upload

CARLOS

Eckhart Tolle

autor de **O PODER DO AGORA**,
mais de 5 milhões de livros vendidos no mundo

O PODER DO SILÊNCIO

"*O Poder do Silêncio* é uma viagem que nos conduz a uma nova consciência e a um profundo entendimento. Ele me trouxe paz, alegria, infinita vontade de viver, unicidade e, sobretudo, gratidão."

Neale Donald Walsch, autor de *Conversando com Deus*





SEXTANTE

Eckhart Tolle – O Poder do Silêncio Conheça outros títulos da coleção Autoestima

A arte da meditação, de Daniel Goleman, Ph.D.

A arte da prudência, de Baltasar Gracián

A arte da serenidade, de Hugh Prather

A arte de viver, de Sharon Lebell

A essencial arte de parar, de David Kundtz

Aprendendo a conviver com quem se ama, de Neale Donald Walsch
A sabedoria de Gandhi, seleção e introdução de Richard Attenborough
Conversando com os espíritos e *Em busca da espiritualidade,*
de James Van Praagh *Dez leis para ser feliz* e *Você é insubstituível,*
de Augusto Cury *Faça o seu coração vibrar,* de Osho
Histórias para aquecer o coração,
de Jack Canfield, Mark V. Hansen e Heather McNamara
Histórias para aquecer o coração dos adolescentes,
de Jack Canfield, Mark V Hansen e Kimberly Kirberger
Muitas vidas, muitos mestres e *Só o amor é real,* de Brian Weiss
Não deixe para depois o que você pode fazer agora, de Rita Emmett
0 amor me trouxe de volta, de Carol Bowman

O caminho da tranquilidade, de Sua Santidade, o Dalai-Lama
0 outro lado da vida, de Sylvia Browne com Lindsay Harrison
O poder das afirmações positivas, Pensamentos poderosos e
Sabedoria para viver bem, de Louise Hay
Os números secretos dos relacionamentos,
de Aparecida Liberato e Beto Junqueyra *Pequenos milagres,*
de Yitta Halberstam e Judith Leventhal *Praticando o Poder do Agora,*
de Eckhart Tolle 1



Eckhart Tolle – O Poder do Silêncio

Eckhart Tolle

O P O D E R DO

SILÊNCIO

S E X T A N T E

2

Eckhart Tolle – O Poder do Silêncio Título original: *Stillness Speaks*

Copyright © 2003 por Eckhart Tolle

Copyright da tradução © 2005 por GMT Editores Ltda.

tradução

Ana Quintana

Regina da Veiga Pereira

preparo de originais Regina da Veiga Pereira *revisão*

Ana Julia Cury Luis Américo Costa Sérgio Bellinello Soares *projeto gráfico*

Ana Paula Pinto da Silva

diagramação

Ilustrarte Design e Produção Editorial

capa

Míriam Lerner

impressão e acabamento Yangraf Gráfica e Editora Ltda.

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO-NA-FONTE SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

T59p Tolle, Eckhart, 1948-

O poder do silêncio / Eckhart Tolle [tradução de Ana Quintana, Regina da Veiga

Tradução de: Stillness speaks ISBN 978-85-7542-535-0

1. Vida espiritual. I. Título.

09-6285

CDD 248 CDU 2-584

Todos os direitos reservados, no Brasil, por

GMT Editores Ltda.

Rua Voluntários da Pátria, 45 - Gr. 1.404 - Botafogo

22270-000 - Rio de Janeiro - RJ

TeL: (21) 2286-9944 - Fax: (21) 2286-9244

E-mail: atendimento@esextante.com.br

www.sextante.com.br

Eckhart Tolle – O Poder do Silêncio SUMARIO

Prefácio

5

CAPÍTULO UM **Silêncio e calma**

6

CAPÍTULO DOIS **Além da mente pensante 8**

CAPÍTULO TRÊS **O "eu" autocentrado 12**

CAPÍTULO QUATRO **O Agora**

15

CAPÍTULO CINCO **Quem você realmente é**

18

CAPÍTULO SEIS **Aceitação e entrega 21**

CAPÍTULO SETE **Natureza**

24

CAPÍTULO OITO **Relacionamentos**

27

CAPÍTULO NOVE **A morte e o eterno**

31

CAPÍTULO DEZ **O sofrimento e o fim do sofrimento 35**

Sobre o autor

39

4

Eckhart Tolle – O Poder do Silêncio **PREFÁCIO**

Um verdadeiro mestre espiritual não tem nada a nos ensinar no sentido convencio
tem nada a nos dizer ou acrescentar. Nenhuma nova informação, nenhum novo cr
comportamento. A única função desse mestre é ajudar-
nos a eliminar aquilo que nos separa da verdade
do que somos, uma verdade que já conhecemos lá no fundo de nós mesmos. O m
para descobrir e revelar essa dimensão mais profunda do nosso ser,
que é também a paz.

Se você busca encontrar num mestre espiritual - ou neste livro - ideias, teorias, cr
ou discussões intelectuais, vai se desapontar. Em outras palavras: se você está pro
leve apenas a *pensar,*
não vai encontrar aqui, e deixará de usufruir da essência do ensinamento que este
livro contém. Porque essa essência não se encontra nas palavras escritas, mas em
se
sempre disso enquanto estiver lendo. As palavras são só indicadores. Aquilo que
pode ser encontrado no reino do pensamento, mas numa dimensão dentro de você
infinitamente mais vasta do que o pensamento. Uma das características dessa dim
vibrante e viva. Portanto, quando você sentir uma paz interior aflorando durante a
livro está cumprindo seu objetivo e sua função de mestre: ele estará lembr
mostrando o caminho de volta às origens, que é a sua casa fundamental.

Este não é um livro para ser lido de ponta a ponta, de uma só vez, e depois deixad
sempre com ele, abra-o com frequência e, sobretudo, ponha-
o de lado muitas vezes, ou passe mais tempo segurando-o do que lendo-
o. Muitos leitores vão sentir uma necessidade natural de
interromper a leitura depois de cada ensinamento, fazer uma pausa, não dizem "C

"Olhe para além de mim". Como os pensamentos vêm do silêncio e da calma, ele
especial - o poder de levar você para o mesmo silêncio e calma de onde vieram. E
calma são também paz interior, e essa paz é a essência do seu ser. É essa
transformar o mundo.

Eckhart Tolle

5



Eckhart Tolle – O Poder do Silêncio

capítulo um

SILÊNCIO E CALMA

A calma é nossa natureza essencial. O que é a calma? É o espaço interior ou a co
palavras desta página são assimiladas e se transformam em pensamentos. Sem es
não haveria percepção, não haveria pensamentos nem mundo.

Você é essa consciência em forma de pessoa.

Quando você perde contato com sua calma interior, perde contato com voc
perde esse contato, fica perdido no mundo.

Sua mais íntima noção de si mesmo, de quem você é, não pode ser separada da ca

SOU, mais profundo do que seu nome e sua forma externa.

O equivalente ao barulho externo é o barulho interno do pensamento. O equivale
externo é a calma interior.

Sempre que houver silêncio à sua volta, ouça-o. Isso significa: apenas perceba-
o. Preste atenção
nele. Ouvir o silêncio desperta a dimensão de calma que já existe dentro d
através da calma que você pode perceber o silêncio.

Veja que, quando percebe o silêncio à sua volta, você não está pensando.
silêncio, mas não está pensando.

Quando você percebe o silêncio, instala-
se imediatamente uma calma alerta no seu interior. Você
está presente. Nesses momentos você se liberta de milhares de anos de condicion
coletivo.

Olhe para uma árvore, uma flor, uma planta. Deixe sua atenção repousar nelas. N
calmas,
profundamente enraizadas no Ser. Deixe que a natureza lhe ensine o que é a calm

Quando você olha para uma árvore e percebe a calma da árvore, você também se
conecta à árvore num nível muito profundo. Você sente uma unidade com tudo o
calma e através dela. Sentir a sua unidade com todas as coisas é amor.

O silêncio ajuda, mas você não precisa dele para encontrar a calma. Mesmo se ho
perto, você pode perceber a calma por baixo do ruído, do espaço em que surge o r
espaço interior da percepção pura, da própria consciência.

Você pode se dar conta dessa percepção como um pano de fundo para tudo o que apreendem, para todos os seus pensamentos. Dar-se conta da percepção é o início da calma interior. Qualquer barulho perturbador pode ser tão útil quanto o silêncio. l

6



Eckhart Tolle – O Poder do Silêncio

Abolindo a sua resistência interior ao barulho, deixando-
o ser como é. Essa aceitação também leva
você ao reino da paz interior que é a calma.

Sempre que aceitar profundamente o momento como ele é - qualquer que seja a s
, você experimenta a calma e fica em paz.

Preste atenção nos intervalos - o intervalo entre dois pensamentos, o curto
entre as palavras e frases numa conversa, entre as notas de um piano ou
intervalo entre a inspiração e a expiração.

Quando você presta atenção nesses intervalos, a percepção de "alguma cois
percepção. Dentro de você surge a pura consciência desprovida de qualque
então de identificar-se com a forma.

A verdadeira inteligência atua silenciosamente. A calma é o lugar onde a criativic
dos problemas são encontradas.

Será que a calma e o silêncio são apenas a ausência de barulho e de conteúdo? Nã
silêncio são a própria inteligência, a consciência básica da qual provêm todas as f
forma de vida que você pensa que é vem dessa consciência e é sustentada por ela.

Essa consciência é a essência das galáxias mais complexas e das folhas mais simp
de todas as flores, árvores, pássaros e demais formas de vida.

A calma é a única coisa no mundo que não tem forma. Na verdade, ela n
pertence a este mundo.

Quando você olha num estado de calma para uma árvore ou uma pessoa, quem es

algo mais profundo do que você.
A consciência está olhando para a sua própria criação.

A Bíblia diz que Deus criou o mundo e viu que era bom. É isso que voc
estado de calma, sem pensar em nada.

Você precisa saber mais coisas do que já sabe? Você acha que o mundo será salvo
informações, se os computadores se tornarem mais rápidos ou se forem fei
intelectuais e científicas? O que a humanidade precisa
hoje é de mais sabedoria para viver.

