

# LIVETS LJUS

Richard Gavette



# **Livets ljus**

Richard Gavette

Foto, framsida: Emelie Harming

## **Livets ljus**

Copyright © 2023 Richard Gavette  
Ansvarig utgivare: Richard Gavette  
Framställd av Vulkan.se, tryckt i Riga

ISBN 978-91-89782-35-8

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

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

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

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

## **I varje vrå av ditt hjärta**

Livets ljus.

Ändlöst ljus.

I varje vrå av ditt hjärta.

Ett ljus som skingrar mörker.

Ett ljus som leder dig hem.

Ett ljus som endast vill dig väl.

Livets ljus.

Evigt ljus.

I varje vrå av ditt hjärta.

## **Evighetens symfoni**

Strängar som vibrerar.

Evighetens symfoni.

En musik som föds ur ingenting.

En musik som skapar allt.

Musiken är du.

I dag.

I morgon.

För evigt.

## **Djupt inom dig**

Den sprudlande nyfikenheten.

Det gränslösa givandet.

Den läkande förlåtelsen.

Det tålmodiga hoppet.

Den villkorlösa kärleken.

De finns alltid där djupt inom dig.

Oavsett vad deras motpoler viskar i ditt öra.

Omfamna dem och du omfamnar dig själv.

Fly från dem och du flyr från dig själv.

## **Innerliga påståenden**

Ärlighet leder dig hem.

Oärlighet leder dig vilse.

Ett öppet sinne gör dig fri.

Ett stängt sinne gör dig till en fånge.

Drömmar som förverkligas gör dig lycklig.

Drömmar som förtrycks gör dig olycklig.

Att le och skratta kostar dig inget.

Att inte le och skratta kan kosta dig din livslust.



## **Se helheten**

Ljusets mörker.  
Mörkrets ljus.

Glädjens sorg.  
Sorgens glädje.

Det trasiga hela.  
Det hela trasiga.

Livets död.  
Dödens liv.

Tillåt dig själv att se helheten.  
Inte för att du måste – utan för att du kan.

## **Om du**

Om du river dina inre murar, så kommer varje främling att vara en vän.

Om du skingrar rädslans dimma, så kommer varje steg du tar att leda dig hem.

Om du släpper taget om ditt förflutna, så kommer du att vara fri att välja din framtid.

Om du omfamnar tystnaden, så kommer du aldrig att vara ensam.

Om du lever ditt liv vägledd av kärleken, så kommer du att dö med frid i hjärtat.

## **Sprid ditt ljus**

Låt dina salta tårar flöda fritt  
och förlåt det du behöver förlåta.  
Släpp taget om det som du kallar ditt  
och finn svaret på ditt hjärtas gåta.

Livet är sällan prytt med en röd rosett,  
men livet är likväl den största gåvan.  
Låt ditt hjärta bestämma vad som är rätt  
och sprid ditt ljus som solen därovan.

## **Visdomens blommor**

Var ödmjuk inför det du tror dig veta.

Var även ödmjuk inför det du inte tror dig veta.

Ödmjukhet främjar ett öppet sinne.

Ett öppet sinne vattnar visdomens blommor.

Låt blommorna få växa som de vill växa.

Låt dem få vara fria.

Ställ ärliga frågor till dem och du får ärliga svar.

Lyssna.

Tillåt dig att verkligen lyssna.

Visdomens blommor kommer alltid att vara dina  
vänner.

## **Alla som lever**

Alla som lever är vinnare.

Alla som lever föds på nytt varje dag.

Alla som lever är skapade ur ljus.

Alla som lever åldras.

Alla som lever dör.

Alla som lever är mirakel.

## **Resten kommer att ordna sig**

Må du omfamna livet  
så som livet omfamnar dig.  
Välj att välja frihet i klivet  
och resten kommer att ordna sig.

## Potential

En människa har potential.

Potential att hjälpa.

Potential att stjälpas.

Potential att vara generös.

Potential att vara girig.

Potential att älska.

Potential att hata.

Potential att skapa.

Potential att rasera.

Potential att finna sig själv.

Potential att gå vilse i sig själv.

Potential att förverkliga sina drömmar.

Potential att fly från sina drömmar.

Potential att vandra glädjens stigar.

Potential att drunkna i sorgens hav.

Potential att se igenom sina tankar.

Potential att förblindas av sitt tänkande.

Potential att vara vän med sig själv.

