

KLEBÉR TANI

A VIDA

FOI FEITA

PARA DAR

CERTO

O que aprendi com Maharishi Mahesh Yogi
sobre a Meditação Transcendental
e o despertar da consciência



SEXTANTE

Ao mestre Maharishi Mahesh Yogi,
com todo o meu amor e gratidão



*Aos pés do mestre Maharishi no Hotel Nacional.
Brasília, 1985.*

A vida segue na direção da felicidade

Encontrar alguém que possa iluminar o seu caminho em direção à felicidade é algo muito especial, que está além de qualquer bênção recebida pela mente humana. Felizmente, na minha juventude tive a sorte de receber muito apoio de amigos com grande luz interior. Mas o ponto de virada na minha vida foi o encontro com Maharishi Mahesh Yogi e seus ensinamentos. Depois disso, ficou claro para mim que eu deveria tê-lo como referência, como meu mestre e guia espiritual.

Em retrospecto, vejo que Maharishi e a tradição de mestres indianos da qual ele faz parte têm pautado minha vida desde muito cedo. Aos 14 anos vivi um despertar espiritual cujo teor profundamente místico torna até difícil descrevê-lo, e hoje compreendo que minha trajetória como professor de Meditação Transcendental, ou MT, e como discípulo desse grande mestre talvez esteja mesmo escrita nas estrelas.

Particularmente, sou pragmático, bastante racional e tenho o defeito de ser um homem de pouca fé. No entanto, é inegável que a vida nos dá sinais que mesmo a pessoa mais descrente não poderia ignorar. E cabe a cada um interpretá-los com a sensibilidade que a vida pede de nós.

Quando conheci a MT, eu vinha de uma realidade difusa e de certa forma conturbada. No entanto, desde o primeiro momento em que fui apresentado aos princípios dessa tradição, que hoje pavimentam a estrada da minha vida, não tive a menor dúvida: dar as costas à realidade transcendental que nos cerca – que é a própria base da nossa existência – é um erro crasso, que dificulta tremendamente nosso progresso na direção da plenitude.

Eu me considero um discípulo ainda incapacitado a enxergar toda a beleza e a glória que tenho em mãos. Porém, uma coisa é certa: se você quer melhorar de vida, estar perto de alguém que seja muito mais evoluído que você o ajudará imensamente, pois, através do exemplo de pessoas de especial grandeza espiritual, você enxergará a sua vida por um novo ângulo. Assim conseguirá se orientar para não se meter em buracos que tragam dor e sofrimento para a sua caminhada.

Foi o que aconteceu comigo. Muitos dizem que o sofrimento é necessário para que a luz seja percebida. Porém, o mestre Maharishi me ensinou que o inimigo – o sofrimento – pode ser eliminado antes mesmo do seu surgimento. A vida não é uma luta, e o ser humano não tem por que acreditar que sofrer seja necessário para a sua evolução.

Quando olho para trás e vejo que, mesmo com a minha pequenez, fui poupado de uma quantidade imensa de sofrimento, sou levado a acreditar que minha dedicação à meditação e ao mestre valeram a pena. E se aprendi algo nessa jornada que comecei a trilhar 46 anos atrás, foi que a vida é felicidade, que o ser humano nasceu para realizar seus sonhos e que o pai ou mãe do Universo não deseja outra coisa senão o supremo bem-estar dos seus filhos. Meu papel nisso tudo é levar esse conhecimento adiante e compartilhá-lo com as outras pessoas até os últimos dias da minha existência neste planeta.

A vida é bem-aventurança,
e o ser humano nasceu para
realizar seus sonhos.

Klebér Tani

Quando entramos em contato com os textos sagrados das grandes religiões, vemos que o ser humano foi feito à imagem e semelhança do criador e que o Reino dos Céus está dentro de cada um de nós. Não adianta tentar encontrá-lo do lado de fora. Dizem que quem tem um bom amigo tem tudo, e o maior amigo que você pode ter na vida é seu próprio Ser Interior. Então, aproxime-se dele. Seja uno com ele. Foi o que os grandes sábios da antiga Índia concluíram e apresentaram ao mundo por meio das técnicas práticas de autodesenvolvimento conhecidas como yoga.