Mas o que é a sabedoria e onde pode ser encontrada? A sabedoria vem da capacid
a calma e o silêncio interior. Veja e ouça apenas. Não é preciso nada além disso. N
olhando e ouvindo, ativa a inteligência que existe dentro de você. Deixe q
oriente suas palavras e ações.



Eckhart Tolle – O Poder do Silêncio

capítulo dois

ALEM DA MENTE PENSANTE

A maioria das pessoas passa a vida toda aprisionada nos limites dos próprios pens
vai além das estreitas ideias já feitas, do sentido do "eu" condicionado ao passado

Em você, como em cada ser humano, existe uma dimensão de consciência bem m
que o pensamento. E a essência de quem você é. Podemos chamá-
la de presença, de percepção,
de consciência livre de condicionamentos. Nos antigos ensinamentos religiosos, e
o Cristo interior ou a sua natureza do Buda.

Descobrir essa dimensão liberta você do sofrimento que causa a si mesmo
conhece apenas esse pequeno "eu" condicionado e deixa que ele conduza s
alegria, a criatividade e a verdadeira paz interior só podem entrar em sua vida qua
essa dimensão de consciência livre de condicionamentos.

Se você consegue reconhecer, mesmo esporadicamente, que os pensamentos que
cabeça são meros pensamentos; se você consegue se dar conta dos padrões que s
suas reações mentais e emocionais, é sinal de que essa dimensão de consciência e

Ela é o espaço interno em que o conteúdo de sua vida se desdobra.

A corrente do pensamento tem uma enorme força que pode muito facilmer roldão. Cada pensamento tem a pretensão de ser extremamente importante. quer sugar sua completa atenção.

Eis um novo exercício espiritual para você praticar: não leve seus pensamentos m

Com que facilidade as pessoas ficam aprisionadas nas armadilhas de seus pensam

Como a mente humana tem um imenso desejo de saber, de compreender e confunde opiniões e pontos de vista com a verdade. A mente afirma : "As coisas s assim." Você precisa ir além dos seus pensamentos para perceber que, ao interpre

ou a vida e o comportamento dos outros, ao julgar qualquer situação, você apenas um ponto de vista entre muitos possíveis. Suas opiniões e pontos de vista um punhado de pensamentos. Mas a realidade é outra coisa. Ela é um tod todas as coisas se interligam e nada existe em si e por si. Pensar fragmenta a reali a em pequenos pedaços, em pequenos conceitos.

A mente pensante é uma ferramenta útil e poderosa, mas torna-se muito limitadora quando invade completamente a sua vida, impedindo você de perceber que a ment pequeno aspecto da consciência que você é.

A sabedoria não é um produto do pensamento. A sabedoria é um profund*conhecimento* que vem do simples ato de dar total atenção a alguém ou a alguma coisa. A atenção é primordial, a própria consciência. Ela dissolve as barreiras criadas pelo pensamer nos a reconhecer que nada existe em si e por si. A inteligência une a pessoa qu percebido, num campo unificado de percepção. E a atenção que cura a separação.

8



Eckhart Tolle – O Poder do Silêncio

Sempre que você mergulha em pensamentos compulsivos está impedindo o que e
quer estar onde está. Aqui. Agora.

Os dogmas - religiosos, políticos, científicos - vêm da crença equivocada c
pode encapsular a realidade ou a verdade. Os dogmas são prisões formada
coletivos. O que parece estranho é que as pessoas gostam de suas prisões, pois ela
sensação de segurança e uma falsa impressão de que "sabem das coisas".

Nada causou mais sofrimento à humanidade do que os dogmas. É verdade
todo dogma é derrubado, porque a realidade acaba mostrando que ele é falso. Ma
se descubra a ilusão básica das verdades absolutas, logo surge outro dogma
antigo.

Qual é essa ilusão básica? É a identificação com o pensamento.

Despertar espiritualmente é despertar do sonho do pensamento.

O reino da consciência é muito mais vasto do que aquilo que o pensamento é capa

Quando você deixa de acreditar em tudo o que pensa, você sai do pensamento e v
que quem está pensando não é quem você é essencialmente.

A mente funciona com "voracidade" e por isso está sempre querendo mais
identifica com a sua mente, fica facilmente entediado e ansioso. O tédio demonstr
deseja avidamente mais estímulo, mais o que pensar, e que essa fome não está ser

Quando você fica entediado, pode querer satisfazer a fome da mente lendo u
um telefonema, assistindo à tevê, navegando na Internet, fazendo compras
comum - transferindo a sensação mental de carência e sua necessidade de
quero mais para o corpo e se satisfazendo temporariamente comendo mais.

A alternativa é aceitar o tédio e a ansiedade e observar como é sentir-
se entediado e ansioso. A
medida que você se dá conta dessa sensação, surge de repente um espaço e uma c
dela. Primeiro é um pequeno espaço interno, mas, à medida que esse espa
começa a diminuir de intensidade e de significado. Dessa forma, até o tédio pode
você é e quem não é.

Você descobre que não é uma "pessoa entediada". O tédio é simplesmente
energia condicionada dentro de você. Da mesma forma, você não é uma p
rancorosa, triste ou medrosa. O tédio, a raiva, a tristeza e o medo não são "seus",
da sua pessoa. Eles são estados da mente humana. E, por isso, vão e voltam.

Nada daquilo que vai e volta é você.

"Estou entediado." Quem sabe disso?

"Estou irritado, triste, com medo." Quem sabe disso?

Você é a pessoa que sabe disso. Você não é seus sentimentos.

9



Eckhart Tolle – O Poder do Silêncio

Qualquer tipo de preconceito mostra que você está identificado com a mente pens
que você não está vendo o outro ser humano, está vendo apenas seu conceito sobı
humano. Reduzir uma pessoa a um conceito já é uma forma de violência.

O
pensamento que não tem raízes na consciência passa a servir apenas aos interesse
pensa e deixa de ter função. A inteligência desprovida de sabedoria torna-
se muito perigosa e
destrutiva. E nesse estado que se encontra a maior parte da humanidade. C
pensamento na ciência e na tecnologia –
embora intrinsecamente não seja um fato ruim nem bom

– tornou-
se algo destrutivo, porque frequentemente esse pensamento não está enraiza
consciência.

O próximo passo na evolução humana é transcender o pensamento. Hoje é
premente. Isso não significa que não devemos mais pensar, mas simplesmente qu
nos identificar com o pensamento nem ser dominados por ele.

Sinta a energia no interior do seu corpo. Imediatamente, o ruído mental di
essa energia nas mãos, nos pés, no ventre, no peito. Sinta a vida que você é, a vid
seu corpo.

O corpo então se torna uma porta aberta para uma noção mais profunda d
debaixo das nossas emoções flutuantes e de nossos pensamentos.

Existe uma energia vital que você pode sentir em todo o seu Ser, em cad
independentemente dos seus pensamentos. Nesse estado de consciência, se você p
mente para algum fim prático, ela estará presente. E a mente funciona mu
inteligência maior que é *você* se expressa através dela.

Talvez você não tenha se dado conta, mas aqueles breves períodos em que fica "c
pensar" já estão ocorrendo natural e espontaneamente em sua vida. Você p
algum trabalho manual, andando pela casa, aguardando o embarque num aeropor
presente que a estática habitual do pensamento se interrompe e é substituída por u
alerta. Ou você pode estar olhando o céu ou ouvindo alguém falar, sem fazer qual
mental. Suas percepções se tornam transparentes como cristal, sem qualque
toldá-las.

Mesmo que você não perceba, a verdade é que essa é a coisa mais impor
pode
acontecer a você. E o começo do processo de mudança, do pensar para o estar pre
atento.

Sinta-
se à vontade com o "não saber". Isso leva você para além da mente, pois
querendo tirar conclusões e interpretar. A mente teme não saber. Assim, quando o

vontade com o "não saber", você já foi além da mente. Um conhecimento mais pr
é baseado em qualquer conceito vai emergir desse estado.

10



Eckhart Tolle – O Poder do Silêncio

Quando há um domínio completo da criação artística, dos esportes, da dan
aconselhamento, é sinal de que a mente pensante não está mais envolvida c
em segundo plano. Nessas áreas predominam uma força e uma inteligência q
que você e, ao mesmo tempo, fazem parte de você. Não existe mais um processo
ações corretas acontecem espontaneamente, e não é "você" quem as faz. Ter o do
da vida é o contrário de controlá-
la. Você entra em sintonia com a consciência maior. É *ela* quem
age, fala e faz o que é necessário.

Enfrentar uma situação de perigo pode causar uma interrupção temporária d
pensamento e assim nos dar uma percepção do que é estar presente, alerta, atento

A Verdade nos leva muito além do que a mente é capaz de compreender. Nenhum
pode conter toda a Verdade. No máximo, pode apontar para a Verdade diz

"Todas as coisas são intrinsecamente uma só." Essa é uma indicação, não

Compreender essas palavras é *sentir*
profundamente dentro de si mesmo a Verdade para a qual elas apontam.

11



Eckhart Tolle – O Poder do Silêncio

capítulo três

O "EU" AUTOCENTRADO

A mente está sempre querendo alimentar-
se para pensar. Ela procura alimento para sua própria
identidade, para seu sentido de ser. É assim que o ego se cria e se recria continuar

Quando você pensa ou fala a respeito de si mesmo, quando diz "eu", está se referi
minha história". Está falando do ego com seus gostos e desgostos, medos
nunca se satisfaz por muito tempo. Essa é a noção que a sua mente tem de
pelo passado e buscando encontrar sua plenitude no futuro.

Você se dá conta de que esse ego é fugaz e passageiro como uma onda na superfí

Quem percebe isso? Quem compreende que sua forma física e psicológica
Sou.
Esse é o "eu" mais profundo, que não tem nada a ver com o passado e o futuro.

O que restará de todos os medos e desejos associados aos problemas de s
diariamente exigem o máximo de sua atenção?
Restará apenas seu nome gravado na lápide da sua
sepultura e as datas ligando seu nascimento à sua morte.

