

— Prefácio de Sua Santidade o Dalai Lama —



# COMO SER

*A incrível experiência de seguir os passos  
do Mahatma hoje e descobrir o significado  
de sermos a mudança que desejamos ver no mundo*

# GANDHI

Perry Garfinkel

nascente

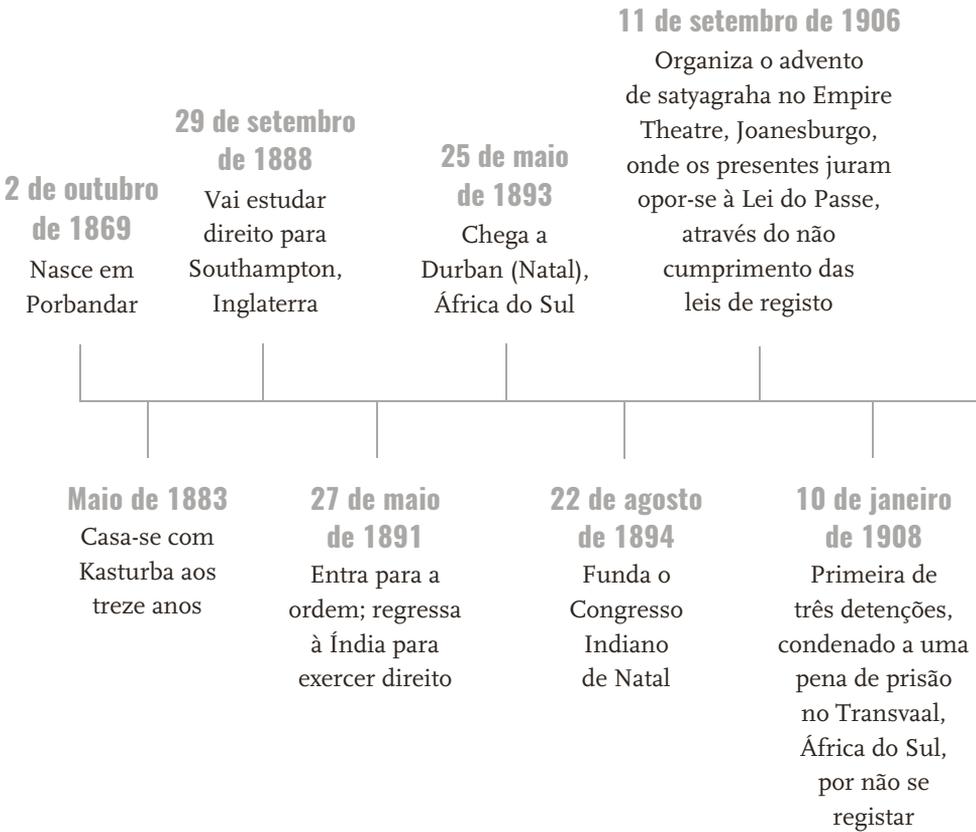
À Sue Mattison

Mostraste-me o que são a verdadeira força  
e empenho face a todas as adversidades.  
Eu sabia que eras capaz, querida Mana Grande.





## Cronologia da vida de Gandhi



**20 de maio de 1915**

Regressa à Índia, cria o Satyagraha Ashram, em Kochrab

**5 de maio de 1930**

Lidera a Marcha do Sal, sendo detido e enviado para a Prisão Central de Yerwada por incumprir a lei do sal

**14 de dezembro de 1934**

Criada a Associação das Indústrias das Aldeias de Toda a Índia

**22 de fevereiro de 1944**

Morte de Kasturba; cremada no Palácio de Aga Khan

**30 de janeiro de 1948**

Nathuram Godse assassina Gandhi

**18 de março de 1922**

Julgamento no Ahmedabad Circuit House, com Gandhi a ser condenado a seis anos de prisão por insubordinação

**20 de setembro de 1932**

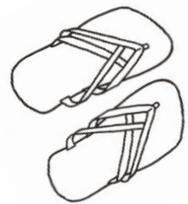
Início do jejum pelo tratamento dado aos intocáveis

**8 de agosto de 1942**

Adoção da resolução Abandono da Índia; decisão «Fazer ou Morrer»

**15 de agosto de 1947**

Dia da independência da Índia; passa o dia a jejuar e a orar



# Um dia na vida de Mahatma Gandhi

Mahatma Gandhi sempre superou todas as expectativas. Como foi ele capaz de fazer tanta coisa? Disciplina, concentração, empenho, obsessão, o desejo de fazer com que cada dia contasse — e que contasse para o bem alheio. Seguia quase religiosamente o seu horário diário. Acredito mesmo que o cumprimento deste horário diário se tornou parte do seu ritual espiritual, o seu sadhana. A tradução de sadhana do sânscrito é «concretização». No Hinduísmo e no Budismo trata-se de um exercício espiritual para evocar uma divindade, identificando-a e absorvendo-a em si mesmo.

