

En vinterdag

Allting verkar stilla,
endast några fåtal rörelser.

En ekande tystnad.

Det är kallt idag,
trots det, rullar livet på.

Huttrande skyndar vi,
snabbt från dörr till dörr.
”Ack, vad det är kallt idag”,
upprepar vi om och om igen,
dock ser du i din hast,
hur snön glittrar i solens sken?
Hör du fåglarnas vackra sång?

Ser du på din väg,
färgernas härliga ton?
Känner du den friska luften?
Märker du,
trots att kylan biter hårt
eller speglas allt av din kalla hand?

Vill du vara med i dansen?

Ser du kärleken,
som viskar mellan träden?
Ser du kärleken,
som lyser i deras ögon?
Ser du
eller har du stängt dina ögon?

Hör du musiken,
som spelas av vattnet?
Hör du sången,
när vinden leker med löven?
Hör du
eller har du slutat lyssna?

Känner du glädjen
i regnet som faller från himlen?
Känner du befrielsen,
i vinden som yr i ditt hår?
Känner du
eller har du slutat märka?

Hur ser du på dansarna,
som virvlar genom dagen?
Vill du vara med
eller låter du dem
vina iväg?

Att andas in

Jag vandrar genom den gröna dalen
och runt omkring mig
reser sig bergen mot skyn.
Solens strålar träffar trädens toppar
och de får mig att inse
hur liten jag egentligen är.
Kylan gör skogen tyst och stilla.

”Det är så härligt att få pusta ut”,
men tänk vad fantastiskt
att få andas in.
Att få andas in varje morgon,
varje lukt och varje sång.

I parken springer ett barn,
jagandes av sin mamma.
De skrattar och tjoar
där de dansar runt lyktstolpens ben.
I gatuhörnet möter jag farbrorn från igår
och från bänken mitt emot
ler den gamla damen.
De hälsar glatt
innan vi snabbt skiljs åt.

”Det är så härligt att få pusta ut”,
men tänk vad fantastiskt
att få andas in.
Att få andas in varje känsla,
varje skratt och varje blick.

Min vän tittar på mig
och ögonen blänker av tårar.
Ett huvud lutar mot min axel
och närvaron talar alla ord.
Längre bort står ett par
och gestikulerar livligt med sina händer.
De diskuterar eller bråkar,
jag hör varken ord eller ton,
men innan de är borta ur min syn
skiljs de åt med en kram

”Det är så härligt att få pusta ut”
men tänk vad fantastiskt
att få andas in.
Att få andas in varje sekund,
varje reaktion och vibration.

Tänk vad underbart att få andas.
Jag önskar jag kunde,
för evigt andas in,
för att aldrig tappa,
ett enda intryck.