Para o "eu" autocentrado - para o ego -
, esse é um pensamento deprimente. Para o que você é
essencialmente, é libertador.

Quando cada pensamento absorve toda a sua atenção, isso mostra que você se ide
voz que está dentro da sua cabeça. O pensamento se confunde então com o sentid
é o "eu" criado pela mente, o que chamamos de "ego". Esse ego construído pela n
totalmente incompleto e precário. Por isso o medo e o desejo são as emoç
dominantes e motivadoras desse ego.

Quando você se dá conta de que existe uma voz na sua cabeça que pretende ser v
de falar, percebe que, de forma inconsciente, você vem se identificando co
pensamento. Quando percebe a existência dessa voz, você compreende que não é
pessoa que a percebe.

Ter liberdade é saber que você é a consciência por trás dessa voz.

O ego está sempre buscando. Busca sem cessar isso ou aquilo para se sentir mais
explica por que ele se preocupa compulsivamente com o futuro.

Ao perceber que está "vivendo para o momento seguinte", você descobre c
abandonar o padrão da mente autocentra-da. Torna-
se então possível escolher concentrar toda a sua atenção no momento presente.

Ao concentrar toda a atenção no momento presente, uma inteligência muito super
12



Eckhart Tolle – O Poder do Silêncio

autocentrada entra em sua vida.

Ao viver através do ego, você faz do momento presente apenas um meio para atir
vive em função do futuro, mas, quando atinge seus objetivos, eles não o s
satisfazem por muito tempo.

Quando você dá mais atenção ao que está fazendo do que ao resultado que quer a
sua ação, rompe o velho condicionamento autocentrado. Sua ação presente se torn
mais eficaz como infinitamente mais satisfatória e gratificante.

Quase todo ego tem um pouco do que poderíamos chamar de "identidade
pessoas se veem de tal forma como vítimas que essa imagem se torna o ponto cen

O ressentimento e a mágoa passam a ocupar uma parte essencial da visão que ess
de si mesmas.

Mesmo que suas mágoas sejam muito "justas", ao assumir a identidade da vítima,
prisão cujas grades são feitas de formas de pensar. Veja o que está fazendo com v
melhor: o que a sua mente está fazendo com você. Sinta a ligação emocional que
sua história de vítima e perceba sua compulsão de pensar ou falar a respeito. Test

estado interior. Você não precisa fazer mais nada além disso. Ao perceber isso, a t
a liberdade virão.

Reclamar e reagir são as formas preferidas da mente para fortalecer o ego. Para m
grande parte da atividade mental e emocional consiste em reclamar e reagir contra

Procuram fazer com que os outros ou as coisas estejam "errados" e só ela

Estando "certas", elas se sentem superiores e, assim, fortalecem o seu ego.
pessoas estão apenas fortalecendo a ilusão do ego.

Pare um pouco e pense: você tem esses padrões de comportamento? Consegue re
em sua mente que está sempre reclamando e apontando os outros como culpados?

O "eu" autocentrado precisa do conflito para fortalecer sua identidade. Ao
alguém, ele demonstra para si mesmo que isto sou "eu" e aquilo não sou "eu".

É comum que países, tribos e religiões procurem fortalecer sua sensação d
colocando-
se em oposição aos seus inimigos. Quem seriam os "crentes" se não existissem os
não creem?

Ao se relacionar com as pessoas, você é capaz de perceber em si mesmo
superioridade ou inferioridade em relação a elas? Quando isso acontece, é
manifestando, porque ele precisa da comparação para se afirmar.

A inveja é um subproduto do ego que se sente diminuído quando algo de
alguém, quando alguém possui mais, sabe mais ou tem mais poder do que el
ego depende da comparação e se alimenta do *mais.*
Ele se agarra a qualquer coisa. Quando nada
disso funciona, as pessoas procuram fortalecer seu ego considerando-se
mais injustamente tratadas pela vida, *mais* doentes ou *mais*
infelizes do que os outros.

13



Eckhart Tolle – O Poder do Silêncio

Quais são as histórias que você cria para encontrar a sua própria identidade?

O "eu" autocentrado tem também necessidade de se opor, resistir e excluir para m
separação da qual depende sua sobrevivência. Assim, ele coloca "eu" contr

contra "eles".

O ego precisa estar em conflito com alguém ou com alguma coisa. Isso explica p
você querer paz, alegria e amor, não consegue suportar a paz, a alegria e o amor p

Você diz que quer ser feliz, mas está viciado em ser infeliz.

A sua infelicidade não vem dos fatos da sua vida, mas do condicionamento da su

Você se sente culpado por algo que fez - ou deixou de fazer - no passado? Uma c
agiu de acordo com o nível de consciência ou de inconsciência que tinha
mais alerta, mais consciente, teria agido de outra maneira.

A culpa é outra forma que o ego tem para criar uma identidade. Para o ego não in
identidade seja negativa ou positiva. O que você fez ou deixou de fazer foi uma n

inconsciência, que é natural da condição humana. Mas o ego personifica a situaçã
"Eu fiz tal
coisa" e assim cria uma imagem de si mesmo como "ruim, falho e insuficiente".

A História mostra que os seres humanos cometeram inúmeros atos violento
prejudiciais contra os outros e continuam a cometê-
los. Será que todos os seres humanos devem
ser condenados? Será que são todos culpados? Ou será que esses atos são apenas
inconsciência, um estágio no processo de evolução do qual estamos nos libertand

As palavras de Cristo "Perdoai-os,
Senhor, pois eles não sabem o que fazem" podem ser usadas em relação a você.

Se você estabelece objetivos autocentrados na sua busca de libertação e de
mesmo que os atinja, eles não irão satis-fazê-lo.

Estabeleça objetivos, sabendo porém que o mais importante não é atingi-
los. Quando alguma
coisa inesperada acontece, fica demonstrado que o momento presente - o Agora -
um meio para atingir um fim: cada momento do processo é importante em si. Bus
valorizando cada passo da caminhada. Só assim você não se deixará domin
autocentrada.

Disse o mestre budista, quando lhe pediram para explicar o sentido mais pro

"Sem o ego, não há problema".

14



Eckhart Tolle – O Poder do Silêncio

capitulo quatro

O AGORA

A primeira vista, o momento presente é apenas um entre os inúmeros mor

Cada dia parece se constituir de milhares de momentos em que ocorrem os mais d

Mas, se você olhar mais profundamente, irá descobrir que existe apenas um mom
é sempre "este momento"?

Este exato momento - Agora - é a única coisa da qual você jamais conseguirá esc
constante em sua vida. Aconteça o que acontecer, e por mais que sua vida
certa: é sempre Agora.

Se não é possível fugir do Agora, por que não acolhê-lo e tratá-lo bem?

Quando você se torna amigo do momento presente, quando estabelece uma boa re
fica sempre à vontade em qualquer situação. Mas, quando não se sente à vontade
leva o desconforto para qualquer lugar aonde for.

O
momento presente é como é. Sempre. Você consegue deixar que ele seja como é?

A divisão da vida em passado, presente e futuro é uma construção da mente, em u
ilusória. Passado e futuro são formas de pensamento, abstrações mentais. O passa
lembrado Agora. O que você lembra é um fato que aconteceu no Agora e do qual
Agora. O futuro, quando chega, é o Agora. Portanto, a única coisa real, a única co
existe, é o Agora.

Concentrar sua atenção no Agora não é negar o que é necessário em sua vida. E r
é prioritário. Depois, você poderá lidar mais facilmente com o que é secundário. C
se no
Agora não é dizer "Não vou me preocupar mais com as coisas, pois só existe o Ag

Veja o que é prioritário e faça do Agora seu amigo, não seu inimigo. Rec
o, respeite-o.

Quando o Agora é a base e o foco principal de sua vida, ela flui com facilidade.

Guardar os pratos no armário, criar uma estratégia de trabalho, planejar um
mais importante: o ato de fazer ou o resultado que você quer atingir com o que es
Este momento ou algum momento no futuro?

Você trata o *momento*

atual como um obstáculo que precisa ser ultrapassado? Você considera mais importante o momento futuro que quer atingir?

A maioria das pessoas vive assim. Como o futuro nunca chega - a não ser como p , essa
forma de viver é inútil. Causa uma constante sensação de desconforto, tensão e in
15



Eckhart Tolle – O Poder do Silêncio

respeita a vida, que é o Agora.

Sinta a vida em seu corpo. Isso enraíza você no Agora.

Enquanto não se responsabilizar por este exato momento - o Agora -

, você não estará assumindo
qualquer responsabilidade por sua vida. E por isso que o Agora é o único lugar or
ser encontrada.

Assumir responsabilidade por este momento presente é estar em harmonia com a

O Agora é como é porque não pode ser de outro jeito. Os budistas sempr
cientistas hoje confirmam: não existem coisas ou fatos isolados. Por baixo da apa
todas as coisas estão ligadas, todas fazem parte da totalidade do cosmos que deu
do momento presente.

Quando diz "sim" às coisas tal como são, você entra em harmonia com o poder e
própria Vida. Só então pode se tornar agente de uma mudança positiva no mundo

Um exercício espiritual simples mas radical consiste em aceitar o que surge no A
interna e externamente.

Quando você passa a dar atenção ao Agora, cria-
se um estado de alerta. É como se você acordasse
de um sonho, o sonho do pensamento, o sonho do passado e do futuro. E tão claro

Não sobra lugar para criar problemas. Só esse momento, tal como ele é.

Quando concentra sua atenção no Agora, você se dá conta de que a vida é sagrada
sagrado em tudo que você percebe quando se concentra no presente. Quanto mais
Agora, mais vai sentir a simples e profunda alegria de Ser e do caráter sagrado da

A maior parte das pessoas confunde o Agora com o que *acontece*
no Agora. Mas não é isso. O

Agora é mais profundo do que o que ocorre nele. É o espaço no qual tudo acontec

Portanto, não confunda o conteúdo do momento presente com o Agora. O Agora
do que qualquer conteúdo que exista nele.