## 4h00

Acordar. Gandhi acreditava que devia levantar-se noventa minutos antes do nascer do sol, a que os hindus chamam Brahmamuhurta, pois trata-se do momento mais auspicioso para meditar, fazer yoga e outras práticas espirituais.

## 4h20

Orações comunitárias, incluindo um dos seus bhajans preferidos, «Vaishnava Jan To», e prabhatiya (bhajan matutino), acompanhado por outros; também começava a escrever ou a trabalhar, ou descansava um pouco.

## 7h00

Pequeno-almoço, seguido por uma caminhada matutina de cinco quilómetros; ajudava na cozinha do ashram, limpando utensílios e latrinas, cortando legumes, moendo trigo, entre outras tarefas.

## 8h30

Recebia visitas, começava a escrever ou a ler. Gandhi escreveu muitas cartas; os seus escritos reunidos contam com mais de trinta mil cartas. (Contudo, à segunda-feira cumpria um dia de silêncio.)

## 9h30

Massagem com óleo ao sol e um banho, a par de escanhoamento. Usava um mínimo de água para poupar o líquido precioso. O asseio também fazia parte da sua disciplina; costumava andar com uma vassoura pelo ashram para limpar sempre que tinha oportunidade.

## 11h00

Almoço composto por uma alimentação vegetariana de fruta e legumes frescos, consumindo alimentos com baixo teor de açúcar, sal e gordura.

## 13h00

Mais correspondência, mais visitas. Costumava haver uma fila de pessoas à espera para debater com ele os temas mais prementes da altura.

## 16h30

Fiava com o seu charkha (roca portátil) que era a sua meditação e se tornou uma ferramenta revolucionária que encorajava os indianos a abdicarem das roupas britânicas feitas com algodão indiano.

## 17h00

Jantar.

## 18h00

Orações vespertinas, com bhajans comunitários. Por vezes trabalhava com os habitantes do ashram e fazia uma oração e um discurso breves, centrado nos temas da atualidade.

## 18h30

Passeio vespertino.

## 21h00

Hora de deitar.



## Prefácio

**S**empre acreditei que a melhor forma de preservar o legado dos maiores estadistas do passado é tentar seguir os valores que eles defenderam e aplicá-los à nossa situação contemporânea. Fico satisfeito por ver que o autor Perry Garfinkel fez exatamente isso com Mahatma Gandhi, partilhando as suas experiências neste livro.

No século passado, Gandhi-ji mostrou como a milenar tradição indiana da não-violência (ahimsa) podia ser posta em prática. Os seus feitos foram admirados e imitados por figuras como Martin Luther King Jr., Nelson Mandela e o arcebispo Desmond Tutu. Ser não-violento e não fazer mal não só são atitudes moralmente corretas, como também são apropriadas na prática.

Também eu tento seguir a mensagem de Gandhi-ji. Durante a minha infância no Tibete, já ouvia falar dele. À medida que fui conhecendo mais acerca da vida dele, senti-me profundamente inspirado com a adoção da não-violência na luta pela liberdade da Índia. Também eu pus em prática esse exemplo nos meus esforços para restaurar os direitos humanos e as liberdades fundamentais do povo tibetano.

Também admirava a simplicidade e a disciplina do estilo de vida de Gandhi-ji. Embora alvo de uma educação minuciosa e moderna, sendo versado nos modos de vida ocidentais, ele regressou à sua herança indiana e cultivou deliberadamente uma vida simples e salutar de acordo com a tradição indiana. Dedicou a vida ao bem-estar das pessoas

comuns, as quais compõem a maioria da população em todo o mundo.

