

# **O PODER DO AGORA**

UM GUIA PARA A  
ILUMINAÇÃO ESPIRITUAL

Eckhart Tolle



SEXTANTE

## INTRODUÇÃO

*Você está aqui para possibilitar  
que o propósito divino do universo se revele.  
Veja como você é importante!*

– Eckhart Tolle

### A ORIGEM DESTES LIVROS

Não vejo muita utilidade no passado e raramente penso a respeito dele, mas, para que você compreenda a transformação que pode ocorrer na sua vida ao acessar o poder do Agora, vou contar como me tornei um mestre espiritual.

Até os meus 30 anos, eu era extremamente ansioso, sofria de depressão e tinha fortes tendências suicidas. Hoje, parece que estou falando da vida de outra pessoa.

Tudo começou a mudar pouco depois do meu aniversário de 29 anos, quando acordei certa madrugada com uma sensação de pavor absoluto. Não era a primeira vez que eu tinha uma crise de pânico, mas aquela, com certeza, foi a mais forte de todas. Tudo parecia estranho, hostil, absolutamente sem sentido. Senti uma profunda aversão pelo mundo e, principalmente, por mim mesmo. Qual o sentido de continuar a viver com o peso dessa angústia? Para que prosseguir com essa luta? Um profundo anseio de destruição, de deixar de existir, tinha tomado conta de mim, tornando-se até mais forte do que o desejo instintivo de viver.

“Não posso mais viver comigo”, pensei. Então, de repente, tomei consciência de como aquele pensamento era peculiar. “Eu

sou um ou sou dois? Se eu não consigo mais viver comigo, deve haver dois de mim: o ‘eu’ e o ‘eu interior’, com quem o ‘eu’ não consegue mais conviver.” “Talvez”, pensei, “só um dos dois seja real.”

Fiquei tão atordoado com essa estranha dedução que a minha mente parou. Eu estava plenamente consciente, mas não tinha mais pensamentos. Fui arrastado para dentro do que parecia um vórtice de energia. No início o movimento foi lento, mas depois acelerou. Fui tomado de um pavor intenso e meu corpo começou a tremer. Ouvia as palavras “não resista”, como se viessem de dentro do meu peito. Eu estava sendo sugado para dentro de um vácuo que parecia estar dentro de mim e não do lado de fora. De repente, perdi o medo e me deixei levar. Não me lembro de nada do que aconteceu depois.

No dia seguinte, fui acordado por um pássaro cantando no jardim. Nunca tinha ouvido um som tão maravilhoso antes. Meu quarto estava iluminado pelos primeiros raios de sol da manhã. Sem pensar em nada, eu senti – soube – que existem muito mais coisas para vir à luz do que nós percebemos. Aquela luminosidade suave que atravessava as cortinas da janela do meu quarto era o próprio amor. Meus olhos se encheram de lágrimas e eu percebi que nunca tinha reparado na beleza das pequenas coisas, no milagre da vida. Era como se eu tivesse acabado de nascer de novo.

Durante os cinco meses seguintes, vivi em um estado permanente de paz e alegria. Depois, essa sensação diminuiu de intensidade ou talvez eu tenha simplesmente me acostumado com ela, pois se tornou o meu estado natural. Embora eu continuasse vivendo normalmente, tinha percebido que nada que eu viesse a *fazer* poderia mudar realmente a minha vida. Eu já tinha tudo de que necessitava.

Eu sabia que algo profundamente significativo tinha acontecido, mas não entendia exatamente o quê. Só compreendi

anos mais tarde, depois de ler muito sobre espiritualidade e de conviver com mestres iluminados. Percebi que eu já tinha vivenciado a transformação que as pessoas tanto desejavam. A pressão intensa do sofrimento daquela noite forçou minha consciência a pôr um fim à sua identificação com a infelicidade e com o falso “eu interior” amedrontado que minha mente havia criado para me controlar. Foi uma transformação tão completa que esse “eu interior” soffredor murchou imediatamente, como quando se tira o pino de um brinquedo inflável. O que restou foi a minha verdadeira natureza, a minha presença, a consciência em seu estado puro, anterior à sua identificação com a forma.

