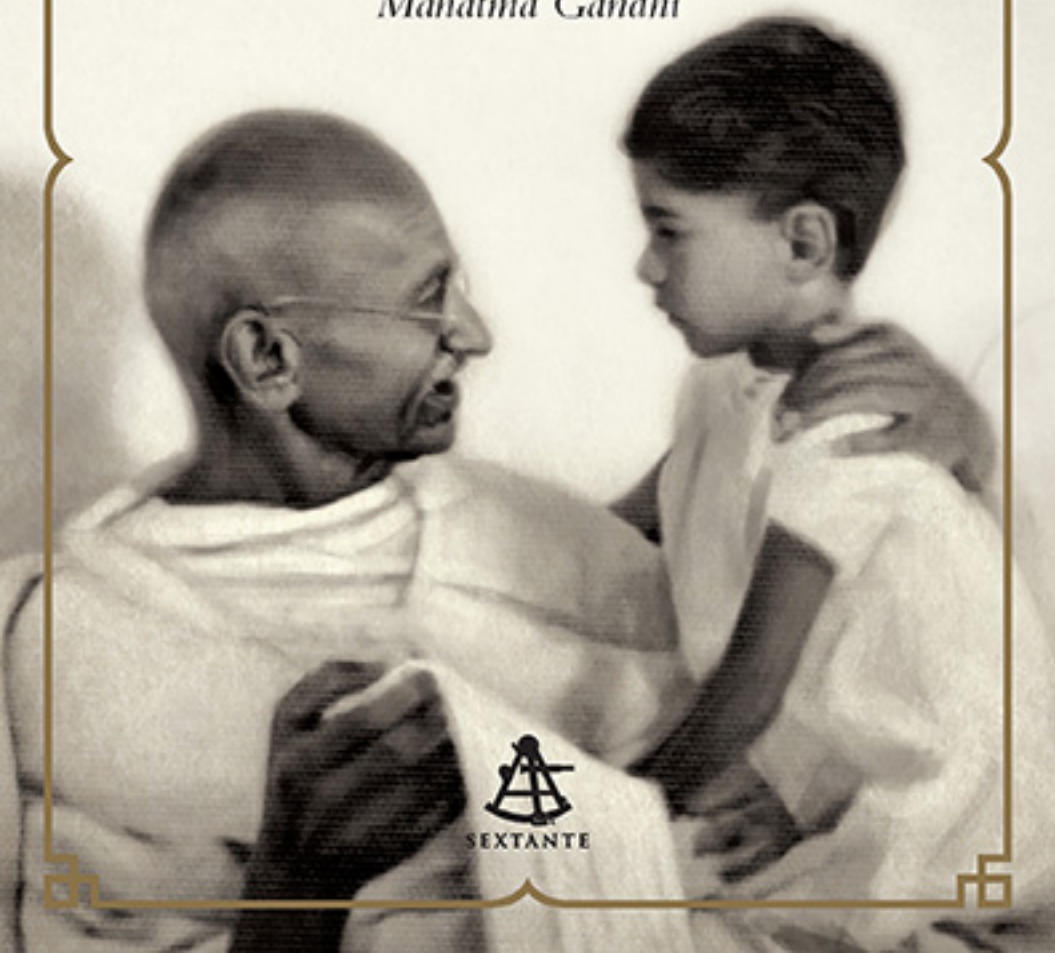


ARUN GANDHI

# A virtude da raiva

*E outras lições espirituais do meu avô  
Mahatma Gandhi*



SEXTANTE

*Dedico este livro aos meus quatro bisnetos,  
Elizabeth (Ellie), Michael (Micah),  
Jonathan (Jonu) e Maya, e a todas as crianças  
recém-nascidas e ainda não nascidas, que  
devem se tornar a mudança para este  
mundo se salvar do desastre.*

• SUMÁRIO •

<i>Prefácio: As lições de meu avô</i>	9
<i>Lição Um: Use a raiva para o bem</i>	15
<i>Lição Dois: Não tenha medo de expressar a sua opinião</i>	28
<i>Lição Três: Aprecie a solidão</i>	43
<i>Lição Quatro: Conheça o seu valor</i>	55
<i>Lição Cinco: Mentiras levam a mais mentiras</i>	69
<i>Lição Seis: O desperdício é uma violência</i>	79
<i>Lição Sete: Eduque seus filhos sem violência</i>	95
<i>Lição Oito: Humildade é força</i>	111
<i>Lição Nove: Os cinco pilares da não violência</i>	127
<i>Lição Dez: Você será testado</i>	140
<i>Lição Onze: Lições para hoje</i>	153
<i>Epílogo: A maior alegria</i>	170
<i>Agradecimentos</i>	174

## As lições de meu avô

Estávamos indo visitar vovô. Para mim, ele não era o grande Mahatma Gandhi que o mundo reverenciava, mas apenas “Bapu-ji”, o avô afetuoso de quem meus pais sempre falavam. Sair de nossa casa, na África do Sul, para ir visitá-lo na Índia era uma longa jornada. Tínhamos acabado de enfrentar uma viagem de 16 horas num trem lotado que partira de Mumbai, apertados numa cabine de terceira classe que fedia a cigarro, suor e fumaça do motor a vapor da locomotiva. Estávamos todos cansados quando o trem resfolegou na estação de Wardha. Foi bom me livrar do pó de carvão, descer na plataforma e respirar ar fresco.

