

A Melhor Hora

Quando vim para o Ocidente, eu tinha apenas 13 anos. E as pessoas vinham me ver – adultos mais velhos, mais educados, mais inteligentes do que eu. Pelo menos, era assim que eles pareciam.

Eles me faziam perguntas. Eu poderia ter respondido qualquer coisa, mas eu sempre lhes dizia o mesmo, de novo e de novo: “O que você busca está dentro de você”.

Todos querem paz. Nós passamos por nossos dramas e traumas, e algo dentro de nós diz: “Você precisa de paz em sua vida”.

Estou aqui para lhe dizer que a paz que você deseja está dentro de você. Sempre estive e sempre estará. Não está fora. Não está em cima de uma montanha. A mesma energia que rege todo o universo dança dentro de você. O que você precisa fazer? Fique quieto dentro.

Há um silêncio diferente da ausência de ruído. A paz está dentro de você. Você pode dar muitos nomes a ela: pode chamá-la de felicidade verdadeira, alegria verdadeira, contentamento. Não importa. Mas essa paz está dentro de cada um de nós.

Se a paz está dentro de nós, como nos separamos dela? É porque nos esquecemos do que estamos procurando. Perguntamos a nós mesmos, “O que é importante? O que é real?” E ficamos fragmentados. As opiniões assumiram,

e a realidade foi perdida. O fato de a paz já estar dentro de você já se foi.

Agora, a questão é: “O que fazemos?” E esse é o problema. Você não vai conseguir a paz fazendo algo; você a consegue não fazendo nada.

Você é a fonte de sua raiva, seu medo, sua dúvida, sua dor. Talvez você tenha pensado que fosse outra pessoa. Não. Você é a fonte de sua dor e raiva. E você também é a fonte da sua alegria e do seu amor. Você é a fonte do seu entendimento, sua clareza. E sim, você é a fonte da sua paz.

Amar alguém não custa nada. Você não precisa pressionar um botão. Não precisa fazer nada! Apenas seja e sinta o amor por essa pessoa. Para odiar alguém, você tem que apresentar muitos motivos e, então, lembrar-se de todos eles.

Para a paz, você não precisa fazer nada. Para a guerra, você tem que fazer muito. E a paz não é apenas a ausência de guerra. Você acha que se livrar das guerras trará a paz? Fórmula errada.

Veja, “trazer” paz é a declaração errada. A paz já está aqui. Ela só precisa ser liberada. A paz precisa ter uma chance. A todo o resto foi dada uma chance e não funcionou.

Se você quer a paz, saiba de uma coisa: a paz está dentro de você. Sempre estive e sempre estará. E será realmente a melhor hora da humanidade quando a paz dançar no coração das pessoas.

Seu Presente

Quando você pergunta às pessoas, “Como vai?”, muitas dizem: “Ah, estou sobrevivendo.” Isso é o que estão fazendo, apenas sobrevivendo. Estou falando sobre prosperar, não sobreviver.

Existe a alegria do que acontece em nossas vidas, e existe a alegria da própria existência. O que acontece em nossa existência, em nossas vidas, tentamos controlar e manipular. Às vezes, conseguimos; na maioria das vezes não. Às vezes, as coisas seguem nosso plano, às vezes não.

Criamos nossos próprios cenários: “Ah, estou muito ocupado. Tenho que fazer isso, fazer aquilo.” Preso, solto; preso, solto. A jornada da vida não é para isso. A jornada é para prosperar como um ser humano. A jornada é ser um ser humano que aprecia.

Você já ouviu a palavra apreciação. Apreciar o quê? Assim que você diz a palavra apreciação ou “Você deve apreciar”, acaba de abrir as comportas dos conceitos: “Você deve apreciar isso. Deve apreciar aquilo. Deve apreciar essa árvore”. Mas, se você não aprecia a vida, como vai apreciar uma árvore? Assim que começar a apreciar a vida, você poderá entender a árvore porque essa árvore faz parte da vida, assim como você.