A proposta da Meditação Transcendental é justamente ajudar você, de maneira simples, natural e inocente, a fazer esse mergulho interior em direção ao grande despertar, à iluminação.

A Meditação Transcendental é uma técnica cujo objetivo é a percepção do intervalo entre um pensamento e outro e, mais especificamente, a percepção do “local” onde os pensamentos nascem – ou seja, da consciência transcendental, ou Consciência Pura, aquele nível em que a percepção não é influenciada pelos valores individuais, por gostos e aversões do eu, e sim pelo valor cósmico da vida.

A partir dessa experiência, a pessoa tem uma nova perspectiva e se vê como o Ser ilimitado que ela é, o que lhe traz enorme clareza mental e produz mudanças neurofisiológicas capazes de diminuir o nível de substâncias bioquímicas relacionadas ao estresse, além de ordenar o sistema nervoso central.

Por se tratar de uma técnica tão simples, esses benefícios não dependem de fé, credo, religião ou filosofia de vida. Qualquer um pode praticá-la. Não há grandes exigências. Para aprender a meditar, você só precisa de um sistema nervoso razoavelmente funcional e da própria vontade. Além disso, o iniciante não tem

que saber nada de antemão, não tem que entender terminologias complexas nem adotar uma nova cultura ou comportamentos diferentes. Afinal, o que poderia ser mais acessível do que estar consigo mesmo? Essa é uma jornada que, ironicamente, nos leva a entrar em contato com o que está mais próximo de nós.

Às vezes gosto de perguntar: “O que você faz quando se deita para dormir?” Em geral, recebo a mesma resposta: “Nada, ué.” Com a MT acontece algo parecido. Só que é um “fazer nada” extremamente ativo, restaurador e profundamente energizante para o corpo e a mente, já que o estado meditativo ocorre pela inclinação natural da mente na direção da felicidade. E o meditante logo descobre que esse fluxo advém do contato com a própria essência da vida, a sua forma mais pura e elementar.

Resumidamente, o protocolo da Meditação Transcendental é o seguinte: um curso de cinco dias, com uma aula explicativa. Em seguida, o aluno participa de uma entrevista com o instrutor, que faz uma avaliação ampla do indivíduo e lhe ensina um mantra pessoal e a forma correta para utilizá-lo. O iniciante é orientado a meditar duas vezes ao dia, sentado confortavelmente, de preferência antes das refeições, por 15 a 20 minutos.

Assim como muitas técnicas, a MT se baseia no mergulho interior. Mas quatro aspectos muito interessantes a diferenciam dos outros tipos de meditação. Em primeiro lugar, essa é uma técnica milenar, transmitida de mestre a discípulo, ao longo de muitos e muitos séculos, por indivíduos de alto quilate espiritual que mantiveram a pureza do método. Isso significa que ele já passou pelo teste de muitas pessoas sábias no caminho da espiritualidade e por isso goza de grande credibilidade, inclusive científica.

E este é o segundo ponto: a MT tem um sólido respaldo científico. Sempre foi uma grande preocupação de Maharishi

mostrar que a perspectiva da ciência e a do espírito não são antagonicas; pelo contrário, se complementam e trazem contribuições singulares ao entendimento da natureza da mente e do Universo. Por isso, desde a década de 1970, já foram realizados mais de 700 estudos randomizados e revisados por pares* sobre a Meditação Transcendental, atestando cientificamente os benefícios fisiológicos e comportamentais que ela proporciona.

Em terceiro lugar, essa técnica está entre as mais fáceis para o buscador espiritual por não envolver concentração nem controle mental. A MT aproveita a disposição espontânea da mente de buscar a felicidade, e isso faz dela um tipo muito agradável de meditação. Como a fonte da felicidade está dentro de cada pessoa, a mente caminha naturalmente para a introspecção. Então o praticante não precisa fazer esforço. Essa facilidade aumenta as chances de ele manter a regularidade, adotar uma prática consistente e desfrutar de todos os seus benefícios.