Ainda não eram nove horas e o sol da manhã já estava escaldante. O lugar não passava de uma plataforma com uma sala para o chefe de estação, mas meu pai encontrou um carregador vestido com uma camisa vermelha comprida e uma espécie de tanga para nos ajudar com a bagagem e nos levar até onde ficavam as charretes (conhecidas como *tongas* na Índia). Papai ergueu minha irmã Ela, de 6 anos, colocou-a na charrete e pediu que eu me sentasse ao lado dela. Ele e mamãe iriam caminhando atrás.

- Então vou andando também – falei.
- É muito longe, uns 13 quilômetros – explicou papai.
- Isso não é problema para mim – insisti.

Eu tinha 12 anos e queria mostrar que era durão.

Não demorou para eu me arrepender dessa decisão. O sol estava cada vez mais quente e a estrada só era pavimentada por 1,5 quilômetro. Logo eu estava cansado, molhado de suor, coberto de poeira e fuligem, mas sabia que não podia subir na charrete. Lá em casa, tínhamos uma regra: se você dissesse algo, tinha que cumprir. Não importava se o meu ego era mais forte do que as minhas pernas – eu tinha que continuar andando.

Finalmente nos aproximamos do ashram de Bapuji, que se chamava Sevagram.

Depois de viajar por tanto tempo, chegamos a um ponto remoto na área mais pobre do pobre interior da Índia. Eu tinha ouvido tanto sobre a beleza e o amor que vovô trouxera ao mundo que esperava encontrar uma profusão de flores e cascatas. Em vez disso o lugar era plano, árido, poeirento e sem atrativos, com alguns casebres de barro ao redor de um espaço aberto comum. Será que eu tinha vindo de tão longe para encontrar esse lugar inóspito e sem graça? Achei que haveria ao menos uma festa de boas-vindas para nos receber, mas ninguém parecia se importar com a nossa chegada.

– Onde está todo mundo? – perguntei a mamãe.

Fomos até um casebre simples, onde tomei banho e esfreguei o rosto. Eu já tinha encontrado Bapuji uma vez, quando tinha 5 anos, mas não me lembrava da visita. Confesso que estava um pouco nervoso com esse segundo encontro. Meus pais mandaram que nos comportássemos bem na hora de cumprimentar vovô porque ele era um homem importante. Até na África do Sul eu ouvia as pessoas falando dele com reverência, então imaginava que a mansão em que Bapuji morava, rodeado por criados, devia estar em algum lugar do ashram.

Em vez disso me surpreendi ao entrar em outro casebre simples e atravessar uma varanda de piso de barro para entrar num cômodo de não mais de 12 metros quadrados. Lá estava Bapuji, de cócoras num canto, sobre um fino colchão de algodão.

Depois eu descobriria que chefes de Estado o visitavam e se agachavam em colchonetes ao seu lado para conversar e se consultar com

o grande Gandhi. Mas, naquele momento, Bapuji nos lançou seu lindo sorriso sem dentes e fez um gesto para que nos aproximássemos.

Seguindo o exemplo de nossos pais, eu e minha irmã nos curvamos aos seus pés, na reverência tradicional indiana. Ele não queria nada disso e rapidamente nos puxou para nos dar abraços carinhosos. Quando nos beijou nas duas bochechas, Ela deu um gritinho de surpresa e satisfação.

– Como foi a viagem? – perguntou Bapuji.

Eu estava tão deslumbrado que gaguejei:

– Bapuji, eu vim andando da estação até aqui.

Ele riu e vi um brilho em seu olhar.

– É mesmo? Estou muito orgulhoso de você – disse ele, me dando mais beijos nas bochechas.

Senti na hora o seu amor incondicional, e, para mim, aquilo era toda a bênção de que eu precisava.

Mas muitas outras bênçãos ainda estavam por vir.

Meus pais e Ela ficaram apenas alguns dias no ashram antes de partirem para visitar os parentes da enorme família de minha mãe em outras partes da Índia. Mas eu fiquei morando e viajando com Bapuji durante os dois anos seguintes e, nesse período, deixei para trás a criança ingênua de 12 anos e me tornei um rapaz mais sensato de 14 anos. Nessa época, aprendi com ele lições que mudaram para sempre a direção da minha vida.

Bapuji tinha frequentemente uma roda de fiar por perto e eu gosto de pensar na vida dele como um fio dourado de histórias e lições que continuam a se entrelaçar ao longo das gerações, formando um tecido mais forte para a vida de todos nós. Hoje em dia muitas pessoas só conhecem meu avô pelos filmes ou lembram vagamente que ele começou o movimento da não violência que depois se disseminou pelos Estados Unidos e ajudou a promover os direitos civis. Para mim, ele foi o avô amoroso e acolhedor que buscou – e fez com que viesse à tona – o melhor em mim. Ele nos inspirou, a mim e muitas outras pessoas, a sermos melhores do que imaginávamos que poderíamos ser. Ele se

preocupava com a justiça política não a partir de um ponto de vista teórico sofisticado, mas porque se emocionava com a luta de cada indivíduo, pois achava que cada um de nós merecia viver da melhor forma possível.

