
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος: Μαθήματα από τον Παππού μου

1. Χρησιμοποιείτε τον Θυμό σας για Καλό Σκοπό
2. Μη Φοβάστε να Μιλάτε
3. Εκτιμάτε τη Μοναξιά
4. Γνωρίζετε την Αξία σας
5. Τα Ψέματα Οδηγούν στην Πλάνη
6. Η Σπατάλη είναι Βία
7. Μεγαλώστε τα Παιδιά σας χωρίς Χρήση Βίας
8. Η Ταπεινότητα είναι Δύναμη
9. Οι Πέντε Πυλώνες της Μη Βίας
10. Θα Δοκιμαστείτε
11. Μαθήματα για το Σήμερα

Επίλογος: Η Μεγαλύτερη Χαρά

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Μαθήματα από τον Παππού μου

Θα πάμε επίσκεψη στον Παππού. Για μένα, δεν ήταν ο σπουδαίος Μαχάτμα Γκάντι που σεβόταν ολόκληρος ο κόσμος, μόνο ο «Μπάπου», ο ευγενικός παππούς για τον οποίο μου μιλούσαν συχνά οι γονείς μου. Για να τον επισκεπτόμαστε στην Ινδία από το σπίτι μας στη Νότια Αφρική, έπρεπε να κάνουμε ένα πολύ μεγάλο ταξίδι. Μόλις είχαμε αντέξει δεκαέξι ώρες σε μια ασφυκτικά γεμάτη αμαξοστοιχία από το Μουμπάι, σε ένα βαγόνι τρίτης θέσης που βρομοκοπούσε τσιγάρο, ιδρώτα και καυσαέρια από την ατμομηχανή. Ήμαστε όλοι πολύ κουρασμένοι την ώρα που το τρένο σταμάτησε ξεφυσώντας στον σταθμό της Βάρντα και χαρήκαμε όταν ήρθε η ώρα να βγούμε από το νέφος της καρβουνόσκονης στην αποβάθρα και να εισπνεύσουμε καθαρό αέρα.

Ήταν μόλις εννιά το πρωί, αλλά ο ήλιος ζεματούσε.

Ο σταθμός είχε μία μοναδική αποβάθρα και μόνο ένα μικρό δωμάτιο για τον σταθμάρχη, αλλά ο μπαμπάς μου βρήκε έναν αχθοφόρο με μακριά κόκκινη πουκαμίσια και περιζώμα, να μας βοηθήσει με τις αποσκευές μας και να μας οδηγήσει εκεί όπου περίμεναν οι άμαξες (στην Ινδία ονομάζονταν *τόγκας*). Ο μπαμπάς ανέβασε την εξάχρονη αδελφή μου, Έλα, στην άμαξα και μου είπε να πάω να καθίσω κοντά της. Εκείνος και η Μαριάθα μας ακολουθούσαν με τα πόδια.

«Τότε θα περπατήσω κι εγώ», είπα.

«Είναι μεγάλη απόσταση, κοντά δεκαπέντε χιλιόμετρα», είπε ο Μπαμπάς.

«Δεν έχω πρόβλημα», επέμεινα. Ήμουν δώδεκα χρόνων και ήθελα να παραστήσω τον σκληρό.

Δεν μου πήρε πολλή ώρα να το μετανιώσω. Ο ήλιος έκαιγε όλο και πιο πολύ, και ο δρόμος ήταν πλακοστρωμένος μόνο για ένα χιλιόμετρο από τον σταθμό. Πολύ σύντομα κουράστηκα, ιδρώσα και γέμισα χώματα και βρομιά, αλλά ήξερα ότι τώρα πια δεν μπορούσα να ανέβω στην άμαξα. Στο σπίτι μας, ο κανόνας ήταν πως αν έλεγες κάτι, ήσουν υποχρεωμένος να το υποστηρίξεις και να το ακολουθείς. Δεν είχε σημασία αν ο εγωισμός μου ήταν πιο δυνατός από τα πόδια μου – έπρεπε να συνεχίσω το περπάτημα.

Επιτέλους κάποια στιγμή φτάσαμε στο άσραμ, στο πουχαστήριο του Μπάπου, στο μικρό χωριό Σεβαγκράμ. Ύστερα από ένα τέτοιο ατέλειωτο ταξίδι, είχαμε φτάσει σε ένα απομακρυσμένο σημείο, στη φτωχότερη

γωνιά της Ινδίας. Είχα ακούσει τόσα πολλά για την ομορφιά και την αγάπη που χάριζε απλόχερα ο Παππούς στον κόσμο, που μάλλον περίμενα να δω ολάνθιστους κήπους και ονειρικούς καταρράκτες. Απεναντίας, το μέρος ήταν επίπεδο, ξερό, γεμάτο σκόνη και εντελώς συνηθισμένο, με μερικά σπίτια από λάσπη γύρω από έναν κοινό ανοιχτό χώρο. Μα είχα κάνει τόσο δρόμο γι' αυτόν τον άγονο, άχρωμο τόπο; Φανταζόμουν ότι θα έκαναν έστω μια γιορτή για να μας καλωσορίσουν, αλλά κανείς δεν φάνηκε να παρατηρεί τον ερχομό μας. «Πού είναι όλοι;» ρώτησα τη μαμά μου.

