

## Contentamento a cada respiração

A cada dia que existes, há um desejo que vem de dentro de ti e que nunca muda — o desejo de estar contente. Não importa o que tenhas passado. Não importa o que tenhas ou não tenhas tido. Não importa o que as pessoas foram na tua vida — entes queridos que estão presentes ou já partiram. Apesar de todas as mudanças pelas quais tens passado, aquele desejo único de estar contente nunca mudou. E nunca irá mudar. Podes contar com isso.

Tens a capacidade de ver, tens a capacidade de compreender. Olha para a tua vida. Abre os teus olhos. Abre o teu coração. Abre os portões do teu entendimento. Não é uma questão de análise. É uma questão de ver as coisas como elas são. Compreende aquilo que te foi dado. Nunca irás ser capaz de analisá-lo, mas podes apreciá-lo. Podes admirá-lo. Podes ver a sua beleza, a sua simplicidade.

Se vais construir a tua casa, esse é o lugar para estabelecer as tuas fundações. Não coloques as tuas fundações em areia movediça, para depois dizeres: “O que é que aconteceu à minha casa?” A tua casa terá desaparecido. Encontra essa superfície firme — o desejo de estar satisfeito. E constrói a tua casa sobre isso — tão grande quanto quiseres. Faz grandes planos. Fá-los enormes. Não importa, porque este é um terreno que vai aguentar tudo o que lhe quiseres pôr em cima.

As pessoas pensam que é necessário coragem. É verdade, mas que tipo de coragem? A tua capacidade de superar o teu medo é a tua coragem. Há ladrões que têm coragem. Será isso um bom uso da coragem? Há pessoas que escalam edifícios verticalmente. Elas superam o seu medo. É isso que é a coragem? Para quê? Existe um elevador. Posso subir e também descer.

É assim que o nosso mundo está configurado. Se alguém faz alguma coisa que a maioria de nós não pode fazer, então é realmente especial. A maioria das pessoas pode falar, então se ouvires alguém a falar, não é nada de especial. Mas nem todos nós podemos cantar. Então se ouvires alguém com uma boa voz, pensas: “Uau! Muito bem.” E é assim. Se alguém foi à lua, pensas: “Uau! És realmente especial. Foste à lua.” Todos querem ser especiais à sua própria maneira. Querem ser diferentes: “Eu posso fazer uma coisa que mais ninguém pode.”

Mas há uma coisa que posso fazer e que todas as pessoas podem fazer também, de que posso desfrutar e todas as pessoas também: posso encontrar a minha satisfação, a minha alegria, o meu preenchimento em cada respiração. É melhor do que uma canção. É realmente melhor do que ir à lua. É o melhor do melhor. E todos os seres humanos à face desta Terra podem alcançar isso. É isso que faz de ti especial. Não apenas que possas cantar, porque um dia já não vais ser capaz de cantar.

Recentemente, vi alguns cantores veteranos. Estavam a cantar, mas estavam desafinados. Tenho a certeza que numa certa altura eles foram incríveis. Quando tudo isso desaparece, o que é que resta?

Existe uma ligação com uma coisa dentro de nós que estará lá até ao fim. Então, ser velho não importa porque o coração está cheio. Preenche esta existência com isso. Preenche a tua vida com essa beleza.

Aprendi várias coisas ao longo dos anos e uma delas é que as coisas não mudam assim tanto. Há pessoas que adoram as suas vidas, mas mesmo assim gostam de se queixar. Queixam-se porque foi isso o que praticaram e tornaram-se bons a queixar-se. Só queria que eles se tivessem acostumado a apreciar, a agradecer e a praticar isso. É verdadeiramente importante.

- Prem Rawat