Neste livro, Perry Garfinkel explora seis dos princípios de Gandhi-ji, para confirmar não só se podem ainda ser postos em prática nos nossos dias, como também para saber se ele seria capaz de viver de acordo com eles. A não-violência defendida por Gandhi-ji não se resumia à mera ausência de violência. Para ele, a não-violência era um modo de vida necessário para o bem-estar global da humanidade.

Cultivar a não-violência e a compaixão faz parte da minha prática diária — e traz benefícios práticos. Promove a satisfação e a paz de espírito, que estão na base das relações genuínas e bondosas com outras pessoas. Isso é importante, pois o nosso futuro bem-sucedido e feliz está interligado com o dos outros.

Neste livro, o autor dá aos seus leitores a oportunidade de descobrirem as muitas formas como Gandhi-ji contribuiu para que o mundo fosse um lugar melhor e aquilo que cada um de nós pode aprender com o seu exemplo.

**Sua Santidade o Dalai Lama**

# Introdução

Que a viagem comece

**A**o ler esta introdução está a juntar-se àquilo que, assim espero, seja a experiência de uma vida, algo que vai mudar a sua vida e a minha. Permita-me que estabeleça as regras, os parâmetros, as estruturas, as cronologias, os alertas, as desculpas, as permissões e outros pormenores que o ajudarão a orientar-se — mesmo que não seja para vir a ser Gandhi, pelo menos para se tornar uma pessoa com uma vida mais ética, orientada por princípios, assente na espiritualidade e na moral e verdadeira.

Tal como saberá no capítulo 1, há mais de uma década que pensei pela primeira vez em empreender este esforço. Precisei de outros doze anos para ganhar confiança, acreditar no meu empenho e, com toda a sinceridade, poder financiar esta viagem árdua, ao mesmo tempo interior e exterior, em que me desloquei a três países, além dos Estados Unidos onde nasci. Mal sabia como isso me alteraria, quantos quilómetros viajaria, quantas pessoas inspiradoras conheceria e quantas desilusões encontraria, tanto no mundo, como em mim mesmo.

Comecei a levar este empreendimento mais a sério no verão de 2019, altura em que encetei a procura e o contacto com fontes fidedignas em cada país. Enquanto repórter obstinado que se orgulha de ser capaz de encontrar o e-mail e o número de telefone de qualquer pessoa em qualquer parte

do mundo, essa missão que, necessariamente, obrigou a muita leitura e pesquisa, foi um exercício relativamente simples além de bastante agradável e informativo. Pode também fazer investigações adicionais e experimentar formas próprias de seguir os seis princípios. Não posso responder por Gandhi, mas tem a minha permissão e o meu encorajamento sinceros para pensar fora da caixa e destas páginas.

O Grande Objetivo era ver se, face a um clima sociocultural que parece desprovido de integridade moral, seria possível seguir a bitola moral de Gandhi, por um lado, e visitar os países onde ele passou mais tempo, por outro, de modo a perceber o que mudou nos anos desde que ele de lá partiu. Ou seja, terá deixado uma marca duradoura que foi seguida por outros, ou terão as pegadas de Gandhi sido apagadas e esquecidas pelo tempo e pela natureza humana? Numa era de valores éticos questionáveis, de crescente violência e de mentiras desenfreadas, estava preparado para admitir que tais indícios seriam difíceis de encontrar. Com efeito, à data de escrita está a decorrer um exemplo demasiado comum do fracasso do movimento não-violento, um dos grandes pilares de ideologia de Gandhi: a CNN refere que só nas primeiras três semanas de 2023 tiveram lugar trinta e nove tiroteios nos Estados Unidos, que resultaram, segundo os Gun Violence Archives, na morte de mais de sessenta pessoas.

Sempre soube que o mais difícil neste objetivo seria promover diariamente estes princípios a nível pessoal. Teria de haver muito trabalho interior, ajustes mentais, uma autêntica mudança de atitude paradigmática. Teria de alterar a minha mente nos seus aspetos mais fundamentais. Mudar hábitos, modos de pensar, gestos diários.

As regras eram simples: tentar seguir diariamente à risca os seis princípios, tendo-os presentes ao longo do dia, quer estivesse com amigos e familiares, sozinho no meu apartamento, ou em qualquer outro ponto do mundo. Mas também

permitir-me alguma margem. Se «descarrilasse», teria de me perdoar rapidamente e entrar na linha. Tal como verá, isto aconteceria com frequência. Mas não demorei a perceber que assim que estivesse comprometido com a experiência, não haveria volta a dar, mesmo quando caísse. Uma vez o véu levantado, é difícil não ver o mundo como ele é, e vermos-nos como somos, como não somos e o que aspiramos vir a ser.