Quando você aprecia a vida, aprecia a singularidade de cada momento. Sabia que cada

momento de sua vida é único? Dois momentos nunca serão iguais. Nunca. Esta é a ciência do viver – apreciar cada momento. Para ter um coração tão aberto, uma compreensão tão bonita e um anseio tão completo pela apreciação que, quando chegar o momento, você verá exatamente o que ele é. É real.

Com entendimento, você percebe que há tanta beleza, tanta clareza. Esta vida é o presente mais doce que eu já tive e totalmente de graça.

Minha apreciação precisa começar com uma coisa específica – respirar – e entender o quanto isso é precioso. Um carro ou uma casa podem ser substituídos, mas uma respiração nunca pode ser substituída. Tudo o que preciso fazer é aceitá-la.

No seu último dia você saberá o valor da respiração. Com certeza. Mas não poderá fazer nada com sua nova sabedoria. Compreenda o valor da respiração agora, enquanto você ainda está vivo, enquanto pode desfrutar dessa sabedoria, porque de que serve a sabedoria se você não pode usá-la?

Uma vida. É muito importante estar nesse contentamento todos os dias, em sintonia com a dança da vida, apreciando cada respiração que vem até você.

Força Imensurável

Muitas pessoas que estão passando por problemas me dizem: “Não aguento mais!” E então eu lhes conto a história da fênix.

A fênix é o pássaro mítico que nasce das cinzas quando tudo foi destruído, mas o espírito não foi destruído. Essa é a coisa mais importante. Existe um poder, um impulso, uma vontade do coração que leva uma pessoa ao contentamento. Quando isso não é destruído, mesmo que todo o resto seja, o pássaro renascerá. E será mais poderoso do que nunca.

Sejam quais forem os acontecimentos em sua vida, você foi abençoado com um poder incrível que o leva ao contentamento. Deixe-o ascender. Confie em sua capacidade de entender. Você pode ou não confiar sempre em sua capacidade de raciocinar, mas compreenda e realmente confie na realidade da esperança.

Há uma esperança real que não é uma ilusão. É por isso que existimos. No mar das impossibilidades, nós existimos. E não só existimos, mas podemos pensar, podemos sentir. Temos a capacidade de sentir alegria e satisfação como nada mais. Esse é o nosso forte.

Sua natureza é ser bom. Sua natureza é estar em paz. Sua natureza é ser feliz. Sua natureza é ser

livre. Sua natureza é entender. Sua natureza é sentir sua força – a força interior.

Às vezes, as pessoas nos bombardeiam com perguntas: “O que você está fazendo? Você já fez isso? Já fez aquilo?” Elas definem o sucesso e dizem o que você deve fazer. Elas lembram sua vulnerabilidade, medindo tudo em escalas – seu intelecto, suas capacidades, tantas coisas sobre você.

Faça o que for, lembre-se disso: paz é a norma. Alegria é a norma. Em qualquer barulho, o centro é o mais silencioso. Em toda a confusão, todas as tempestades, todas as dúvidas, o centro é calmo.

Quando a tempestade o atinge, não é tão grave se você sabe que vai passar. Você precisa saber disso. Você pode se sentir frágil e vulnerável, mas precisa saber que nenhum vento pode derrubá-lo. Precisa saber que você tem uma força incrível, uma sabedoria interior imensurável.

Se você nunca se sentiu amado, saiba que existe um amor incomparável dentro de você. Se sempre se sentiu fraco, saiba que você tem uma força fenomenal. De verdade.

Como Ser Sábio

Um dia, um homem encontrou um filhote de passarinho e o trouxe para casa. Ele não tinha uma gaiola para o pássaro, então pegou uma pedra e amarrou-a ao pé do pássaro. O pássaro tentou voar, mas não podia. Era apenas um bebê e desistiu.

Então, ele cresceu. Um dia, enquanto saltitava pela casa, um grande e lindo pássaro, com uma linda plumagem, pousou na janela.

