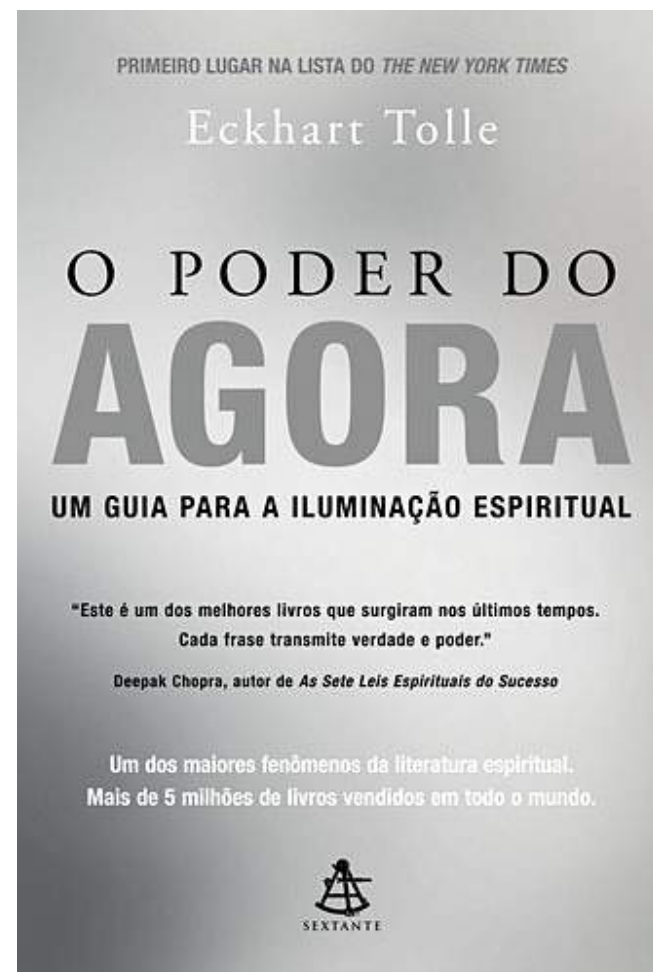




**O PODER DO
AGORA**



Este conteúdo contempla o resumo original do livro "O Poder do Agora" do autor Eckhart Tolle.

Este resumo foi cuidadosamente criado pela nossa equipe que leu, interpretou e destacou trechos interessantes da obra.

A versão completa está disponível para compra e leitura online nas principais livrarias e plataformas digitais.



Introdução

Passamos a maior parte de nossas vidas pensando no passado e imaginando como nosso futuro pode ser diferente dele.

Mas o que estamos fazendo agora, no momento presente para mudar nossas vidas?

E essa é a razão pela qual Eckhart Tolle escreveu este livro. Viver o momento presente é o melhor caminho para nossa felicidade e para o sucesso.

Eckhart combina conceitos do cristianismo, budismo e outras religiões, para nos ajudar a viver o presente.

Quer ser mais feliz vivendo em harmonia? Saiba como neste ebook.

E não deixe de adquirir o livro completo nas principais livrarias.

Boa leitura!

A raiz de todos os seus problemas está em sua mente

Todos os problemas da humanidade convergem para algo em comum: a mente humana. Nossa mente esconde nossa verdadeira identidade, criando uma máscara.

Essa máscara nos impede de alcançar a paz interior, na qual atingimos completa calma, balanço perfeito e estabilidade. Todos vivemos buscando desesperadamente por paz mental, mas a maioria de nós desconhece que essa paz se encontra profundamente dentro de nós mesmos.

Por que? Porque nossa mente está cheia de caos. Dentro de cada uma das nossas mentes há um caos silencioso e, neste ambiente caótico, é impossível encontrar nossa paz interior.

Somos todos culpados de viver muito tempo dentro de nossos conflitos mentais. Remoemos nossos problemas e pensamos sobre as coisas.

Ao invés de nos ajudar, é mais comum que isso nos gere mais problemas. É muito importante reconhecer que nossos pensamentos e identidade são duas coisas separadas.