As pessoas começaram a interrogar-se quanto tempo duraria a experiência e a perguntar-me se viria a desistir do vegetarianismo e se voltaria a comer carne assim que a experiência terminasse. Eu tinha planeado dedicar um ano inteiro ao projeto. Alargaria o prazo para dezoito meses de adesão estrita a todos os princípios, e até a alguns que Gandhi não tivera em conta no seu percurso. Admito que depois me desleixei um pouco, mas, tal como disse, assim que nos orientamos, não conseguimos voltar atrás por completo; voltamos sempre ao nosso rumo. Encontramos o equilíbrio que mais se adequa ao nosso caso, ou, pelo menos, ficamos melhor do que quando começámos.

Estruturo esta jornada e este livro em torno dos seis princípios. Algumas fontes indicam até onze princípios de Gandhi — eu escolhi apenas seis; podem começar, desde já, a chamar-me preguiçoso.

**Verdade.** Na prática, a verdade é apenas não mentir, mas Gandhi pretendia que significasse mais. Ele disse, «Deus é Verdade», alterando a frase mais tarde, para «A Verdade é Deus». Ele cunhou o termo *satyagraha* — traduzido grosseiramente como «insistência na e apego à verdade» — uma forma de resistência não-violenta. Implemento-o totalmente, começando por me concentrar na prática da verdade em pensamentos, palavras e ações, com ênfase especial nas mentiras que conto a mim

próprio. Olho para a forma como a sociedade encara hoje em dia a verdade.

**Não-violência.** Embora não tenha sido o criador da não-violência, Gandhi foi o primeiro a aplicá-la enquanto estratégia para uma viragem na direção da justiça, enquanto arma pacífica na manifestação contra as injustiças sociais. O seu lema era: «Olho por olho deixa o mundo inteiro cego». Mudando de foco, do político para o pessoal, analiso como todos exercemos violência psicológica — nos comportamentos passivo-agressivos, na fúria nas estradas, nos maxilares cerrados, na linguagem dissimulada (e não tão dissimulada) — que sabota os nossos interesses. Eu próprio tenho culpas no cartório: certa vez fui convidado no *The Phil Donahue Show*, para falar sobre o meu comportamento passivo-agressivo no meu casamento anterior.

**Vegetarianismo.** O vegetarianismo está profundamente arraigado nas tradições hindu e jainista, o ambiente em que Gandhi cresceu. Nos anos passados em Londres, enquanto estudante de direito, abraçou-o com mais seriedade, não só para satisfazer as necessidades do corpo e as suas crenças religiosas, mas também para poupar dinheiro, não comprando carnes dispendiosas. O seu livro *The Moral Basis of Vegetarianism*, a par dos artigos que escreveu para a publicação da Sociedade Vegetariana de Londres, tornaram-se o meu livro de dieta pessoal. Fui uma criança criada com bifes e batatas fritas, tal como o meu pai. Segui a macrobiótica há muitos anos, voltara à carne nos últimos anos, mas uma dieta ayurvédica que segui no outono passado convenceu-me da necessidade de melhorar os meus hábitos alimentares. Não deveríamos todos fazer o mesmo?

**Simplicidade.** A simples máxima que Gandhi tinha em mente era abdicar dos gastos desnecessários, e uma vez que o conceito se torna óbvio face aos consumidores com as suas compras desenfreadas nos centros comerciais, ele também tem ramificações na nossa natureza voraz, que julga que uma maior quantidade seja do que for garante automaticamente mais satisfação. Mas Gandhi tinha um motivo político ulterior, na forma do seu chamado movimento Swadeshi: ao fazerem as suas roupas com uma roca (*charkha*), os indianos desfeririam um golpe económico na *establishment* britânico na Índia. Hoje em dia, os consumidores boicotam várias marcas e lojas em protesto contra as políticas dessas empresas, o que representa uma variante gandhiana. O «movimento da simplicidade voluntária» contemporâneo vai beber diretamente a esse princípio gandhiano. Irei analisar cuidadosamente os meus padrões de gastos e fazer cortes no orçamento. Gandhi chamava-lhe «reduzir-se a zero».

