

AZIZ DJENDLI

**MANDELA
UMA ESTRATÉGIA
DO BEM**

Tradução
Isabel Janot

roça nova 
EDITORA

SUMÁRIO

PRÓLOGO **7**

PRIMEIRA PARTE A ESTRATÉGIA DO BEM

DADOS BIOGRÁFICOS NECESSÁRIOS **13**

APRENDER A TER UMA “VISÃO” **14**

O HOMEM QUE SE IRRITAVA COM FREQUÊNCIA **18**

A NATUREZA HUMANA **18**

VISÃO E DISCIPLINA **20**

OS VALORES MANDELA **21**

A CHAVE **24**

O APRIMORAMENTO INTERIOR **25**

PRATICAR A MEDITAÇÃO **26**

A ESTRATÉGIA DO PERDÃO **28**

PRISÕES INTERIORES E NEUROCIÊNCIA **29**

REGRAS E ESTRATÉGIA DO BEM **30**

A DISCIPLINA **31**

AUMENTAR A NECESSIDADE INTERIOR DE LIBERTAÇÃO **33**

A PRISÃO DOURADA **34**

A DISCIPLINA DA ESPERANÇA **35**

A COOPERAÇÃO COM O NEGATIVO

OU O FORTALECIMENTO DA PRISÃO **36**

O SEMELHANTE ATRAI O SEMELHANTE **40**

O EU OU O EGO **40**

O CONCEITO DE ESFORÇO **47**

PLENITUDE E REALIZAÇÃO PESSOAL **47**

A HONESTIDADE **48**

A SINCERIDADE **49**

A SIMPLICIDADE	50
A HUMILDADE	50
A GENEROSIDADE GENUÍNA	51
AUSÊNCIA DE VAIDADE	51
A VONTADE DE SERVIR AOS OUTROS	53
LIBERTAÇÃO E OPRESSÃO INTERIOR	53
LIBERTAR O OPRESSOR E O OPRIMIDO	54
RECAIR E NOVAMENTE SE LEVANTAR	55
NEUROCIÊNCIA, CULPA E MUDANÇA	56
NEUROCIÊNCIA, BONDADE E PRESENÇA	57
DEPRESSÃO OU FALTA DE ALEGRIA	58
DESESPERO E ALEGRIA	59
EFEITOS DO DESESPERO	61
EFEITOS DA ALEGRIA	61
DO QUE NOS LIBERTAMOS COM A DISCIPLINA DA ALEGRIA E DA ESPERANÇA?	62
PASSIVIDADE E ATIVIDADE	63
O INIMIGO PARCEIRO	65
A LIBERDADE EMOCIONAL E MENTAL	65
A SINCERIDADE E A VERDADE	66
BRIGAS DE CASAL	67
TRABALHAR E SE LIBERTAR COM O CORPO	68
SÍNTESE	69

SEGUNDA PARTE A DISCIPLINA DOS BENEVOLENTES

A FALSA DISCIPLINA	78
A MEDITAÇÃO ATIVA	79
CRIAR UM HÁBITO	80
DO CONTATO NASCE A LUZ	81
O APRENDIZADO DA FUGA DE SI MESMO	82
A DISCIPLINA DO CONTATO CONSIGO MESMO	83