Πήγαμε σε ένα απλό σπίτι όπου έκανα μπάνιο κι έτριψα το πρόσωπό μου. Είχα συναντήσει τον Μπάπου μία φορά, όταν ήμουν πέντε χρόνων, αλλά δεν τον θυμόμουν, και τώρα ήμουν λίγο νευρικός για τη δεύτερη συνάντησή μας. Οι γονείς μου μας είχαν πει να συμπεριφερθούμε άψογα γιατί ήταν πολύ σημαντικός άνθρωπος. Ακόμα και στη Νότια Αφρική άκουγα κόσμο να μιλά με σεβασμό γι' αυτόν, και φανταζόμουν ότι κάπου μέσα στα βάθη του άσραμ θα βρισκόταν η έπαυλη του Μπάπου, με πλήθος υπηρετών να τον περιστοιχίζουν.

Όμως ξαφνιάστηκα πολύ όταν φτάσαμε σε ένα άλλο απλό σπίτι και από μια χωμάτινη βεράντα περάσαμε σε ένα δωμάτιο όχι μεγαλύτερο από τρία επί τέσσερα. Εκεί καθόταν ο Μπάπου ανακούρκουδα σε μια γωνιά στο πάτωμα πάνω σε ένα λεπτό βαμβακερό στρώμα.

Αργότερα θα μάθαινα ότι πρόεδροι κρατών που τον επισκέπτονταν κάθονταν οκλαδόν σε χαλάκια δίπλα

του για να μιλήσουν μαζί του και να συμβουλευτούν τον σπουδαίο Γκάντι. Όμως τώρα ο Μπάπου μάς χάριζε το όμορφο, δίκως δόντια, χαμόγελό του και μας έγενεφε να πάμε κοντά του.

Ακολουθώντας το παράδειγμα των γονιών μας, η αδελφή μου κι εγώ πήγαμε να υποκλιθούμε στα πόδια του όπως προστάζει η ινδική παράδοση. Εκείνος όμως δεν ήθελε τέτοια και μας τράβηξε γρήγορα σε μια τρυφερή αγκαλιά. Μας φίλησε σταυρωτά, και η Έλα τσίριξε από έκπληξη και χαρά.

«Πώς ήταν το ταξίδι σας;» ρώτησε ο Μπάπου.

Είχα μείνει τόσο έκθαμβος που είπα ψελλίζοντας: «Μπάπου, περπάτησα όλη τη διαδρομή από τον σταθμό».

Εκείνος γέλασε και μια σπίθα έλαμψε στα μάτια του. «Αλήθεια; Είμαι πολύ περήφανος για σένα», είπε, και μου έδωσε κι άλλα φιλιά στα μάγουλα.

Αμέσως ένιωσα την άνευ όρων αγάπη του, κι αυτό για μένα ήταν το μόνο δώρο που χρειαζόμουν.

Όμως με περίμεναν κι άλλα δώρα.

Οι γονείς μου και η Έλα έμειναν μόνο λίγες μέρες στο άσραμ πριν φύγουν να επισκεφθούν τη μεγάλη οικογένεια της μητέρας μου σε άλλα μέρη της Ινδίας. Όμως εγώ θα έμενα και θα ταξίδευα με τον Μπάπου για τα επόμενα δύο χρόνια, καθώς μεταμορφωνόμουν από αφελές δωδεκάχρονο παιδί σε σοφότερο δεκατετράχρονο νεαρό. Σε αυτό το διάστημα πήρα από εκείνον μαθήματα που άλλαξαν για πάντα την πορεία της ζωής μου.

Ο Μπάπου είχε πάντα ένα ροδάκι δίπλα του, και μου αρέσει να σκέφτομαι τη ζωή του σαν μια χρυσή κλωστή από ιστορίες και μαθήματα που εξακολουθούν να υφαίνονται από γενιά σε γενιά, δημιουργώντας ένα ανθεκτικότερο ύφασμα για τη ζωή όλων μας. Οι περισσότεροι τώρα γνωρίζουν τον παππού μου μόνο από τις ταινίες, ή θυμούνται ότι ξεκίνησε το κίνημα της μη βίας που κάποια στιγμή έφτασε στις Ηνωμένες Πολιτείες και βοήθησε στη θέσπιση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Εγώ όμως τον γνώρισα σαν έναν στοργικό, τρυφερό παππού που αναζητούσε πάντα το καλό μέσα μου – κι έτσι το έφερε στην επιφάνεια. Ενέπνευσε εμένα και πολλούς άλλους να γίνουμε καλύτεροι απ' όσο θα μπορούσαμε ποτέ να φανταστούμε. Προάσπιζε την πολιτική δικαιοσύνη όχι θεωρητικά, αλλά επειδή συνέπασχε με τα δεινά κάθε ανθρώπου. Πίστευε ότι ο καθένας μας άξιζε να ζει την καλύτερη δυνατή ζωή.