**Fé.** Gandhi referia-se à crença num poder superior, fosse qual fosse a religião. Escreveu que «Tenho uma fé ampla, que não se opõe aos cristãos (...) nem sequer ao mais fanático dos muçulmanos. Recuso-me a censurar alguém pelas suas ações fanáticas, pois tento vê-las segundo o ponto de vista dessa pessoa». É a capacidade de ver as coisas do ponto de vista de outra fé que serve de teste à fé da humanidade. E como nos corre isso? Não muito bem. A vasta maioria dos conflitos no mundo são guerras religiosas. O meu desafio será encontrar um equilíbrio entre a minha prática do Budismo, a religião sem Deus, e o Judaísmo, a religião que inventou o Deus Único. Irei testar até onde chegam os limites da minha aceitação de fés em que não acredite.

**Celibato.** Chamada brahmacharya, em hindi, a abstinência sexual era um caminho espiritual para se alcançar a pureza, isto segundo Gandhi, que fez o voto de castidade aos 38 anos de idade. Há quem ponha em causa se Gandhi terá seguido isso à risca, com histórias que alegam que terá dormido junto de raparigas adolescentes para testar a sua contenção. O celibato não é para todos. Será para mim? Farei por descobri-lo, tirando notas copiosas em relação às minhas andanças. Com a minha sorte, a mulher dos meus sonhos vai aparecer-me à frente e apaixonar-se por mim. O que farei... ou, mais concretamente, não farei?

Nunca pretendi que este livro entrasse na categoria da autoajuda. Espero sinceramente que seja capaz de se ajudar a si próprio sem que eu lhe diga como fazê-lo. Não obstante, ao percorrer o mundo, a minha mente e, finalmente, ao dedicar-me a este livro, percebi que, pelo menos, seria útil rematar cada capítulo com aquilo que aprendi, algumas dicas para bem do leitor (e meu). Chamo a estas secções de final de capítulo «Como Ser Gandhi».

Com estas diretrizes e indicações, e sem mais delongas, cá vamos nós. Próxima paragem: ser a mudança.

## Capítulo 1

# Porquê Gandhi? Porquê agora? Porquê eu?

Chamo religioso àquele que compreende o sofrimento alheio.

Mahatma Gandhi

Mas depois de terem sofrido por um pouco de tempo,  
Deus, fonte de toda a graça, que vos chamou  
a tomar parte na sua glória eterna em união com Cristo,  
vos dará a perfeição e vos tornará firmes e fortes.

Pedro. 5:10

**A**gora choro mais amiúde, normalmente devido à gravidade da condição humana.

Mas também me rio mais, com frequência por causa do humor inerente à condição humana.

Sinto mais.

Compadeço-me mais.

Os investigadores da emoção costumam definir empatia como sendo a capacidade de sentir as emoções dos outros. Um dos derradeiros apontamentos feitos por Gandhi antes da sua morte em 1948 viria, mais tarde, a ser publicado em *Mahatma Gandhi: The Last Phase*. Gandhi escreveu algo que mostra o seu nível de empatia e como isso é central para a sua filosofia de vida: «Dar-te-ei um talismã. Sempre que tiveres dúvidas, ou quando o eu for demasiado para ti, experimenta

o seguinte expediente: recorda o rosto do homem mais pobre e mais impotente que já tenhas visto e pergunta-te se o passo que estás a ponderar dar lhe será útil. Ele ganhará alguma coisa com isso? Vai devolver-lhe o controlo da vida e do destino dele? (...) Verás, então, as tuas dúvidas (...) a desvanecerem-se.»

Um talismã é qualquer objeto a que se atribuiu poder religioso ou mágico que se destine a proteger, a sarar ou a prejudicar os indivíduos para quem foi feito, e este viria a ficar conhecido como o «talismã de Gandhi», um guia moral que indica que as pessoas devem ter em conta o ponto de vista dos outros, tomar decisões éticas e garantir que as suas ações ajudam, de alguma forma, os outros seres humanos.

Embora sempre me tenha considerado uma pessoa empática, graças à orientação de Gandhi presto agora mais atenção ao impacto das minhas palavras e das minhas ações.

