

## O que significa ser humano

O contentamento é uma ferramenta que pode conquistar qualquer montanha. Quando o teu coração dançar, deixa-o dançar. E desfruta. Garanto que vais começar a notar a diferença. E quanto mais disfrutas da tua vida, mais simples ela se torna.

Recentemente, estava a voar pelo meio de tempestades e foi mágico. Havia belas nuvens — quase como uma abertura. Havia nuvens do lado do oceano e nuvens do lado da terra. O sol estava a brilhar. Às vezes, apenas os topos estavam iluminados, mas depois, nuvens inteiras iluminavam-se. Não havia relâmpagos, apenas chuvadas. Belos arco-íris. Parecia uma coisa saída de um livro.

Eu estava lá a contemplar tudo isso. Sei exactamente o que é um arco-íris. Posso mesmo dizer onde vai aparecer um arco-íris, se acontecer. Tudo o que é necessário são gotículas de água suspensas e o sol. É a refração das gotículas de água que faz o arco-íris.

E depois há as nuvens. Sei exactamente o que é uma nuvem — é humidade. E quando o ar quente sobe, o arrefecimento começa e, à medida que arrefece, formam-se as nuvens. A chuva é toda a humidade que foi empurrada para a atmosfera, onde é arrefecida e depois se precipita.

Então, estava lá sentado a pensar: “Sim, eu sei isso tudo. Mas porquê é que tem tanta beleza?”

Eu desfruto de tudo isso. Toda a lógica do mundo não se compara ao receber e ao desfrutar do que este coração tem a oferecer. O coração é tão parte de ti quanto o teu cérebro. Dá-lhe o mesmo tempo que ele precisa e a tua vida começará a mudar, porque o que todos podem usar e que está mais em falta é a apreciação.

Os médicos não te vão dizer isto. Não aparece nas tuas análises ao sangue. Mas todos temos falta de apreciação. Nós não sabemos o valor das coisas que nos foram dadas. Nós não entendemos a beleza desta respiração. Quer dizer, uma vez que entendas a beleza desta respiração, como podes não apreciá-la?

Então, as lágrimas nem sempre são de tristeza. Às vezes elas são de alegria. E comesças a entender a diferença entre as duas. Não é a emoção de toda a escuridão, mas são os primeiros raios de luz a emanar do coração. Um alívio. É a sensação de alívio que os viajantes sentem quando vêem o seu destino à sua frente.

Uma sensação de alívio. Regressar a casa. Uma sensação de alívio por teres encontrado aquilo de que estavas à procura. Nem sequer sabias o que procuravas, mas num momento, soubeste instantaneamente, quando o encontraste: “É isto mesmo. É isto o que procurava.” Há uma tremenda sensação de alívio.

Uma criança perde-se numa feira. Todos os balões e os brinquedos e os carrocéis estavam a chamar por ele. E tudo estava bem, mas num momento de distração, a criança soltou a mão da mãe ou do pai. Agora toda a emoção da feira nunca poderia compensar essa perda. Mas imagina a sensação de alívio quando aquela criança vê o

pai ou a mãe a vir na sua direcção. De repente, não há motivo para chorar. A tristeza transforma-se em alegria.

Portanto, nós somos quem somos. Existe a etiqueta neste mundo, de como deveríamos ser, mas nós não somos isso. Nós somos humanos. O que significa ser humano? Acho que já ninguém sabe realmente. Talvez há muito tempo soubessem, mas agora tudo se resumiu a ser apropriado: como deves comer, como deves cumprimentar alguém, como deves ser visto, como te deves mostrar, o que deves dizer.

Acontecem tantas coisas. Ao fim e ao cabo, somos todos humanos. E a capacidade de desfrutar desta vida é inata. Então, começa a desfrutar. E esse contentamento pode conquistar montanhas.

- Prem Rawat