

## Uma Simples Realidade

Quando éramos muito jovens, queríamos sentir-nos bem, queríamos ser felizes, queríamos sentir amor. Mas não tínhamos palavras para isso. Depois, à medida que fomos crescendo, conseguimos as palavras. Agora podemos dizer: “Paz, compreensão, contentamento.” Mas perdemos o sentir.

Aquilo de que falo é do sentir, não das palavras. Tudo se resume à tua sede, à necessidade de paz na tua vida. Aquilo que procuras já está dentro de ti — não é uma coisa que precisas de obter ou de criar. Não é uma coisa pela qual tenhas de correr ou de fazer dieta. Não tens de te sentar horas intermináveis num colóquio a tirar apontamentos e a tentar perceber alguma coisa.

Nós racionalizamos o que é esta vida. Nós racionalizamos sobre o que é bom, sobre o que é mau. Nós racionalizamos sobre o que é certo, sobre o que é errado. Mas sacrificamos uma das coisas mais importantes que temos: a capacidade de sentir.

No nosso raciocínio, a palavra paz passou a significar alguma coisa que é possível ou que é impossível. O amor passou a significar alguma coisa que tenho ou que não tenho. A razão é necessária quando não estás a sentir. Quando estás a sentir, não te importas com o nome que tem. Quando estás com fome, não precisas de perguntar: “Estou com fome?” Sabes quando estás com fome e quando estás com sede. Não deveria o sentimento de paz ser tão inato quanto a fome e a sede?

A vida está a desenrolar-se — não apenas as coisas que acontecem nela. Existe esta coisa chamada existência que está a fervilhar, a girar, a agitar-se, a manifestar-se. E traz uma alegria incomparável, uma tranquilidade que não tem fim, uma paz que é absoluta, uma clareza que é singular — sem dúvidas, sem confusão. É isso que está a ser desencadeado sempre que a respiração acontece.

Tudo isto está a acontecer. Podes estar a beber uma chávena de chá enquanto dizes: “Que chatice. Não acontece nada. Apenas mais um dia calmo.” Se souberes onde procurar, não é assim tão calmo. Mesmo nessa quietude, existe o teu próprio som. Mesmo na quietude, alguma coisa que se agita por causa da alegria, da realidade. E está a acontecer, por cortesia da vida.

A paz é um sentimento que já está dentro de ti. Existes. A tua existência é a nota que foi tocada. Estás à procura do sucesso quando já és o mais bem sucedido? Estás à procura da paz quando a paz já reside no teu coração? Estás à procura de contentamento quando já tens mais do que alguma vez poderias imaginar?

Essa sede dentro do teu coração pode ser satisfeita — uma vez e outra e outra. Um músico não aprende a tocar piano para depois desistir. Um cozinheiro não aprende a cozinhar para depois desistir. Não aprendeste a andar de bicicleta para desistires. Continuaste a pedalar todos os dias, cheio de alegria.

Todos os dias, precisas de comida quando tens fome e água quando tens sede. Sempre que isso acontece, deixa acontecer. Na tua vida, sê fiel a esse sentimento, fiel a essa sede e sente-te satisfeito. Deves isso a ti mesmo.

-Prem Rawat