Hoje em dia, a palavra *empatia* é usada como sendo um componente importante da inteligência emocional e enquanto qualidade que distingue os bons líderes. Já existem livros que mostram que seguir o código de ética de Gandhi leva a bons resultados, como por exemplo *Gandhi: The Eternal Management Guru; How Mahatma's Principles Are Relevant for Modern Day Business*, de Pratik Surana, e *A Higher Standard of Leadership: Lessons from the Life of Gandhi*, de Keshavan Nair.

A empatia é uma qualidade que aprecio nos outros, e que esperava demonstrar mais. Assim sendo, nesse sentido, posso afirmar que a experiência teve o seu êxito. Antes, tendia a adotar uma abordagem egoísta. Como é que aquilo que estás a sentir me afeta? Agora, tento lembrar-me das necessidades dos outros. A um nível mais prático, e à semelhança de Gandhi, esforcei-me por fazer mudanças que aprendi, ou que adaptei dos regimes de Gandhi: como agora papas de aveia ao pequeno-almoço — eu, o miúdo que via as papas de aveia como um castigo quando a minha mãe não me deixava comer os meus cereais Frosted Flakes, Trix ou Froot Loops

preferidos. Agora sou pescetariano — não sou vegetariano como Gandhi, mas é um grande passo a caminho de uma saúde melhor para mim, que, tal como o meu pai e o pai dele, a par de outros supostos machos, se orgulhava de se impor como «homens de carne e batatas fritas». (Um aparte: o meu avô morreu de ataque cardíaco e o meu pai teve dois «problemas» cardíacos, pelo que fui motivado por uma questão de vida ou de morte, caso pretendesse ter uma vida longa e saudável.) Faço jejuns regulares, por vezes durante períodos mais longos, em outras ocasiões durante períodos mais breves. Tenho ainda feito jejum intermitente, uma abordagem que só recentemente descobri, saltando, por vezes, duas refeições seguidas.

Se estas alterações relativamente mundanas e superficiais sugerem que peço que enverede *apenas* por uma missão de melhoria pessoal, está enganado — mesmo sendo esse um resultado positivo. O grande objetivo é imaginar um mundo, por mais utópico que seja, em que as pessoas ajam, pensem e falem com a mais elevada sensibilidade e aspiração morais, tal como Gandhi sonhou para todos os seres humanos. E depois peço-lhe que avalie a sua vida e os seus valores, bem como os seus comportamentos, mentais e concretos, tal como eu fiz, de modo a ver como eles se alinham e se encaixam nesta Utopia. E então, por fim, que faça ajustes pessoais, caso isso lhe interesse, tal como defendo, caso pretenda viver num mundo isento de violência, isento de mentiras e de subterfúgios, onde a fé, a integridade, a compaixão e a empatia possam florescer, ao invés de se limitarem a sobreviver. Até agora ainda não me parece que pessoas suficientes tenham aderido à moda moral. E confesso desde já: tenho tendências que me impedem de viver nessa sociedade utópica. Daí esta experiência com a mudança.

A empatia seria uma das derradeiras lições que eu aprenderia se olhasse para o mundo, e para mim próprio, segundo

o prisma de Mahatma Gandhi. Não que eu quisesse ser Gandhi. Para mim, ele era um homem quase inumanamente perfeito na sua disciplina e idealismo — o que não era o meu estilo. A minha pesquisa também revelou que ele não era um santo, nem um avatar, nem sequer um mahatma, «grande alma», o título honorífico que o poeta Rabindranath Tagore atribui a Mohandas Gandhi em 1915.

Mahatma Gandhi fascinava-me a quase demasiados níveis. A abrangência dos seus interesses era avassaladora. Embora tenha estado na vanguarda de mais movimentos do que é de conhecimento geral, ficou mais conhecido como o defensor não-violento da independência da Índia em relação ao senhor colonial, Inglaterra. Essa independência foi obtida em 1947; um ano depois, Gandhi seria assassinado por um hindu fanático de direita.

Mesmo tendo apenas um metro e sessenta e sete de altura e pesando cerca de quarenta e seis quilos, a sombra de Gandhi, enquanto precursor de uma série de tendências sociais e culturais interligadas, era grande: viver a vida com leveza no mundo, ou seja, minimalismo ou simplicidade voluntária; vegetarianismo e direitos dos animais; usar tecidos naturais e produzidos em casa, ou seja, produtos artesanais; iniciativas educativas inovadoras; etc., etc. Num quem é quem de genialidade, representando um corte transversal da sociedade, cerca de vinte líderes mundiais e pensadores afamados indicaram Gandhi como sendo uma das suas principais influências.

