

As respostas do coração

Vivemos as nossas vidas e existem imensas complexidades. Temos vários relacionamentos e fazemos muitos juízos. Às vezes, parece que estamos a ir em frente. Às vezes, parece que estamos a ir para trás. Alguns dias são fáceis e alguns dias são difíceis.

Olhando através da janela da complexidade, parece que nada pode ser simples. Mas recua e olha apenas para esta vida. A respiração acontece. Sem fazer juízos. Não precisamos de fazer nada para obtê-la. Não há formulários para preencher, nem filas onde ficar de pé — sem burocracias. Não precisamos de aceder a qualquer página da internet para respirar.

A vida dança e brinca todos os dias da maneira mais simples e mais serena possível. Existes, não através das avenidas deste mundo, mas exatamente como és. Apenas esse rosto, esse sorriso, esse corpo, essa respiração, esse coração.

Muitas pessoas focam-se em todos os problemas do mundo e dizem que temos que encontrar uma solução para todos esses problemas. Eu digo que temos uma busca. Não é uma busca que foi iniciada por nós. É uma busca que já começou para nós. É uma busca pela paz, uma busca pelo amor, uma busca pelo entendimento e uma busca pela alegria.

Essa busca não é pela alegria que se encontra fora de nós. É pela alegria que é encontrada no nosso interior. Essa busca não é pela paz exterior, mas pela paz que está dentro de nós.

A boa notícia é que aquilo que procuras, já o tens.

Quem nos apresentou a nós próprios? Estamos sempre a ser apresentados a outras pessoas. Ninguém pergunta: “A propósito, já foste apresentado a ti mesmo?” Conheceres-te é a diferença entre ser livre e estar preso. Se não te quiseres conhecer, ficas preso a ti mesmo. No dia em que te quiseres conhecer, tornas-te livre.

Vou falar-te sobre o melhor livro alguma vez escrito. É o livro dos pensamentos que tu próprio escreves. É evidente. Não precisa de uma introdução, não precisa de um prefácio. Não precisa de notas de rodapé. É teu. É o poema que canta no teu coração e desperta a alegria. Esse é o maior poema de todos os tempos — a alegria. E é o teu poema, uma expressão para ti mesmo. Esse é o presente principal.

Este mundo está cheio de perguntas que não têm respostas. Este coração está cheio de respostas que não têm perguntas. Podemos aceitar estas respostas, não as respostas que o mundo nos tenta dar.

As respostas do coração são muito, muito diferentes, porque o coração diz:
“Desperta e alegra-te. Desperta e vive. Desperta para a possibilidade de
estares satisfeito.”

-Prem Rawat