



"The Power of Now" oleh Eckhart Tolle mengajarkan pentingnya hidup di saat ini untuk menemukan kedamaian batin. Tolle menjelaskan bahwa penderitaan manusia berasal dari keterikatan pada masa lalu dan kekhawatiran tentang masa depan. Dengan fokus pada momen sekarang, kita bisa melepaskan diri dari tekanan mental dan kebahagiaan yang semu.

Tolle juga menyoroti bagaimana ego manusia menciptakan ilusi waktu, yang memisahkan kita dari kebahagiaan sejati. Ia mengajarkan untuk melepaskan identifikasi dengan ego dan menyadari bahwa hanya saat ini yang nyata.

Melalui panduan praktis seperti meditasi dan pernapasan sadar, Tolle membantu pembaca mencapai kehadiran penuh dalam setiap momen, membebaskan diri dari rasa sakit emosional.

Buku ini mendorong pembaca untuk hidup dengan kesadaran penuh, menghargai setiap momen, dan mencapai ketenangan batin yang mendalam dengan melepaskan masa lalu dan tidak terobsesi dengan masa depan.

**Edwin Johanis A. Humokor S.H., M.H.**  
**No. Serdik 202409002017**

## SINOPSIS

Judul : The Power of Now

Penerbit : Eckhart Tolle