Ele inovava, motivava, organizava, mobilizava, moralizava e animava. Inspirou vários milhões de pessoas, não só na Índia, mas em todo o mundo. Na Índia há centenas, se não mesmo milhares de ruas e praças com o seu nome. Acontece o mesmo em ruas e avenidas de cerca de trinta outros países. Vemos uma estátua dele em praticamente todas as cidades e aldeias indianas. Também se erigiram estátuas de Gandhi

em mais de setenta outros países, com os Estados Unidos a apresentarem o maior número de estátuas, memoriais e bustos do mundo. Gandhi foi uma máquina de escrita, um autor prolixo cujos livros, artigos de jornal, tratados e epístolas enchem uma centena de volumes. Foi igualmente um leitor voraz, tendo lido cerca de 450 livros.

Fiquei tão fascinado com as conquistas de Gandhi como com os seus fracassos. Nunca passou de advogado. Nunca foi eleito para um cargo político; nunca sequer concorreu. Nunca teve um cargo governamental. Nunca serviu nas forças armadas. Nunca teve um emprego remunerado a tempo inteiro. Nunca juntou fortuna; as suas únicas posses eram de tal modo mínimas que chegavam a ser irrisórias. Nunca foi ordenado como líder espiritual. Não obstante, e ao contrário de qualquer outro líder indiano, passado ou presente, a sua efígie surge em todas as notas indianas. E mesmo com tanto «nunca», ele é um dos poucos indivíduos em toda a história a ser chamado o «Pai da Nação» sem nunca ter sido líder militar ou presidente do seu país.

As probabilidades de eu nunca vir a ser remotamente parecido com Gandhi tornaram-se bem claras quando li acerca de uma sondagem feita em 2012, chamada O Maior Indiano, levada a cabo pela revista *Outlook* em parceria com a CNN-IBN e o The History Channel. O painel de especialistas decidiu excluir a participação de Gandhi, já que, nas palavras deles «é impossível que alguém se aproxime do Pai da Nação no que diz respeito a Liderança, Impacto e Contribuição». Assim sendo, como poderia eu ambicionar chegar sequer aos calcanhares do Mahatma?

Eu só (só?) queria ver se uma pessoa vulgar, a viver no início do século XXI, seria capaz de seguir os seis princípios sobre os quais Gandhi desenvolvera as bases do seu plano moral. O que me levou a explorar essa questão? Via-me, e à sociedade, cada vez mais distantes de um ponto de vista moral.

**«Uma obra envolvente e deliciosamente divertida que nos mostra como a mensagem do Mahatma pode ser importante para as nossas vidas. Brilhante. Altamente recomendado.»**

Daniel Goleman, autor bestseller de *Inteligência Emocional*

Mahatma Gandhi defendeu a verdade e a não-violência, liderou a luta pela independência da Índia e defendeu com firmeza os marginalizados. «Quando desespero», disse ele, «lembro-me de que, ao longo da história, o caminho da verdade e do amor venceu sempre».

Neste livro, o jornalista Perry Garfinkel partiu para uma maravilhosa experiência de três anos com o objetivo de perceber se os ideais de Gandhi se mantêm atuais.

Ao seguir o legado de Gandhi pela Índia, Inglaterra, África do Sul e outras comunidades onde o seu espírito perdura, o autor incorporou os seis princípios-chave que guiaram a vida de um dos maiores ícones do século xx:

- Verdade
- Não-violência
- Vegetarianismo
- Simplicidade
- Fé
- Celibato

Trilhar o caminho de Gandhi, farol de esperança ou fonte de controvérsia, revela como cada pessoa tem um papel a desempenhar na criação de um mundo mais bondoso e pacífico.

**«O autor dá aos leitores a oportunidade de descobrirem as muitas formas pelas quais Gandhi-ji contribuiu para que o mundo fosse um lugar melhor e o que cada um de nós pode aprender com o seu exemplo.»**

Sua Santidade o Dalai Lama, *in* Prefácio



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

[www.penguinlivros.pt](http://www.penguinlivros.pt)  
f penguinlifestylept  
d x penguinlivros

ISBN 9789897879753



9 789897 879753 >