Agora, mais do que nunca, precisamos das lições de Bapuji. Meu avô ficaria triste com a intensidade da raiva no mundo de hoje. Mas não se desesperaria.

---

*Toda a humanidade é uma só família.*

---

“Toda a humanidade é uma só família”, ele sempre me dizia. Ele enfrentou o ódio e muitos perigos em seu tempo, mas sua filosofia prática de não violência ajudou a libertar a Índia e serviu de modelo para o avanço dos direitos civis em todo o mundo.

Agora, mais uma vez, precisamos parar de brigar uns com os outros para efetivamente encarar os verdadeiros perigos que enfrentamos. Atentados e ataques a bomba se tornaram parte da realidade cotidiana em diversos países. Vemos policiais e manifestantes pacíficos serem mortos a sangue frio. Crianças são assassinadas nas escolas e nas ruas e as redes sociais se tornaram um fórum para o ódio e o preconceito. Os políticos incitam a violência e a raiva em vez de buscar o consenso.

O exemplo de não violência do meu avô nunca teve a ver com passividade ou fraqueza. Na realidade, ele considerava a não violência uma forma de nos tornarmos mais fortes em termos morais e éticos e mais capazes de avançar em direção a uma sociedade com mais harmonia. Quando estava promovendo as primeiras campanhas de não violência, ele pediu que o ajudassem a encontrar um nome para o novo movimento. Um de seus primos sugeriu a palavra sânscrita *sadagraha*, que significa “firmeza em uma boa causa”. Bapuji gostou, mas decidiu modificá-la um pouco e transformá-la em *satyagraha*, ou “firmeza para a verdade”. Posteriormente, o termo também passou a ser traduzido como

“força da alma”, o que nos lembra que a verdadeira força vem do cultivo dos valores corretos na busca da transformação social.

Nesse momento vejo que todos nós precisamos voltar ao *satyagraha*, à *força da alma*, de meu avô. Ele criou um movimento que levou a uma enorme reviravolta política e trouxe autonomia a centenas de milhares de indianos. Porém o mais importante é que Bapuji tentou mostrar que podemos alcançar nossos objetivos por meio do amor e da verdade e que os principais avanços acontecem quando abrimos mão da desconfiança e buscamos força na positividade e na coragem.

Meu avô não acreditava em rótulos e divisões entre as pessoas e, apesar de ser profundamente espiritual, se opunha à religião quando ela separava as pessoas ao invés de conectá-las. No ashram, acordávamos todos os dias às 4h30 para nos prepararmos para as orações das 5h. Bapuji tinha lido os textos de todas as religiões, e as preces universalistas que oferecia eram tiradas de todos eles. Ele acreditava que toda religião tem um pouco de verdade – e que os problemas surgem quando achamos que essa é a única verdade absoluta.

Bapuji se manifestou contra o domínio britânico, a favor da autodeterminação, e por isso esse homem que queria apenas espalhar amor e paz passou quase seis anos em prisões indianas. Suas ideias de paz e unidade eram tão ameaçadoras que tanto ele quanto sua esposa e Mahadev Desai, seu melhor amigo e confidente, foram presos. Desai sofreu um ataque cardíaco e morreu na prisão, em 1942. Kasturbai, a querida esposa de vovô, faleceu no dia 22 de fevereiro de 1944, com a cabeça pousada em seu colo. Três meses depois da morte dela, vovô saiu da prisão – o único sobrevivente. No ano seguinte, ele me acolheu e assumiu a missão de me ensinar a ter uma vida melhor.

Os anos em que morei com Bapuji foram uma época importante para nós dois. Eu estava com ele quando seu esforço pela independência da Índia rendeu frutos, porém a violência e a partição que a acompanharam não faziam parte de seu sonho. Ao mesmo tempo que ele promovia mudanças no cenário mundial,



eu aprendia a mudar a mim mesmo, superando as minhas emoções em geral complicadas e descobrindo como alcançar meu potencial e ver o mundo através de novos olhos. Tive a oportunidade de testemunhar o desenrolar da história enquanto Bapuji me oferecia lições simples e práticas sobre como conquistar os meus objetivos pessoais. Foi um curso intensivo de sua filosofia: “Seja a mudança que você deseja ver no mundo.”

---

*Seja a mudança que você deseja ver no mundo.*

---

Precisamos dessa mudança agora, pois estamos alcançando níveis intoleráveis de violência e ódio no mundo. As pessoas estão desesperadas por mudança, mas se sentem impotentes. Nossa situação de drástico desequilíbrio econômico significa que centenas de milhões de crianças em todo o mundo não têm o que comer, enquanto aqueles que vivem na abundância se sentem no direito de desperdiçar. Recentemente, quando fascistas desfiguraram uma estátua do meu avô na praça de uma cidadezinha no norte da Índia, eles prometeram: “Vocês vão testemunhar um rastro de terror.” Precisamos transformar nossa própria vida se quisermos pôr fim a essa loucura.

