

O verdadeiro presente

Aquilo de que falo é uma coisa simples e ainda assim profunda. Alguns podem achar isto muito simples, mas isso não significa que não seja importante. Falo sobre a simplicidade da respiração e o vaivém de cada dia na tua vida. Lembro às pessoas que cada dia que acontece nas suas vidas é um dos presentes mais valiosos que alguma vez receberão. Incomparável.

Para muitas pessoas isto faz sentido e, no entanto, não faz sentido. Sabemos que cada dia é importante, mas não é assim que o aceitamos. A importância de um dia baseia-se naquilo que realizámos. A nossa vida foi colocada numa balança e os pesos que a medem foram-nos dados por este mundo. Tudo é avaliado pelo fracasso ou pelo sucesso. E, no entanto, recebemos um presente precioso.

Celebramos os aniversários e damos presentes uns aos outros. Mas darias a um gorila uma coisa tão preciosa como um anel de diamantes? Porque não? Um gorila tem dedos como tu, mas um gorila nunca compreenderia o seu valor. Dá a um gorila um anel de diamantes, e ele tentará prová-lo, vai considerá-lo pouco apetecível e provavelmente vai deitá-lo fora. Seremos como um gorila a quem foi dado o anel de diamantes da vida? De muitas maneiras, fazemos a mesma coisa — provamos e dizemos: “A minha vida não é boa. Tenho que fazer isto. Tenho que alcançar aquilo. Tenho que escalar isto. Tenho que lá chegar. Tenho que obter este título. Tenho que ter isto e aquilo na minha vida.” E aquilo que se esquece é o valor da existência, o valor desta respiração que acontece a cada momento e nos abençoa. Esta é a bênção. Mas não sabemos como aceitá-la.

Tornamos tudo condicional nas nossas vidas: “És um bom filho ou filha se fizeres isto, isto e isto. És uma boa esposa ou um bom marido se fizeres isto, isto e isto. És um bom amigo se fizeres isto, isto e isto.” Mas a respiração não tem condições. Quando nos foi dada a respiração, não nos foi dito: “Vou-te dar esta respiração se fizeres isto e isto.” É dada livremente, sem julgamentos.

Quando te olhas ao espelho, o rosto para o qual estás a olhar não te pede que o julgues, pede-te que o admires. Pede-te aceitação — aceitação desta vida, aceitação desta respiração, aceitação da sede simples deste coração. A alegria que procuras, que procuras todos os dias, também está à tua procura — para te abraçar, para te aceitar e para te preencher. Estou aqui para te dizer que a paz que procuras está dentro de ti.

Descobre esta vida que tens estado a viver. Descobre-a da maneira que deve ser vivida — na alegria, na gratidão, na beleza. Descobre o potencial de cada dia. Descobre o ritmo enquanto o sol brilha no horizonte, a luz vem e o despertar acontece e, então, chega o pôr-do-sol e o sono — tudo é apagado e um outro dia começa. Descobre isso.

É disto que trata esta existência. A paz é acerca disto, porque a paz não está no ontem, a paz não está no amanhã, a paz é hoje. O amanhã é antecipação. O ontem

são apenas memórias. E o hoje é a prenda. A prenda verdadeira. A prenda mais importante.

-Prem Rawat