

Eckhart Tolle

autor de **O PODER DO AGORA**,
mais de 8 milhões de livros vendidos

O PODER DO
SILÊNCIO




SEXTANTE

capítulo um





SILÊNCIO E CALMA




A calma é nossa natureza essencial. O que é a calma? É o espaço interior ou a consciência onde as palavras desta página são assimiladas e se transformam em pensamentos. Sem essa consciência, 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 você mesmo. Quando perde esse contato, fica perdido no mundo.

Sua mais íntima noção de si mesmo, de quem você é, não pode ser separada da calma. Ela é o EU SOU, mais profundo do que seu nome e sua forma externa.



O Poder do Silêncio

O equivalente ao barulho externo é o barulho interno do pensamento. O equivalente ao silêncio 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 de você, porque é só através da calma que você pode perceber o silêncio.

Veja que, quando percebe o silêncio à sua volta, você não está pensando. Está consciente do 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 condicionamento humano coletivo.

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

Quando você olha para uma árvore e percebe a calma da árvore, você também se acalma. Você se conecta à árvore num nível muito profundo. Você sente uma unidade com tudo o que percebe na 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 houver barulho por perto, você pode perceber a calma por baixo do ruído, do espaço em que surge o ruído. Esse é o espaço interior da percepção pura, da própria consciência.

Você pode se dar conta dessa percepção como um pano de fundo para tudo o que seus sentidos 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. De que forma? 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 sua forma –, você experimenta a calma e fica em paz.

O Poder do Silêncio

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

Quando você presta atenção nesses intervalos, a percepção de “alguma coisa” se torna apenas percepção. Dentro de você surge a pura consciência desprovida de qualquer forma. Você deixa então de identificar-se com a forma.

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

Será que a calma e o silêncio são apenas a ausência de barulho e de conteúdo? Não, a calma e o silêncio são a própria inteligência, a consciência básica da qual provêm todas as formas de vida. A 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 simples. É a essência 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 não é uma coisa nem pertence a este mundo.



Quando você olha num estado de calma para uma árvore ou uma pessoa, quem está olhando? É 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 você vê quando olha num estado de calma, sem pensar em nada.



Você precisa saber mais coisas do que já sabe? Você acha que o mundo será salvo se tiver mais informações, se os computadores se tornarem mais rápidos ou se forem feitas mais análises 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 capacidade de manter a calma e o silêncio interior. Veja e ouça apenas. Não é preciso nada além disso. Manter a calma, olhando e ouvindo, ativa a inteligência que existe dentro de você. Deixe que a calma interior oriente suas palavras e ações.

capítulo dois



ALÉM DA MENTE PENSANTE

A maioria das pessoas passa a vida toda aprisionada nos limites dos próprios pensamentos. Nunca 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 mais profunda do que o pensamento. É a essência de quem você é. Podemos chamá-la de presença, de percepção, de consciência livre de condicionamentos. Nos antigos ensinamentos religiosos, essa consciência é o Cristo interior ou a sua natureza do Buda.

Descobrir essa dimensão liberta você do sofrimento que causa a si mesmo e aos outros quando conhece apenas esse pequeno “eu” condicionado e deixa que ele conduza sua vida. O amor, a alegria, a criatividade e a verdadeira paz interior só podem entrar em sua vida quando você atinge essa dimensão de consciência livre de condicionamentos.

Se você consegue reconhecer, mesmo esporadicamente, que os pensamentos que passam por sua cabeça são

O Poder do Silêncio

meros pensamentos; se você consegue se dar conta dos padrões que se repetem em suas reações mentais e emocionais, é sinal de que essa dimensão de consciência está emergindo. 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 facilmente levar você de roldão. Cada pensamento tem a pretensão de ser extremamente importante. Cada pensamento quer sugar sua completa atenção.

Eis um novo exercício espiritual para você praticar: não leve seus pensamentos muito a sério.



Com que facilidade as pessoas ficam aprisionadas nas armadilhas de seus pensamentos!

Como a mente humana tem um imenso desejo de saber, de compreender e de controlar, ela confunde opiniões e pontos de vista com a verdade. A mente afirma : “As coisas são exatamente assim.” Você precisa ir além dos seus pensamentos para perceber que, ao interpretar a “sua vida” ou a vida e o comportamento dos outros, ao julgar qualquer situação, você está expressando apenas um ponto de vista entre muitos possíveis. Suas opiniões e pontos de vista não passam de um punhado de pensamentos. Mas a realidade é outra coisa. Ela é um todo

unificado em que todas as coisas se interligam e nada existe em si e por si. Pensar fragmenta a realidade, cortando-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 mente é apenas um pequeno aspecto da consciência que você é.

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

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

Os dogmas – religiosos, políticos, científicos – vêm da crença equivocada de que o pensamento pode encapsular a realidade ou a verdade. Os dogmas são prisões formadas por conceitos coletivos. O que parece estranho é que as pessoas gostam de suas prisões, pois elas lhes dão uma sensação de segurança e uma falsa impressão de que “sabem das coisas”.

Nada causou mais sofrimento à humanidade do que os dogmas. É verdade que, cedo ou tarde, todo dogma é derribado, porque a realidade acaba mostrando que ele é falso. Mas, a menos que se descubra a ilusão básica das verdades absolutas, logo surge outro dogma para substituir o 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 capaz de abranger. Quando você deixa de acreditar em tudo o que pensa, você sai do pensamento e vê claramente que quem está pensando não é quem você é essencialmente.

A mente funciona com “voracidade” e por isso está sempre querendo mais. Quando você se identifica com a sua mente, fica facilmente entediado e ansioso. O tédio demonstra que a mente deseja avidamente mais estímulo, mais o que pensar, e que essa fome não está sendo saciada.

