

Elogios a *Nos Passos de Gandhi*

“Sempre acreditei que a melhor maneira de preservar o legado dos grandes estadistas do passado é tentar seguir os valores que eles defendiam e aplicá-los em nossa conjuntura contemporânea. Fico feliz em ver que o escritor Perry Garfinkel fez exatamente isso com Mahatma Gandhi e compartilha suas experiências neste livro. [...] O autor oferece aos leitores a oportunidade de descobrir as diversas maneiras pelas quais Gandhi-ji contribuiu para tornar o mundo um lugar melhor e o que cada um de nós pode aprender com seu exemplo.”

SUA SANTIDADE O DALAILAMA
em seu prefácio para *Nos Passos de Gandhi*

“O envolvente e engraçado *Nos Passos de Gandhi* de Perry Garfinkel nos mostra como a mensagem do Mahatma pode ter importância em nossas vidas. Brillhante. Muitíssimo recomendado.”

DANIEL GOLEMAN
autor de *Inteligência Emocional* e mais recentemente
Por que Meditamos, com Tsoknyi Rinpoche

“É bonito ser inspirado por Gandhi. É ainda mais incrível aprender a incorporar seu amor e liberdade, honestidade e bênçãos em nossas próprias vidas. Perry nos mostra como é possível.”

JACK KORNFIELD
autor de *Um Caminho com o Coração* e cofundador
da Insight Meditation Society

“Neste livro oportuno, Perry Garfinkel escreve: ‘A verdade é evasiva e mercurial.’ O que não é evasivo ou mercurial é o brilhantismo deste livro, repleto de anedotas, humor e sabedoria. Perry nos leva em uma jornada com Gandhi, quase literalmente passo a passo. Como um memorial de viagem espiritual, este é o remédio que todos precisamos nestes tempos — uma verdadeira inspiração. E essa é a verdade.”

NANCY SLONIM ARONIE
autora de *Writing from the Heart* e *Memoir as Medicine*

“Envolvente e perspicaz, *Nos Passos de Gandhi* é a busca de um homem para seguir os passos de Gandhi e redescobrir a bússola moral abandonada pela cultura atual, centrada no eu e na gratificação instantânea. Ao ler, somos inspirados a refletir sobre nossa própria jornada e o que significa alinhar nossa vida com nosso coração.”

TARA BRACH

autora de *Aceitação Radical* e *Trusting the Gold*

“Gandhi foi uma das últimas figuras do período colonial histórico europeu e tudo o que estava ligado a isso. Como britânico de origem bengalesa (e, portanto, historicamente indiano), ainda luto para encontrar nosso passado colonial no sistema educacional. Agradeço a autores como Perry, que conseguem transcender as barreiras culturais. Como ele escreve: ‘Tudo o que preciso fazer é tirar as vendas dos olhos e procurar as pistas pelo caminho.’ Escrever sobre eventos ou pessoas históricas não é novidade, mas o importante é que Perry torna Gandhi relevante hoje!”

MUNSUR ALI

presidente do Comitê de Cultura, Patrimônio e Bibliotecas,
Cidade de Londres, e produtor cinematográfico

“O que seria viver como Gandhi? Garfinkel descobre, não apenas lendo as palavras de Gandhi, mas vivendo as verdades de Gandhi. A luta de Garfinkel para seguir a moralidade de Gandhi torna-se uma meditação complexa sobre a luta para ser bom e o que ‘bom’ realmente significa em nossos tempos conturbados. Ao se envolver com o código pessoal de ética de Gandhi, Garfinkel traz Gandhi à vida e nos desafia a pensar seriamente sobre quais princípios valorizamos.”

ANDY ROTMAN

professor de religião, estudos budistas
e estudos sul-asiáticos, Smith College

“Uma visão integrada da vida e do pensamento de Mahatma Gandhi baseada em uma análise cuidadosa de alguns de seus princípios orientadores, *Nos Passos de Gandhi* ilumina áreas que costumam ser ignoradas e oferece uma visão teoricamente perspicaz e rica em práticas de como levar uma vida gandhiana, ou semelhante à de Gandhi, no mundo moderno. O livro também usa Gandhi para entender a natureza da fé religiosa e marcar uma comovedora jornada pessoal do judaísmo ao budismo, passando pelo hinduísmo.”