Tente reconhecer quando sua mente está usando você e não o contrário. Silenciar sua voz mental pode ter um grande efeito positivo.

Observe seus processos mentais como um observador objetivo e avalie se eles estão te ajudando ou te atrapalhando. Você não é sua mente.

Lembre-se sempre de que sua mente é apenas uma ferramenta. Quanto mais cedo você parar de associar sua identidade à sua mente, mais cedo ganhará clareza.

As duas faces da nossa personalidade

Todos apresentamos dualidades em nossa personalidade – o 'eu' que mostramos ao mundo é bem diferente do 'eu' interior.

Essa dualidade cria conflitos que podem ser manifestados de maneiras diferentes, como a depressão, o medo e outros sentimentos negativos complexos.

A verdade é que todos esses sentimentos desapareceriam se parássemos de nos identificar com nossa máscara.

Quando você se torna consciente de sua real identidade, entra em um "estado iluminado", no qual sua mente não está mais presa.

Conscientizar-se da sua identidade interior e manter-se consciente dela, deve ser seu objetivo, pois te ajudará a entender que todos os seus problemas são na realidade apenas uma ilusão de sua mente.

Outro efeito de conhecer seu verdadeiro 'eu' interior é entender como toda criação está interligada.

Em termos religiosos, você poderia dizer que o Ser Supremo - Deus ou como você quiser chamar - existe dentro de cada criatura no Universo, criando um relacionamento entre todos nós.

Essa compreensão mostra como os ciclos de vida não terminam quando uma pessoa morre, já que a mesma essência vive dentro de milhões de outras pessoas.

O poder do agora pode acabar com seus caos mental

É possível usar 'O Poder do Agora' para silenciar a mente. A mente tem a tendência de continuar viajando de pensamento em pensamento. Para parar essa atividade incessante, você precisa focar toda sua atenção no momento presente.

Tire conscientemente seus pensamentos desse padrão de viagens e os traga de volta ao momento presente.

Isso pode parecer difícil no início, sua mente tem a tendência de vaguear no instante em que sua atenção oscila, mas quando você notar que isso está acontecendo, simplesmente traga-a de volta para o 'agora'.

Com prática você descobrirá que pode fazer isso por períodos de tempo cada vez mais longos.

É possível fazer isso enquanto você faz suas atividades diárias também. Simplesmente traga todo seu foco para o trabalho que está fazendo naquele momento. Experimente a atividade usando todos os seus sentidos.

Por exemplo, se você está almoçando, experimente sentir o alimento em sua boca, experimente as texturas, saboreie os diferentes gostos e observe as cores da comida.

Existem muitas maneiras de realmente sentir, aproveitar e experimentar alguma coisa, mesmo um simples pedaço de fruta ou uma bebida.

Continue praticando e você começará a perceber que ao se tornar inteiramente consciente da sua atividade atual e experimentá-la plenamente, seus pensamentos não estão mais ocupando o espaço central.

Você agora já se separou da sua mente. De fato, você pode se sentar e olhar seus pensamentos como um observador imparcial, assim como pode experimentar o doce ou o amargo e o quente ou o frio por alguns momentos e então aproveitar um gosto completamente diferente.

Sua identidade não é representada pelas suas emoções

Quando você sente fortes emoções, pode ser impossível se separar delas estando focado no presente.

Por um breve momento, está “possuído” pela emoção e ela te controla. É impossível impedir que isso aconteça.

Assim como você fez com seus pensamentos, quando observa suas emoções como uma terceira pessoa desinteressada, elas fluem por você e finalmente se dissipam.

Quando você associa emoções à sua identidade, você dá margem para continuar sentindo-as.

Entretanto, desligar-se de suas emoções é uma técnica popular para manter longe as experiências de dor.

Por exemplo, se você se impede de ficar nervoso, pode evitar dizer ou fazer coisas das quais provavelmente se arrependeria mais tarde.

Mas em sua luta constante para se tornar livre de emoções, você não está se causando muito mais dor?