Quando entra no Agora, você sai do conteúdo da sua mente. A incessante
pensamento se desacelera. Os pensamentos não consomem mais toda a sua
intervalos entre eles -
espaços de silêncio e calma. Você começa a perceber que o seu ser é maior e
mais profundo do que seus pensamentos.

Os pensamentos, as emoções, as percepções sensoriais e tudo o que você s
conteúdo da sua vida. Você acredita que sua identidade vem do que você chama d

16

e confunde "minha vida" com o conteúdo dela.

Você sempre ignora o fato mais óbvio: o seu sentido mais profundo de ser não ter
o que *acontece*
na sua vida, nada a ver com o conteúdo de sua vida. O sentido de ser, de Eu Sou,
está intimamente ligado ao Agora. Ele sempre permanece o mesmo. Na infância e
saúde ou na doença, no sucesso ou no fracasso, o Eu Sou - o espaço do
imutável no nível mais profundo. Mas, como ele costuma se confundir com o que
vida, você sente o Eu Sou ou o Agora muito tênue e indiretamente, através do con
vida. Em outras palavras: sua noção de ser fica obscurecida pelas circunstâncias,
de pensamento e pelos inúmeros fatos que ocorrem no mundo à sua volta. O
Agora fica encoberto pelo tempo.

E assim você esquece seu enraizamento no Ser, sua natureza divina, e se
confusão, a raiva, a depressão, a violência e os conflitos surgem quando o
esquecem quem eles são.

No entanto, é tão simples lembrar a verdade e dessa forma voltar às origens:
Eu não sou os meus pensamentos, não sou minhas emoções, minhas percep
minhas experiências. Não sou o conteúdo da minha vida. Sou o espaço no
acontecem. Eu sou a consciência. Sou o Agora. Eu Sou.

17



Eckhart Tolle – O Poder do Silêncio

capítulo cinco

QUEM VOCÊ REALMENTE É

O Agora é inseparável da pessoa que você é no nível mais profundo.

Muitas coisas podem ser importantes na sua vida, mas apenas uma tem importânc

É importante vencer ou fracassar aos olhos dos outros. É importante ter ou não te
ou não estudar. E importante ser rico ou pobre - certamente isso faz diferença na s
tudo isso tem uma importância relativa, mas não absoluta.

Existe algo mais importante do que todas essas coisas: é encontrar a essência do

além dessa entidade de curta duração que é a noção personalizada do "eu".

Você não encontra a paz reorganizando os fatos da sua vida, mas descobri
nível mais profundo.

A reencarnação não ajuda se na próxima encarnação você continuar sem saber qu

Toda a desgraça do mundo vem de uma noção personalizada do "eu" ou d
encobre a essência de quem você é. Quando você não se dá conta dessa essência i
sempre causando algum tipo de desgraça. E muito simples. Quando não sa
um "eu" na mente para substituir o seu lindo e divino ser e se agarra a esse "eu" a
carente.

A partir do momento em que faz isso, sua grande força motivadora passa a ser pr
essa falsa noção do "eu".

Há muitas expressões usadas frequentemente que mostram que as pessoas não sal

O mesmo acontece às vezes com a estrutura da língua. Dizemos: "Ele perdeu a vi
de carro" ou "A minha vida", como se a vida fosse alguma coisa que se possa pos
verdade é: você não possui uma vida, você é a vida. Você é a vida única, a consci
permeia todo o universo e assume temporariamente a forma de pedra, folh
estrela ou galáxia.

Consegue perceber que, lá no fundo, você já sabe disso?
Consegue perceber que você já é isso?

Você precisa
de tempo para a maioria das coisas na vida: é preciso tempo para aprender uma n
atividade, para construir uma casa, para se especializar em alguma profissã
chá. Mas o tempo é inútil para a coisa mais valiosa da vida, a única que
realização pessoal, o que significa saber quem você é essencialmente além da sup

além do nome, do tipo físico, da sua história.

18



Eckhart Tolle – O Poder do Silêncio

Você não pode encontrar a si mesmo no passado ou no futuro. O único lugar onde encontrar é no Agora.

Os que buscam uma dimensão espiritual querem a autorrealização ou a iluminação uma pessoa que está em busca significa que você precisa do futuro. Se é nisso que isso se torna verdade para você: precisará de tempo até perceber que não precisa de ser quem você é.

Quando olha para uma árvore, você toma consciência da existência da árvore. Quando sente alguma coisa, *toma* consciência do pensamento ou da sensação. Quando passa por uma experiência boa ou ruim, toma consciência dessa experiência.

Essas afirmações parecem verdadeiras e óbvias, mas, se você examiná-las atentamente, perceberá que, de uma forma sutil, elas contêm uma ilusão básica que se torna inevitável quando linguagem. O pensamento e a linguagem criam uma aparente dualidade, como se pessoa e uma consciência separadas. Isso não existe. A verdade é que você não é toma consciência da árvore, do pensamento, do sentimento ou da experiência consciência na qual e através da qual essas coisas existem.

Você se percebe como a consciência na qual todo o conteúdo de sua vida se desdo

Quando você diz "Eu quero conhecer a mim mesmo", você *é o* "eu". Você *é* o conhecimento. Você *é* a consciência através da qual tudo é conhecido. E que não pode conhecer a si mes você *é* a própria consciência.

Não existe nada a ser conhecido além disso. O "eu" não pode se transforn conhecimento, de consciência. O "eu" é a própria consciência.

Assim, você não pode se tornar um objeto para si mesmo. Quando isso acontece,

"eu" autocentrado - porque mentalmente você fez de si mesmo um objeto. " diz. A partir dessa afirmação, você passa a ter uma relação com você mesmo e a outros e para si mesmo a sua história.

Quando você sabe que *é* a consciência na qual a vida externa acontece, torna-se independente do que existe externamente e perde a necessidade de buscar sua identidade nos fatos nas situações. Em outras palavras: as coisas que acontecem ou deixam de importância, perdem o peso e a gravidade. Sua vida passa a ter outra graça e leve então visto como uma dança cósmica, a dança da forma – só isso.

Quando você sabe quem realmente é, tem uma enorme e intensa sensação de paz. poderia ser chamada de alegria, porque alegria é isto: uma paz vibrante e intensa. saber que seu ser é a própria essência da vida, antes de a vida assumir uma forma Ser – de ser quem você realmente é.

Assim como a água pode assumir a forma sólida, líquida ou gasosa, a cor considerada "sólida" como matéria física, "líquida" como mente e pensamento, ou forma como consciência pura.

19



Eckhart Tolle – O Poder do Silêncio

A consciência pura é a Vida antes de se manifestar, e essa Vida olha para através dos seus olhos, porque a consciência é quem você é. Quando você se vê a reconhece em todas as coisas. É um estado de total clareza de percepção. alguém com um passado que pesa e através do qual todas as experiências são inte

Quando você percebe sem interpretar, pode *sentir* o que está percebendo. O máximo que podemos dizer usando palavras é que há um campo de calma-alerta em que a percepção acontece.

Através de "você", a consciência sem forma torna-se consciente de si mesma.

A vida da maioria das pessoas é conduzida pelo desejo e pelo medo.

O desejo é a necessidade de *acrescentar* algo a você para *ser* mais plenamente você mesmo. Todos os medos são medo de *perder* alguma coisa e, portanto, tornar-se menor, ser menos.

Esses dois movimentos nos impedem de perceber que Ser não é algo que tirado. O Ser em sua plenitude já está dentro de você. Agora.

20



Eckhart Tolle – O Poder do Silêncio

capítulo seis

ACEITAÇÃO E ENTREGA

Sempre que puder, olhe para dentro de si mesmo e procure ver se você está incon
criando um conflito entre as circunstâncias externas de um determinado mo
está, com quem está ou o que está fazendo - e os seus pensamentos e sen
consegue sentir como é doloroso ficar se opondo internamente ao que *e?*

Quando reconhece esse conflito, você percebe que agora está livre para abrir mão
interna inútil.

Quantas vezes durante o dia, se você fosse verbalizar sua realidade interior, teria

estar onde estou"? Como é sentir que não quer estar onde está - num engarrafame
de trabalho, na sala de espera do aeroporto, ao lado de determinadas pessoas?

E verdade que é ótimo conseguir sair de certos lugares - e às vezes é a melhor coi
fazer. Mas, em muitos casos, você não tem possibilidade de sair. Em todos
quero estar onde estou" não só é inútil como prejudicial. Deixa você e os outros i

Já foi dito: aonde quer que vá, você se leva. Em outras palavras: você está aqui. S
tão difícil aceitar isso?

Você precisa criar um rótulo para tudo o que sente, para tudo o que perce
experiência? Precisa ter uma relação de gosto/ não gosto com a vida, mantendo u
ininterrupto com situações e pessoas? Ou será que é apenas um hábito que pc

Não é preciso fazer nada, basta deixar que cada momento seja como é.

O "não" reativo e habitual fortalece o ego, o "eu" autocentrado. O "sim" o
não é capaz de sobreviver à entrega.

"Tenho tanta coisa para fazer." Muito bem, mas existe qualidade no que v
clientes, trabalhar no computador, realizar as inúmeras tarefas do seu cotidiano -
com a plenitude do seu ser? Quanta entrega ou recusa existe no que você faz? É e
determina o seu sucesso na vida, não a quantidade de esforço empreendido
estresse, cansaço e necessidade de alcançar um determinado resultado no futuro.

Você consegue perceber qualquer indício interior que revele que você
não quer fazer o que está
fazendo? Se isso acontece, você está negando a vida, e é impossível chegar a um

Se você percebe esse indício, é capaz também de abandonar essa vontade
entregar ao que faz?

21



Eckhart Tolle – O Poder do Silêncio

"Fazer uma coisa de cada vez", como um mestre definiu a essência da filo
dedicar-se plenamente ao que está fazendo. E um ato de entrega –
uma ação poderosa.

Quando você aceita o que é, atinge um nível mais profundo. Nesse nível, tanto se
quanto sua noção de "eu" não dependem mais dos julgamentos feitos pela mente

ou ruim .

Quando você diz "sim" para as situações da vida e aceita o momento presente cor
uma profunda paz interior.