Potential att vara sin egen fiende.

Potential att förkroppsliga kärleken och dess ljus.  
Potential att förkroppsliga rädslan och dess mörker.  
Potential att aktivt forma sitt liv.  
Potential att passivt flyta med andras strömmar.  
Potential att förstå sin potential.  
Potential att blunda för sin potential.

Jo, en människa har potential.  
Vila tryggt i detta.



## **Innerliga önskningar**

Må vi människor vakna upp ur ignoransens dvala.

Må vi människor sluta misshandla och förstöra denna vackra jord som har gett oss allt vi har.

Må vi människor släppa taget om rädslan som i dag tillåts styra vår värld.

Må vi människor sluta vandra mörkets väg.

Må vi människor avsluta våra inre och yttre krig och därigenom skapa fred.

Må vi människor börja behandla denna jord med den vördnad och respekt som den förtjänar.

Må vi människor omfamna kärleken och låta den styra vår värld.

Må vi människor välja att vandra ljusets väg.

## **Tankars stoft**

Rädslans demoner.

Tankars stoft.

Skuggor som inte skulle finnas om det inte vore för kärlekens ljus.

Dessa skuggor vill bli tagna på allvar och de vill att vi fruktar dem.

För om vi inte fruktar dem, tynar de sakta bort.

Likt nattens skuggor när morgonljuset vaknar.

## **Livets musik**

Morgonens mjuka ballader.

Dagens storslagna sånger.

Kvällens smekande sonater.

Nattens lugnande vaggvisor.

Musiken är alltid nu.

## **Friheten**

Friheten.

Den vackra friheten.

Den jagade.

Den ofta bortglömda.

Den som inte kan tvingas fram.

Den vi drömmer om.

Den vi flyr från.

Den vi alla föds som ett med.

Friheten.

Den generösa friheten.

Den finns alltid där.

Tålmodigt väntande.

Kärleken är dess syster.

Friden och lyckan är dess barn.

Dess väg leder oss alltid hem.

## **Älska**

Sorgen är och förblir kärlekens svans.  
Rädslan och kärleken har en evig romans.  
Oavsett hur livets vindar piskar.  
Oavsett vad tankarna dig viskar.

Älska dig igenom sorgens smärta.  
Älska dig igenom rädslans svärta.  
Älska dig fri och gör livet till en dans.  
Älska dig hel och ta vara på din chans.

## **Det är du**

Magi.

Levande magi.

Det är du.

Energi.

Formbar energi.

Det är du.

Musik.

Evig musik.

Det är du.

Poesi.

Storslagen poesi.

Det är du.

Ljus.

Livets ljus.

Det är du.

## Steget ut ur rädslan

Steget ut ur rädslan.

Det stora steget.

Det modiga steget.

Det skrämmande steget.

Ett steg som utlöser den mäktigaste av jordbävningar.

En jordbävning som får hela din verklighet att falla samman.

Rädslans murar inom dig raseras, vilket gör att kärleken tillåts flöda fritt.

Om du lyssnar, så hör du rädslan skrika.

Den är livrädd.

Detta är dess största rädsla.

Rädslan kämpar desperat för sin överlevnad.

Den kämpar som aldrig förr.

Låt den kämpa.

Vet om att rädslan endast gör vad den är ämnad att göra.

Men välj själv att släppa taget om kampen.

Släpp taget om allt som du behöver släppa taget  
om.

Låt dina tårar falla som de vill falla.

Låt dina känslor storma som de vill storma.

Andas.

Känn hur du andas.

Att du andas betyder att du är fri.

På riktigt fri.

Andas in kärlek.

Andas ut rädsla.

Fortsätt andas.

Börja vandra.

Ett steg i taget.

Mot kärlek och frihet.

Ditt nya liv börjar nu.



## **Skapande**

Varje dröm skapar en ny verklighet.

Varje vägval skapar en ny vandring.

Varje hjärtslag skapar ett nytt liv.

## **Innerliga uppmaningar**

Ditt hjärtas inre rum.  
Utforska dem.

Tystnadens sånger.  
Lyssna och lär från dem.

Dina känslor.  
Känn och acceptera dem.

Dina tankar.  
Vet om att de inte är du.

Livets gåtor.  
Tacka dem.

## **En kärlekens tår**

En kärlekens tår  
är innerlig och salt.  
Den läker gamla sår  
och förlåter allt.