O pequeno pássaro disse ao grande pássaro: “Que lindo você é, suas penas”.

E o grande pássaro respondeu: “Eu sou como você. Você nunca se viu, mas, se pudesse, veria que sua plumagem é como a minha. Somos iguais”.

O passarinho disse: “Não, não, não, há uma grande diferença. Você pode voar. Eu não posso”.

O grande pássaro disse: “Você pode voar. Você tem penas, assim como eu”.

Então o passarinho disse: “Mesmo? Você pode me ensinar a voar?”

E o grande pássaro disse: “Eu não preciso lhe ensinar a voar. Livre-se da pedra na sua perna e você poderá voar como eu”.

Há muito tempo, Sócrates disse: “Conhece a ti mesmo”. Essa afirmação é tão simples e tão profunda. Quem sou eu? Quais são minhas ideias e quais são as ideias que tirei de outras pessoas?

Pensamos que a sabedoria reside em um livro. Compramos livros sobre como ser ricos, bem-sucedidos e sábios. E lemos todos até que começam a nos entediar.

Quem é você? Talvez até agora, as qualidades que você descobriu sobre si mesmo sejam a raiva e o medo. As qualidades que você precisa descobrir são a clareza e a bondade. No dia em que você descobrir uma bondade real, seu mundo mudará. Você vai prosperar e estará em paz.

As pessoas dizem: “Como pode ser?” Nós nos esquecemos de como ser sábios.

Kabir disse que um veado almiscareiro procura a fonte do aroma do almíscar. Ele corre por toda a selva, enquanto o almíscar reside em seu próprio umbigo.

O que você busca está dentro de você. O que eu busco está dentro de mim. Esta é a sabedoria que você não encontrará em nenhum livro: livre-se dessa pedra e você também poderá voar. É fácil assim.

O Brilho da Luz

Você se aborrece nos engarrafamentos quando os carros não se movem? “Tão lento!”

Nesse momento, pense no seguinte. A Terra viaja a 1.040 milhas por hora e gira ao redor do sol a 67.062 milhas por hora.

Você está em um universo que está evoluindo e se expandindo constantemente. Não fica no mesmo lugar, nem a Terra também. Todo dia é único. E todo ser humano na face desta terra é único.

Vivemos nossas vidas assim? “Oh, outra segunda-feira. A segunda-feira de sempre está aqui.” Andamos nesta terra carregando nossos fardos: “Amanhã vou fazer isso, amanhã vou fazer aquilo”. Não temos tempo para experimentar alegria. “Estou ocupado!” Ocupado fazendo o quê? Você está ocupado em paz? Está ocupado com clareza? Bem. Sem problemas.

A realidade é que você é composto de elementos, pelos quais caminha todos os dias e que se chama pó. Mas há algo que torna esse pó não apenas pó e mantém todos os elementos unidos. É a mesma coisa que o mantém vivo – sua respiração. Ela permitiu que você voltasse para casa e certamente o levará para fora de sua própria casa. Desde o início até o fim, este é o jogo em que você não pensa.

Você tem uma missão na vida. Sua missão é capturar todos os dias. Ficar entediado não é sua missão na vida. Ficar submerso em decepção e dúvida, não é sua missão na vida.

Sua missão é brilhar com clareza, caminhar com certeza, saborear e apreciar cada momento dessa existência. Você tem o poder de escrever sua própria história de vida.

Quando digo: “A paz está dentro de você”, algumas pessoas perguntam: “Como? Você pode me dar uma fórmula mágica? Pode me abrir para que eu possa encontrá-la?” Não funciona assim.

Pense nisso dessa maneira. Há uma mangueira e dentro existe uma semente. Você sabe o que está dentro dessa semente? Uma mangueira. Como você traz a árvore para fora? Você a planta. Você a planta onde ela pode obter luz do sol, calor e água. E com certeza, você verá uma mangueira sair dessa semente.

