



El poder del ahora

Una guía para la iluminación espiritual

Por Eckhart Tolle

En *El poder del ahora*:

1. Descubrirás cómo vivir en el presente.
2. Comprenderás de dónde provienen tus problemas y cómo controlar tus emociones.
3. Entenderás cómo ser feliz y recorrer el camino hacia la iluminación.

El poder del ahora

El mensaje de *El poder del ahora* es simple, pero profundo: vivir en el presente es el verdadero camino hacia la felicidad y la paz interior. El autor habla sobre el significado del presente, su importancia en nuestras vidas y cómo aprovecharlo para vivir la vida de una manera más feliz y realizada.

Desde que se publicó en 1997, la obra ha ido extendiendo su impacto a cada esquina del mundo creando en cada lector una experiencia que puede cambiar radicalmente su vida para mejor.

Partiendo de una variedad de tradiciones espirituales, el libro expone un sistema de creencias basado en vivir en el presente. El autor argumenta que enlazamos nuestros problemas emocionales con nuestra identidad y que mantener la mente en el ahora permite desprenderse de ellos y tener una mejor salud mental. Eckhart Tolle explica que el momento presente es el único que importa, ya que tanto el pasado como el futuro son meras creaciones de la mente.

Al principio del libro, el autor relata sus episodios de ansiedad y depresión y cómo a los 29 años tuvo una epifanía que le cambió la vida. A base de esta experiencia empezó su camino hacia la iluminación. Eckhart Tolle nos explica a lo largo de la obra cómo ser más conscientes de lo que hacemos, el motivo por el cual lo hacemos y cómo superar la ansiedad y la depresión.



Tolle argumenta que el dolor y el sufrimiento personal se crean en nuestra mente al reflexionar sobre el pasado y anhelar el futuro. Señala al ego como gran responsable de nuestros problemas y a nuestro cuerpo como herramienta para mantener la mente anclada en el presente. El autor deja claro que es posible sentir paz interior sin ser feliz, y que aceptar los hechos que nos trae la vida es la clave de la satisfacción personal.

El poder del ahora es una obra que no deja indiferente a nadie y que tiene el poder de transformar la perspectiva que tenemos de la existencia y cómo la vivimos.

Biografía de Eckhart Tolle

Eckhart Tolle es maestro espiritual y autor de varios bestsellers. Pasó muchos años deprimido, hasta que la transformación interior que vivió le llevó a un estado de profunda felicidad, momento en el que empezó a vivir la vida. Comenzó a escribir su primer libro, *El poder del ahora*, en el '97 y en el 2000 ya se encontraba entre los más vendidos del New York Times.

Años más tarde, el mismo periódico se refirió a él como «el autor espiritual más popular de los Estados Unidos». En 2008, Tolle participó en 10 seminarios web junto a Oprah Winfrey, que al poco tiempo ya habían tenido más de 35 millones de reproducciones. En 2016, fue nombrado en la lista de Winfrey de visionarios y líderes influyentes. En 2011 fue nombrado como la persona más influyente espiritualmente por la Watkins Review.