RESULTADOS PREVISÍVEIS E CLÁSSICOS DA PRÁTICA	
DO CONTATO CONSIGO MESMO	85
ESSE "ALGO" QUE DIZ NÃO À VERDADEIRA BENEVOLÊNCIA	87
O SÁBIO E O DIABO	89
O ATRATIVO DOS CONDICIONAMENTOS	90
O REGIME COMPORTAMENTAL	92
AS EXPECTATIVAS ILUSÓRIAS	93
A ALEGRIA DOS BENEVOLENTES	94
A PORCENTAGEM DE BENEVOLÊNCIA	95
DISCIPLINA E ALEGRIA	96
ENCRUZILHADAS COMPORTAMENTAIS	97
A FRUSTRAÇÃO POSITIVA	98
A NÃO COOPERAÇÃO DE GANDHI	98
O DESCONHECIMENTO E A REJEIÇÃO INCONSCIENTE	
DA DISCIPLINA	99
UMA HISTÓRIA REAL	100
O PENSAMENTO PRIMITIVO	100
O ATRATIVO DA INDISCIPLINA	101
A ORIGEM DO ATRATIVO DA INDISCIPLINA	102
MANDELA, GANDHI E A DISCIPLINA VITAL	102
SER SEU PRÓPRIO COACH	103
POR QUE ESCOLHER A COMPAIXÃO, O PERDÃO E A PAZ ATIVA	104
COMPAIXÃO VERSUS REJEIÇÃO	105
DEFINIR UM OBJETIVO	107
INTELECTUALISMO E FALTA DE OBJETIVO	107
PROVÉRBIO ORIENTAL 1	108
RECAPITULANDO A ESTRUTURA DA DISCIPLINA	
DOS BENEVOLENTES	108
MANDELA, GANDHI E O DALAI LAMA	109
PROVÉRBIO ORIENTAL 2	109
CONCLUSÃO	110

PRÓLOGO

Caro leitor, essa obra não é uma biografia de Nelson Mandela nem uma análise sobre sua vida. Esses trabalhos já foram realizados por especialistas no assunto.

Minha intenção, aqui, é oferecer a você um método e uma reflexão sobre a capacidade que temos de promover uma mudança positiva na nossa vida cotidiana, a partir do legado de Mandela.

Como aprender a desenvolver a capacidade de perdão e benevolência?

Por que a bondade e a benevolência exigem uma grande disciplina para que possam ser aplicadas de maneira eficaz?

Para a realização dessa obra, foi necessário um conhecimento profundo e amplo da vida de Mandela e de seus escritos.

Hoje, muitas são as pessoas que sentem, sinceramente, a falta que Mandela faz nesse mundo.

Essa é uma verdade da qual compartilho plenamente. Ao mesmo tempo, a herança de sua atitude e de seu comportamento, sua visão de mundo e sua espiritualidade continuam presentes, ao alcance de qualquer um, para serem aplicadas na família, no trabalho ou com as pessoas mais próximas.

Baseado na minha experiência, esse livro pretende ser um guia para a aquisição de um método inspirado no pensamento de Mandela, um processo orientado para ajudar você, leitor, a alcançar o desejo de seu coração: tornar-se uma pessoa melhor.

Uma intenção forte e contundente está presente em todos os tópicos dessa obra. Desejo que você a sinta profundamente para que se alimente do calor, da bondade, da inteligência de coração e do espírito de Mandela.

Sem sombra de dúvida, essa intenção levará você a aprofundar sua amizade por Mandela, passando, assim, da admiração à prática de seus ensinamentos na vida cotidiana.

Tenhamos uma coisa em mente: a admiração que sentimos por Mandela se deve ao fato de que, em nossa alma e em nosso espírito, está presente o reconhecimento de nossa capacidade de ser.

Mandela reflete uma potência de espírito que, no fundo, cada um de nós desejaria assumir para si mesmo e para os outros.

Assim, caro leitor, espero que você tenha uma boa leitura e um bom percurso em companhia do espírito de Mandela e de seu legado comportamental. Desejo a você, de todo coração, que faça bom uso das ferramentas e informações que esse livro pode lhe oferecer.

AZIZ DJENDLI

**PRIMEIRA
PARTE**
A ESTRATÉGIA DO BEM

*Uma boa cabeça e um bom coração fazem
uma combinação formidável.*

*O mais difícil não é mudar a sociedade,
mas mudar a si mesmo.*

*O fato de poder parar e meditar nos oferecia a
maravilhosa oportunidade de mudar.*

NELSON MANDELA

DADOS BIOGRÁFICOS NECESSÁRIOS

Na nossa perspectiva, a vida de Mandela pode ser dividida em três períodos:

- » a vida antes da prisão
- » a vida durante a prisão
- » a vida depois da prisão

Para aqueles que, por ventura, não sabem, Nelson Mandela passou vinte e sete anos na prisão.