Não consigo abrir a semente e mostrar a árvore, mas ela está lá. Se você plantar a semente da paz na fazenda do seu coração e der a ela a água do entendimento, o brilho da luz e a delicadeza da bondade, ela germinará. E não apenas se tornará uma árvore.

Uma árvore tem potencial para milhares de sementes, e cada semente tem potencial para outra árvore, o que tem potencial para mais milhares de sementes. E assim por diante. Não falo sobre uma árvore. Estou falando de uma floresta inteira.

Quando as pessoas me perguntam: “Você quer trazer a paz para as pessoas, qual a sua estratégia?” Eu lhes digo “Uma pessoa por vez”.

Caminhar com Entendimento

Nós somos seres vivos. E somos muito parecidos. Acordamos, temos nossos empregos, nossas responsabilidades e pensamos sobre essas responsabilidades.

Às vezes, as coisas acontecem do nosso jeito, às vezes não. Às vezes somos felizes, às vezes estamos tristes. Às vezes acontecem tragédias que realmente nos afetam. Todas essas coisas acontecem para todos nós. No entanto, através de todas as coisas que acontecem em nossa vida, há um desejo básico – tão básico quanto a necessidade que uma criança tem de andar.

Você já viu um bebê que quer andar. A mãe pode tentar explicar, mas o bebê não entende. Ele vê outras pessoas andando e começa a tentar fazer o esforço. O bebê se levanta, tenta e cai. Levanta-se, continua tentando, continua tentando. O desejo está lá. O desejo, o anseio está lá.

Da mesma forma, o desejo de estar pleno, contente, está em nós. É o desejo de se sentir pleno, não vazio; andar neste mundo com compreensão, não apenas com perguntas sem respostas.

Trabalhamos muito para realizar nossos sonhos. A questão é: já temos um sonho que ainda não foi alcançado? Não seria melhor pegar os recursos que temos e realizar o sonho que já está presente dentro de nós? Para isso, basta uma simples compreensão.

Começa com o entendimento: “O que eu realmente quero?” Você. Não seu filho, não seu

pai ou sua mãe, não seu vizinho, não seu país. Você. O que você quer?

Idealmente, você deve ter uma resposta como: “Claro, eu sei o que quero”. Mas o fato é que a maioria das pessoas não sabe. E quando não sabemos, não olhamos para quem realmente somos. E se não olharmos para quem realmente somos, como vamos realizar o sonho que temos? Não é o sonho que outra pessoa tem, mas que nós temos.

Quando sabemos, nosso foco na vida começa a mudar de um conjunto de responsabilidades para outro. Começamos a dizer: “Preciso escolher esperança e paz em minha vida. Devo a mim e à humanidade que, enquanto estiver vivo, experimentarei alegria, experimentarei a perfeição de um ser humano.” O domínio da compreensão, do conhecimento e da força está dentro.

Você pode mudar o seu mundo? Absolutamente. Felizmente, sua compreensão, sua consciência, pode fazer uma enorme diferença. Reconheça sua sede de clareza todos os dias. Então, você poderá marchar, existir e prosperar. Caso contrário, você terá existido por um período limitado de tempo e do pó que pode falar, você volta a ser pó. É assim.

Mas você tem uma escolha. Você pode escrever sua própria história. Para quem? Para você. Apenas para você. Ninguém mais tem que ler. É só para você.

O Elemento Dignidade

Imagine um deserto quando a chuva tão esperada chega. Todos os milhões e milhões de sementes que estavam esperando e esperando entendem que chegou a hora. Ninguém precisa fazer uma ligação ou mandar uma mensagem para aquelas pequenas sementes: “Ei, a chuva está aqui. Acorde!” Isso é o que elas estavam esperando. A chuva chegou!

A chuva do entendimento, a chuva da clareza, chegou. Agora é hora de florescer neste deserto! Porque sem essa chuva, isso é um deserto. Sem amor, sem entendimento, sem respeito, quem é você? De todas as nossas realizações, qual é a mais importante?

