

O Poder do Agora

"Não posso mais viver comigo. Mas eu sou um ou sou dois? Talvez só um dos dois seja real".

Eckhart Tolle

Introdução

0.1 A origem deste livro

0.2 Verdade está dentro de você

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

Eckhart Tolle

0.1 A origem deste livro

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 mais tarde, depois de ler muito sobre espiritualidade e de conviver com mestres iluminados. Percebi que eu já tinha vivenciando 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" sofreu e 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.

0.2 *Verdade está dentro de você*

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.

Usaremos o símbolo da integral circular (\int), para representar uma pausa no "eterno agora". Este símbolo de pausa (\int) 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".