Meu avô temia este exato momento em nossa história. Uma semana antes de ser assassinado, um repórter lhe perguntou: “O que o senhor acha que vai acontecer com a sua filosofia depois da sua morte?” Ele respondeu com grande tristeza: “As pessoas me seguirão em vida, me reverenciarão após a morte, mas não assumirão a minha causa.” Precisamos tomar a causa dele como nossa. Sua sabedoria cotidiana pode nos ajudar a solucionar os problemas que enfrentamos ainda hoje. Nunca precisamos tanto de meu avô.

Bapuji usou verdades transcendentais e orientações práticas para mudar o rumo da história. Agora está na hora de fazermos o mesmo.

As lições que aprendi com ele transformaram a minha vida. Espero que ajudem você a encontrar mais paz e significado na sua.



• LIÇÃO UM •

## Use a raiva para o bem

Meu avô surpreendeu o mundo ao responder à violência e ao ódio com amor e perdão. Ele nunca se tornou vítima do aspecto tóxico da raiva. Já eu não me saí tão bem. Como sou de origem indiana e cresci na África do Sul, um país marcado por tensões raciais, sempre fui atacado pelas crianças brancas por não ser branco o suficiente e pelas crianças negras por não ser negro o suficiente.

Lembro que estava indo comprar bala num sábado à tarde num bairro branco quando três adolescentes me agrediram. Um deles me deu um tapa no rosto e, quando caí, os outros dois começaram a me chutar e dar risada. Eles fugiram antes que alguém pudesse flagrá-los. Eu tinha 9 anos. No ano seguinte, durante o Festival Hindu das Luzes, minha família estava na cidade, se divertindo com amigos. No caminho para a casa de um deles, passei por um grupo de rapazes negros que conversavam numa esquina. Um deles se aproximou e me acertou um golpe forte nas costas com um pedaço de pau, sem qualquer motivo a não ser o fato de eu ser indiano. Fiquei fervendo de raiva, querendo revidar.

Comecei a levantar peso com o intuito de ficar forte o bastante para me vingar. Meus pais, que se consideravam embaixadores dos ensinamentos de não violência de Bapuji, se desesperavam ao me ver envolvido em tantas brigas. Eles tentaram me tornar

menos agressivo, mas não puderam fazer muito em relação à minha fúria.

Eu não estava satisfeito em sentir raiva o tempo todo. Guardar rancor e fantasiar sobre vingança me deixavam mais fraco, não mais forte. Meus pais esperavam que um tempo no ashram com Bapuji me ajudasse a entender minha fúria interior e a aprender a lidar melhor com ela. Eu também torcia por isso.

Nos primeiros encontros com meu avô, fiquei surpreso ao ver que ele sempre parecia calmo e controlado, não importava o que qualquer um dissesse ou fizesse. Prometi a mim mesmo que seguiria seu exemplo e, por algum tempo, não me saí mal. Depois que meus pais e minha irmã partiram, conheci alguns meninos da minha idade que moravam numa cidadezinha próxima e começamos a brincar juntos. Eles tinham uma velha bola de tênis que usavam como bola de futebol e eu colocava algumas pedras para demarcar os gols.

Eu adorava jogar futebol. Os garotos zombaram do meu sotaque sul-africano desde o primeiro dia, mas eu tolerava as provocações, pois já tinha enfrentado coisas piores. Porém, no meio de um jogo disputado, um dos garotos me fez tropeçar de propósito quando eu tentava ganhar a bola. Caí no chão duro e poeirento, meu ego tão ferido quanto meu joelho – senti o familiar ímpeto da raiva, o coração batendo forte no peito e a mente querendo vingança. Peguei uma das pedras e me levantei, furioso, já erguendo o braço para atirá-la com a maior força possível no agressor.

Mas uma vizinha dentro da minha cabeça disse: “Não faça isso.”

Joguei a pedra no chão e corri de volta para o ashram. Com lágrimas descendo pelo rosto, encontrei meu avô e lhe contei a história.

– Sinto raiva o tempo todo, Bapuji. Não sei o que fazer.

Eu o havia decepcionado. Achei que ele ficaria chateado comigo, porém ele afagou as minhas costas e disse:

– Pegue sua roda de fiar e vamos fiar um pouco de algodão.

Meu avô me ensinara a usar a roda de fiar assim que cheguei ao ashram. Eu fiava todos os dias durante uma hora pela manhã e uma hora à noite. Era muito relaxante. Bapuji gostava de fazer muitas coisas ao mesmo tempo – bem antes de isso virar moda.

– Enquanto estamos sentados, conversando, podemos usar as mãos para fiar – costumava dizer.

Então peguei a pequena roda e a preparei.

Bapuji sorriu e se preparou para fiar uma lição junto com o fio de algodão.

– Quero lhe contar uma história – disse ele enquanto eu me sentava ao seu lado. – Era uma vez um garoto da sua idade. Ele estava sempre zangado porque nada parecia acontecer do jeito que ele queria. Ele não conseguia reconhecer o valor do ponto de vista das outras pessoas, então, quando implicavam com ele, reagia com acessos de raiva.

Suspeitei que o garoto fosse eu, então continuei fiando e ouvindo com mais interesse ainda.

– Um dia ele se meteu numa briga feia e acidentalmente matou alguém – continuou ele. – Num momento impensado de cólera, destruiu a própria vida ao tirar a vida de outra pessoa.

– Prometo que vou ser melhor, Bapuji.

