jag är tacksam för att jag har fått leva livet.

Vägen jag har vandrat har lett mig hit.

100. Solen skiner ännu

Håll min hand, för det blåser nu.
Det känner även du.
Sol. Inombords.
Där kärleken bor.
Större än vad vi tror.

En sång för varje dag
som svävat förbi.
Livets melodi.
Frid. Ewig harmoni.
Finns alltid där för oss.

Så lev! Solen skiner ännu.
Det gör även du.
Må du vandra i ljus.
Drömma dig bort till vindens sus.
Känna livets rus.

Solen skiner ännu.
Solen skiner ännu.

Och jag har inte några svar
på vad som händer nu.
Vad är det som händer nu?
Liv. Tidlös energi. Ska jag åter bli.
För evigt fri.

Så håll min hand, en allra sista gång.
Lyssna till våra hjärtans sång.
Alltid sol. Inombords.
Där kärleken bor.
Större än vad vi tror.

Stort tack för att du har läst denna bok!

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

www.viskogen.se

Tillsammans hjälper vi naturen och människor i nöd.

Utforska Richards övriga böcker på:
www.richardgavette.se

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

Ta del av hans poesi på:
www.soundcloud.com/richardgavette

Kärleken



Richard Gavette

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.



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

Tystnad och vila är grottans lagar.
Varje dag. Alla dagar.
Musiken och poesin.
På något vis har de blivit hans medicin.

Tystnadens symfoni studsar mot grottans väggar.
Han är aldrig ensam.



9 789188 857767