

Eckhart Tolle

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

O PODER DO  
SILÊNCIO



SEXTANTE

## SUMÁRIO

	Prefácio	7
<i>Capítulo um:</i>	Silêncio e calma	11
<i>Capítulo dois:</i>	Além da mente pensante	19
<i>Capítulo três:</i>	O “eu” autocentrado	31
<i>Capítulo quatro:</i>	O Agora	41
<i>Capítulo cinco:</i>	Quem você realmente é	49
<i>Capítulo seis:</i>	Aceitação e entrega	57
<i>Capítulo sete:</i>	Natureza	67
<i>Capítulo oito:</i>	Relacionamentos	77
<i>Capítulo nove:</i>	A morte e o eterno	89
<i>Capítulo dez:</i>	O sofrimento e o fim do sofrimento	99
	Sobre o autor	109

## PREFÁCIO

Um verdadeiro mestre espiritual não tem nada a nos ensinar no sentido convencional da palavra, não tem nada a nos dizer ou acrescentar. Nenhuma nova informação, nenhum novo credo ou novas regras de comportamento. A única função desse mestre é ajudar-nos a eliminar aquilo que nos separa da verdade do que somos, uma verdade que já conhecemos lá no fundo de nós mesmos. O mestre espiritual existe para descobrir e revelar essa dimensão mais profunda do nosso ser, que é também a paz.

Se você busca encontrar num mestre espiritual – ou neste livro – ideias, teorias, crenças estimulantes ou discussões intelectuais, vai se desapontar. Em outras palavras: se você está procurando algo que leve apenas a *pensar*, não vai encontrar aqui, e deixará de usufruir da essência do ensinamento que este livro contém. Porque essa essência não se encontra nas palavras escritas, mas em você. Lembre-se sempre disso enquanto estiver lendo. As palavras são só indicadores. Aquilo que elas mostram não pode ser encontrado no reino do pensamento, mas numa dimensão dentro de você, mais profunda e infinitamente mais vasta do que o pensamento. Uma das características dessa dimensão é uma paz vibrante e viva.

Portanto, quando você sentir uma paz interior aflorando durante a leitura, saiba que o livro está cumprindo seu objetivo e sua função de mestre: ele estará lembrando quem você é e mostrando o caminho de volta às origens, que é a sua casa fundamental.

Este não é um livro para ser lido de ponta a ponta, de uma só vez, e depois deixado de lado. Esteja sempre com ele, abra-o com frequência e, sobretudo, ponha-o de lado muitas vezes, ou passe mais tempo segurando-o do que lendo-o. Muitos leitores vão sentir uma necessidade natural de interromper a leitura depois de cada ensinamento, fazer uma pausa, refletir, ficar quietos. Não hesite em parar, não insista em continuar lendo extensamente. Só assim o livro poderá cumprir sua função de despertar você e libertá-lo das velhas formas repetitivas e condicionadas de pensar.

A forma como este livro foi escrito é uma espécie de retorno à mais antiga maneira de ensinamento espiritual já registrada: os sutras da antiga Índia. Os sutras são poderosos indicadores da verdade em estilo de aforismos, frases curtas de fácil entendimento. Os textos sagrados conhecidos como vedas e upanixades são as primeiras mensagens espirituais registradas em forma de sutras, assim como as palavras de Buda. Os provérbios e parábolas de Cristo também podem ser considerados sutras, assim como as profundas lições do *Tao Te Ching*, o antigo livro chinês da sabedoria. A vantagem do estilo sutra é sua concisão, que exige pouco esforço do leitor. O que o texto não diz – apenas sugere – é mais importante do

que o que diz. Este livro tem estilo parecido com o dos sutras, principalmente no capítulo 1 (“Silêncio e calma”), onde estão os aforismos mais sucintos. Nesse capítulo se encontra a essência de todo o livro, e talvez ele contenha tudo de que alguns leitores precisam. Os demais capítulos são destinados aos leitores que precisam de mais alguns indicadores.

Da mesma forma que os antigos sutras, os textos contidos neste livro são sagrados e tiveram origem num estado de consciência de silêncio e calma. Mas, ao contrário dos antigos sutras, eles não pertencem a nenhuma religião ou tradição espiritual e são acessíveis a qualquer pessoa. Você talvez perceba um tom de urgência nos textos. Há realmente um tom de urgência, porque considero que a transformação da consciência humana não pode mais ser um luxo ao alcance de poucas pessoas, mas uma necessidade fundamental se quisermos que a humanidade não se destrua. Neste momento que estamos vivendo, vai ficando cada vez mais evidente o processo acelerado da inadequação das velhas formas de pensar, assim como o surgimento de uma nova forma. Paradoxalmente, as coisas estão ao mesmo tempo piorando e melhorando, embora o “pior” apareça mais, porque faz mais barulho e chama mais a atenção.

É claro que este livro usa palavras que, ao serem lidas, se transformam em pensamentos. Mas não são simples pensamentos repetitivos que enchem a cabeça, defendem interesses próprios e exigem atenção. Como todo mestre espiritual e como os antigos sutras, os pensamentos

deste livro não dizem “Olhe para mim”, mas “Olhe para além de mim”. Como os pensamentos vêm do silêncio e da calma, eles têm um poder especial – o poder de levar você para o mesmo silêncio e calma de onde vieram. Esse silêncio e essa calma são também paz interior, e essa paz é a essência do seu ser. É essa paz que irá salvar e transformar o mundo.

*Eckhart Tolle*

*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 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.

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.

## INFORMAÇÕES SOBRE A SEXTANTE

Para saber mais sobre os títulos e autores  
da EDITORA SEXTANTE,  
visite o site [www.sextante.com.br](http://www.sextante.com.br)  
e curta as nossas redes sociais.

Além de informações sobre os próximos lançamentos,  
você terá acesso a conteúdos exclusivos  
e poderá participar de promoções e sorteios.



[www.sextante.com.br](http://www.sextante.com.br)



[facebook.com/esextante](https://facebook.com/esextante)



[twitter.com/sextante](https://twitter.com/sextante)



[instagram.com/edorasextante](https://instagram.com/edorasextante)



[skoob.com.br/sextante](https://skoob.com.br/sextante)

Se quiser receber informações por e-mail,  
basta se cadastrar diretamente no nosso site  
ou enviar uma mensagem para  
[atendimento@sextante.com.br](mailto:atendimento@sextante.com.br)

Editora Sextante  
Rua Voluntários da Pátria, 45 / 1.404 – Botafogo  
Rio de Janeiro – RJ – 22270-000 – Brasil  
Telefone: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244  
E-mail: [atendimento@sextante.com.br](mailto:atendimento@sextante.com.br)