O último aspecto que a distingue de outros tipos de meditação é o fato de seus efeitos se apresentarem muito rapidamente. Após três ou quatro dias de prática, o meditante já começa a observar melhoras em sua vida cotidiana. Ele passa a dormir melhor, percebe uma diminuição do estresse e nota sua mente mais alerta. Maharishi dizia que o meditante percebe as cores do mundo com mais evidência e vivacidade, com um olhar muito profundo, de extrema criatividade, marcado pela abertura da consciência e pelo entusiasmo.

* Um estudo clínico randomizado adota uma abordagem experimental para avaliar os efeitos de uma intervenção sobre uma amostra de pessoas – que é dividida entre o grupo que efetivamente vai receber tal intervenção e o grupo de controle, que não vai recebê-la. Já a revisão por pares é o mecanismo pelo qual os pesquisadores avaliam e atestam a validade científica do trabalho de seus colegas.

Com a Meditação Transcendental,
aprendemos que a simplicidade,
a naturalidade e a inocência
são um caminho seguro
para a realização do Ser e
têm um poder restaurador e
profundamente energizante
para o corpo e a mente.

Klebér Tani

Nós meditamos para ter uma mente mais clara e desperta. Isso nos ajudará a trabalhar melhor, estudar melhor, ter um desempenho melhor no esporte e uma vida amorosa e social mais harmoniosa.

No primeiro dia em que sentei para meditar, a calma me invadiu e, pela primeira vez, tive a certeza de que a base da vida é felicidade. Na Índia chamam isso de *Satchitananda*, a base imutável de todo o Universo – uma palavra que aglutina as noções básicas do conhecimento védico e que poderíamos traduzir como “Ser, consciência de bem-aventurança”. Tudo ainda era muito estranho para mim, pois quando a luz é intensa, nem sempre os olhos estão adaptados para enxergá-la, nos impedindo de ver o quadro mais amplo da realidade. Mas a busca da plenitude é uma característica de todos nós, e percebi que, seguindo o caminho da MT, realmente encontraria um pote de ouro no fim do arco-íris. Me vi magnetizado e, aos poucos, fui conduzido nessa estrada pelo conhecimento do grande mestre, com quem tive a oportunidade de aprender muitas lições cada vez mais úteis para o meu crescimento espiritual.

Depois desse despertar, eu me dei conta de que poucas coisas importavam de verdade. Eu vinha de uma situação conflituosa com os meus pais, e essa incompatibilidade tinha me levado a morar longe de casa, em uma barraca no meio da floresta. Mas mudei por completo meu ponto de vista e passei a experimentar grande compaixão por aquelas pessoas que sempre me quiseram bem, me cercando de amor e carinho, da melhor forma que podiam. A partir daí, um filtro mágico se colocou entre o mundo e os meus olhos, e fui mergulhando cada vez mais dentro de mim mesmo. Usando a MT como ferramenta, vivenciei uma intensa transformação interior.

Nos momentos em que despertamos para valores mais reais e profundos, fica evidente nossa tendência a dar às coisas uma importância maior do que elas têm. No meu caso, percebi que nada era maior que a minha meta: eu precisava descobrir essa realidade eterna, infinita, que eu, apesar de todas as minhas limitações, tinha sido capaz de vislumbrar. Essa realidade cósmica que me fazia perceber que eu era parte de um todo – ao mesmo tempo um pequeno grão de areia e um oceano inteiro de bem-aventurança.

Aos poucos, minha mente foi se tornando mais e mais ordenada e, de fato, esse é o efeito principal da MT: uma vida integrada. Comecei a experimentar uma identificação cada vez maior com meu Ser. Isso se estendeu a tudo que existia à minha volta e me permitiu aceitar uma série de desígnios que a vida naturalmente me apresentava, o que me encheu de força para tentar realizar a meta da existência – a iluminação.