Esse acontecimento foi, obviamente, uma prova terrível para ele e para sua família.

Mandela costumava dizer que o cárcere lhe permitiu perceber o que ele nunca teria percebido em outro contexto.

E foi nesse contexto bastante hostil que ele pôde se conhecer muito melhor e sedimentar, em sua essência, a força do perdão, a unidade, a estratégia do bem e a reconciliação.

Sem dúvida, numa escala muito menor, todos nós já passamos por situações injustas que nos conduziram facilmente ao rancor ou à rejeição.

Dito de outra maneira, é muito provável que todos nós já tenhamos vivido alguma espécie de *apartheid* nas relações familiares ou sociais.

Também é muito provável que cada um de nós

guarde rancores mais ou menos ocultos, bem como sentimentos de vingança, de raiva, de “fazer o outro pagar”, como se costuma dizer.

Afinal, por que perdoar ou se reconciliar com alguém que nos tratou ou nos trata mal?

Por que, sinceramente, tratar bem uma pessoa que não nos quer bem nem nos faz nenhum bem?

É aí que a “visão Mandela” entra em jogo.

APRENDER A TER UMA “VISÃO”

*Uma visão que não é acompanhada
pela ação é apenas um sonho.*

NELSON MANDELA

O fundamento mental e espiritual da “força de espírito” de Mandela vem, do nosso ponto de vista, da visão da vida que ele queria para os outros e para ele próprio.

Essa visão, aplicada em sua vida cotidiana, permitiu que ele incorporasse um perdão verdadeiro e sincero em relação a pessoas que o haviam tratado muito mal.

Como a história demonstrou, isso fez com que ele despertasse, no outro, uma forma de respeito íntimo e de adesão mais ou menos intensa a essa visão positiva e pragmática.

Como aprender a desenvolver esse sentido da visão?

Destinando um tempo para pensar sobre si mesmo, sobre a própria conduta, sobre tudo que dificulta ou impede a manutenção da atitude positiva e do comportamento correto que se deseja incorporar e consolidar.

Nesse sentido, a prisão pode ser um lugar funcional, porque, nela, você é obrigado a estar, o tempo todo, consigo mesmo, numa proximidade inevitável; e, além disso, num ambiente de grande hostilidade.

Uma visão supõe a fidelidade a uma norma de conduta que se adotou livremente e se decidiu seguir de forma definitiva.