Eu não tinha a menor ideia de *como* melhorar, mas não queria que minha raiva acabasse matando alguém. Bapuji assentiu com a cabeça.

– Você tem muita raiva – observou. – Seus pais me contaram sobre todas as brigas em que você se envolveu em casa.

– Estou muito arrependido – falei, com medo de começar a chorar de novo.

Mas a moral da história de Bapuji não era a que eu esperava. Ele me lançou um olhar por cima da roda de fiar.

– Fico contente em ver que você é capaz de ficar abalado pela raiva. A raiva é uma coisa boa. Eu sinto raiva o tempo todo – confessou ele enquanto os dedos giravam a roda.

Eu não conseguia acreditar no que estava ouvindo.

- Nunca o vi zangado – retruquei.
- Porque aprendi a usar minha raiva para o bem – explicou ele. – A raiva, para as pessoas, é como o combustível para o automóvel. Ela nos dá energia para seguir em frente e chegar a um lugar melhor. Sem ela, não teríamos motivação para enfrentar os desafios. A raiva é uma energia que nos impele a definir o que é justo e o que não é.

---

*Use a sua raiva para o bem. A raiva, para as pessoas, é como o combustível para o automóvel. Ela nos dá energia para seguir em frente e chegar a um lugar melhor. Sem ela, não teríamos motivação para enfrentar os desafios. A raiva é uma energia que nos impele a definir o que é justo e o que não é.*

---

Meu avô contou que, quando era criança na África do Sul, também tinha sido vítima de violência e preconceito, e isso o deixava com raiva. Mas, no fim, ele aprendeu que não adiantava buscar vingança e começou a lutar contra o preconceito e a discriminação com compaixão, respondendo à raiva e ao ódio com bondade. Ele acreditava no poder da verdade e do amor. A vingança não fazia sentido para ele. Olho por olho, e o mundo inteiro ficará cego.

Fiquei surpreso ao descobrir que Bapuji não havia nascido calmo. Agora ele era reverenciado e chamado pelo título honorífico de *Mahatma*, mas antes era apenas uma criança rebelde. Quando tinha a minha idade, roubou dinheiro dos pais para comprar cigarros e se meteu em encrenca com outros garotos. Depois do casamento arranjado com minha avó – quando os dois tinham apenas 13 anos –, ele às vezes gritava com ela e, uma vez, depois de uma discussão, tentou colocá-la à força para fora de casa. Mas ele não gostava da pessoa que estava se tornando, então começou a se moldar como a pessoa calma e controlada que queria ser.

- Então eu posso aprender a fazer isso? – perguntei.

– Você está fazendo isso agora mesmo – respondeu ele com um sorriso.

Sentados com nossas rodas de fiar, tentei assimilar a ideia de que a raiva podia ser usada para o bem. Eu ainda poderia *sentir* raiva, mas seria capaz de aprender a canalizá-la para objetivos positivos – como as mudanças políticas na África do Sul e na Índia que vovô serenamente se esforçou para alcançar.

Bapuji explicou que as próprias rodas de fiar eram um exemplo de como a raiva podia criar uma mudança positiva. Durante séculos, a produção de tecido tinha sido uma atividade artesanal na Índia, mas agora as grandes indústrias têxteis na Grã-Bretanha estavam levando o algodão da Índia para processá-lo e vendê-lo de volta aos indianos por um alto preço. As pessoas estavam com raiva, pois não tinham condições de pagar pelos tecidos fabricados pelos ingleses e precisavam vestir trapos. Em vez de atacar a indústria britânica por empobrecer as pessoas, Bapuji começou a fiar para encorajar cada família a ter sua própria roda de fiar e ser autossuficiente. Isso teve um grande impacto em todo o país e na Inglaterra.

Bapuji percebeu que eu estava ouvindo com atenção, então criou outra analogia – ele adorava analogias! –, dessa vez entre a raiva e a eletricidade. – Quando canalizamos a eletricidade de maneira inteligente, podemos usá-la para melhorar a nossa vida, mas, se a utilizarmos de forma errada, podemos morrer. Do mesmo modo, devemos aprender a usar a raiva com sabedoria pelo bem da humanidade.

---

*Quando canalizamos a eletricidade de maneira inteligente, podemos usá-la para melhorar a nossa vida, mas, se a utilizarmos de forma errada, podemos morrer. Do mesmo modo, devemos aprender a usar a raiva com sabedoria pelo bem da humanidade.*

---

Eu não queria que minha raiva causasse um curto-circuito na minha vida ou na de outra pessoa. Mas como eu poderia transformá-la numa centelha para a mudança?

Bapuji era muito espiritual, mas também sabia ser prático. Ele me deu um caderno e um lápis e disse que eu deveria usá-los para manter um diário sobre a raiva.

– Toda vez que sentir muita raiva, pare e anote quem ou o que provocou esse sentimento e por que você reagiu com tanta raiva – instruiu. – O objetivo é chegar à raiz da raiva. Você só consegue encontrar a solução quando entende a origem.