Ainda pior, se perder essa luta, você certamente se sentirá desapontado e, se tiver sucesso, se sentirá feliz. Não são essas duas coisas emoções também?

A maneira mais eficaz de quebrar o poder que as emoções têm sobre você é assisti-las como um estranho desinteressado e deixar que elas fluam e desapareçam.

Isso se torna possível quando você se mantém focado no momento presente, em vez de se concentrar em suas emoções.

Não deixe o medo te impedir de viver o momento

Frequentemente, é o medo que faz com que seja impossível para você viver o presente.

Identifique de onde vem esse medo e você verá que ele surge porque nossa forma física possui data de validade.

Por exemplo, pense sobre um medo comum que a maioria de nós tem – o medo de envelhecer.

Você perceberá que o que é dominante é o medo do que a velhice traz em termos de mudanças físicas e da incapacidade de fazer as coisas que você está fazendo agora.

Então, você tem medo da destruição do seu corpo que vem com o envelhecimento.

E se envelhecer não te afetasse fisicamente? Você ainda se preocuparia com isso? Outra causa do medo é que sua identidade é conectada com seu ego, que pode ser ferido.

Quando você aprende a olhar, como um observador imparcial, o que sua mente processa, você sabe que seu ego não é seu “eu” real. Então porque temer ferir o ego?

O que você precisa fazer é tirar sua atenção dessas falsas crenças e investir tudo em seu “eu” real, focando no momento presente.

A maneira mais eficaz de alcançar isso é praticar a auto-observação.

Fique de olho em você, veja como seus medos te impedem inconscientemente de viver o presente.

Uma vez que você entende isso, aprenderá a fazer a escolha de evitar a resistência e a negatividade, focando no momento presente e vencendo seus medos.

Aprenda com o passado, mas não lute contra ele

Não é fácil descartar sua máscara e encontrar seu “eu” interior. Um dos obstáculos que você poderá enfrentar é sua resistência interna ao presente.

Quando sua mente está em conflito constante, incapaz de aceitar o que está acontecendo em sua vida, ela cria a dor.

Para tirar sua mente desses conflitos, você deve começar a focar no momento presente ao invés do futuro ou do passado.

Isso faz com que você seja capaz de tirar sua mente de problemas futuros e de erros passados.

Aprender com o passado e se preparar para o futuro é muito importante. Entretanto, lutar com um futuro esperado ou remoer o passado faz com que você fique preso em um tempo psicológico, que é contraprodutivo e a raiz de todos os pensamentos negativos.

Entenda que há uma diferença entre o tempo que flui naturalmente no universo, o tempo do relógio, e o tempo psicológico que existe apenas em sua mente.

Se libertar de todos os seus problemas pode acontecer agora, neste momento. Você só precisa reconhecer e abraçar isso.

Pense nisso: quando você foca toda sua atenção no momento presente, existem problemas? Não!

Os problemas estão em algum futuro incerto ou existiram em algum passado remoto. Por que deixar que eles ocupem seus pensamentos e sua identidade agora?

Aprenda a olhar para o momento presente e perceba a verdade – que o momento presente não pode te machucar.

Tenha atitude e aceite as consequências

Outro fator importante é saber que a forma como você lida com seus problemas depende só de você.

O controle está em suas mãos, embora você possa algumas vezes sentir que sua vida está perdendo o controle. Aceite os problemas ou os resolva – essas são as duas soluções disponíveis.

Lutar com o que era ou com o que será é inútil, porque não te ajuda a encontrar nenhuma das soluções.

Entretanto, olhe para os problemas como eventos independentes ocorrendo em sua vida, em vez de enxergá-los como sua própria vida e, então, você será capaz de escolher qual solução deseja.

Evitar lutar com o passado ou perseguir o futuro não significa apatia. Na realidade, é absolutamente necessário ter atitude quando você percebe que está se tornando negativo.

Por exemplo, você se encontra em uma situação no trabalho que não te faz feliz.

Talvez você tenha um chefe exigente que tem expectativas irreais sobre você ou há um membro de equipe que se recusa a fazer sua parte.