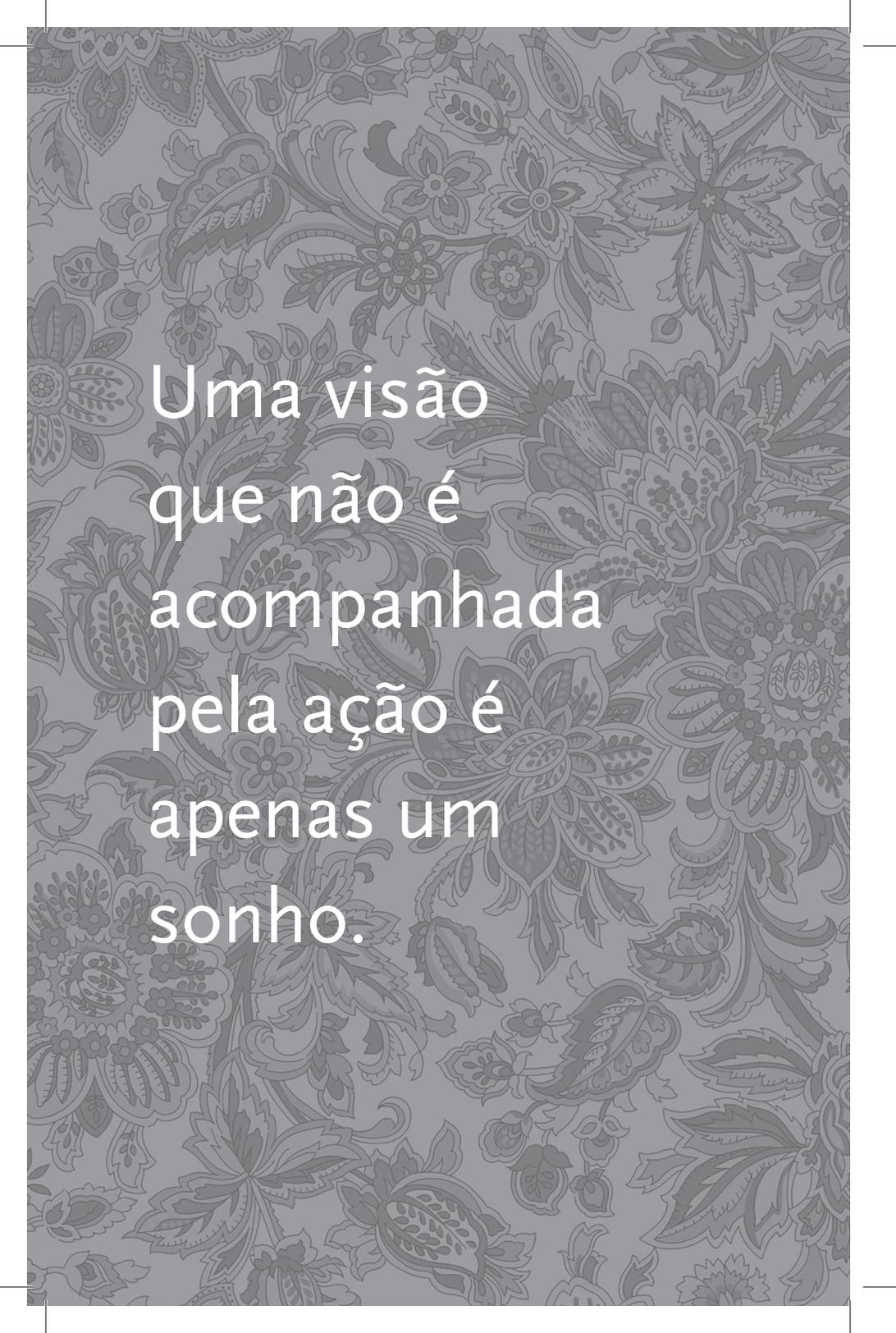
Para que essa visão funcione realmente, ela deve se originar de uma combinação entre o “coração” e a “cabeça”.

Não é algo puramente intelectual. Se assim fosse, não seria uma visão, e sim um capricho que desabaria diante da menor adversidade.

Certa vez, tratei de um paciente que brigava muito com sua esposa. Um dia, ele me falou de sua vontade sincera de acabar com esse mau hábito.

Ele me pediu ajuda e eu sugeri que ele pensasse livremente sobre o que o motivou a querer abandonar esse hábito, e que ele procurasse produzir, em seu interior, uma visão que o ajudasse, o máximo possível, a alcançar esse objetivo.

Após muitos fracassos, ele conseguiu estabelecer uma visão que funciona até hoje e o ajuda no seu dia a dia.



Uma visão
que não é
acompanhada
pela ação é
apenas um
sonho.

Eis a visão: ele me disse ter se dado conta de que, acima de tudo, o que ele amava era a paz, porque a paz lhe proporcionava uma sensação boa de si mesmo e acalmava sua família.

Na medida em que ele estava em consonância consigo mesmo, e que essa ideia tinha se arraigado em seu interior de forma profunda e honesta, sempre que via uma situação de conflito se aproximando, a visão despertava em sua consciência para lhe indicar o caminho a não seguir.

Tendo a natureza horror do vazio, uma vez que se abandona as respostas automáticas e se segue a visão, aparece, de maneira natural, em caso de conflito, uma criatividade comportamental que pode se manifestar por meio do humor ou de uma atitude relaxada e que resulta relaxante para todos.

Segundo o nosso ponto de vista, o rancor, a vingança e os maus tratos não derivam de uma visão, mas sim de automatismos mentais e emocionais.

A visão aumenta a liberdade interior, refina a consciência e desenvolve o desapego de si mesmo.