Superficialmente, você pode continuar feliz quando há sol e menos feliz quando
contente por ganhar um milhão e triste por perder tudo o que tem. Mas a
infelicidade não passarão dessa superfície. São como marolas à tona do seu ser. A
dentro de você permanece a mesma, não importa qual seja a situação externa.

O "sim" para o que é mostra que você tem uma dimensão de profundidade que nã
condições externas nem das internas, com seus pensamentos e emoções sempre fl

A aceitação e a entrega se tornam muito mais fáceis quando você percebe experiências são fugazes e se dá conta de que o mundo não pode lhe oferecer nad valor permanente. Ao aceitar e entregar-
se, você continua a conhecer pessoas e a se envolver em
experiências e atividades, mas sem os desejos e medos do "eu" autocentrado. Ou de exigir que uma situação, uma pessoa, um lugar ou um fato o satisfaçar natureza passageira e imperfeita de tudo pode ser como é.

E o milagre é que, quando você deixa de fazer exigências impossíveis, todas as si lugares e fatos ficam satisfatórios e muito mais harmoniosos,
serenos e pacíficos.

Quando você aceita totalmente o momento presente, quando deixa de discu compulsão de pensar diminui e é substituída por uma calma atenta. Você f consciente, mas sua mente não dá qualquer rótulo para esse momento. Qua resistir internamente, abre-
se para a consciência livre de condicionamentos, que é infinitamente
maior do que a mente humana. Essa vasta inteligência pode então se expressar atı ajudá-
lo tanto por dentro quanto por fora. É por isso que, ao parar de resistir internamer costuma achar que as coisas melhoraram.

Você acha que estou lhe dizendo "Aproveite o momento. Seja feliz"? Não.

Estou dizendo para você aceitar esse momento tal como ele é. Isso já basta.

A entrega consiste em entregar-se a esse *momento,*
e não a uma história através da qual você *interpreta*
esse momento e depois tenta se conformar com ela.

Por exemplo: você pode sofrer um acidente e ficar paralítico.
A situação real é esta.

Será que sua mente vai inventar uma história que diz: "Minha vida ficou cadeira de rodas. A vida foi dura e injusta comigo. Eu não mereço"?

22



Eckhart Tolle – O Poder do Silêncio

Ou será que você é capaz de aceitar esse momento tal como é e não confundi-lo com uma história que sua mente inventou a partir da situação real?

A aceitação e a entrega existem quando você não se pergunta mais: "Por que isso comigo?"

Mesmo nas situações aparentemente mais inaceitáveis e dolorosas existe un

Dentro de cada desgraça, de cada crise, está a semente da graça.

A História mostra homens e mulheres que, ao enfrentarem uma grande perda, doe ameaça de morte iminente, aceitaram o que era aparentemente inaceitável e, assir

"a paz que vai além de toda a compreensão".

Aceitar o inaceitável é a maior fonte de graças que existe.

Há situações em que nenhuma resposta ou explicação satisfaz. Nesses mom
perder o sentido. Ou alguém em desespero pede sua ajuda e você não sabe o que
fazer.

Quando você aceita plenamente que não sabe, desiste de lutar para encontrar a res
o pensamento de sua mente limitada. Ao desistir, você permite que uma inteligên
através de você. Até o pensamento pode se beneficiar com isso, pois a inteligênci
dentro dele e o inspira.

Às vezes, entregar-se significa desistir de querer entender e sentir--
se bem com o que você não sabe.

Você conhece pessoas cuja maior função na vida parece ser cultivar a própria infe
outros infelizes e espalhar infelicidade? Perdoe essas pessoas, pois elas também f
despertar da humanidade. O papel delas é intensificar o pesadelo da consciência a
recusa à aceitação e à entrega.
Não há uma escolha deliberada na atitude delas. Essa atitude não é
o que elas são.

Pode-
se dizer que a entrega é a transição interior da resistência para a aceitação, do "nã

"sim". Quando você se entrega, a noção que tem de si mesmo muda. O "eu" deixa
com uma reação ou um julgamento mental e passa a ser um espaço
em torno da reação ou do
julgamento. O "eu" não se identifica mais com a forma - o pensamento ou a emo
reconhece como algo sem forma: o espaço da consciência.

Qualquer coisa que você aceite plenamente vai levá-
lo à paz, o que inclui a aceitação daquilo que
você não consegue aceitar, daquilo a que você está resistindo.

Deixe que a Vida seja.

23



Eckhart Tolle – O Poder do Silêncio

capítulo sete

NATUREZA

Dependemos da natureza não apenas para nossa sobrevivência física. Precis
para mostrar-nos o caminho para dentro de nós, para libertar-
nos da prisão da mente. Ficamos
perdidos fazendo coisas, pensando, lembrando, prevendo - perdidos nas con
mundo de problemas.

Esquecemos o que as pedras, as plantas e os animais ainda sabem. Esquecemos c
ser — ser calmos, ser nós mesmos, estar onde a vida está: Aqui e Agora.

Sempre que você presta atenção em alguma coisa natural, em qualquer coi
intervenção humana, você sai da prisão do pensamento e de certa forma entra em

Ser no qual tudo o que é natural ainda existe.

Prestar atenção numa pedra, numa árvore, num animal não é *pensar* nele, mas simplesmente percebê-lo, tomar conhecimento dele.

Então, algo da essência desse elemento da natureza se transmite a você. S elemento faz com que a mesma calma desponte no seu interior. Você sente profundamente no Ser - unido ao que é e onde é. Ao se dar conta disso, transportado para um lugar de repouso no fundo do seu ser.

Ao caminhar ou descansar em meio à natureza, respeite esse reino deixando-se estar totalmente nele.
Pare e fique em silêncio. Olhe. Ouça. Veja como cada planta e cada animal são c si mesmos. Ao contrário dos seres humanos, eles não se dividem. Não precisam a se criando imagens de si mesmos,
e por isso não precisam se preocupar em proteger e realçar essas imagens.

O esquilo é ele mesmo. A rosa é ela mesma.

Tudo na natureza é um e, ao mesmo tempo, é um com o todo. Nenhum elemento tecido do todo em busca de uma existência separada: "eu" e o resto do universo.

Contemplar a natureza pode libertar você desse "eu", que é o grande causador de

Preste atenção nos inúmeros pequenos sons da natureza: o farfalhar das fo pingos da chuva, o zumbido de um inseto, o primeiro trinar de um pássar

Dedique-se inteiramente ao ato de ouvir. Para além dos sons existe algo maior: um sagrado que não pode ser entendido através do pensamento.

Você não criou seu corpo nem é capaz de controlar as funções dele. Uma que a mente humana encontra-se em ação. É essa inteligência que mantém tudo na natureza.

Você pode se aproximar dessa inteligência percebendo sua própria energia

presença da vida dentro do seu corpo.

24



Eckhart Tolle – O Poder do Silêncio

A disposição e a alegria de um cãozinho, seu amor incondicional e sua presteza e
a qualquer momento costumam contrastar muitas vezes com o estado interi

-deprimido, ansioso, cheio de problemas, esmagado por pensamentos,
ausente da única hora e do
único lugar que existe: o Aqui e o Agora. A gente até se pergunta: como
consegue continuar tão alegre e sadio vivendo ao lado dessa pessoa?

Quando você percebe a natureza apenas através da mente e do pensamento, não p
força de vida presente nela. Você só vê sua forma e não se dá conta da vida que e
forma - o mistério sagrado. O pensamento reduz a natureza a uma mercadoria a s
obter lucro, conhecimento ou qualquer outra vantagem utilitária. A floresta secula
madeira rentável, o pássaro se transforma num projeto de pesquisa, as montanhas
pedra e terra a serem exploradas ou conquistadas.

Ao se aproximar da natureza, deixe que haja espaços onde a mente esteja ausente
pensamentos. Ao deixar-
se estar dessa forma na natureza, ela vai lhe responder e participar da
evolução da consciência humana e planetária.

Perceba como uma flor é presente, como ela se entrega à vida.

Você já olhou bem atentamente para aquela planta em sua casa? Já permit
familiar mas misterioso que chamamos de planta lhe ensine seus segredos?
profunda paz que emana dessa planta? Já sentiu como ela está cercada por um ca

No momento em que você percebe a calma e a paz que emanam de uma planta, e
mestra.

Observe um animal, uma flor, uma árvore, e veja como eles repousam no
dignidade, inocência e dimensão do sagrado que existem neles. Mas, para
precisa superar o hábito de dar nomes e rótulos. Assim que consegue ver
impostos pela mente, você *sente*
a dimensão inefável da natureza que não pode ser *entendida*
pelo pensamento ou pelos cinco sentidos do corpo. Há uma harmonia, um sentido
permeia não só a natureza como um todo, mas que também está dentro de você.

O
ar que você respira é natureza, como também é natureza o próprio ato de respirar.

Preste atenção na sua respiração e perceba que não é você quem a control
natureza. Se você precisasse lembrar de respirar, morreria logo. E, se tentasse par
natureza se encarregaria de manter a respiração.

Ao sentir a respiração e ao aprender a prestar atenção nela, você se conecta à natu
mais íntima e poderosa. E um ato extremamente curativo e reabastecedor.
mudança, passando do mundo conceituai do pensamento para o mundo inte
livre de condicionamentos.

Você precisa da natureza como sua mestra para ajudar a religar-
se com o Ser. Mas não é só você
que precisa da natureza. Ela também precisa de você.

25



Eckhart Tolle – O Poder do Silêncio

Você não é separado da natureza. Todos nós fazemos parte da Vida Única inúmeras formas no universo - formas completamente interligadas. Quando recon a beleza, a incrível calma e dignidade de uma flor ou de uma árvore, você acresce à árvore. Através de seu reconhecimento, de sua percepção, a natureza tam perceber. Através de você, ela passa a perceber sua própria beleza e seu próprio c

Há um grande silêncio envolvendo toda a natureza num abraço. Esse silên você.