Há duas atitudes disponíveis – ou mudar a situação ou aceitá-la. Não importa que solução você escolhe, esteja pronto para enfrentar as consequências de suas ações.

Podem existir situações em que você tem medo de tomar qualquer tipo de atitude.

Nesses casos, simplesmente aceite o medo e você verá que ele se torna insignificante.

Quando isso acontece, a situação não ocupa mais seus pensamentos e nem causa constante preocupação ou tristeza.

Use o Poder do Agora para criar e manter o relacionamento perfeito

Dizem que o amor mostra o caminho para a salvação ou para conhecer seu verdadeiro "eu".

A verdade é que o amor pode se transformar em ódio (e frequentemente se transforma). Claramente, esse não é o caminho para a salvação.

Amor é definitivamente um sentimento muito intenso, e pode ser facilmente confundido com outros sentimentos (como alegria, raiva, frustração e etc.) que experimentamos todos os dias.

De fato, sua intensidade pode ser um problema, porque pode vir um tempo em que você se sente apavorado com a ideia de perder a pessoa que ama.

Nesse ponto, você começa a viver com medo do que possa acontecer no futuro. Novamente está preso em suas preocupações com um evento futuro que pode ou não realmente acontecer.

O que você precisa entender é que você só pode perder a pessoa que é o objeto do seu amor, não o próprio amor.

Não pode perder o amor porque é um sentimento que surge de dentro de você. Está em suas mãos sentir ou parar de sentir.

Se é recíproco ou não, isso não muda a quantidade de amor que você sente. Também não há como mudar a quantidade de amor que outra pessoa sente, então por que lutar contra isso?

Então, aprenda a aproveitar o amor que está recebendo e dando nesse momento. Você não vai ser pego se preocupando com o futuro destino do relacionamento.

Nem colocará pressão desnecessária em seu parceiro para amar de uma maneira ou grau específicos, uma pressão que é a causa da destruição de muitos relacionamentos entre casais que aparentemente eram perfeitos.

Viver no presente pode te ajudar a viver com um propósito

Todos sabemos que é importante ter um propósito na vida. Frequentemente, você está tão focado no que quer alcançar que não presta atenção em como está chegando lá.

Como resultado, a vida se torna uma corrida em que você está constantemente correndo atrás do objetivo. Alcançar o objetivo é muito importante, mas apenas se você não perder sua paz interior.

Viver o presente pode te ajudar a viver sua vida com um objetivo, mas sem comprometer sua felicidade.

A primeira coisa a se fazer é se desligar do passado, porque só assim você pode se focar em seu propósito. Seu passado já é uma parte de você por suas atitudes, crenças e assim por diante.

Você foi moldado por tudo que aconteceu no passado. Então, por que continuar constantemente mantendo seus pensamentos centrados nele?

Não dê atenção a ele e você terá sucesso ao deixá-lo para trás. Um dos maiores desafios de deixar o passado para trás vem porque você acha impossível esquecer e perdoar a dor que outros causaram em você.

A raiva e as palavras abusivas causadas por uma pessoa amada podem gerar dor muitos anos depois do incidente. Para realmente deixar o passado para trás, o perdão é uma das ferramentas mais poderosas.

Perdoe suas ofensas passadas, perdoe as pessoas que te menosprezaram e perdoe a si mesmo pelos erros que cometeu. Quando você perdoa, pode finalmente tirar sua mente de todos esses pensamentos e emoções.

A próxima questão é viver de maneira consciente no presente. Tudo isso significa que você está intensamente ciente do momento presente.

Quando você alcança isso, pode ficar alerta e livre de pensamentos conflituosos que tornam impossível a tomada de decisões.

Como viver o momento presente?

Aqui estão algumas coisas práticas que você pode fazer para viver o momento. Respirar ajuda a acordar sua células.

Traga sua atenção para sua respiração, para tirar a atenção da sua mente e focar em seu "eu" interior. Envolver-se em atividades criativas. A criatividade precisa da participação do seu verdadeiro "eu" interior e do seu "eu" exterior.