Mais tarde aprendi a entrar numa dimensão interior eterna e imortal, que havia percebido inicialmente como um vazio, e a permanecer plenamente consciente assim, alcançando um estado de profunda paz e bem-aventurança. Eu me entreguei completamente a essa experiência e, durante um bom tempo, abri mão de tudo no plano físico: não tinha mais emprego, casa, relacionamentos, nem uma identidade social definida. Passei quase dois anos sentado em bancos de parque num estado de profunda alegria.

Mas até mesmo as experiências mais bonitas vêm e vão. Retomei minha vida no plano físico, mas o sentimento de paz nunca mais me abandonou. Às vezes, ele é muito intenso, quase palpável, e outras pessoas também podem senti-lo. Outras vezes, ele fica na retaguarda, como uma melodia distante.

Tempos depois, as pessoas iriam se aproximar de mim e dizer: “Quero o que você tem. Você pode me dar ou me mostrar como conseguir?” Eu respondia: “Você já tem. Mas não consegue sentir porque a sua mente está fazendo muito barulho.” Foi essa resposta que acabou originando o livro que você tem nas mãos.

Quando eu vi, já possuía de novo uma identidade externa: tinha me tornado um mestre espiritual.

Este livro representa a essência do meu trabalho, com pequenos grupos na Europa e nos Estados Unidos, durante os últimos dez anos. Com profundo amor e admiração, gostaria de agradecer a essas pessoas excepcionais pela coragem e força de vontade que tiveram para abraçar uma mudança interior. Este livro não existiria sem elas. Embora ainda sejam minoria, esses pioneiros espirituais estão chegando a um ponto onde serão capazes de romper os padrões de consciência coletiva herdados dos nossos antepassados, responsáveis pela escravidão da humanidade por séculos.

Acredito que este livro chegará às mãos das pessoas que estão prontas para uma transformação interior radical e que atuará como um catalisador dessa mudança. Espero também que ele alcance muitas outras pessoas que achem o conteúdo digno de atenção, embora ainda não estejam preparadas para viver plenamente essa transformação. Talvez, mais tarde, a semente plantada com esta leitura se junte à semente da iluminação que cada ser humano traz dentro de si e acabe germinando e florescendo dentro delas.

Este livro tem o formato de perguntas e respostas porque se originou de questões formuladas pelas pessoas que participaram de meus seminários, grupos de meditação e de sessões particulares de aconselhamento. Como aprendi muito nos encontros, achei que outras pessoas poderiam se beneficiar dessa troca de idéias. Por isso, resolvi transcrever algumas perguntas e respostas quase que textualmente. Também combinei certas questões mais frequentes em uma só e extraí a essência de respostas diferentes para formar uma resposta genérica. Algumas vezes, enquanto escrevia, eu me deparei com uma ou outra questão inteiramente

nova, muito mais profunda ou esclarecedora do que as discutidas anteriormente. Outras questões foram formuladas para esclarecer determinados conceitos.

Primeiro, vamos tratar da natureza da inconsciência humana, do sofrimento e da ilusão criada pela nossa mente. Vou lhe ensinar a reconhecer o que é falso em você e mostrar como a identificação com esse falso “eu interior” só pode trazer medo e infelicidade. O próximo passo é se libertar da escravidão da sua mente, entrar no estado iluminado de consciência e manter esse estado na sua vida cotidiana. Essa profunda transformação da consciência humana não é uma possibilidade distante no futuro, ela está disponível agora – não importa quem você seja ou onde quer que esteja.

Cada palavra deste livro foi planejada para conduzir você a uma nova consciência à medida que avançar na leitura. Meu objetivo é levar você comigo a um estado de intensa consciência da presença do Agora, de modo a lhe proporcionar um vislumbre da iluminação. Talvez, até que você seja capaz de vivenciar o que estou falando, algumas passagens pareçam repetitivas. Mas, assim que conseguir, perceberá a grande carga de poder espiritual contida neste livro.