Quando você fica entediado, pode querer satisfazer a fome da mente lendo uma revista, dando um telefonema, assistindo à tevê, navegando na internet, fazendo compras ou – o que é bem 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. À medida que você se dá conta dessa sensação, surge de repente um espaço e uma calma em volta dela. Primeiro é um pequeno espaço interno, mas, à medida que esse espaço aumenta, o tédio começa a diminuir de intensidade e de significado. Dessa forma, até o tédio pode ensinar quem você é e quem não é.

Você descobre que não é uma “pessoa entediada”. O tédio é simplesmente um movimento de energia condicionada dentro de você. Da mesma forma, você não é uma pessoa irritada, rancorosa, triste ou medrosa. O tédio, a raiva, a

O Poder do Silêncio

tristeza e o medo não são “seus”, não fazem parte 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.

Qualquer tipo de preconceito mostra que você está identificado com a mente pensante. Mostra que você não está vendo o outro ser humano, está vendo apenas seu conceito sobre aquele ser 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 interesses daquele que pensa e deixa de ter função. A inteligência desprovida de sabedoria torna-se muito perigosa e destrutiva. É nesse estado que se encontra a maior parte da humanidade. O predomínio do pensamento na ciência e na tecnologia – embora intrin-

secamente não seja um fato ruim nem bom – tornou-se algo destrutivo, porque frequentemente esse pensamento não está enraizado na consciência.

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



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

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



Existe uma energia vital que você pode sentir em todo o seu Ser, em cada célula do seu corpo, independentemente dos seus pensamentos. Nesse estado de consciência, se você precisar usar a mente para algum fim prático, ela estará presente. E a mente funciona muito bem quando a inteligência maior que é *você* se expressa através dela.

Talvez você não tenha se dado conta, mas aqueles breves períodos em que fica “consciente sem pensar” já estão ocorrendo natural e espontaneamente em sua vida. Você pode estar fazendo algum trabalho manual, andando pela casa, aguardando o embarque num aeroporto e estar tão presente que a estática habitual do pensamento se interrompe e é substituída por um estado de alerta. Ou você pode estar olhando o céu ou ouvindo alguém falar, sem fazer qualquer comentário mental. Suas percepções se tornam transparentes como cristal, sem qualquer pensamento para toldá-las.

Mesmo que você não perceba, a verdade é que essa é a coisa mais importante que *pode* acontecer a você. É o começo do processo de mudança, do pensar para o estar presente, alerta e atento.

Sinta-se à vontade com o “não saber”. Isso leva você para além da mente, pois ela está sempre querendo tirar conclusões e interpretar. A mente teme não saber. Assim, quando consegue ficar à vontade com o “não saber”, você já foi além da mente. Um conhecimento mais profundo

que não é baseado em qualquer conceito vai emergir desse estado.

Quando há um domínio completo da criação artística, dos esportes, da dança, do ensino, do aconselhamento, é sinal de que a mente pensante não está mais envolvida ou, no mínimo, está em segundo plano. Nessas áreas predominam uma força e uma inteligência que são maiores do que você e, ao mesmo tempo, fazem parte de você. Não existe mais um processo de decisão. As ações corretas acontecem espontaneamente, e não é “você” quem as faz. Ter o domínio completo 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 da corrente de 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 pensamento pode conter toda a Verdade. No máximo, pode apontar para

O Poder do Silêncio

a Verdade dizendo, por exemplo: “Todas as coisas são intrinsecamente uma só.” Essa é uma indicação, não uma explicação. Compreender essas palavras é *sentir* profundamente dentro de si mesmo a Verdade para a qual elas apontam.



CONHEÇA ALGUNS DESTAQUES DE NOSSO CATÁLOGO

- Augusto Cury: Você é insubstituível (2,8 milhões de livros vendidos), Nunca desista de seus sonhos (2,7 milhões de livros vendidos) e O médico da emoção
- Dale Carnegie: Como fazer amigos e influenciar pessoas (16 milhões de livros vendidos) e Como evitar preocupações e começar a viver
- Brené Brown: A coragem de ser imperfeito – Como aceitar a própria vulnerabilidade e vencer a vergonha (600 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (2 milhões de livros vendidos)
- Gustavo Cerbasi: Casais inteligentes enriquecem juntos (1,2 milhão de livros vendidos) e Como organizar sua vida financeira
- Greg McKeown: Essencialismo – A disciplinada busca por menos (400 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (450 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- Ana Claudia Quintana Arantes: A morte é um dia que vale a pena viver (400 mil livros vendidos) e Pra vida toda valer a pena viver
- Ichiro Kishimi e Fumitake Koga: A coragem de não agradar – Como se libertar da opinião dos outros (200 mil livros vendidos)
- Simon Sinek: Comece pelo porquê (200 mil livros vendidos) e O jogo infinito
- Robert B. Cialdini: As armas da persuasão (350 mil livros vendidos)
- Eckhart Tolle: O poder do agora (1,2 milhão de livros vendidos)
- Edith Eva Eger: A bailarina de Auschwitz (600 mil livros vendidos)
- Cristina Núñez Pereira e Rafael R. Valcárcel: Emocionário – Um guia lúdico para lidar com as emoções (800 mil livros vendidos)
- Nizan Guanaes e Arthur Guerra: Você aguenta ser feliz? – Como cuidar da saúde mental e física para ter qualidade de vida
- Suhas Kshirsagar: Mude seus horários, mude sua vida – Como usar o relógio biológico para perder peso, reduzir o estresse e ter mais saúde e energia

sextante.com.br