En kärlekens tår  
är en pålitlig vän.  
Trösten som du får  
är alltid välkommen.

En kärlekens tår  
faller som den vill.  
Den torkar utan spår  
men räcker alltid till.

## De små stunderna

Det är de små stunderna som gör livet storslaget.  
Hur en främling ler mot dig på bussen.  
Hur du för första gången lägger märke till att  
skuggorna på ena sovrumsväggen dansar när vinden  
blåser.  
Hur en vän hör av sig till dig för att fråga hur du  
mår.  
Hur du har tak över huvudet och mat på bordet  
varje dag.

Det är lätt att ta alltsammans för givet.  
Det är lätt att blunda för de små stundernas magi.

Sanningen är den att varje stund i ditt liv är unik  
och har aldrig varit och kommer aldrig att vara på  
exakt samma vis igen.  
Det är en vetskap att bära med dig på din vandring  
genom livet.

Gör ditt bästa för att leva här och nu.

Detta eftersom det är i nuet som vi upplever det vi upplever.

Gör det till en vana att stanna upp emellanåt och ta ett par djupa andetag.

Verkligen känn det du känner.

Verkligen hör det du hör.

Verkligen se det du ser.

Tillåt dig att lägga märke till de små stunderna.

Njut av dem.

Var tacksam för dem.

Det är att göra dig själv en stor tjänst.

## **Unna dig**

Unna dig det du vill ha.  
Det du verkligen vill ha.

Unna dig det du behöver.  
Det du verkligen behöver.

Unna dig att leva.  
Som du verkligen vill leva.

Unna dig att älska.  
Som du är ämnad att älska.

Unna dig att unna dig.  
Det är du så värd.

## **Där väntar den**

Bortom våra tankar och mellan våra ord.

Där väntar den på oss.

Den vars språk vi alla pratar flytande när vi föds.

Den som är en naturlig del av oss när vi är barn.

Den som vi sakta tycks växa ifrån när vi lägger  
barnaåren bakom oss.

Den som många vuxna helt glömmer bort.

Den som vår mänskliga värld av i dag är i akut  
behov av.

Den som är en av nycklarna till att lösa de flesta av  
våra problem.

Jo, bortom våra tankar och mellan våra ord.

Där väntar dem på oss.

Ärligheten.

## **En ängels vingslag**

En ängels vingslag.  
Förändringens vindar.  
Mörker som skingras.  
En ny gryning.  
En ny början.  
För en värld som lidit.  
För en värld som längtat.  
För en värld som väntat på att födas på nytt.

En ängels vingslag.  
Förändringens tid är nu.



## **Ljuset dig bär**

Omfamna livets ljus.  
Bortom tankarnas brus.  
Känn livets rus.  
Hör vindens sus.

Lev och lär.  
Nu och här.  
Ljuset dig bär.  
Vem du än är.

## **Vår essens**

Det obeskrivliga.

Det gränslösa.

Det ogripbara.

Det eviga.

Det som är utan att försöka vara.

Detta något finns alltid där.

Detta något är alltid fritt.

Detta något är vår essens.

## **Insikter**

Att visa sig svag är att vara stark.

Att älska är att vara modig.

Att ge är att få.

Att sluta kämpa är att finna frid.

Att inte döma är att vara fri.

## **Platsen bortom jaget**

Ett steg i taget.  
En dröm i sänder.  
På resan bortom jaget.  
Där fiender blir fränder.

Till en plats där kärleken är lag.  
Där friden och lyckan är sann.  
Där allt är evigt välbehag.  
Där själar dansar med varann.

Denna plats finns alltid där.  
Vidöppen förblir dess dörr.  
Oavsett vem du är.  
Vi har alla varit där förr.

## **Likt ett barn**

Låt dina ord vara rena och ärliga.

Likt ett barns tårar.

Låt dina handlingar vara innerliga och autentiska.

Likt ett barns leenden och skratt.

Låt ditt liv vara fritt och spontant.

Likt ett barns lekar.

Låt hela du vara en manifestation av livets ljus.

Likt det barn som fortfarande bor inom dig.

## **Författaren är du**

Gyllene fält.

Ändlösa.

Väntar oss alla en dag.

En sista vandring vars slut är en början på en ny vandring.

Ett nytt liv och en ny berättelse som ska skrivas.

Författaren är du.

Sagan är alltid här och nu.