A paz deve ser nossa primeira prioridade. Quando você está apaixonado pela vida, respeita a existência de outras pessoas. Este não é o caso no mundo de hoje, e isso precisa mudar. Essa mudança não começa no mundo lá fora, começa com cada ser humano na face desta terra.

Os pais não conhecem os próprios filhos. As crianças não conhecem os próprios pais. E os seres humanos não têm respeito por outros seres humanos.

As pessoas confundem respeito com boas maneiras. Não estou falando de boas maneiras. Boas maneiras é quando alguém lhe dá algo e você sorri e diz: “Obrigado”. Respeito por outra pessoa só acontece quando você tem respeito por si mesmo.

A natureza de um ser humano é se sentir bem. A natureza de um ser humano é trazer alegria, não apenas para si mesmo, mas para os outros. A natureza de um ser humano é nutrir.

Se pudéssemos estar em contato com a magia chamada vida, saberíamos o que a vida exige. A vida exige paz. É quando ela pode dançar, florescer, se expandir. É quando isso pode ser gratificante.

Se continuarmos confiando nos líderes mundiais para trazer a paz, não será tão cedo. Se confiarmos em nós mesmos como cidadãos da terra e reconhecermos que todo ser humano tem o direito fundamental de sentir a paz, então haverá paz na terra.

Quão profundo é este elemento de paz, de esperança, de clareza e dignidade em cada pessoa. Minha vida, sua vida, pode ser preenchida com uma abundância de alegria, paz, clareza e dignidade.

Você é um ser humano, eu sou um ser humano. Você tem todo o direito de estar vivo, eu tenho todo o direito de estar vivo. Você respeita meu direito, eu respeito seu direito. Nós dois podemos viver. Se tomarmos essa abordagem, podemos fazer daqui um mundo melhor. Podemos construir um futuro melhor.

Esta Ferramenta Chamada Escolha

Nesta vida, você tem uma ferramenta incrivelmente poderosa e é uma de suas posses mais valiosas. Você tem escolha. Todo mundo tem isso. Rico, pobre, educado, sem instrução – todos têm escolha.

Com essa ferramenta chamada escolha, você pode escolher a paz. Com essa ferramenta chamada escolha, você pode escolher a alegria. Você é livre para escolher.

O que você quer em sua vida? Paz? Alegria? Clareza? Compreensão? Você tem a opção de ser claro. Você tem a opção de estar na alegria. Você tem uma escolha a ser atendida.

Você tem a opção de sentir a beleza de estar vivo todos os dias. Esta vida não precisa ser cheia de sofrimento. É uma celebração porque você está vivo.

Algumas pessoas dizem: “Bem, eu posso escolher a alegria, mas e o resto do mundo?” Você pode escolher a alegria para si mesmo; não espere pelo mundo. Eu tenho conversado com as pessoas toda a minha vida. Não há mundo – apenas seres humanos individuais nesta terra como você.

Estamos aqui por um período muito curto e depois vamos embora. No entanto, enquanto

estivermos vivos, enquanto a respiração entrar e sair deste recipiente, ele é capaz de muito.

Um dia, este incrível acontecimento circense nesta terra terá desaparecido. Lembre-se do que Einstein disse: “Tudo o que foi criado será destruído”. Mas daqui a bilhões e bilhões de anos, não amanhã.

Não precisamos nos perguntar se isso vai acabar ou não. Vai acabar. Mas a questão é, qual é o seu esforço para trazer paz ao seu mundo todos os dias? Essa é a sua escolha.

Você é incrivelmente afortunado. Você está vivo. E enquanto estiver vivo, pode fazer escolhas. O jogo ainda não acabou. A vela ainda está acesa e dando luz.

Ouçã uma voz muito simples que vem, não da sua cabeça, mas do seu coração. Ela não pede carros nem relógios. Apenas pergunta: “Você pode, por favor, ser apenas feliz? Você pode, por favor, apenas estar contente? Você pode, por favor, apenas estar em alegria?”

