

## Citações do Livro: O Poder do Agora (Eckhart Tolle)

### **1) A verdade está dentro de você**

A mente e o ego podem fazer muito “barulho”, mas nem por isso você deixa de ter as respostas no seu interior. Cada ser humano é único e possui uma verdade única, muitas vezes abafada pelas ilusões da mente, trazendo inconsciência, frustração e um verdadeiro apagão pessoal.

### **2) Você não é a sua mente**

A mente tem mais relação com o mundo externo e com as suas ilusões do que com a sua verdade interna.

### **3) A dor e o sofrimento não são algo natural**

A dor não faz parte da sua verdade interior. *Faça do agora o principal foco de sua vida.*

### **4) As coisas são como são**

Há momentos desagradáveis, insatisfatórios e difíceis. Para mudar a sua realidade, aceite (observe) momentos insatisfatórios inicialmente tal como são. Isso dará uma liberdade interior sem igual. Trabalhe com as dificuldades e não contra elas.

### **5) Nada existe fora do agora**

Você já viveu alguma vez em outro momento que não seja o agora? Não, pois tudo acontece no agora.

### **6) Como acessar o poder do agora**

O poder do agora nada mais é do que o *“poder da sua presença, da sua consciência libertada das suas formas de pensamento”*.

### **7) Todos os aspectos da sua vida podem ser iluminados**

Iluminação significa se libertar da ilusão e manter-se conectado com a sua essência. Não podemos nos iluminar parcialmente, já que não somos parciais.

### **8) Não é fácil se livrar da resistência**

Isso porque somos criados em uma cultura em que a resistência e o egoísmo imperam e são naturais. A auto entrega à Consciência é o oposto da resistência. Você verá que a resistência não tem nenhum propósito e não contribui para o seu desenvolvimento pessoal.

### **9) Toda situação-limite gera oportunidades**

*Não é a situação-limite que dá espaço ao milagre da graça ou da redenção, mas sim o ato de entrega.*

### **10) Como transformar o sofrimento em paz**

Aceite a sua realidade para depois transformá-la. Tenha a consciência das coisas e de si e observe como reage a tudo. Aceite o que está fora e aceite o que está dentro de você.