

# Como o Autor Eckhart Tolle Mudou a nossa Maneira de Ver o Mundo

O autor Eckhart Tolle é um guia. Com suas obras, ele pode levar você ao caminho certo, tanto espiritualmente quanto mental e profissionalmente. Ele lançou sua primeira obra, [O Poder do Agora](#), em 1997 e desde então vem inspirando milhares de pessoas pelo mundo.

Mas ele não foi sempre essa pessoa iluminada. Eckhart Tolle passou por uma mudança séria quando tinha 29 anos, após uma série de episódios depressivos. O que se seguiu foi uma dedicação a entender e aprofundar-se no significado daquela transformação. Foi uma jornada interior.

Seu aprendizado com a experiência permitiu que começasse a trabalhar com alguns grupos pequenos em Londres como guia espiritual. Dez anos mais tarde, ampliou o trabalho e lançou seu primeiro best-seller.

Seu segundo livro, [Um Novo Mundo](#), é outro guia espiritual, ainda mais profundo do que o primeiro. É como se Eckhart Tolle tivesse uma missão: fazer todos encontrarem o despertar espiritual que ele encontrou. E é com esses livros que ele faz pelo menos parte das pessoas evoluírem nesse ponto.

Ele acredita que com isso não muda apenas as nossas vidas, mas a do planeta como um todo. Ficou curioso? Caso você ainda não tenha lido nenhuma de suas obras, selecionamos alguns ensinamentos principais adquiridos com a leitura.

Está preparado para mudar a sua vida? Vamos lá.

Você também pode fazer o download deste artigo em PDF, aqui ao lado.



## 0 Poder do Agora

Ficar lamentando o passado e questionando o que virá pela frente não é a melhor fórmula de se buscar a felicidade. O segredo está em viver o presente e comemorar as conquistas de hoje. Esse é o principal ensinamento do best-seller 0 Poder do Agora.

A obra traduzido em 33 idiomas, o autor combina os [conceitos do budismo](#), cristianismo e outras religiões para conduzir o leitor a viver plenamente o presente, com felicidade e harmonia.

0 Poder do Agora ensina você a manter sua saúde mental, independente da situação; manter relacionamentos saudáveis; ter atitude e não ficar preso apenas em pensamentos positivos; aceitar as consequências e não deixar que o medo o impeça de viver o momento.

Ou seja, a primeira coisa que você precisa compreender quando ler 0 Poder do Agora é que viver no momento presente de corpo e alma é o melhor a se fazer. O grande autor Eckhart Tolle explica que nunca houve nada além do Agora e nunca haverá. Nem no passado, nem do futuro.

Apesar disso, nossas mentes estão acostumadas a viajar por aí, pensando excessivamente sobre o que foi o passado e o que pode ser o futuro. Entretanto, para que possamos tomar decisões melhores e mais centradas, é preciso evitar se deixar levar pela mente.

## **Onde quer que você esteja, esteja lá**

Não perder o Agora de vista também significa estar nos lugares por completo. Caso seja um local que você preferia não estar, existem três opções: sair dele, mudá-lo ou aceitá-lo.

Não adianta se perder nos próprios pensamentos imaginando como será quando acabar. Se fizer isso, pode perder experiências e não estará sendo responsável em relação a sua vida como um todo.

## **Sempre diga sim ao Agora**

Aceitação é algo que nem sempre parece fácil. Mas a verdade é que pode trazer algo totalmente novo e inesperado, que pode ser favorável.

Por isso, aceite o Agora e entre em ação. Qualquer que seja o momento presente, aceite-o como se você tivesse escolhido.

## **Não leve a vida tão a sério**

O autor Eckhart Tolle explica que não devemos levar a vida como algo totalmente sério. Pensamentos em excesso nos impedem de estar no agora e relaxar.

Nós temos uma tendência a ser mais obcecados com coisas negativas do que com positivas. Acreditamos que tudo aquilo que está acontecendo é sério e ruim e isso nos faz ter preocupações demais.

## Perdoe o passado

Existe uma linha tênue entre honrar o passado e se perder nele. Muitas vezes, deixamos nossos pensamentos voltarem, nos arrependendo de coisas que não podem ser alteradas.

O certo é aceitar que aprendemos com nossos erros e então voltar a focar no Agora. Siga os ensinamentos de Eckhart Tolle, perdoe o passado e a si mesmo.