O segredo, explicou Bapuji, era reconhecer o ponto de vista de todo mundo. O diário não servia apenas para desabafar e se sentir com a razão, como muitas pessoas fazem atualmente. (Depois, elas releem o que escreveram, ficam com raiva e justificadas, tudo outra vez!) Em vez disso um diário sobre a raiva deve ser uma forma de entender o que causou o conflito e como ele pode ser resolvido. Eu precisava me distanciar e ver o ponto de vista da outra pessoa. Não se tratava de uma receita para baixar a cabeça para o outro e ceder, mas de uma técnica para encontrar uma solução que não levasse a mais raiva e ressentimento.

Às vezes, achamos que queremos resolver os conflitos, mas nossos métodos apenas pioram as coisas. Sentimos raiva e nos tornamos ameaçadores, achando que devemos obrigar as pessoas a fazerem o que queremos. Porém ataques, críticas e ameaças de punição provocam resultados indesejados tanto em crianças quanto em adultos. Nossas reações de raiva só pioram os problemas. Nós nos tornamos valentões e não percebemos que, no fundo, os valentões não têm força nenhuma. As pessoas que têm uma atitude mesquinha e briguenta no parquinho, na empresa ou em campanhas políticas em geral são as mais fracas e inseguras.

Bapuji me ensinou que ser capaz de entender o ponto de vista do outro e perdôá-lo é um sinal de verdadeira força.

Ele explicou que dedicamos muito tempo a desenvolver corpos fortes e saudáveis, mas não damos atenção suficiente à cons-

trução de uma mente forte e saudável. Se a mente não estiver sob nosso controle, ficamos zangados e perdemos a cabeça, chegando a dizer e fazer coisas de que depois nos arrependemos. Ao menos uma dezena de vezes por dia sentimos a raiva ou a frustração aumentando e temos que decidir como reagir. Um colega de trabalho diz alguma coisa e lhe damos uma resposta malcriada, ou recebemos um e-mail irritante e, sem pensar duas vezes, respondemos no mesmo tom. Até permitimos que a raiva magoe as pessoas que mais amamos – nossos filhos e cônjuges. Se eles nos decepcionam ou dizem algo de que discordamos, reagimos com patadas.

As palavras podem causar mágoas irreparáveis às pessoas que mais devíamos tratar com gentileza e amor. O que não percebemos é que a raiva nos fere também. Pense em como você se sente mal quando está insultando alguém ou agindo de maneira cruel com outra pessoa. Seu corpo fica tenso e parece que sua mente está pegando fogo. Você fica de tal forma consumido pelo descontrole que não consegue pensar em mais nada. A raiva limita a sua visão e tudo que você consegue enxergar é a ofensa do momento. Pode ser que depois você se acalme e volte para pedir desculpas, mas o estrago já está feito. Quando reagimos de maneira impensada e descontrolada, é como se tivéssemos disparado um tiro – não há como voltar atrás e colocar as balas de volta na arma. Precisamos lembrar que temos a opção de responder de maneira diferente.

Naquele dia com a roda de fiar, Bapuji falou sobre a necessidade de tratar a raiva como um aviso de que algo está errado. Escrever um diário era apenas o primeiro passo. Para garantir que reagiria adequadamente no futuro, eu tinha que assumir o controle sobre a minha mente. Vovô explicou que, em vez de dizer algo que não quer ou causar sofrimento emocional a outras pessoas, você pode tentar encontrar uma solução que deixe todo mundo feliz. Se a sua reação imediata não foi útil, que resposta pode fazer com que todos se entendam melhor?



– Preciso fortalecer a minha mente, Bapuji! Que tipo de exercício devo fazer? – perguntei.

Ele recomendou que eu começasse com algo bem simples. Era para eu me sentar num cômodo silencioso, sem qualquer distração (hoje em dia isso significa sem telefone celular!), e segurar diante dos olhos alguma coisa adorável, como uma flor ou uma fotografia bonita. Eu devia me concentrar completamente no objeto por mais ou menos um minuto e então fechar os olhos, observando por quanto tempo conseguiria manter a imagem na mente. No início, era provável que a imagem desaparecesse logo que eu fechasse os olhos. Mas, se praticasse com regularidade, conseguiria reter a imagem por cada vez mais tempo. Isso mostraria que eu estava afastando as distrações e ganhando controle sobre a minha mente.

Ele me disse que, quando eu crescesse, poderia passar para o segundo estágio do exercício. No mesmo cômodo silencioso, deveria fechar os olhos e me permitir ter consciência apenas da inspiração e da expiração, tentando me concentrar completamente na respiração e afastar os pensamentos externos. Esses exercícios proporcionam um controle maior das nossas reações, fazendo com que, num momento de crise, não tomemos nenhuma atitude sem pensar.

Comecei a fazer o exercício de Bapuji no dia seguinte – e ainda hoje o pratico diariamente. Essa ainda é a melhor maneira que conheço de controlar a mente. Demorei alguns meses para aprender a canalizar a raiva para ações inteligentes, mas acabei conseguindo. No entanto, esse gerenciamento da raiva é um exercício para a vida toda. Não basta fazê-lo por alguns meses. As circunstâncias da vida mudam – e os gatilhos que provocam a raiva mudam com elas. Portanto é importante se manter constantemente vigilante e preparado para lidar com qualquer situação inesperada.

Eu estava curioso para saber como meu avô aprendera a usar a raiva para o bem.

– Bapuji, posso fazer uma pergunta?

- É claro, Arun.
- Como você aprendeu que a raiva poderia ser tão útil e poderosa?