As pessoas vivem batendo cabeça, procurando alcançar a segurança material e familiar e resolver os próprios problemas no nível da personalidade – e a personalidade é muito limitada. Elas esquecem que basta uma pequena mudança, voltando a mente para dentro, para entrarmos em sintonia com as leis da natureza e percebermos que nenhum desses problemas é o bicho de sete cabeças que antes parecia ser.

Em geral, a nossa atividade mental se mantém na superfície. Chamo isso de atividade horizontal. Usamos o intelecto, a nossa capacidade discriminativa, para tentar entender como nós somos e como o mundo é, mas com isso nos esquecemos que existe outro caminho possível. Podemos nos voltar para dentro (o que conhecemos como insight), verticalizar a atividade mental e levar nossa percepção a níveis mais refinados do pensamento, até atingirmos sua própria fonte. Ao fazer

isso, descobrimos um rico espaço interior que até então desconhecíamos e nos habilitamos a usar a nosso favor toda a força da Consciência Pura – que é formada de inteligência e energia. Assim entramos em contato com a base da vida, ou seja, sua essência, sua raiz, que, da mesma forma que a seiva da planta, é capaz de nutrir todos os níveis da nossa existência.

Quando meditamos, experimentamos o campo unificado no espaço entre dois pensamentos, o local onde nascem todas as leis da natureza. Se trouxermos esse campo de possibilidades para as demandas específicas do dia a dia, as limitações vão caindo por terra uma a uma, e a vida vai se tornando mais realizadora e feliz.

Isso nos proporciona uma profunda integração da nossa realidade pessoal com o propósito maior da existência, o propósito cósmico. Ou seja, entendemos que podemos realizar nossa meta individual e nossa meta espiritual ao mesmo tempo, pois elas não estão em conflito. Pelo contrário: uma fortalece a outra. Na época em que comecei a passar longas horas meditando todos os dias, meus pais aceitaram minha decisão ao perceber que eu estava mais centrado, mais resiliente e tinha começado a entender que não apenas a minha vontade deveria prevalecer, mas também a de todas as pessoas que me cercavam e me amavam. Então meu crescimento foi suave nesse caminho proporcionado pela Meditação Transcendental e por Maharishi Mahesh Yogi, o grande farol espiritual da minha vida.

A você, que está lendo este livro, quero dizer que esta é a história de amor de um indivíduo que não queria mais sofrer por viver distante da sua natureza eterna inabalável, da sua essência. Meu desejo é compartilhar um pouco do que tenho vivido nesse caminho espiritual e as lições valiosas que aprendi, para que você também entenda que a vida não foi feita para sofrer.

A fonte da felicidade está
dentro de cada pessoa, e a
mente caminha naturalmente
nessa direção.

Klebér Tani

O mundo precisa de pausas. E é isso que a Meditação Transcendental propõe graciosamente: uma pausa para que você possa estar um tempo consigo mesmo, com seu Ser Interior. A calma é a natureza essencial de todos nós. Sem ela, perdemos o contato com nós mesmos e ficamos perdidos no mundo. Algo tão fácil e prazeroso quanto alguns minutos de meditação por dia deveria ser considerado uma necessidade básica na vida de todos nós, pois como posso oferecer aos outros a calma que não tenho nem para mim mesmo?

Percebo que dois tipos de pessoas atendem ao chamado da MT. O primeiro grupo é o dos indivíduos que buscam aliviar seu sofrimento. Eles vêm pelo desgaste e pelo cansaço de uma vida de esforço demasiado e constante luta. A cabeça não para, a pessoa não consegue dormir, sua relação com a família está se deteriorando ou sua atividade profissional é uma fonte de extremo estresse. Já encontrei muitos indivíduos ricos na superfície da vida, mas pobres interiormente.