## Estar no Agora requer energia

Mas não pense que fazer tudo isso é algo simples. Se colocar por inteiro no Agora é algo difícil, que acontece por meio de um processo. Por isso, lembre-se de que é preciso ter coragem e dar tempo ao tempo.

## Um Novo Mundo



O segundo best-seller de Eckhart Tolle trabalha os motivos pelos quais viver uma vida baseada em algo mais do que o ego é importante para a sua jornada e a do próprio mundo. Nós somos apegados ao ego e isso traz sofrimento, raiva, inveja e outros sentimentos negativos.

Aqui, ele vai ensinar o leitor a transformar a sua consciência

e elevar seu espírito. Ou seja, como você pode transcender o ego e deixar de se identificar com coisas temporárias.

## **Reconheça a sua essência**

Eckhart Tolle explica que não há como viver uma vida plena sem se libertar do ego. Devemos tirar essa camada e descobrir a nossa essência interior, algo que todos nós temos.

Isso não requer nenhuma crença específica. É só o que somos. Levar uma vida espiritual significa encontrar essa essência e aprender a cultivá-la. Ele ainda complementa que o que somos não pode ser tirado de nós, nunca.

Eckhart Tolle enumera os 6 principais sentimentos ou comportamentos que fortalecem o ego.

1. Querendo estar certo o tempo todo.
2. Julgar
3. Raiva
4. Reclamando
5. Exibir
6. Sentir-se mal com o sucesso de outras pessoas.

## **A infelicidade é causada pelos nossos pensamentos**

A maior parte da infelicidade é causada pela forma como enfrentamos as situações que nos apresentam. Nossos pensamentos que perduram nos trazem mal, pois são desnecessários. A felicidade não é algo que podemos buscar, ela é sobre o presente momento e o que você faz dele.

Aqui, Um Novo Mundo tem uma interseção com [O Poder do Agora](#): viva no Agora para evitar que seus pensamentos o levem para lugares ruins.

## **Liberte-se das rotulações**

Em primeiro lugar, o autor Eckhart Tolle ensina que jamais podemos tentar viver observando nós mesmos sobre o olhar dos outros. Eles não conhecem a nossa essência e por isso não nos compreendem. Se espelhar nisso é um erro. Em segundo, quando nós fazemos essa mesma imagem dos outros, estamos prejudicando tanto a eles quanto a nós. Quando você deixa de rotular o mundo segundo as suas concepções, um senso de humanidade volta para a sua vida e mostra como estava tomado pelos pensamentos.

## **Evite as manipulações**

As empresas enganam você para comprar coisas inúteis e caras . Elas o levam a acreditar que será feliz, famoso ou que irá se destacar no grupo ou na comunidade, se comprar coisas caras. No entanto, essas mercadorias não agregam valor à vida. Pense numa bolsa Louis Vuitton. É disso que o autor fala.

## **Seja consciente sobre o Universo**

Eckhart Tolle nos ensina que, na verdade, não somos pessoas, mas pontos focais por onde o Universo se torna consciente de si mesmo. Por isso, compreenda o quanto você faz parte dele e o quanto precisa contribuir para o seu equilíbrio. Isso acontece por meio da fuga da obsessão pelos pensamentos e a busca por viver no Agora.

## **Frases de Eckhart Tolle**



Agora que você já entendeu um pouco sobre as duas grandes obras desse escritor fantástico, veja algumas frases dele para não esquecer nunca mais:

## Leia Eckhart Tolle

O que você leu acima é só um pouco do que as obras de [Eckhart Tolle](#) podem ensinar. Leia e você vai ver como pode se tornar alguém melhor e mais centrado, que realmente compreende o Agora e vive nele.

Inclusive, O Poder do Agora está disponível no [12min](#). O microbook é recheado de ensinamentos como esses e você com certeza vai acabar de ler querendo mais. Se preferir, pode também ouvir a versão em áudio, baixando os aplicativos mobile.

Agora, que você provavelmente está se perguntando como conseguir viver mais no Agora, indicamos ler sobre [autoconhecimento](#) e [meditação](#). Esses são excelentes caminhos

para o equilíbrio!

Leia já o microbook de 0 Poder do Agora:

[0 Poder do Agora](#)