Ele parou de fiar e riu alto.

- Foi a sua avó que me ensinou essa lição.
- Sério? Como? O que aconteceu?
- Eu me casei muito jovem e não sabia me comportar com minha esposa. Depois da escola, eu ia à biblioteca procurar livros sobre relacionamentos matrimoniais. Um dia, tivemos uma discussão. Eu estava gritando, mas ela respondia de maneira calma e racional. Fiquei sem palavras. Após refletir sobre esse episódio, percebi como nos tornamos irracionais quando nos irritamos e como sua avó amenizou a situação de maneira brilhante. Se ela tivesse reagido com raiva, teríamos embarcado num duelo de gritos... E quem sabe onde iríamos parar? Quanto mais eu pensava naquilo, mais me convencia de que precisava aprender a usar a raiva com inteligência.

Minha avó morrerá havia pouco tempo, na prisão. Ela fora presa junto com Bapuji por desobediência civil e eu sabia quanto ele sentia sua falta. Todos os meses ele realizava uma cerimônia em homenagem a ela. Sua história me fez entender a importância de reagir com calma quando a outra pessoa está zangada. É algo incomum também. Em geral, quando uma pessoa começa a gritar, a outra fica na defensiva e grita de volta, aumentando cada vez mais a intensidade da raiva. Mas, se você consegue tratar com delicadeza a pessoa que o magoou ou aborreceu, a situação muda radicalmente.

Na época, entendi essa lição na teoria, mas ela se tornaria real apenas alguns anos mais tarde, durante uma circunstância que deixou todas as minhas emoções à flor da pele. Aos 22 anos, já morando novamente na África do Sul, voltei à Índia para visitar parentes. Quando estava planejando voltar para casa para continuar a luta contra a discriminação e o apartheid, tive uma apendicite aguda e precisei passar por uma cirurgia de emergência. A enfermeira que me atendeu, Sunanda Ambegaonkar, era tão amável e bonita que,

nos cinco dias que passei no hospital, conquistou completamente o meu coração. Nós dois éramos muito tímidos, então demorei muito tempo para convencê-la a ir ao cinema comigo. Nesse dia, cheguei ao local combinado às 15h. Fiquei esperando, esperando... Ela só chegou um pouco antes das 18h, já achando que eu não estaria mais lá. Alegou que uma emergência médica a atrasara, mas depois admitiu que tinha simplesmente ficado com medo.

Após esse começo complicado, nos apaixonamos e nos casamos. Sunanda precisava de visto para ir comigo para a África do Sul, mas não imaginei que teria problema com isso. Como eu era cidadão do país, devia ter o direito de levar minha esposa comigo quando voltasse. Mas o apartheid era rígido naquele tempo e ela não era bem-vinda. Por mais de um ano fizemos de tudo para convencer o governo a nos deixar entrar, mas não conseguimos. Ela não podia ir comigo. Eu tinha que escolher entre ficar na Índia com a minha mulher ou voltar para a África do Sul, onde moravam minha mãe viúva e minhas irmãs. Fiquei aborrecido e angustiado. Como um governo podia provocar tanto sofrimento desnecessário? A decisão partiu meu coração, mas por fim escolhi ficar com minha adorada nova esposa e morar na Índia.

Cerca de dez anos depois, um grande amigo veio à Índia me visitar. Quando entrei no navio para recebê-lo, um homem branco segurou a minha mão e disse que ficaria em Mumbai por uma semana e que estava ansioso para conhecer a cidade. Como eu era o primeiro indiano que ele tinha encontrado, será que poderia ajudá-lo? Ele se apresentou como Jackie Basson, um membro do Parlamento da África do Sul.

Senti a antiga fúria crescer dentro de mim. O governo dele tinha me insultado e se recusado a me deixar voltar. Eu não queria ajudá-lo – queria jogá-lo por cima da amurada e me vingar, isso sim. Mas àquela altura eu já tinha alguma prática nas lições de Bapuji sobre canalizar a raiva de forma inteligente, então engoli em seco e decidi não agir sem pensar. Apertei a mão dele e lhe expliquei educadamente que eu era uma vítima do apartheid, que

fora forçado a ficar na Índia porque o governo dele não deixava minha querida esposa ir para a África do Sul comigo.

– Discordo do que o seu governo está fazendo – falei. – No entanto, você é um visitante nesta cidade e vou garantir que tenha uma estada agradável.

Primeiro instalei meu querido amigo; depois, eu e minha esposa levamos o Sr. e a Sra. Basson para passear em Mumbai, tratando-os com cordialidade e mostrando-lhes os pontos turísticos. Conversamos sobre o apartheid e sobre como ele havia separado nossa família. No último dia, durante a despedida, os dois começaram a chorar.

– Vocês abriram os nossos olhos para os males do preconceito – disse Basson, me abraçando. – O governo que eu apoio está errado. Nós voltaremos e lutaremos contra o apartheid.

Enquanto os observava embarcarem no navio, tive minhas dúvidas de que aqueles poucos dias juntos houvessem realmente mudado a opinião deles.

– Não sei se ele está sendo sincero – comentei com minha esposa.

– Vamos esperar e ver o que acontece.