O símbolo de pausa § depois de certas passagens é uma sugestão para que você possa parar de ler por uns instantes, relaxar e vivenciar a verdade do que foi dito.

O significado de certas palavras, como “Ser” ou “presença”, pode não ser claro à primeira vista, mas continue lendo porque essas questões serão respondidas mais adiante, ou, então, vão se tornar irrelevantes à medida que você se aprofundar nos ensinamentos – e dentro de você mesmo. A mente quer sempre rotular e comparar, mas este livro trará mais benefícios se você não se apegar às palavras. Se for comparar a terminologia que eu

uso com a de outros textos espirituais, você pode se confundir porque emprego palavras como “mente”, “felicidade” e “consciência” em acepções diferentes das usuais.

Não leia apenas com a mente. Tome cuidado com o senso de identificação dentro de você. Não há nenhuma verdade espiritual que eu possa lhe contar que já não esteja no seu interior. Só o que posso fazer é chamar sua atenção para algumas coisas que talvez estejam esquecidas. A sabedoria da vida – antiga mas ainda assim sempre nova – é então ativada dentro de cada célula do seu corpo.

Este livro pode ser visto como uma reafirmação, em nossos tempos, de um ensinamento espiritual atemporal, a essência de todas as religiões. Essa essência não vem de fontes exteriores, mas sim da verdadeira Fonte interior. Por isso, não contém teoria nem especulação. Como estou me baseando nessa experiência interior, vez por outra sou muito incisivo porque quero atravessar as densas camadas de resistência mental e alcançar aquele lugar no seu interior que você já *conhece*, como eu conheço, e onde se pode reconhecer a verdade ao escutá-la. Surge, então, um sentimento de exaltação e de intensa vivacidade, quando algo dentro de você diz: “É, eu sei que isso é verdade.”

## **VOCÊ NÃO É A SUA MENTE**

O MAIOR OBSTÁCULO PARA A ILUMINAÇÃO

*Iluminação – o que é isso?*

Por mais de trinta anos um mendigo ficou sentado no mesmo lugar, debaixo de uma marquise. Até que um dia, uma conversa com um estranho mudou sua vida:

– Tem um trocadinho aí pra mim, moço? – murmurou, estendendo mecanicamente seu velho boné.

– Não, não tenho – disse o estranho. – O que tem nesse baú debaixo de você?

– Nada, isso aqui é só uma caixa velha. Já nem sei há quanto tempo sento em cima dela.

– Nunca olhou o que tem dentro? – perguntou o estranho.

– Não – respondeu. – Para quê? Não tem nada aqui, não!

– Dá uma olhada dentro – insistiu o estranho, antes de ir embora.

O mendigo resolveu abrir a caixa. Teve que fazer força para levantar a tampa e mal conseguiu acreditar ao ver que o velho caixote estava cheio de ouro.

Eu sou o estranho sem nada para dar, que está lhe dizendo para olhar para dentro. Não de uma caixa, mas sim de você mesmo. Imagino que você esteja pensando indignado: “Mas eu não sou um mendigo!”

Infelizmente, todos que ainda não encontraram a verdadeira riqueza – a radiante alegria do Ser e uma paz inabalável – são

mendigos, mesmo que possuam bens e riqueza material. Buscam, do lado de fora, migalhas de prazer, aprovação, segurança ou amor, embora tenham um tesouro guardado dentro de si, que não só contém tudo isso, como é infinitamente maior do que qualquer coisa oferecida pelo mundo.