## **En av livets nycklar**

Se hur solen skiner och ger av sitt ljus till oss alla.

Känn hur vinden smeker din kind.

Hör hur fåglarna sjunger om livets mystik.

Gå ut i skogen och låt dig fyllas av dess dofter.

Tillåt dig att verkligen uppleva det du upplever.

Detta är en av livets nycklar.

**Alla föds vi**

Alla föds vi ärliga.

Alla föds vi visa.

Alla föds vi modiga.

Alla föds vi hela.

Alla föds vi fria.

Alla föds vi ur livets ljus.



## **Din ton**

Din ton.

Din eviga ton.

Den som är utan att försöka vara.

Den ton som är du.

Den du alltid har varit.

Den du alltid kommer att vara.

Din ton är ständigt närvarande.

Bara slut din ögon och lyssna.

Fortsätt lyssna till dess att du lyssnar utan att försöka lyssna.

Det är då du hör den.

När du har hört din ton, så har du mött dig själv.

Då vet du vem du är.

Vad du är.

Varför du är.

Tillåt dig sedan att vägledas av din ton.  
Låt den vara din kompass genom livet.  
Ditt liv kommer då att bli vad det har potential att  
vara.

Fritt.

Innerligt.

Gränslöst.

Din ton är en gåva till dig.

Den vackraste av gåvor.

Så unna dig att lyssna och dansa till den.

Hela vägen till evigheten.

## **Inte senare**

Älska.

Inte senare.

Älska nu.

Ge.

Inte senare.

Ge nu.

Njut.

Inte senare.

Njut nu.

Lev.

Inte senare.

Lev nu.

## **En diamant**

En diamant.

Ditt hjärta är en diamant –  
och den slipas i både medgång och motgång.

Livets vindar blåser.

Det är vad livets vindar gör.

Så låt dem blåsa.

Låt vindarna slipa ditt hjärta.

En diamant.

Ditt hjärta är en diamant.

## **En evig dans**

Kärleken är ljusets moder.

Rädslan är mörkets fader.

Kärleken dansar med rädslan.

Ljuset dansar med mörket.

Det är en evig dans.

## **En illusion**

Vi tror att vi är separerade från varandra.

Vi tror att vi är individer.

Detta är en illusion.

Alla är vi blott en sten i evighetens hav.

En väldigt liten del av något så stort att det inte går att greppa eller ta in.

Så stort att det inte går att beskriva fullt ut med mänskliga ord.

Se dig själv djupt i ögonen och du kommer förr eller senare att finna hela universum.

Se någon annan djupt i ögonen och du kommer förr eller senare att finna dig själv.

Det är våra hjärnor som får oss att tro att vi är separerade från varandra.

Det är våra hjärnor som gör att vi ser oss själva som individer.

Men det är en illusion.

En illusion att se igenom.

En illusion att släppa taget om.

Även detta är en av livets nycklar.

## **Låt det flöda**

Låt det flöda.  
Allt som denna värld behöver.

Dina drömmar.  
Din välvilja.  
Din kreativitet.  
Ditt mod.  
Din ärlighet.  
Din omtanke.  
Din fantasi.  
Din generositet.  
Din kärlek.  
Ditt ljus.

Låt det flöda.  
Allt som denna värld behöver.

## **Lärdomar**

Den som inte utforskar mörkret kommer inte att förstå ljusets essens.

Den som flyr från tystnaden kommer inte att höra livets melodi.

Den som inte accepterar rädslan för vad den är kommer inte att vara fri från rädslan.

Den som försöker vandra någon annans väg kommer inte att hitta hem.



## **Det känns tryggt**

Solen går ner.

Varje dag.

Solen stiger på nytt.

Varje dag.

Död kysser liv.

Liv kysser död.

Cirkeln ska slutas.

Det känns tryggt.

## Ljusets väg

Ljusets väg är en av många vägar.  
Vad den innebär för dig kan endast du veta.

Ljusets väg har ingen slutdestination.  
Däremot har den en intention.  
En intention som vägleder.  
En intention som hjälper.  
Vad denna intention är kan endast du välja.  
För du fri att välja.  
Alltid fri.

Så välj vilken väg som är din att vandra.  
Vandra sedan.  
Med ett leende.  
Ljuset kommer alltid att vara du.

Stort tack för att du har läst denna bok!

Om du har uppskattat den 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](https://www.youtube.com/@richardgavette)**

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

