

Apreciar la vida

La apreciación comienza en uno mismo, no en los demás; por tanto, en primer lugar agradece que estás vivo, que algo en tu interior te pide una y otra vez sentirse satisfecho. Y da las gracias por ello ya que es esa petición lo que, a mí, me da el valor para avanzar cada día y sentir plenitud.

Para apreciar la vida no tienes que hacer nada, tan solo apreciarla. No es un pastel que tienes que cortar y comértelo, tan solo apréciala. Y si no puedes valorarte a ti mismo —apreciar que estás vivo— ¿cómo vas a apreciar a tus hijos y a tu familia?, ¿y a otra persona? Valorar que estás vivo es un arte y es algo que hay que sentir.

¿Nos damos cuenta de lo que significa estar vivos?

Si puedes comprender la importancia y la belleza de cada instante, entenderás qué es la vida. Lo que llamamos el momento es la esencia de la vida ya que es ahí donde existes, sientes y comprendes. Es ahí donde la claridad tiene sentido, donde puedes expresarte, sonreír y decir: «Es maravilloso estar vivo».

Para apreciar la vida no tienes que hacer nada,
tan solo apreciarla.

Prem Rawat



PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA PAZ

Tema 2 • La apreciación

Para muchos la vida consiste en conseguir notoriedad y fama, lograr cosas. Sin embargo, a veces no vemos ni apreciamos lo que ya hemos logrado.

Apreciar la vida es sumamente importante, de otro modo, la vida es como comida sin sabor, igual que comer un helado que no es dulce.

Conoces el arte de crear. ¿Conoces el arte de contemplar? ¿Conoces el arte de apreciar? El de ver, sin juicios. Ser testigo y contemplar sin desear nada más, reconocer con sinceridad, aceptar comprendiendo y simplemente sentir la belleza interior. Eso es lo único que se necesita.

Ver, y tal vez por primera vez, ver de verdad. Comprender las cosas tal y como son. Abrir los ojos, abrir el corazón y apreciar, contemplar lo más admirable que habita en el corazón para sentir la libertad como jamás la has sentido.

¿Conoces el arte de apreciar?

El de ver, sin juicios. Ser testigo y contemplar
sin desear nada más, reconocer con sinceridad,
aceptar comprendiendo y simplemente sentir la belleza interior.