A palavra iluminação transmite a idéia de uma conquista sobre-humana – e isso agrada ao ego –, mas é simplesmente o estado natural de *sentir-se* em unidade com o Ser. É um estado de conexão com algo imensurável e indestrutível. Pode parecer um paradoxo, mas esse “algo” é essencialmente você e, ao mesmo tempo, é muito maior do que você. A iluminação consiste em encontrar a verdadeira natureza por trás do nome e da forma. A incapacidade de sentir essa conexão dá origem a uma ilusão de separação, tanto de você mesmo quanto do mundo ao redor. Quando você se percebe, consciente ou inconscientemente, como um fragmento isolado, o medo e os conflitos internos e externos tomam conta da sua vida.

Adoro a definição simples de Buda para a iluminação: “É o fim do sofrimento.” Não há nada de sobre-humano nisso, não é mesmo? Claro que não é uma definição completa. Ela apenas nos diz o que a iluminação não é: *não* é sofrimento. Mas o que resta quando não há mais sofrimento? Buda silencia a respeito, e esse silêncio implica que teremos de encontrar a resposta por nós mesmos. Como ele emprega uma definição negativa, a mente não consegue entendê-la como uma crença, ou como uma conquista sobre-humana, um objetivo difícil de alcançar. Apesar disso, a maioria dos budistas ainda acredita que a iluminação é algo apenas para Buda e não para eles próprios, pelo menos, não nesta vida.

*Você usou a palavra Ser. Pode explicar o que quer dizer com isso?*

Ser é a eterna e sempre presente Vida Única, que existe além das inúmeras formas de vida sujeitas ao nascimento e à morte. Entretanto, o Ser não está apenas além, mas também dentro de todas as formas, como a mais profunda, invisível e indestrutível essência interior. Isso significa que ele está ao seu alcance agora, sob a forma de um eu interior mais profundo, que é a verdadeira natureza dentro de você. Mas não procure apreendê-lo com a mente. Não tente entendê-lo. Só é possível conhecê-lo quando a mente está serena. Se estiver alerta, com toda a sua atenção voltada para o Agora, você até poderá sentir o Ser, mas jamais conseguirá compreendê-lo mentalmente. Recuperar a consciência do Ser e submeter-se a esse estado de “percepção dos sentidos” é o que se chama iluminação.



*Quando você diz Ser, está falando sobre Deus? Se estiver, por que não diz expressamente?*

A palavra *Deus* tornou-se vazia de significado ao longo de milhares de anos de utilização imprópria. Emprego-a ocasionalmente, mas com moderação. Considero imprópria a sua utilização por pessoas que jamais tiveram a menor idéia do reino do sagrado, da infinita imensidão contida nessa palavra, mas que a usam com grande convicção, como se soubessem do que estão falando. Existem ainda aqueles que questionam o termo, como se soubessem o que estão discutindo. Esse uso indevido dá origem a crenças, afirmações e delírios absurdos, tais como “o meu ou o nosso Deus é o único Deus verdadeiro, o seu Deus é falso”, ou a famosa frase de Nietzsche, “Deus está morto”.

A palavra *Deus* se tornou um conceito fechado. Quando a pronunciamos, criamos uma imagem mental, talvez não mais a de um velhinho de barba branca, mas ainda uma representação mental de alguém ou de algo externo a nós e, quase inevitavelmente, alguém ou alguma coisa do sexo *masculino*.

Tanto *Deus* quanto *Ser* são palavras que não conseguem definir nem explicar a realidade por trás delas. *Ser*, entretanto, tem a vantagem de sugerir um conceito aberto. Não reduz o invisível infinito a uma entidade finita. É impossível formar uma imagem mental a esse respeito. Ninguém pode reivindicar a posse exclusiva do Ser. É a sua essência, tão acessível como sentir a sua própria presença, a realização do *Eu sou* que antecede o “eu sou isso” ou “eu sou aquilo”. Portanto, a distância é muito curta entre a palavra *Ser* e a vivência do Ser.