BHIKHU CHHOTALAL PAREKH

Câmara dos Lordes Britânica e autor de *Rethinking Multiculturalism*

“Meu bisavô, Mahatma Gandhi, costumava dizer, de brincadeira, que ele era como um ímã atraindo todos os fanáticos e malucos do mundo. Quando Perry me abordou com sua ideia de viver como Gandhi, meu primeiro pensamento foi: aqui está um maluco que acredita que nos dias de hoje ele pode viver a vida simples, frugal e abstemiosa que Bapu viveu, e ainda por cima sendo um norte-americano. Sua jornada teve três etapas: descobrir e entender Gandhi, não apenas o homem, mas suas crenças; descobrir a terra e o povo da Índia de Gandhi; e, o mais importante, testar a si mesmo ao enfrentar o desafio de viver de acordo com os preceitos de Gandhi, tantos quantos ele pudesse. A outra busca era também ver onde Gandhi estava no presente na terra que ele ajudou a libertar. Ele ainda estava lá? Ele era relevante? Ele importava? Ao escrever isto, Perry absorveu o senso de humor irônico de Bapu. Este livro é o resultado do espírito aventureiro de Perry, de ir aonde poucos ousam, de nunca desistir. E, acima de tudo, porque ele é um maluco. Quem mais teria feito o que ele fez nos dias de hoje? O livro é definitivamente uma leitura obrigatória. Continue em frente, meu caro amigo.”

TUSHAR GANDHI

ativista sociopolítico e autor de *The Lost Diary of Kastur, My Ba e Let's Kill Gandhi*

Amostra

**NOS PASSOS
DE
GANDHI**

Amostra

Outros livros de Perry Garfinkel

AUTOR

No Mundo dos Homens

Buda ou Desapego

Travel Writing for Profit and Pleasure

COAUTOR

The Male Body: An Owner's Manual

*Stress Blasters: Quick and Simple Steps to Take Control and
Perform Under Pressure*

*Command Respect: Cultivate the Qualities That Inspire and
Impress Others*

*Maximum Style: Look Sharp
and Feel Confident in Every Situation*

NOS PASSOS DE GANDHI



*Minha Jornada com as 6 Verdades Morais
de Gandhi em Tempos Imorais*

Perry Garfinkel



ALTA BOOKS
GRUPO EDITORIAL
Rio de Janeiro, 2025

Nos Passos de Gandhi

Copyright © 2025 STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.

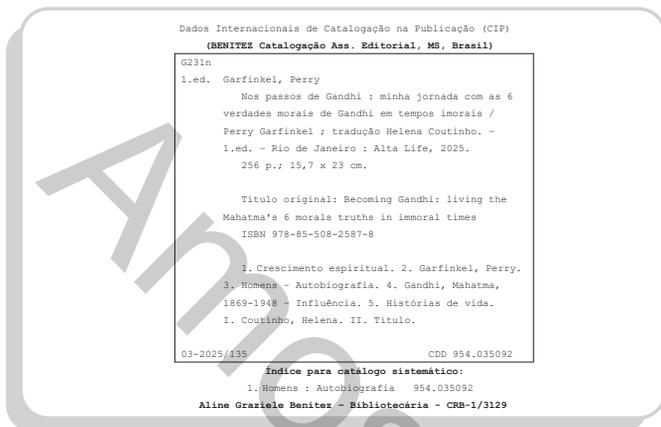
Copyright ©2024 Perry Garfinkel.

ISBN: 978-85-508-2587-8

Alta Life é uma Editora do Grupo Editorial Alta Books.

Translated from original Becoming Gandhi © 2024 by Perry Garfinkel. ISBN 978-1-683-64692-1. This translation is published and sold by Sounds True, the owner of all rights to publish and sell the same. PORTUGUESE language edition published by Starlin Alta Editora e Consultoria Eireli, Copyright © 2025 by STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2025 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.



Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta obra fora formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

Material de apoio e erratas: Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site www.altabooks.com.br e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo.

Suporte Técnico: A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.

Grupo Editorial Alta Books

Produção Editorial: Grupo Editorial Alta Books

Diretor Editorial: Anderson Vieira

Editor da Obra: Gorki Starlin

Vendas Governamentais: Cristiane Mutús

Gerência Comercial: Claudio Lima

Produtor Editorial: Thiê Alves

Tradução: Helena Coutinho

Copidesque: Eveline Machado

Revisão: Fernanda Lutfi

Diagramação: Joyce Matos



Rua Viúva Cláudio, 291 – Bairro Industrial do Jacaré
CEP: 20.970-031 – Rio de Janeiro (RJ)
Tels.: (21) 3278-8069 / 3278-8419
www.altabooks.com.br – altabooks@altabooks.com.br
Ouvidoria: ouvidoria@altabooks.com.br



*Para Sue Mattison,
Você me mostrou o que são a verdadeira força
e o compromisso diante de todas as adversidades.
Eu sabia que você conseguiria, minha amada irmãona.*

Amostra

Amostra



Agradecimentos

Este livro levou quase quinze anos para ser escrito.

Nesses anos, muitos amigos e colegas me encorajaram, desafiaram, inspiraram, alimentaram, abrigaram e apoiaram financeira, espiritual e emocionalmente. Agradeço a essas pessoas por fazerem parte da minha jornada com a Verdade.

