

## A nossa natureza

Aquilo de que falo é muito simples, porque é acerca de ti. A maioria de nós pensa sobre si mesmo, sobre o que fazemos aqui, das maneiras mais complicadas. Abundam as ideias. Mas se puderes começar a entender a tua natureza — quem és — talvez alguma simplificação possa começar a acontecer.

Tão simples como é, vale a pena observar o que é a nossa natureza. Por que é que quando estás contente, quando estás feliz, te tornas amável? És capaz de perdoar. Se alguém se atravessar à tua frente na estrada, está tudo bem. Mas quando não estás contente, quando te sentes frustrado, se alguém se atravessar à tua frente, buzinas.

Contentamento, paz, alegria, satisfação — quando temos isso, agimos e reagimos às coisas de modo totalmente diferente. O modo como falamos, como reagimos, como lidamos com os problemas é totalmente diferente. Quando o teu filho te pede: “Pai, mãe, dá-me dinheiro? Quero comprar um gelado.” “Claro, e já agora, compra-me um também.” A perspectiva é diferente: as coisas estão bem. O sol brilha — mesmo num dia enublado. A comida queimou-se na cozinha? “Não há problema. Vamos encomendar pizza e divertir-nos!”

Mas quando interiormente não estás satisfeito, a mais pequena coisa é intolerável. Se concordas, nem que seja um pouco com isto, então o que achas que deves melhorar? O que deves tentar fazer na tua vida? A palavra-chave é tentar — fazer algum esforço em direção a sentir essa paz, a sentir esse contentamento.

A ideia da paz não começou ontem. Este objetivo foi definido há já muito tempo. As civilizações são muito orgulhosas daquilo que alcançaram, mas essa meta que foi estabelecida há muito tempo para toda a humanidade não foi alcançada. Fomos à lua. Mas a paz foi ignorada.

Quem teve a ideia de “paz mundial”, prestou um mau serviço, porque retirou-nos o encargo da paz e colocou-o no mundo — este mito chamado mundo. A paz é responsabilidade e encargo de cada ser humano. É essa paz individual que precisa de ser procurada, reconhecida e alcançada durante esta vida. É isto que é necessário que aconteça.

Onde é que está esse contentamento? Está dentro de ti. Aquilo que procuras está dentro de ti. As pessoas gastam milhares de dólares a tentar modificar o seu comportamento e, no entanto, é tão fácil. Vive contente e o teu comportamento automaticamente altera-se. O prognóstico? Muito bom.

Não foste feito a partir de uma fôrma. Mas alguma coisa, criou todas estas pessoas e não há duas iguais. Nem sequer os gémeos. E isso é tão pessoal —

criar todos os seres com tanto cuidado. Ter todos os dias esta respiração a acontecer — é uma quantidade incrível de detalhes. Todos os dias, ter o coração a cantar uma canção que nunca é igual, mas que é sempre a mesma.

Como é que podes começar a agradecer? Como é que podes começar a sentir essa magia na tua vida? Como é que podes começar a celebrar esse tipo de beleza? A resposta é: olha para dentro de ti. Escuta. Escuta o teu anseio sem medo. Escuta como é doce, como é delicado, como é forte e persistente.

Há apenas uma vida — muitos dias, mas uma só vida. Aproveita todos os dias, do fundo do teu coração. É a coisa mais preciosa que existe. Cada respiração que chega até ti — não a podes comprar, não a podes trocar, não a podes oferecer. É só para ti.

-Prem Rawat