

Resepti masentuneelle

Kirjoittanut Riitta Hämäläinen

Jos mielesi on matala
aivot täynnä ahdistusta
synkkänä sisäkalutkin,
silloin auta ei valitus
ulina tulosta tuota
ei nurkissa niiskuttelu
piileskely peiton alla
ne on turhia kokeilla
ajan hukkaan heittämistä!

Sinä tarvitset kaverin
empaattisen tuon eläjän
avun ihmisen kokoisen
vertaisesi vierellesi.

Jos et sellaista omista
löydä mistään etsimällä
tavoita tähän hätääsi,
onhan keino kummempikin
helpottava, kelpo konsti:
Juokse metsään juttusille
syliin pehmeän pusikon
sammalkallion kupeelle
suojaan seinien havinan
verhojen vihertävien.

Puhu puille ja kukille
virka kaikki varvikolle
surut kerro suuret, pienet
pura murheesi muruiksi
pisaroiksi painajaiset
turhaan niitä et tiputa
hukkaan ei valu, varise.

Niitä syövät, niitä juovat
monet metsän pienet linnut
satakielet ja tiaiset
kerttuset ja kultarinnat
niistä nuotteja tekevät
sanat saavat ja sävelet
laulujansa laatiessa
viisuja viritellessä.

Siksi on syvä sanoma
sävelmä sykhdyttävä
konserttinsa koskettava.

Resepti masentuneelle

Kirjoittanut Riitta Hämäläinen

Siksi hoitaa se sinua
nostaa mielesi matalan
antaa aivoihin iloa
valoa sisäkaluihin.

Vanha on tämä resepti
vaan on uusia parempi
kaikin puolin kelvollinen
peräti erinomainen!