Com o termo “desapego”, remeto-me a uma noção muito prática e funcional de distanciamento de si mesmo e de seus automatismos, uma capacidade de estar em uma espécie de desacordo positivo com, por exemplo, a tendência a sentir rancor, e não se deixar levar por ela.

Uma visão supõe que, ao se cair em atitudes

indesejadas, como ocorre muitas vezes na vida, a pessoa se levante para voltar ao caminho traçado por essa visão.

O HOMEM QUE SE IRRITAVA COM FREQUÊNCIA

Um homem tinha o hábito de se irritar constantemente.

Um dia, conversando com um amigo sobre assuntos diversos, ele lhe explicou por que se irritava com tanta frequência.

— Olha, é muito simples! No fundo, eu acho que a vida é injusta comigo. Por isso, eu sinto raiva dela e fico ressentido, e eu gosto desse sentimento. Então eu o cultivo e mantenho para não mudar nunca.

— Você não quer mudar?

— Mudar para quê? E... Como?

O ressentimento é um veneno.

NELSON MANDELA

A NATUREZA HUMANA

Mandela tinha uma visão e uma crença de que a natureza humana tende para o bem, inclusive em momentos e situações de grande adversidade.

Qual é a sua visão da natureza humana? Refiro-me aqui a algo baseado na sua experiência, na sua reflexão, e que possa ser útil para guiá-lo em sua vida.

A visão de Mandela era uma visão pragmática e provou ser eficaz, como todos sabem.

Preservando dentro de nós uma crença positiva no ser humano e sendo fiel a essa crença no nosso dia a dia, fortalecemos nosso espírito e aumentamos nossa capacidade de benevolência e perdão.

Essa ideia não tem nada a ver com algum tipo de ingenuidade, que só nos conduz ao autoengano, à complacência e à debilidade.

Manter um olhar positivo sobre o outro implica disciplina.

Quando uma pessoa entende por que é interessante para ela desenvolver e manter uma atitude benevolente, sua prática diária se torna mais verdadeira; às vezes pode parecer frágil, mas se mantém sempre ativa.

A força não reside no fato de não recair, mas em se reerguer depois da queda.

Vamos imaginar que você está sozinho em um barco, no meio do oceano, tendo como única companhia uma pessoa de quem você não gosta nem um pouco.

Você, sem dúvida, passaria por uma fase de conflito aberto, expondo claramente sua rejeição por essa pessoa; mas é bem provável que, cedo ou tarde, tanto sua cabeça quanto seu coração se pusessem a trabalhar para buscar,

dentro de você, uma maneira de estabelecer um contato real com essa pessoa, por uma questão de harmonia e sobrevivência.

Ninguém quer permanecer em uma situação de conflito indefinidamente, porque conflito, rejeição e rancor consomem muita energia e não proporcionam a paz orgânica e fisiológica de que tanto o corpo quanto o espírito necessitam.

O que se costuma chamar de “a paz dos valentes” não é senão a paz alcançada por ex-inimigos que entenderam que a paz é a melhor solução para ambos.

Assim como existe, no ser humano, uma propensão para a paz e a bondade, existe também uma tendência ao ódio e à rejeição.

Em uma visão positiva, como a de Mandela, o espírito enfatiza a aptidão para o bem.

Ninguém nasce odiando o outro por causa de sua cor de pele, cultura ou religião. O ódio é algo que se aprende. Mas o amor também se aprende. E o amor é mais natural que o ódio para o ser humano.

NELSON MANDELA

VISÃO E DISCIPLINA

A visão da natureza humana que acabamos de expor

implica manter uma disciplina de conduta cotidiana.

Se você decidir, por meio de sua visão livre e meditada, conectar-se à parte positiva do ser humano, estará reforçando, dentro de você, sua verdadeira capacidade de se manter na bondade, na compaixão e na benevolência.

Da mesma forma, dessa visão da natureza humana derivam valores a serem praticados e aplicados na vida cotidiana.

OS VALORES MANDELA

Eis alguns valores que você, obviamente, conhece bem e que estão aí para proporcionar mais harmonia e bem-estar no seu dia a dia: o perdão, a honestidade, a humildade, a disciplina, o esforço e a exemplaridade.