Não precisei esperar muito. Assim que Basson chegou em casa, começou a se manifestar contra o apartheid. Sua oposição foi tão acirrada que o partido da situação o expulsou e ele perdeu a eleição seguinte. Mas ele se manteve inabalável e, sem dúvida, sua firmeza ajudou a convencer outras pessoas.

Sua incrível mudança confirmou a força da filosofia de Bapuji sobre usar a raiva de maneira inteligente. Se eu tivesse perdido a cabeça com Basson (ou o tivesse jogado para fora do navio), como quis fazer quando o encontrei, teria um momento fugaz de satisfação. Teria ridicularizado um integrante do governo – e ele bem que merecia! Mas o resultado final não teria sido nada satisfatório. Ele teria voltado para casa mais convencido do que nunca de que o racismo era a posição correta e de que devia se manter longe de negros e indianos.

Usar a raiva de maneira inteligente melhora a vida em termos

personais e coletivos. Vovô descobriu isso cedo em sua experiência política. Em 1913, quando morava na África do Sul, ele queria lançar mais uma campanha contra o preconceito e a segregação. Tomando o cuidado de não usar uma linguagem agressiva nem acusadora, Bapuji amistosamente solicitou ao governo que estabelecesse um diálogo com ele. Como o governo não enviou resposta, ele tornou público o fato de que estava buscando uma solução pacífica e de que não tinha intenções agressivas. Por fim, conclamou as pessoas a se juntarem a ele nos protestos civis.

Por volta da mesma época, os trabalhadores da South African Railways, a empresa responsável pelas ferrovias sul-africanas, anunciaram uma greve por melhores condições de trabalho. Vovô percebeu que isso seria uma grande inconveniência porque dominaria a atenção de todos, então decidiu suspender sua campanha até o fim da greve.

– Você deveria se juntar a nós – sugeriu um dos líderes do movimento. – Vamos unir forças. A greve é uma campanha não violenta legítima e estamos lutando contra um inimigo comum.

– Não considero ninguém meu inimigo – respondeu vovô. – Todos são meus amigos. Quero educá-los e mudar o coração deles.

Os trabalhadores entraram em greve como planejado e saíram pelas ruas gritando palavras de ordem cheias de raiva. Eles estavam furiosos e frustrados e eram facilmente incitados à violência, o que serviu de justificativa para a polícia, que usou muito mais força do que o necessário para enfrentá-los e esmagou a greve. Depois de cerca de quatro dias os trabalhadores tiveram que voltar ao trabalho sem terem conquistado nada.

Logo depois desse episódio, Bapuji lançou sua campanha contra a discriminação. Ele estabeleceu um tom de protesto silencioso, sem raiva. Apesar das atrocidades cometidas pela polícia, nunca se referiu aos policiais ou ao governo como inimigos. Sua ideia era ganhar a simpatia de todos, inclusive da polícia, não ofendê-los ou constrangê-los. Quando os policiais chegaram para prendê-los, Bapuji e seus seguidores se entregaram sem alarde, entrando calmamente nas vans da polícia. Outros manifestantes

assumiram o lugar deles e também foram presos. Isso se repetiu até que, duas semanas depois, as cadeias estavam tão lotadas que não podiam acomodar mais ninguém. Foi então que o primeiro-ministro, general Jan C. Smuts, convidou vovô para discutir um acordo. Quando se sentaram juntos, Smuts confessou que não sabia como lidar com vovô e seus seguidores:

– Vocês são sempre tão respeitosos, amáveis e atenciosos que é difícil reprimi-los com violência. Foi muito mais fácil atacar os grevistas cheios de raiva.

Manter a calma diante da raiva nem sempre é fácil, mas, quando você experimenta essa estratégia e vê os resultados, passa a acreditar nela. Você não precisa esperar por um grande acontecimento ou protesto para isso. Trata-se de um método que pode ser aplicado diariamente com as pessoas mais próximas. À medida que aumentamos nossa habilidade de canalizar a raiva, vamos vendo a mudança nas pessoas ao nosso redor. Ninguém quer ser maltratado. Todo mundo prefere ser compreendido e valorizado. É muito importante permitir que a raiva nos motive a corrigir as injustiças, mas apenas quando o verdadeiro objetivo é buscar uma solução, não simplesmente provar que estamos certos.

Naquele dia, sentados com nossas rodas de fiar no ashram, Bapuji me abraçou e torceu para que eu tivesse entendido a lição.

– Use a sua raiva com sabedoria – afirmou. – Permita que ela o ajude a encontrar soluções com amor e verdade.

---

*Use a sua raiva com sabedoria. Permita que ela o ajude a encontrar soluções com amor e verdade.*

---

Senti o amor de Bapuji profundamente e, a partir daquele momento, entendi que o amor e a bondade são mais fortes do que a raiva. Eu continuaria a enfrentar a injustiça e o preconceito durante toda a minha vida, mas nunca mais sentiria que precisava atirar uma pedra. Eu seria capaz de encontrar outras soluções.

Para saber mais sobre os títulos e autores  
da Editora Sextante, visite o nosso site.  
Além de informações sobre os próximos lançamentos,  
você terá acesso a conteúdos exclusivos  
e poderá participar de promoções e sorteios.

[sextante.com.br](http://sextante.com.br)