Só quando mantém a calma e o silêncio em seu interior é que você pode calma e silêncio em que vivem as pedras, as plantas e os animais. Só qua mente silencia você se torna capaz de ligar-
se à natureza num nível profundo e ultrapassar a
sensação de separação causada pelo excesso de pensamento.

Pensar é um estágio da evolução da vida. A natureza existe numa calma inocente surgimento do pensar. A árvore, a flor, o pássaro e a pedra não têm noção de sua l caráter sagrado. Quando os seres humanos conquistam a calma, eles vão além do calma e no silêncio há uma dimensão adicional de conhecimento e de percepção pensamento.

A natureza pode levar você à calma interior. É um presente dela. Quando você se natureza e participa dela, essa calma fica permeada e enriquecida pela sua atenção presente para a natureza.

Através de você, a natureza toma consciência de si mesma. A natureza tal como é de anos por você.

26



Eckhart Tolle – O Poder do Silêncio

capítulo oito

RELACIONAMENTOS

Com que rapidez formamos uma opinião e chegamos a uma conclusão sobre as p

autocentrado gosta de avaliar os outros, dar-lhes uma identidade e rotulá-los.

Todo ser humano foi condicionado a pensar e agir de determinada forma - condi
herança genética, pelas experiências da infância e pelo ambiente cultural em que

Tudo isso não mostra o que a pessoa é, mas como *parece* ser. Quando você julga alguém,
confunde os modelos condicionados produzidos pela mente com o que a p
julgamentos também têm origem em padrões inconscientes e condicionados. Voc
uma identidade criada por esses padrões, e essa falsa identidade se transforma nu
para aqueles que você julga quanto para você mesmo.

Deixar de julgar não significa deixar de ver o que as pessoas fazem. Significa que
seus comportamentos como uma forma de condicionamento que você vê e aceita

é a partir desses comportamentos que você constrói uma identidade para as pesso

Deixar de julgar liberta tanto você quanto o outro de se identificar com o condicio
forma, com a mente. Não é mais o ego que conduz os relacionamentos.

Enquanto o ego dominar sua vida, a maioria de seus pensamentos, emoçõe
desejo e do medo. Isso fará você querer ou temer alguma coisa que possa vir da o

O que você quer dos outros pode ser prazer, vantagem material, reconhecimento,
ou fortalecimento da sua identidade, quando se compara achando que sabe ou ten
os outros. Você teme que ocorra o contrário — que o outro seja, tenha ou saiba m

- e que isso possa de alguma forma diminuir a ideia que você faz de si mesmo.

Quando concentra sua atenção no presente - em vez de usar o presente co
atingir um fim -
, você ultrapassa o ego e a compulsão inconsciente de usar as pessoas como meio
para valorizar-
se ao se comparar com elas. Quando dá total atenção à pessoa com quem
interagindo, você elimina o passado e o futuro do relacionamento - exceto
exigem medidas práticas. Ao ficar totalmente presente com qualquer pessoa, você
identidade que criou para ela. Essa identidade é fruto da sua interpretação de quer
do que fez no passado. Ao agir assim, você se torna capaz de relacionar--
se sem os mecanismos
autocentrados de desejo e medo. O segredo dos relacionamentos é a atenção, que
que calma alerta.

Como é maravilhoso poder ultrapassar o querer e o medo nos seus relacionament
quer nem teme nada.

Se o passado de uma pessoa fosse o seu passado, se a dor dessa pessoa fosse a sua
de consciência dela fosse o seu, você pensaria e agiria exatamente como e



isso, fica mais fácil perdoar, desenvolver a compaixão e alcançar a paz.

O
ego não gosta de ouvir isso, porque sem poder reagir e julgar ele se enfraquece.

Quando você acolhe qualquer pessoa que entra no espaço do Agora como um cor
quando permite que ela seja como é, a pessoa começa a mudar.

Para conhecer outro ser humano em sua essência você não precisa saber n
a respeito do passado ou da história dele. Confundimos o saber
a respeito de alguém com um conhecimento
mais profundo que não é baseado em conceitos. Saber a respeito e conhec
totalmente diversas. Uma está ligada à forma; a outra, à ausência de forma. Uma
pensamento; a outra, através da calma e do silêncio.

Saber *a respeito*
de alguém ajuda por motivos práticos. Nesse sentido, não podemos prescindir de
saber a respeito da pessoa com quem nos relacionamos. Mas, quando essa é a úni
de uma relação, ela fica muito limitadora e até destrutiva. Os pensamentos e conc
barreira artificial, uma separação entre as pessoas. Suas interações não ficam pres
mente. Sem as barreiras dos conceitos criados pela mente, o amor se torna
presente em todas as relações humanas.

A maioria dos relacionamentos humanos se restringe à troca de palavras - o reino

E fundamental trazer um pouco de silêncio e calma, sobretudo aos seus relaciona

Nenhum relacionamento pode existir sem a sensação de espaço que vem com o si

Meditar ou passar um tempo juntos, em silêncio, na natureza, por exemplo. forem caminhar, ou mesmo se ficarem sentadas uma ao lado da outra no carro ou irão se sentir bem por estarem juntas, em silêncio e na calma. Nem o silê precisam ser criados. Eles já estão presentes, embora perturbados e obscurecidos mente. Basta abrir-se para eles.

Se falta um espaço de silêncio e calma, o relacionamento será dominado pela mer risco de ser invadido por problemas e conflitos. Se há silêncio e calma, eles se tor dominar qualquer coisa.

Ouvir com verdadeira atenção é outra forma de trazer calma ao relacionam realmente ouve o que o outro tem a dizer, a calma surge e se torna parte relacionamento.
Mas ouvir com atenção é uma habilidade rara. Em geral, as pessoas concentram a maior parte de sua atenção no que estão pensando. Na melhor das hipóteses ficam palavras do outro ou apenas usam o que o outro diz para falar de suas próprias ex então não ouvem nada, pois estão perdidas nos próprios pensamentos.

Ouvir com atenção é muito mais do que escutar. Ouvir com atenção é esta espaço em que as palavras são acolhidas. As palavras se tornam então secundá não fazer sentido. Bem mais importante do que *aquilo*
que você está ouvindo é o ato em si de
ouvir, o espaço de presença consciente que surge à medida que você ouve campo unificador feito de atenção em que você encontra a outra pessoa se separadoras criadas pelos conceitos do pensamento. A outra pessoa deixa de ser o



espaço, você e ela se tornam uma só consciência.

Você enfrenta problemas frequentes e crises em seus relacionamentos mais que pequenas discórdias se transformem em discussões violentas e gerem sofrime

Na origem dessas experiências se encontram os padrões básicos do "eu" au necessidade de estar com a razão e, é claro, de que o outro esteja errado - ou seja, com modelos criados pela mente. O ego também necessita estar sempre em confli ou com alguma coisa para fortalecer a sensação de separação entre o "eu" e o "ou ele não consegue sobreviver.

Há também a dor acumulada do passado que você e todo ser humano trazem cons vem tanto do próprio passado quanto do sofrimento coletivo da humanidad milhares de séculos. Esse "corpo sofrido" é um campo de energia que está dentro esporadicamente se apossa do seu ser, porque precisa se reabastecer de ma emocional. O "corpo sofrido" vai tentar controlar seus pensamentos e fazer profundamente negativos. Ele gosta dos seus pensamentos negativos, pois eles ec emite e assim o nutrem. O "corpo sofrido" vai também provocar reações emocion nas
pessoas mais próximas a você — principalmente no seu companheiro ou n

para se nutrir das crises que surgirão e do sofrimento que elas trazem.

Como é que você pode se libertar dessa profunda e inconsciente identificação em sofrimento, capaz de criar tanta dor em sua vida?

Tome consciência da dor. Tome consciência de que você não é esse sofrim

Reconheça o que eles são: uma dor do passado. Tome conhecimento da dor em vo
parceiro. Quando conseguir romper sua identificação inconsciente com essa

quando souber que você não é a dor -, quando conseguir observá-
la dentro de si mesmo, deixará de alimentá-
la e aos poucos ela irá se enfraquecendo.

O
relacionamento humano pode ser um inferno. Ou pode ser um grande exercício es

Quando você observa uma pessoa e sente muito amor por ela, ou quando contemp
natureza e algo dentro de você reage profundamente, feche os olhos um in
essência desse amor ou dessa beleza no seu interior, inseparável do que você é, da
natureza. A forma externa é um reflexo temporário do que você é por dentro, na s
isso o amor e a beleza nunca nos abandonam, embora todas as formas externas un

Como é sua relação com o mundo dos objetos, com as inúmeras coisas que o cerc
usa diariamente? A cadeira onde você senta, o carro que dirige, a xícara d

Como é que você os vê e sente? Eles são apenas um meio para atingir alguma coi
quando, você reconhece a existência deles, o ser deles, e lhes dá atenção, mesmo
tempo?

Quando você se apega aos objetos, quando você os usa para valorizar-
se ante os outros e aos seus
próprios olhos, a preocupação com os objetos pode dominar toda a sua vida. Quan
com as coisas, você não as aprecia pelo que são, pois está se vendo nelas.

29



Eckhart Tolle – O Poder do Silêncio

Quando você aprecia um objeto pelo que ele é, quando toma conhecimento
sem fazer qualquer projeção mental, você se sente grato por ele existir. Pode tamb
ele não é um objeto inanimado, apesar de parecer assim para nossos cinco sentido
comprovam que, a nível molecular, cada objeto é um campo de energia pulsante.

Se você desenvolve uma apreciação pelo reino das coisas desprendida do e
volta adquire vida de uma forma que você não é capaz sequer de imaginar com a

Quando encontra alguém, por mais rápido que seja o encontro, você dá toda a sua
dessa pessoa e, assim, a reconhece? Ou você reduz a pessoa a um meio para ating
mera obrigação ou uma função?

Que tipo de tratamento você dá à caixa do supermercado, ao manobrista do estaci
sapateiro, ao balconista, ao gari que limpa a sua rua?