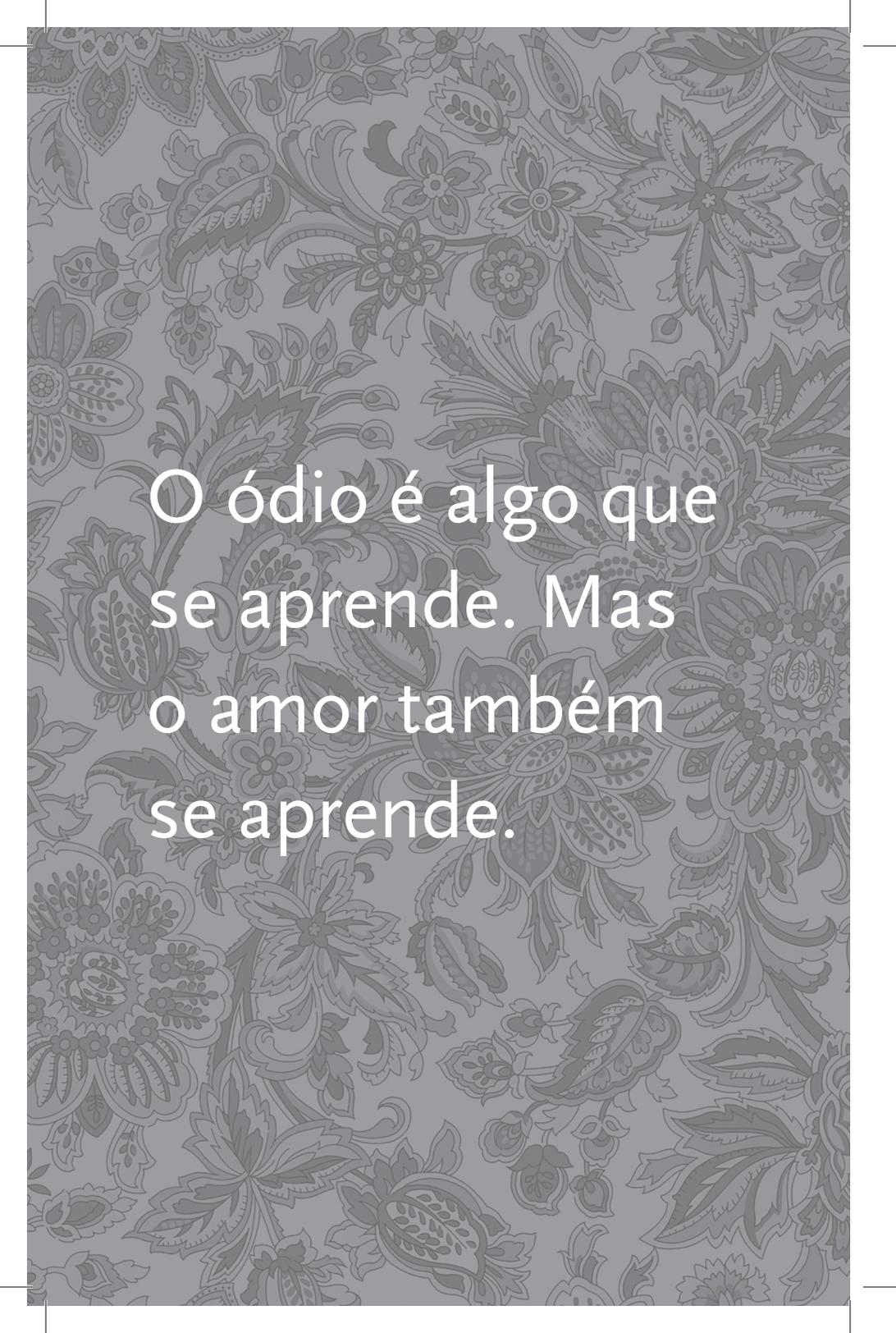
A questão prática é: como aplicar esses valores na vida cotidiana?

E a resposta básica e funcional é: com disciplina e compromisso.

Uma falsa aplicação do perdão, ou o falso fim do rancor, gera, cedo ou tarde, um aumento da tensão e do ressentimento.

