

## Por natureza

A minha mensagem não está ligada a qualquer filosofia. Não provém de um livro. Não é um conceito ou uma ideia. É baseada numa coisa: estás vivo. E porque estás vivo, existe a possibilidade de estares contente. Podes ter uma alegria na tua vida que não é afetada por nada, uma alegria que é independente de tudo.

Para algumas pessoas, melhoria significa ter um emprego melhor, ser mais bem-sucedido ou mais produtivo. Para alguns, melhoria significa ter uma família melhor, uma casa maior ou um carro maior. Mas pensa nisto: quem somos nós? Estamos aqui neste planeta por um tempo limitado. Nós achamos que vamos viver para sempre, mas isso é apenas uma ilusão.

A realidade é que um dia não existias. Então nasceste. Hoje existes. E um dia terás que partir. É uma regra universal. Ninguém está isento. Aplica-se a todos, sejas pobre ou rico, educado ou não. Não importa.

Sabes quem és? Alguém chama pelo teu nome e dizes: “Sim, sou eu.” Mas entendes que dentro de ti há magia a desenrolar-se e essa magia é a realidade da tua existência?

Antes de nasceres, todos se perguntavam: “Menino ou menina?” Mas quando realmente vieste ao mundo, o foco de todos era apenas um: respira ou não? E quando deixares este mundo, todos vão olhar para uma última coisa: está a respirar ou não?

Então, qual é a importância da respiração? A importância é: sem isso, não és nada. E com isso, és tudo. Com ela podes ser um tio, um pai ou uma mãe, um filho ou uma filha. Podes ser bem-sucedido ou um fracasso. Podes rir ou chorar. E sem isso, és pó.

Enquanto houver fôlego, não serás pó. Com a respiração, podes dizer: “Entra! Bem-vinda! Bom dia!” Sem ela? As pessoas dirão: “Leva-o embora.”

O importante é: aqui está a bênção mais incrível, e nós não lhe prestamos atenção. Prestamos atenção ao que consideramos uma bênção: “Dá-me um filho, dá-me um emprego, dá-me isto, dá-me aquilo.” Mas és mais abençoado do que imaginas. E no dia em que começares a contar as tuas bênções, ficarás maravilhado. Então vais entender o que realmente significa estar grato. Quando o coração está verdadeiramente cheio e comesças a entender, a confusão desaparece e vem a clareza. Começas a ver a simplicidade da existência. O importante não é o sucesso e o fracasso, mas sim estar grato por esta vida.

Algumas pessoas dizem: “O meu propósito na vida...” Não é o teu propósito na vida. Qual é o propósito de teres vida? O que é isso?

Este corpo, devido à respiração, move-se e dança e sente. Durante todo o dia, estás a sentir, a sentir, a sentir. Sentes o frio, o calor, a suavidade e a dureza. És uma

máquina de sentir. E todo o ser humano anseia por sentir alegria. Quando éramos pequenos, queríamos sentir, mesmo antes de termos um nome para isso.

O coração humano está cheio de uma alegria que podes sentir sempre que quiseres, onde quer que estejas — uma alegria da qual nunca terás o suficiente. Sabes que não consegues tolerar a tristeza muito bem? Não és feito para isso. Quando estás triste, queres sair daí o mais rapidamente possível. A alegria — não tens problemas. Parece que isso te daria uma pequena pista sobre o que és. E a pista é: não há limites para a alegria e somos extremamente alérgicos à dor e ao sofrimento.

Encontraste a fonte da alegria sem fim? Não está longe de ti — é assim por natureza. Se tens um desejo de alegria, seria inútil ter a fonte dessa alegria inacessível. Assim, pela natureza inteligente desta vida, a fonte da alegria vai contigo para onde quer que vás.

Estar contente nesta vida é uma possibilidade. Não há limites. Encontra essa fonte infinita dentro de ti.

-Prem Rawat