Minha agente anterior, Candice Fuhrman, plantou a primeira semente quando recomendou que eu “fizesse o mesmo com Gandhi” que fiz com Buda em meu último livro, *Buda ou Desapego*. Seis anos depois, retomei a ideia quando conheci Jayapriya Vasudevan, da Jacaranda Literary Agency em Bangalore (Bengaluru), na Índia, que reconheceu o potencial do livro e o vendeu para a Simon & Schuster India. Helen Mangham, sua colega no Reino Unido, também foi fundamental ao oferecê-lo a editoras europeias. Jayapriya me apresentou à sua coagente Susan Raihofer, da David Black Agency em Nova York. Susan foi incansável em encontrar a Sounds True, a editora norte-americana perfeita para este livro. David Black coagencia a Mohrbooks e o vendeu para a Penguin Random House Germany/Integral.

Haven Iverson, da Sounds True, tem sido a editora mais perfeita que qualquer escritor poderia esperar: uma entusiasta e defensora deste livro desde sua aquisição até o fim e mais além, e incrivelmente paciente e apoiadora. Se este livro está bem coeso, é graças a ela.

Elizabet Kurumlu de Istambul — guia de viagens, diretora cinematográfica, tradutora e ocasionalmente cinegrafista — me acompanhou até a África do Sul depois de um começo conturbado e me ajudou a recuperar um celular perdido e um notebook esquecido no aeroporto de Mumbai. Seu trabalho de filmagem das minhas entrevistas e aventuras na África do Sul foi excelente.

Nestor Serrano, então concierge chefe do InterContinental Hotel Marine Drive em Mumbai, trabalhou horas extras para ajudar a recuperar o notebook mencionado acima.

Prarthi Shah de Baroda, Gujarat, Índia, trabalhou até altas horas da noite como minha principal pesquisadora, a quem fiz incontáveis perguntas.

Houve alguns hotéis que, em determinado momento, me abrigaram: o Silver Cloud Hotel em Ahmedabad, Gujarat; o InterContinental Marine Drive, Mumbai; o Rosewood London Hotel; o Mount View Hotel, Calistoga, Califórnia; Hummingbird Haven, Mendocino, Califórnia; o Four Seasons Hotel Mumbai; o Richmond Istanbul e o Richmond Nua Wellness Spa, Sapanca, ambos na Turquia.

Wes Nisker, autor, radialista, professor de budismo, contador de histórias e, mais importante, o dedicado amigo que ligava com bastante frequência com a pergunta urgente: “Você já terminou?” Ele esteve ao meu lado mesmo quando eu não conseguia cuidar de mim, por mais de trinta anos.

Agradecimentos também a esses amigos que me inspiraram, cada um à sua maneira: Padmaja Kumari Parmar, Mudita Nisker e Dan Clurman, Jeff Greenwald, Chris Barnett, Mark Mazer, Belgin Aksoy, Mikkel Aaland, Daniel Ben-Horin, Daniel Shiner, Rahul Akerkar e Margaret Fox.

Agradecimentos especiais ao meu genro, firme como uma rocha, Ryan Romeiser, sempre presente nos bons e maus momentos.

Kasey Romeiser, muito mais do que minha única neta, aplicou suas habilidades editoriais emergentes, e grande potencial de escrita organizando e digitando a bibliografia no fim deste livro.

Há um clichê nos agradecimentos de livros: “Este livro não poderia ter sido escrito sem a ajuda de...” No caso da minha filha Ariana Garfinkel,

isso é mais do que um clichê, sem a qual eu literalmente não teria terminado a escrita deste livro. Produtora independente de documentários premiados, ela foi a pessoa que manteve tudo em ordem para muitos cineastas criativos, e tive o privilégio paternal de vê-la em ação enquanto demonstrava suas consideráveis habilidades organizacionais e delicada diplomacia editorial nas etapas finais deste projeto.

Amostra

Amostra



Sobre o Autor

Perry Garfinkel contribui para o *New York Times* desde 1986, cobrindo tendências em cultura, saúde, psicologia e espiritualidade, negócios, culinária, estilo de vida e viagens. Seu livro *Buda ou Desapego* foi um best-seller e teve trechos publicados no *The Best Buddhist Writing 2007*. Seus outros livros incluem *No Mundo dos Homens* e quatro livros coautorais para a Men's Health Books, publicados pela Rodale Press, onde foi redator sênior de 1995 a 1997. Trabalhou como repórter e/ou editor para, entre outros, o *Boston Globe*, o *Newark, New Jersey Star-Ledger* e o *Martha's Vineyard Times*. Seus trabalhos também apareceram na *National Geographic Magazine*, no *Los Angeles Times*, na *Men's Health Magazine*, no *Psychology Today*, no *HuffPost* e em muitos outros. Foi um dos editores fundadores do *New Age Journal* e ajudou a lançar a revista *EcoTraveler*. Na televisão, escreveu roteiros para o Travel Channel e a Travel News Network. Professor de escrita há mais de trinta anos, foi professor/consultor para o Bay Area Writing Project na Escola de Educação da UC Berkeley. Baterista desde sempre, foi percussionista na Orquestra All-State de Nova Jersey e tocou em bandas de rock, blues e jazz desde o ensino médio.