

## Tema 2 - Apreciação

### Apreciar a vida

Apreciação começa dentro de você, não em outras pessoas. Apreciar, antes de tudo, o fato de estar vivo. Apreciar por existir dentro de você algo que pede incessantemente por ser satisfeito. Sinta-se grato por isso. Esse chamado interior, pelo menos para mim, é o que me dá coragem para seguir adiante a cada dia e poder ser preenchido.

Para apreciar sua vida, você não precisa fazer nada — você apenas aprecia. Não é como um bolo que você tem que cortar e comer. É simplesmente apreciar. E se você não pode apreciar a si mesmo — o fato de estar vivo — como vai apreciar seus filhos? Como vai apreciar sua família? Como vai apreciar qualquer pessoa? Apreciar o fato de estar vivo é uma arte. É algo que você tem de sentir.

Nós reconhecemos o que significa estar vivo enquanto estamos vivos?

Se você puder entender a importância e a beleza de cada momento que está sendo dado, vai entender o que é a vida. Esta coisa chamada momento é o cerne da vida. É onde você existe. É onde você sente. É onde você entende. É onde a clareza tem algum significado. É onde você pode se expressar. É onde você pode sorrir. É onde você pode dizer, “Nossa, estou vivo”.

Para muitos de nós a vida é realização — alcançar nome e fama, realizar algo. Mas às vezes falhamos em ver e apreciar o que já realizamos.

Apreciação começa dentro de você  
não de outras pessoas.

Apreciar primeiro por estar vivo.

Para apreciar sua vida você não precisa fazer nada —  
você simplesmente aprecia.

Apreciação na vida é extremamente importante. Sem ela, a vida é como comida sem sabor. É como tomar um sorvete que não é doce.

Você conhece a arte de criar. Você conhece a arte de admirar? Conhece a arte de apreciar? De ver, imaculadamente? De testemunhar e admirar, sem outros desejos. De reconhecer, com sinceridade. De aceitar, com entendimento. De simplesmente sentir a beleza que está dentro de você. Isso é tudo o que você precisa.

Ver, e talvez pela primeira vez, ver verdadeiramente. Entender as coisas por aquilo que são. Abra seus olhos. Abra seu coração. Aprecie! Admire o mais admirável que está dentro do seu coração, e você experimentará liberdade como nunca experimentou antes.

Você conhece a arte de apreciar?

Ver imaculadamente. Admirar, sem outros desejos.

Reconhecer com sinceridade. Aceitar, com entendimento.

Simplesmente sentir a beleza que está dentro de você.

Prem Rawat



The Prem Rawat Foundation

PROGRAMA DE EDUCAÇÃO PARA A PAZ

© Todos os direitos reservados de acordo com a Convenção de Berne.