O outro grupo vem por um despertar espiritual. Essas pessoas perceberam algo a mais na própria existência. Sentem uma insatisfação difusa com a pequenez da vida, e apesar de não terem do que se queixar em termos objetivos, percebem intuitivamente que existe algo maior nas entrelinhas, por trás do pano. Nessa hora, surge um limbo que separa aquele que está despertando do seu antigo modo de vida. É como se a pessoa pensasse: “Não sou mais o que eu era antes. E ainda não sei o que serei.” Há uma alteração na percepção que ela tem de si mesma.

Quando começamos a meditar, passamos a levar conosco a percepção do valor eterno da vida, e isso faz com que nossos problemas se tornem bem menores do que pareciam. Ganhamos a habilidade de perceber outro lado da vida, que é muito

mais amplo e espaçoso. Com uma consciência expandida, em contato com a liberdade e a plenitude por meio do mergulho interior frequente, vemos que nossas dificuldades, à luz do valor ilimitado da Consciência Pura, têm uma proporção bem menor. Com a mente mais livre e aberta ao novo, passamos a enxergar além.

Viver perdido na superfície, distante da própria essência, buscando recursos de difícil acesso para a realização dos nossos sonhos, transforma a vida numa sucessão de contratempos e dificuldades. E isso tem um custo operacional altíssimo.

Você com certeza já ouviu falar que precisamos lutar muito para alcançar a felicidade. Não acredite nisso. A vida não é uma luta. Essa briga só se apresenta na superfície. Dentro de cada um de nós, bem lá no fundo, onde o silêncio se torna consciência, existe um campo de infinitas possibilidades, com recursos infindáveis que se desdobram em conquistas cada vez maiores à medida que buscamos realizar os nossos mais belos sonhos. Na Índia chamam isso de Dharma. Existe o Dharma individual, que é o nosso propósito de vida, aquilo que gostamos de fazer, no aspecto mais prosaico da palavra, no campo material; e existe o Dharma universal, que é essa inteligência que ordena o Universo e se traduz na necessidade de o pequeno rio da vida desaguar no oceano cósmico da existência.

E esse pequeno rio da vida representa cada um de nós, o que somos na superfície. Todos nós queremos melhorar de vida e encontrar a felicidade – o que, na prática, significa mais harmonia, mais saúde, mais poder, mais conhecimento. Mas só encontraremos tudo isso quando o pequeno se tornar grande, quando o indivíduo se reconhecer como o Ser Universal que ele essencialmente é. E é exatamente nisso que a Meditação Transcendental nos ajuda. Uma citação atribuída a Rumi,

o grande poeta persa, traduz bem essa perspectiva cósmica que aprendi com Maharishi: “Você não é uma gota no oceano; você é o oceano inteiro numa gota.”

Espero que este livro faça a diferença na sua vida e seja uma ferramenta valiosa em sua jornada em busca da felicidade.

Boa leitura.

DESTAQUES DE NOSSO CATÁLOGO

- Ana Claudia Quintana Arantes: A morte é um dia que vale a pena viver (650 mil livros vendidos) e Pra vida toda valer a pena viver
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (700 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- Dale Carnegie: Como fazer amigos e influenciar pessoas (16 milhões de livros vendidos) e Como evitar preocupações e começar a viver
- Brené Brown: A coragem de ser imperfeito – Como aceitar a própria vulnerabilidade e vencer a vergonha (900 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (3 milhões de livros vendidos)
- Greg McKeown: Essencialismo – A disciplinada busca por menos (700 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Ichiro Kishimi e Fumitake Kōga: A coragem de não agradar – Como se libertar da opinião dos outros (350 mil livros vendidos)
- Simon Sinek: Comece pelo porquê (350 mil livros vendidos) e O jogo infinito
- Robert B. Cialdini: As armas da persuasão (500 mil livros vendidos)
- Eckhart Tolle: O poder do agora (1,2 milhão de livros vendidos)



Este e outros títulos do nosso catálogo estão disponíveis em audiolivro.

sextante.com.br

