

## Vê a realidade

Há entretenimento a acontecer dentro de ti — a vida. Não é sobre o despertador que te faz levantar e que verificas antes de ir dormir. Isso não é a vida. A vida é sobre acordar e estar grato pelo dia, compreender que o dia significa alguma coisa.

Ouvi pessoas descritas como tendo “tanto gosto pela vida.” O que significa isso? Não se trata de saltar de montanhas ou mergulhar nas fossas oceânicas mais profundas. Não se trata de voar o mais alto que puderes, ou acelerar o mais que puderes. Não é sobre o número de atividades que fazes. É sobre o verdadeiro prazer — aproveitar esta vida. Este dia é um presente que me é dado, e eu aceito-o como um presente.

Em vez de deixares o tempo passar, aproveita o teu tempo. Em vez de te deixares andar, vitimizado por tudo o que acontece, sente a liberdade na tua vida. Liberdade verdadeira. Alegria verdadeira.

Já viste fotógrafos. Quando há acção a acontecer, eles precisam de lá estar. Estão à espera e prontos para tirar a fotografia. Eles sabem que a única maneira de isso acontecer é estarem prontos. Atrapalhões de última da hora não resultam.

Quando a respiração entra em ti, estás pronto para tirar essa fotografia? Estás pronto para te sentires satisfeito? Essa é a promessa que isso traz. Porque a respiração vem, podes ser um amigo ou um inimigo, um pai ou uma mãe — tantas coisas. Podes desfrutar dos teus passatempos, as coisas que fazes, a tua carreira. Mas a respiração possibilita uma outra coisa também: a satisfação.

Queres sentir-te satisfeito? É uma escolha que tens que fazer. Ou estás a tirar uma fotografia dessa respiração, a desfrutar e a apreciar, ou não estás. Depende de ti.

A beleza está em ti, nesta forma humana com este coração humano, nesta condição muito humana, neste mundo muito humano. Tu. Eu não estou a falar sobre o jacaré ou o crocodilo ou a cobra. Eles precisam de dizer a si próprios que são lindos, porque eu não estou a fazer isso. Vê o que te foi dado e aquilo que és — não em termos de divindade ou de fragilidade. Vê aquilo que és sem julgamentos, vê essa realidade apenas como ela é.

Vem com olhos famintos de beleza. E vê a beleza. Existem julgamentos para tudo: “És jovem, és velho. És bonito, és feio. És isto, és aquilo.” Não é isso que os seres humanos são. Isso são as ideias. Isso são os julgamentos

Existe uma beleza. Existe uma simplicidade. Existimos nós. Quem somos nós? O que somos? Vê isso. Sente isso. Porquê? Porque nenhuma das definições lhe faz justiça.

Uma vez ouvi um fotógrafo a falar sobre tirar fotografias. Ele disse: “Tenha a sua câmara pronta, mas não tenha nenhuma ideia preconcebida. Olhe através dela, veja apenas aquilo que vê. Então veja se isso lhe provoca alguma coisa.” Pensei: “Esse é o conselho que eu dou.”

Se quiseres tirar uma fotografia, não venhas com ideias preconcebidas. Olha apenas e vê aquilo que vês. Vê se isso te provoca alguma coisa. Se isso acontecer, então

dispara. A fotografia será tirada e estará lá para o resto da tua vida. Vai ser lindo. Será uma foto que tiraste, não algo que foi criado. Será a tua fotografia.

Esta vida é demasiado preciosa para ser vivida num mundo formatado. Há liberdade à espera de ser descoberta. Não o aleatório, mas liberdade, porque a respiração acontece em ti e estás vivo. Existe a possibilidade de estar em paz. Deverias estar em paz. Olha para ti mesmo — não com ideias, mas a partir de uma realidade muito bonita e simples.

- Prem Rawat