

## Tema 4 – Autoconhecimento

### Você sabe quem você é?

Você sabe quem você é? Você não tem que responder isso para os outros. Não para a sua esposa ou seu marido, e não para seus filhos. Só para você, na privacidade do momento mais privado, “Eu sei quem sou?”

Alguém poderia dizer, “Oh, eu sou advogado.” Bom. Mas você não era advogado aos 10 anos. Então quem é você? “Sou médico.” Bom, especialmente se você for um bom médico. Mas você não foi sempre um médico, e não será sempre um médico.

Então quem é você? Sua visão sobre a vida quando as coisas andam do seu jeito é diferente de quando não andam. Você é totalmente suscetível à dor e à tristeza, à alegria e à felicidade. Você é totalmente suscetível a todo o drama de sua vida.

E ainda assim você existe, você vive. E existe uma sede dentro de cada ser humano para prosperar e entender. Não para ser vítima, mas para florescer.

Você já ouviu falar do quanto é importante passar um tempo com seu filho ou com quem você ama. Também é muito importante passar um tempo consigo mesmo. Tempo de qualidade. Não tempo de confusão, mas um tempo de clareza para abraçar a dádiva da vida, como um presente, e não tomá-la por garantida.

Quando se trata de cuidar de si mesmo, “Quem eu sou?” é a grande questão.

É muito importante  
passar um tempo com você mesmo.  
Tempo de qualidade. Não tempo confuso, mas tempo de clareza  
Abraçar a dádiva da vida como um presente,  
e não tomá-la por garantido.

Mas as pessoas dizem, “Não tenho tempo para pensar nisso. Estou ocupado. Tenho esse trabalho. Tenho que fazer todas essas coisas.” Ao mesmo tempo, será que você pode se dar ao luxo de perder o contato consigo mesmo? Eu acho que muitos dos problemas que vemos no mundo hoje estão aí porque as pessoas perderam o contato com elas mesmas.

As pessoas estão sofrendo, por isso tentam alcançar o que muitos acham que é paz, que é basicamente anestesiarse. Existe uma grande diferença entre isso e alcançar a paz conscientemente. Anestesiando-se, você pode chegar a um ponto em que não se importa com nada. Porque você se anestesiou, você não pode.

A paz de que falo é alcançada sendo consciente, sendo cômico do ser interior, sendo consciente do momento chamado agora, sendo cômico da dádiva que é o hoje. Sendo consciente de que você está vivo.

A paz de que falo  
é alcançada sendo consciente, sendo consciente do ser interior,  
Sendo consciente do momento chamado agora,  
Sendo cômico da dádiva chamada *hoje*  
Ser consciente de que você está vivo.

Prem Rawat



The Prem Rawat Foundation

PROGRAMA DE EDUCAÇÃO PARA A PAZ

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