Quando você está envolvido nessas atividades, está acessando seu "eu" escondido.

Aprenda técnicas de meditação para entender como você pode olhar para seu verdadeiro "eu". Quando meditar, esteja ciente da energia latente que você nunca sente quando está preso em suas atividades diárias e preocupações.

Você será capaz de acalmar sua mente e de a retirar dos ciclos contínuos de pensamento que continuam entrando e existindo em sua mente durante todo o dia.

Essa é a razão pela qual as pessoas falam sobre como se sentem calmas após uma sessão de meditação e como elas pensam com mais clareza.

É porque a meditação permite que elas se desconectem de seus pensamentos por um breve momento, deixando o caos para trás.

Conscientemente, traga sua mente para um estado de pausa quando seus pensamentos ficarem muito caóticos. Quando perceber que sua mente está se prendendo a um barulho incessante, dê um passo para trás e aproveite a quietude e paz.

Foque sua mente no fato de que seus pensamentos não são sua identidade. Seus sentimentos e emoções não são sua identidade. Quando for bem sucedido em manter seu foco no momento presente, sua saúde mental e emocional se beneficiará e também sua saúde física.

De fato, um sinal claro e visível de que você começou a viver o presente é que os sinais de envelhecimento desaceleram. O que acontece é que quando você continua lutando com seu futuro ou passado, seu processo de envelhecimento é acelerado.

Mantenha sua saúde mental independentemente da situação

A paz não está ligada à felicidade ou infelicidade. Você pode estar em paz mesmo se sua situação de vida for ruim quando você entende que a situação é ruim apenas por você a perceber assim.

Isso significa que é apenas a percepção do que é bom ou ruim. Aceite o que é para que não haja ressentimento, medo ou expectativas.

Desligue-se das suas situações de vida. Quando você fizer isso, a situação irá fluir sobre você e se dissipar sem que isso afete sua paz interior.

Lembre-se disso, pois quando você permitir que seu ego e sua identidade estejam ligados, achará difícil esquecer a situação.

Por exemplo, você talvez tenha tido um péssimo desempenho no trabalho e está sempre se preocupando com o que seus superiores e seus colegas irão dizer sobre isso.

Nesse momento, é seu ego que tem medo de ser ferido. O fato é que você sabe que seu desempenho foi ruim. Isso significa que está ciente do que precisa ser mudado.

A atitude correta é focar em como mudar seu estilo de trabalho ou melhorar suas habilidades, para que isso não aconteça de novo.

Perceba que seus superiores ou seus colegas só podem te dizer o que você já sabe: que você teve um desempenho ruim.

Agora, a situação se torna muito simples de repente. Separe-se do seu ego e perceba que a parte "ruim" da situação já passou. O que resta é você provar que pode ser melhor.

Uma vez que você troca sua atenção para o que é necessário naquele momento presente – trabalhar em uma solução para a situação – o problema desaparece instantaneamente.

De fato, ele se torna positivo porque você o usou como combustível para seus esforços em se sobressair no seu emprego!

Entregue-se ao presente momento

A palavra "entregar" instintivamente evoca o medo, porque você a compara com "renúncia ao destino", aceitação da situação, apatia ou omissão. Mas isso não é verdade.

Entregar-se apenas significa aceitar a verdade. Isso clareia seus pensamentos e traz foco à situação em vez de te manter preso às reações e emoções associadas a ela.

Entregar-se traz clareza de pensamento para que você tome a atitude adequada para mudar sua situação.

Como vimos com o exemplo dado anteriormente, esse tipo de entrega, seguido por uma ação apropriada, te ajuda a usar de alguma maneira cada situação ruim a seu favor.

Isso significa que não há mais situações ruins ou experiências ruins em sua vida? Todas elas são simplesmente uma oportunidade de aprender mais, de trabalhar suas habilidades ou de entender qual a atitude correta a se tomar.

E essa é a maneira de usar o verdadeiro 'Poder do Agora' para transformar sua vida!

Gostou do livro? Não deixe de adquirir o livro completo nas principais livrarias.



aprendeai