Basta um instante de atenção. Quando você os olha ou escuta o que eles
se
uma calma silenciosa que dura dois segundos, talvez um pouco mais. Esse tempo
que surja algo mais real do que os papéis que geralmente exercemos e co
identificamos. Todos os papéis fazem parte da consciência condicionada que é a r

Aquilo que emerge do ato de atenção é o descondicionado –
a pessoa que você é em sua essência,
além do nome e do corpo. Você deixa de seguir um roteiro e se torna real. Quando
emerge de dentro de você, o mesmo ocorre com a pessoa com quem você se enco

Porque, como sabemos, não há *outra* pessoa. Você está sempre encontrando a
si mesmo.

30



Eckhart Tolle – O Poder do Silêncio

capítulo nove

A MORTE E O ETERNO

Quando você anda numa floresta intocada, onde não houve qualquer interfe
muito verde exuberante, muita planta brotando, mas também encontra árvores caí
deteriorando, folhas podres e, a cada passo, matéria em decomposição. Para onde
vai encontrar vida e morte.

Se prestar mais atenção, vai descobrir que o tronco de árvore em decompo
apodrecendo não só dão origem a nova vida como estão cheios de vida. Há micro
organismos em
ação. As moléculas estão se reorganizando. Portanto, não há morte em par
floresta. Há apenas a transformação da vida. O que você pode aprender com isso?

Aprende que a morte não é o contrário da vida. A vida não tem oposto. O oposto
nascimento. A vida é eterna.

Sábios e poetas de todas as épocas reconheceram o caráter de sonho da e
vida, aparentemente tão concreta e real, é ao mesmo tempo tão fugaz que é capaz

qualquer instante.

Na hora da morte, a história da sua vida pode realmente lhe parecer um s
terminando. Mas até no sonho há uma essência que é real. E preciso haver uma c
que o sonho aconteça. Do contrário, não haveria sonho.

Mas será que é o corpo que cria a consciência ou é a consciência que cria o sonho
que será que a maioria das pessoas que estiveram à beira da morte perdem o med

Pense nisso.

Claro que você sabe que um dia vai morrer, mas isso permanece apenas como um
você seja confrontado pela primeira vez com a morte. Ela pode chegar atr
grave, de um acidente que atinja você pessoalmente ou da morte de um e
momento a morte entra em sua vida e você toma consciência de que é um ser mo

A maioria das pessoas procura ignorar esse fato, mas, se enfrenta a realidade de q
passageiro e pode acabar a qualquer instante, você consegue separar sua forma fís

Quando admite e aceita a natureza fugaz e passageira de todas as formas de vida,
por uma estranha sensação de paz.

Ao encarar a morte de frente, sua consciência se liberta até certo ponto da
forma física. Por isso os monges de algumas tradições budistas costumam medita
em meio aos corpos dos mortos.

A cultura ocidental ainda nega amplamente a morte. Até as pessoas idosas procur
pensar na morte, e os corpos dos mortos são mantidos a distância. Uma cultura qu
torna-
se inevitavelmente superficial, preocupada apenas com a aparência das coisa
nega a morte, a vida perde a profundidade. A possibilidade de saber quem somos
nome e da forma física - a nossa dimensão transcendental - desaparece, pois a mo





para essa dimensão.

As pessoas, de um modo geral, se sentem profundamente perturbadas com
acaba, porque todo fim é uma pequena morte. E por isso que em muitas culturas a
se despedir dizendo algo equivalente a "até logo", o que significa "nos vemos dep

Sempre que uma experiência termina –
uma mudança de endereço, as férias, os filhos indo
embora de casa –, você passa por uma pequena morte. A "forma" que essa experi
sua consciência desaparece. Muitas vezes isso faz com que você sinta um vazio d
das pessoas tenta fugir.

Se você aprender a aceitar e até acolher os pequenos e grandes fins que acontecer
pode descobrir que o sentimento de vazio que a princípio causou tanto desconfort
num espaço interno profundamente cheio de paz.

Aprendendo a morrer assim a cada dia, você se abre para a Vida.

A maioria das pessoas sente que sua identidade, sua noção do "eu", é algo
precioso que elas não querem perder. Por isso têm tanto medo da morte.

Parece assustador e inimaginável que o "eu" possa deixar de existir. Isso a
confunde esse precioso "eu" com o seu nome, sua forma física e com a his

"eu" que você concebe é apenas uma forma temporária na consciência.

Enquanto você só conhecer essa identidade ligada à forma, ao nome e à s

perceberá que esse "eu" precioso é a sua essência, sua noção mais íntima própria consciência. É o seu "eu" eterno - e esta é a única coisa que você não perc

Se você sofre uma grande perda - seja de um bem material, a morte de u perda da reputação, do emprego, de uma parte do corpo - alguma coisa der

Você se sente diminuído na ideia que fazia de si mesmo. Pode também oc desorientação. "Sem esse cargo na empresa, quem sou eu?"

Perder algo concreto que você inconscientemente identificou como seu pode ser u muito dolorosa. É como se ficasse um buraco na sua existência.

Quando isso ocorrer, não negue nem ignore a dor e a tristeza que sente. A as. Cuidado,
porque a mente tem a tendência de construir uma história em torno da perda - um que você desempenha o papel de vítima. Medo, raiva, ressentimento e pena de si emoções que acompanham o papel de vítima. Preste também atenção ao que está emoções, assim como da história que sua mente criou: aquela sensação de buraco vazio. Você é capaz de suportar e aceitar essa estranha sensação de vazio? Se for o vazio de frente, talvez descubra que ele deixa de ser assustador. E pode descobrir que há paz emanando de lá.

Sempre que alguém morre, sempre que uma forma de vida se extingue, Deus - aq forma nem se manifesta - brilha no espaço deixado pela forma que acabou. E por é o que a vida tem de mais sagrado. É por isso também que a paz de De

através da contemplação e da aceitação da morte.

Como são curtas as experiências humanas, como a vida é rápida. Existe al
nasça e morra, alguma coisa que seja eterna?

Aos 20 anos de idade, você sente seu corpo forte e vigoroso; 60 anos depois, sent
fraco e envelhecido.
Sua forma de pensar certamente não é a mesma de quando tinha 20 anos. No
entanto, a percepção de que seu corpo está jovem ou velho ou de que sua forma d
é a mesma. Essa percepção é o que há de eterno em você –
é a própria consciência. É a Vida Única que assume muitas formas.
Você pode perder essa Vida? Não, porque você é Ela.

Há pessoas que pouco antes de morrer sentem uma enorme paz e ficam quase lun
se algo brilhasse no corpo que está se extinguindo.

Às vezes, pessoas muito doentes ou muito idosas ficam, por assim dizer, quase tra
últimas semanas, meses ou até anos de suas vidas. Quando nos olham, é p
brilhando através de seus olhos. Não há mais sofrimento psicológico. Elas se entr
o "eu" autocentrado se dissolveu. "Morreram antes de morrer" e encontraram uma
interior pela compreensão de que dentro delas existe algo imortal.

Cada acidente ou desastre tem uma dimensão potencialmente redentora que nós g
somos capazes de perceber.

O enorme choque que causa a iminência de uma morte totalmente inespera
consciência a perder completamente a identificação com a forma física. No
que antecedem a morte física, e à medida que está morrendo, você tem ur
mesmo como uma consciência livre da forma. De repente, não há mais me
impressão de que "está tudo certo" e que a morte é apenas uma forma se dissolver
então sentida como ilusória - tão ilusória quanto a forma física que você identifica
você.

A morte não é uma anomalia nem a coisa mais terrível que pode acontece
moderna nos quer fazer acreditar. A morte é a coisa mais natural do mundo, tão n
seu outro extremo - o nascimento - e tão inseparável da vida quanto ele. Lembre-
se disso quando estiver ao lado de uma pessoa à beira da morte.

É um grande privilégio e um ato sagrado estar presente à morte de uma pessoa, te
acompanhando.

Quando você acompanhar uma pessoa que está morrendo, não negue qualq
experiência. Não negue o que está acontecendo nem o que está sentindo. Reconhe
não pode fazer nada talvez lhe dê uma sensação de desamparo, tristeza ou
sente. Depois, siga em frente: aceite que não há nada que você possa faze
completamente. Não é você quem controla. Entregue-
se profundamente a cada aspecto dessa experiência, entregue-
se aos seus sentimentos, assim como à dor e ao desconforto que a pessoa à
morte possa estar sentindo. Sua entrega e a calma que isso traz vão ajudar muito e
facilitar sua transição. Se forem necessárias palavras, elas virão do silêncio
 você. Mas serão secundárias.

Com o silêncio vem a bênção: paz.

34



Eckhart Tolle – O Poder do Silêncio

capítulo dez

O SOFRIMENTO E O FIM DO SOFRIMENTO

Todas as coisas são ligadas. Os budistas sempre souberam o que os cientist

Nada do que ocorre é isolado do resto, apenas parece ser. Quanto mais ju
mais isolamos as coisas. É o nosso pensamento que fragmenta o todo da vida. Ma
vida denuncia esse fato. A vida é constituída pela rede de conexões que é o cosm

Na maioria dos casos, não conseguimos entender como um fato aparenteme
pode exercer algum papel na totalidade do cosmos. Mas reconhecer que qualquer
irrelevante que possa parecer, desempenha um papel dentro da vastidão do
aceitar as coisas tais como são.

Você atinge a verdadeira liberdade e o fim do sofrimento quando vive como se o
que experimenta neste momento fosse uma escolha completamente sua.

Essa harmonização interna com o Agora é o fim do sofrimento.

Será que o sofrimento é realmente necessário? Sim e não.

Se você não tivesse sofrido o que sofreu, não teria profundidade como ser
humildade nem compaixão. Não estaria lendo este texto agora. O sofriment
ego - do "eu" autocentrado - e promove uma abertura até atingir um ponto em que
função.

O sofrimento é necessário até que você se dê conta de que ele é desnecessário.

A infelicidade precisa de um "eu" construído pela mente, um "eu" com un
identidade. Precisa do tempo - passado e futuro. Quando você elimina o te
infelicidade, o que é que sobra? A situação daquele momento.

