

Sentir a tranquilidade interior

Há uma riqueza dentro de cada ser humano. Existe a possibilidade de sentir paz dentro de cada ser humano — a paz com a qual nascemos e que estará presente enquanto vivermos.

Sentir é a coisa mais importante. Que mudança notável seria, na tua vida, não depender das circunstâncias para a tua felicidade. Tens outra coisa, outra possibilidade dentro de ti.

Imagina que estás num veleiro que está a subir e a descer com as ondas. Detestas subir e descer. Então, amarras uma tábua comprida na frente do barco e tentas aplanar cada onda. Obviamente, não está a funcionar, mas estás a tentar aplanar as ondas, a pensar que então irás ter, na tua vida, uma viagem muito boa.

Dentro de ti existe um oceano muito tranquilo. Navega até lá e irás sentir tranquilidade. A vida não deve ser apenas acerca de ideias e pensamentos. A vida deveria ser sobre sentir — sentir realmente a tranquilidade interior. Sente a paz do teu coração, não apenas “acho que me sinto em paz.” Realmente sente a paz e sê independente de todas as circunstâncias externas para essa paz, para essa alegria. Ela existe no teu coração.

O sentimento é real. Os pensamentos são criados. Eles vêm e vão, eles mudam, desaparecem e tornam-se totalmente inválidos no dia seguinte. O sentimento não. Ele permanece. As teorias são ótimas para ler, mas nunca as troques pelo sentir, porque também tens de sentir.

Trata-se do teu coração. Não podes enganar o teu coração. Podes enganar a tua mente, e a mente pode enganar-te, e engana. Mas o coração não pode ser enganado, e o coração não te engana.

Então, o coração tem que ser o juiz, não a mente. Tem que ocorrer uma mudança de prioridades. Simplicidade. Sentir. Sente cada passo que dás. Sente cada dia que vives. Não é apenas mais um dia que vem e que vai. É que neste dia existes. Sentes isso? Quando isso começa a mudar, vem o entendimento.

Aqui está uma pequena história. Um dia, um homem estava a andar pela estrada fora e viu qualquer coisa brilhante. Pegou nela, olhou-a e pensou: “Isto é um pedaço de vidro muito afiado. Vou atirá-lo para a berma para que ninguém se magoe.” Poucas horas depois, um joalheiro passou e também foi atraído por essa coisa brilhante na berma da estrada. Pegou nela, examinou-a e percebeu: “Como sou afortunado! Encontrei um diamante incrível.”

Quando não estás pronto para admirar esta vida como ela é, a vida é apenas um pedaço de vidro. Pegas nela e dizes: “Não é nada,” e atira-la fora. Mas há aqueles que aprendem a reconhecer. Eles aprendem o valor da vida. Eles aprendem a sentir. Eles aprendem a entender.

Como seres humanos, precisamos de estar em paz. As pessoas dizem: “A paz não é possível.” Para mim, onde houver vontade, há um caminho. Talvez o primeiro passo precise de ser o reconhecimento, ver a possibilidade de que a vida não é um pedaço de vidro, mas que é, na verdade, um diamante.

A vida não é uma piada. Foi-nos dado um presente muito especial. Talvez entender isso seja o primeiro passo — um pequeno passo, mas é aí que começa. Uma vez que o primeiro passo tenha sido identificado, darás todos os outros passos, porque o que está no final é o preenchimento de toda uma vida.

-Prem Rawat