## §

*Qual o maior obstáculo para vivenciar essa realidade?*

Identificar-se com a mente, o que faz com que estejamos sempre pensando em alguma coisa. Ser incapaz de parar de pensar é uma aflição terrível, mas ninguém percebe porque quase todos nós sofremos disso e, então, consideramos uma coisa normal. O ruído mental incessante nos impede de encontrar a área de serenidade interior, que é inseparável do Ser. Isso faz com que a mente crie um falso eu interior que projeta uma sombra de medo e sofrimento sobre nós. Examinaremos esses pontos detalhadamente, mais adiante.

O filósofo Descartes acreditava ter alcançado a verdade mais fundamental quando proferiu sua conhecida máxima: “Penso,

logo existo.” Cometeu, no entanto, um erro básico ao equiparar o pensar ao Ser e a identidade ao pensamento. O pensador compulsivo, ou seja, quase todas as pessoas, vive em um estado de aparente isolamento, em um mundo povoado de conflitos e problemas. Um mundo que reflete a fragmentação da mente em uma escala cada vez maior. A iluminação é um estado de plenitude, de estar “em unidade” e, portanto, em paz. Em unidade tanto com o universo quanto com o eu interior mais profundo, ou seja, o Ser. A iluminação é o fim não só do sofrimento e dos conflitos internos e externos permanentes, mas também da aterrorizante escravidão do pensamento. Que maravilhosa libertação!

Se nos identificamos com a mente, criamos uma tela opaca de conceitos, rótulos, imagens, palavras, julgamentos e definições que bloqueia todas as relações verdadeiras. Essa tela se situa entre você e o seu eu interior, entre você e o próximo, entre você e a natureza, entre você e Deus. É essa tela de pensamentos que cria uma ilusão de separação, uma ilusão de que existe você e um “outro” totalmente à parte. Esquecemos o fato essencial de que, debaixo do nível das aparências físicas, formamos uma unidade com tudo aquilo que é. Por “esquecermos” quero dizer que não *sentimos* mais essa unidade como uma realidade evidente por si só. Podemos até *acreditar* que isso seja uma verdade, mas não mais a *reconhecemos* como verdade. Acreditar pode até trazer conforto. No entanto, a libertação só pode vir através da vivência pessoal.

Pensar se tornou uma doença. A doença acontece quando as coisas se desequilibram. Por exemplo, não há nada de errado com a divisão e a multiplicação das células no corpo humano. Mas, quando esse processo acontece sem levar em conta o organismo como um todo, as células se proliferam e temos a doença.

Se for usada corretamente, a mente é um instrumento magnífico. Entretanto, quando a usamos de forma errada, ela se torna destrutiva. Para ser ainda mais preciso, não é você que usa a sua mente de forma errada. Em geral, você simplesmente não usa a mente. É ela que usa *você*. Essa é a doença. Você acredita que é a sua mente. Eis aí o delírio. O instrumento se apossou de você.

*Não concordo muito com isso. É verdade que penso muito sem um objetivo definido, como a maioria das pessoas, mas ainda posso escolher como usar a minha mente para ter e conseguir coisas, e faço isso o tempo todo.*

Só porque podemos resolver palavras cruzadas ou construir uma bomba atômica não significa que estejamos usando a mente. Assim como os cães adoram mastigar ossos, a mente adora transformar dificuldades em problemas. É por isso que ela resolve palavras cruzadas e constrói bombas atômicas. Mas essas coisas não interessam a *você*. Pergunto então: você consegue se livrar da sua mente quando quer? Já encontrou o botão que a “desliga”?

*A idéia é parar de pensar completamente? Não, não consigo, a não ser por um ou dois segundos.*

Então, é porque a mente está usando você. Estamos tão identificados com ela que nem percebemos que somos seus escravos. É quase como se algo nos dominasse sem termos consciência disso e passássemos a viver como se fôssemos a entidade dominadora. A liberdade começa quando percebemos que não somos a entidade dominadora, o pensador. Saber disso nos permite observar a entidade. No momento em que começamos a *observar o pensador*, ativamos um nível mais alto de consciência. Começamos a perceber, então, que existe uma vasta área