Tudo deve partir da visão e das ações decorrentes dessa visão.

Uma vez que você se compromete, o mais



O ódio é algo que
se aprende. Mas
o amor também
se aprende.

sinceramente possível, a viver segundo esses valores, é de se esperar que encontre dificuldade em aplicá-los em todas as circunstâncias.

É muito difícil manter uma atitude benevolente com alguém que está sendo rude ou desrespeitoso com você.

Esse tipo de situação, comum na vida cotidiana, é que nos sugere fazer, aqui, uma pequena digressão, muito útil, sobre o que poderíamos chamar de prática da verdadeira compaixão.

Essa compaixão não consiste em não reconhecer que fomos maltratados, mas em ir mais além desse fato.

De Gandhi a Mandela, passando por tantos outros, trata-se sempre da mesma atitude: “odiar o pecado e amar o pecador”, entendendo por ódio a rejeição ativa e consciente.

Você não vai rejeitar a pessoa que está tensa ou que está tendo um ataque de raiva, mas sim a tensão e a raiva em si. Coloque em prática esse ponto de vista na sua experiência diária como uma regra consciente e você logo perceberá as mudanças na sua relação com as pessoas e consigo mesmo.

Se você puser em prática essa linha de conduta, provavelmente chegará a alguns desacordos positivos consigo mesmo, com algumas de suas “certezas”, como, por exemplo, a de que é preciso sentir ódio pelo “pecador”, ou seja, rejeitar essencialmente a pessoa rancorosa ou desrespeitosa e não apenas o rancor ou a falta de respeito.

E aqui voltamos novamente à visão.

A experiência mostra o seguinte:

Uma visão positiva do ser humano, consciente, livremente adotada e posta em prática pode conduzir você a um desacordo com alguns aspectos seus que não compartilham dessa visão.

Uma vez que alguma forma de desacordo com você mesmo se instala no seu interior, entra em funcionamento o “processo prisão”.

O processo prisão é aquele pelo qual você é levado a se aproximar de si mesmo e a ver, com mais clareza, diferentes aspectos de sua personalidade.

A CHAVE

Nasrudin (personagem de múltiplas facetas do folclore oriental) havia perdido a chave de sua casa e a procurava sob a luz de um poste no centro da aldeia em que vivia.

Passando por ali, seu vizinho lhe perguntou:

— O que está fazendo, Nasrudin?

- Procurando minha chave!
- Onde você a perdeu?
- Lá em casa.
- E por que está procurando aqui?
- Porque aqui tem mais luz!

O APRIMORAMENTO INTERIOR

Lembre-se das três fases da vida de Mandela que estabelecemos: antes da prisão, durante a prisão e depois da prisão.

Lembre-se, também, de nosso ponto de vista em relação à afirmação de Mandela de que, sem a prisão, ele não teria conseguido fazer tudo que conseguiu fazer depois:

Consideramos que a prisão desempenhou a função de servir como contexto de incitação à mudança.

Como é possível criar um contexto de aprimoramento e conhecimento de si mesmo?

Como criar as condições para a mudança interior que se deseja?

Hoje, a neurociência demonstra que o cérebro é muito sensível à sinceridade e à intenção.

A intenção sincera de mudança é o começo da mudança.

Surge então outra pergunta: como “fabricar” sinceridade e intenção?

Por meio de uma forma de meditação. Mandela meditava todos os dias.

PRATICAR A MEDITAÇÃO

A cela dá a você a oportunidade de investigar diariamente e nos mínimos detalhes a própria conduta, de superar o que ela tem de ruim e desenvolver o que nela existe de bom. Para alcançar esse objetivo, a prática regular da meditação — uns quinze minutos por dia antes de dormir — é sempre muito proveitosa.

NELSON MANDELA

Resta agora entender a palavra “meditação”.

Não se trata necessariamente de algo vagamente “budista”.

Meditar pode significar destinar um tempo, em um lugar tranquilo, a pensar sobre si mesmo, sobre seu comportamento geral e seus objetivos, como diz Mandela.