Sua escolha. Você decide. O que você quiser, aí está. Todas as cartas estão na mesa.

Esperança Real

Quando foi a última vez que você se apaixonou por sua vida?

“Ah,” as pessoas dizem: “estou muito velho”. Para se apaixonar, você não precisa olhar para a idade. Você pode se apaixonar sempre. E se apaixonar pela vida é a coisa mais nobre que um ser humano pode fazer.

Você acha que uma gota já diz: “Estou muito velha”? Uma gota de água tem apenas um desejo. Quer se fundir com o oceano. Em algum momento, ela se torna vapor e se transforma em nuvem. Essa nuvem tem um propósito: transportar a umidade. Até mesmo uma gota de chuva no deserto árido significa vida.

A água, nesse processo de fusão, transforma tudo o que toca. Ela toca uma pedra e transforma a rocha. Ela toca o solo e o transforma porque a água é viva – ela tem um propósito, uma função, um destino, um significado.

Ela faz isso todos os dias sem qualquer consideração pelas horas, minutos, estações.

Ela nunca diz: “Estou ficando velha demais”. E passa por essa mega e gigantesca jornada para se fundir com o oceano – apenas para dizer: “Vamos fazer de novo”.

Uma gota de água é poderosa. Adicionada a outra gota, é mais poderosa ainda. Adicionada a outra gota, torna-se ainda mais poderosa, até o ponto em que pode cortar o aço grosso perfeitamente. Essa é a natureza da água.

O que posso aprender com a gota de chuva? Eu sou a gota. Você é a gota. Pequena gota, você tem um propósito. Você pode não pensar assim, mas você pensa. Pode parecer simplista demais, mas esse não é o problema. Cumpra seu propósito. Cumpra. Mude tudo o que você toca.

Há uma esperança que é diferente – uma esperança real. E nós somos a fonte dessa esperança. Espero que, em sua vida, o que quer que você faça, aconteça o que acontecer, você saiba que existe uma fonte de esperança. E essa fonte é você.

O Lar do Contentamento

Eu gostaria de fazer uma pergunta desafiadora: O que lhe faz verdadeiramente feliz? Seu desejo mais profundo – é alguma coisa ou é algo em você?

Temos essa coisa chamada amor. É um sentimento. E quando sentimos amor, é bom. Quando sentimos contentamento, é bom. Esses não são sentimentos triviais, são ferramentas que nos foram dadas.

Quando existe confusão, sentimo-nos mal. As pessoas dizem: “Eu não quero me sentir mal”. É como dizer: “Ei, doutor, quando corto meu dedo, não quero que doa”. Mas vai doer, então eu vou tomar precauções para não cortar.

É bom que você não queira se sentir mal. Então, se você não quer se sentir mal, tem de descobrir o que faz você se sentir bem. E eu descobri que, independentemente do país para onde vou – cultura, pessoas, aparência – sentir-se bem é a coisa mais universal neste mundo.

Você é o lar do contentamento. Você é o lar da paz. Você é o lar do amor verdadeiro. Você é o

lar da bondade. Você é o lar da alegria. Você é o lar da iluminação. Você é o lar da perfeição, o lar de todos os lares onde a realidade reside.

Eu descobri que, para eu me ouvir, tenho que ficar em silêncio. E quando posso aprender a me ouvir, sou recompensado com gratidão. Sou recompensado com satisfação.

Plenitude, paz, alegria – não são por acaso. Acontecem quando tudo está correto. Todos os dias, uma abundância desses presentes é dada a você. Todos os dias, a paz bate à sua porta, querendo entrar. Satisfação, felicidade, alegria, paz – são a mesma coisa. Não importa.

Abra. Abra-se para compreender o seu eu – quem você é, o que está dentro de você. Em sua vida, tenha gratidão, não medo. Procure a beleza, não a feiura. Procure a simplicidade, não o complicado. Procure não o deserto estéril, mas o campo verde que produz as colheitas de contentamento todos os dias

Você está vivo. Esteja pleno.