Pode ser uma sensação de peso, agitação, aperto no peito, raiva ou até en
infelicidade nem um problema pessoal. Não há nada de pessoal no sofrimento hu
se
apenas de uma forte pressão ou uma grande energia que você sente em alguma pa
Se
você concentra sua atenção nessa energia, a sensação não se transforma em pensa
não reativa o "eu" infeliz.

Veja o que acontece quando você simplesmente permite que um sentimento exista

Há muito sofrimento e tristeza quando você acha que cada pensamento que passa
é verdadeiro. Não são as situações que causam infelicidade. São os pensam
situações que deixam você infeliz. As interpretações que você faz, as histór
mesmo é que deixam você infeliz.

35



Eckhart Tolle – O Poder do Silêncio

"As coisas em que estou pensando agora me deixam infeliz." Se conseguir consta
se identifica com esses pensamentos.

"Que dia horrível."

"Ele não teve a consideração de retornar a minha ligação."

"Ela me rejeitou."

Contamos histórias para nós mesmos e para os outros, em geral em tom d

Inconscientemente, elas servem para reforçar a noção de que nós estamos "certos
alguma coisa está "errado". Achar que estamos "certos" e os outros "errad
posição ilusória de superioridade, e com isso fortalecemos nossa falsa noçã
assim uma espécie de inimigo, porque o "eu" precisa de inimigos para defi
identidade.

Julgar alguém ou algum fato é criar sofrimento para si mesmo. Somos capazes de
tipos de sofrimento para nós mesmos, mas não percebemos isso porque de
sofrimentos satisfazem o ego.
O "eu" autocentrado se sente mais confortável no conflito.

Como a vida seria simples sem essas histórias que o pensamento cria.

"Não fui bem recebida."

"Ele não telefonou."

"Eu fui lá. Ela não foi."

Quando você estiver sofrendo, quando estiver infeliz, fique totalmente com o Ag
e os problemas não conseguem sobreviver ao Agora.

O sofrimento começa quando você classifica ou rotula uma situação de indesejáv
ofende com alguma situação e essa ofensa desperta um ego que reage.

Classificar e rotular é um comportamento comum, mas é também um hábi
rompido. Comece procurando "não rotular" os pequenos acontecimentos. Se você
se tropeçou e quebrou uma xícara, se escorregou e caiu na lama - será que é capaz
não rotular o fato como ruim ou desastroso? É capaz de aceitar a "situação" tal co
momento?

Rotular alguma coisa como ruim provoca uma tensão emocional. Se você
existam sem classificá-las, passa a dispor de um enorme poder.

A tensão emocional separa você desse poder, que é o próprio poder da vida.

Vá além do bem e do mal procurando não classificar qualquer coisa de b
controlamos o hábito de rotular e classificar, o poder do universo nos inva
relacionamos com as experiências procurando não reagir, o que antes cham

muda rapidamente através do poder da própria Vida.

Observe o que acontece quando, em vez de classificar algo como "mau", você o a

"sim" interno, deixando que a experiência seja tal como é.

Qualquer que seja sua situação, como é que você se sentiria se a aceitasse



exatamente Agora?

Há muitas formas sutis e menos sutis de sofrimento, tão "normais" que nã consideradas sofrimento, e podem até parecer satisfatórias para o ego. Algumas d impaciência, raiva, enfrentamento, ressentimento, reclamação.

Você pode aprender a reconhecer todas essas formas de sofrimento na hora em qu dizer para si mesmo: "Estou criando um sofrimento para mim."

Se você tem o hábito de criar sofrimento para si mesmo, deve estar crianc outros. Para eliminar esses modelos mentais inconscientes, basta se dar con percebendo-os assim que aparecem.

É impossível estar ao mesmo tempo consciente e criando sofrimento para si mesn

O milagre é o seguinte: por trás de cada situação, pessoa ou coisa que parece "má

está contido um profundo bem. Este bem se revela a você - interna e externament
aceita a situação tal como é.

"Não resista ao mal" é uma das maiores verdades da humanidade.

Um diálogo:

"Aceite o que é."

"Não posso. Eu me sinto irritado por causa disso."

"Então, aceite o que é."

"Aceitar que estou irritado? Aceitar que não consigo aceitar?"

"Isso mesmo. Aceite a sua não aceitação. Entregue-
se à sua não entrega. E veja o que acontece."

A dor física crônica é um dos mestres mais duros que se pode ter. Ela nos ensina
é inútil".

É absolutamente normal não desejar sofrer. Mas, se você se desapegar desse
presença da dor, talvez note uma sutil separação interna, um espaço entre
significa que você passa a sofrer conscientemente, aceitando. Quando você
conscientemente, quando aceita a dor física, ela anula o ego, pois o ego é formad
resistência. O mesmo ocorre com uma grande deficiência física.

"Oferecer o seu sofrimento a Deus" é outra forma de fazer isso.

Não é preciso ser cristão para entender a profunda verdade universal contida de f
na imagem da cruz.

A cruz é um instrumento de tortura. Ela simboliza um dos maiores sofrim
desampares que um ser humano pode experimentar. Então, de repente, esse
entrega, aceita sofrer conscientemente. É o que traduzem as palavras de Cristo na

em mim segundo a Tua vontade, e não a minha." Nesse momento, a cruz, tortura, mostra sua face oculta: ela é também um símbolo sagrado, um símbolo d

Ao se entregar, aquilo que parecia negar a existência de qualquer dimensã torna-se uma abertura para esta dimensão.

38

Eckhart Tolle – O Poder do Silêncio **SOBRE O AUTOR**

Eckhart Tolle nasceu na Alemanha, onde viveu até os 13 anos. Depois de se pela
Universidade de Londres, foi pesquisador e supervisor de pesquisas na Uni Cambridge. Aos 29 anos, uma grande mudança espiritual transformou sua a mudou sua vida.

Nos anos seguintes dedicou-
se a compreender, aprofundar e integrar essa transformação que marcou o início de uma grande viagem interior.

Tolle não está ligado a nenhuma religião ou tradição religiosa. Em seus en transmite uma mensagem simples e profunda, com a clareza atemporal dos espirituais: há um caminho para deixar o sofrimento e atingir a paz.

Tolle viaja muito, levando seus ensinamentos e sua presença ao mundo toc Vancouver, no Canadá, desde 1996.

39

Eckhart Tolle – O Poder do Silêncio **CONHEÇA OUTROS TÍTULOS DO AUTOR**

EM HARMONIA COM A NATUREZA

Em mais uma bela e profunda mensagem sobre o poder transformador do silêncio nos mostra o melhor caminho para a felicidade e a paz interior. Suas palavras de e transmitidas num retiro de dois dias na comunidade espiritual Findhorn, na Escóc

Filmada e editada, essa extraordinária experiência em meio à natureza deu origem dois DVDs de duas horas cada um. Com serenidade e bom humor, Eckhar ensinamentos inspiradores para a transformação pessoal - as orientações de que p viver a magia de cada momento e intensificar nossa percepção do aspecto sagrad

O PODER DO AGORA

Nós passamos a maior parte de nossas vidas pensando no passado e fazendo plan

Ignoramos ou negamos o presente e adiamos nossas conquistas para algum dia di conseguiremos tudo o que desejamos e seremos, finalmente, felizes.

Mas, se queremos realmente mudar nossas vidas, precisamos começar neste mom mensagem simples, mas transformadora de Eckhart Tolle: viver no Agora é o me a felicidade e a iluminação.

Combinando conceitos do cristianismo, do budismo, do hinduísmo, do taois tradições espirituais, Tolle elaborou um guia de grande eficiência para a de

potencial interior.

40

Eckhart Tolle – O Poder do Silêncio

**"Quando entra no Agora, você sai do conteúdo da sua mente. A inces
pensamentos não consomem ., mais toda a sua atenção. Há intervalos entre
perceber que o seu ser é maior e mais profundo do que seus pensamentos."**

ECKHART TOLLE

Um dos maiores fenômenos da literatura espiritual dos últimos tempos, Eckhart T
O

Poder do Agora,
nos mostra a importância de silenciar os pensamentos e reencontrar nossa

sabedoria interior para viver mais intensamente o momento atual.

O silêncio e a calma não são apenas a ausência de barulho e de conteúdo. São a d
profunda do nosso ser, a inteligência primordial, a consciência de que só p
Agora.

O poder transformador do silêncio está em nos libertar de nossos pensame
desejos, dissipando as tensões do passado e as expectativas em relação ao
presente podemos descobrir quem realmente somos, alcançando assim a paz
estão dentro de nós.

Neste livro, seguindo a tradição dos sutras indianos, Tolle optou por transm
ensinamentos espirituais em forma de aforismos. São 200 textos curtos e in
abordam diversos temas, entre eles, o Agora, os relacionamentos,
a morte e a eternidade.

41

"Quando entra no Agora, você sai do conteúdo da sua mente. A incessante corrente do pensamento se desacelera. Os pensamentos não consomem mais toda a sua atenção. Há intervalos entre eles – espaços de silêncio e calma. Você começa a perceber que o seu ser é maior e mais profundo do que seus pensamentos."

ECKHART TOLLE

Um dos maiores fenômenos da literatura espiritual dos últimos tempos, Eckhart Tolle, autor de *O Poder do Agora*, nos mostra a importância de silenciar os pensamentos e reencontrar nossa sabedoria interior para viver mais intensamente o momento atual.

O silêncio e a calma não são apenas a ausência de barulho e de conteúdo. São a dimensão mais profunda do nosso ser, a inteligência primordial, a consciência de que só podemos ser felizes Agora.

O poder transformador do silêncio está em nos libertar de nossos pensamentos, medos e desejos, dissipando as tensões do passado e as expectativas em relação ao futuro. Só no presente podemos descobrir quem realmente somos, alcançando assim a paz e a alegria que estão dentro de nós.

Neste livro, seguindo a tradição dos sutras indianos, Tolle optou por transmitir seus ensinamentos espirituais em forma de aforismos. São 200 textos curtos e inspiradores que abordam diversos temas, entre eles, o Agora, os relacionamentos, a morte e a eternidade.

Outros títulos do autor:



SEXTANTE

ISBN 978-85-7542-535-0



Eckhart Tolle – O Poder do Silêncio

42