Όλοι έχουμε ανάγκη τα μαθήματα του Μπάπου τώρα περισσότερο από ποτέ. Ο παππούς μου θα θλιβόταν με τον βαθύ θυμό που σιγοβράζει μέσα στους ανθρώπους σήμερα. Αλλά δεν θα απελπιζόταν.

Όλη η ανθρωπότητα είναι μία οικογένεια.

«Όλη η ανθρωπότητα είναι μία οικογένεια», μου έλεγε ξανά και ξανά. Αντιμετώπισε κινδύνους και μίσος στη

ζωή του, μα η φιλοσοφία του, της μη βίας, βοήθησε στην απελευθέρωση της Ινδίας κι ενέπνευσε την προσπάση των δικαιωμάτων σε όλον τον κόσμο.

Σήμερα, πάλι, πρέπει να πάψουμε να πολεμούμε ο ένας τον άλλον, ώστε να αντιμετωπίσουμε αποτελεσματικά τους πραγματικούς κινδύνους στη ζωή μας. Οι μαζικές εκτελέσεις και οι βομβιστικές επιθέσεις έχουν γίνει μέρος της ζωής μας στην Αμερική. Έχουμε δει αστυνομικούς και ειρηνικούς διαδηλωτές να δολοφονούνται εν ψυχρώ. Παιδιά σφαγιάζονται στα σχολεία και τους δρόμους μας, και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν γίνει εκτροφεία μίσους και προκατάληψης. Οι πολιτικοί υποκινούν τη βία και τον θυμό αντί να αναζητούν σημαία σύγκλισης.

Το παράδειγμα της μη βίας του παππού μου ποτέ δεν υπονόησε παθητικότητα ή αδυναμία. Απεναντίας, θεωρούσε τη μη βία ως έναν τρόπο να ενδυναμώνουμε ηθικά και δεοντολογικά τον εαυτό μας, ώστε να υλοποιούμε τον στόχο μας που δεν είναι άλλος από την αρμονία στην κοινωνία μας. Την εποχή που ξεκινούσε την εκστρατεία της μη βίας, ζήτησε από τον κόσμο να τον βοηθήσει να βρει ένα όνομα για το νέο του κίνημα, κι ένας ξάδερφός του πρότεινε τη σανσκριτική λέξη *sadagraba*, που σημαίνει «σταθερότητα στον καλό σκοπό». Στον Μπάπου άρεσε η λέξη, αλλά αποφάσισε να την τροποποιήσει λίγο σε *satyagraba*, ή «σταθερότητα στην αλήθεια». Αργότερα, πολλοί τη μετέφρασαν ως «δύναμη ψυχής», κάτι που μας

θυμίζει ότι πραγματική δύναμη κατέχουμε όταν έχουμε τις σωστές αξίες στην αναζήτηση της κοινωνικής μεταμόρφωσης.

Αυτό που βλέπω πως χρειαζόμαστε όλοι σήμερα είναι να επιστρέψουμε στη *satyagraha*, ή δύναμη ψυχής, του παππού μου. Δημιούργησε ένα κίνημα που οδήγησε σε μεγάλες πολιτικές αναταράξεις κι έφερε αυτονομία σε εκατοντάδες εκατομμύρια Ινδούς. Κυρίως, όμως, ο Μπάπου προσπάθησε να δείξει ότι μπορούμε να πετυχαίνουμε τους στόχους μας μέσα από την αγάπη και την αλήθεια, και ότι οι μεγαλύτερες πρόοδοι συμβαίνουν όταν παραμερίζουμε τη δυσπιστία μας και αναζητάμε δύναμη στην αισιοδοξία και το θάρρος.

Ο παππούς μου δεν πίστευε σε ετικέτες ή διαχωρισμούς μεταξύ των ανθρώπων, και παρόλο που ήταν βαθιά πνευματικός, εναντιωνόταν στη θρησκεία όταν αυτή αντί να ενώνει χώριζε τους ανθρώπους. Στο άσραμ ξυπνούσαμε στις τεσσερισήμισι κάθε πρωί για την προσευχή των πέντε. Ο Μπάπου είχε διαβάσει τα κείμενα όλων των θρησκειών, και οι προσευχές που έλεγε είχαν στοιχεία απ' όλες τους. Πίστευε ότι κάθε θρησκεία έχει μέσα της ένα κομμάτι αλήθειας – και ότι τα προβλήματα ξεκινούν όταν πιστεύουμε ότι αυτό το κομμάτι είναι η εξ ολοκλήρου και μοναδική αλήθεια.

Ο Μπάπου μιλούσε άφοβα εναντίον της βρετανικής κυριαρχίας και υπέρ της αυτοδιάθεσης των λαών,

γι' αυτόν τον λόγο ένας άνθρωπος που ήθελε να προσφέρει μόνο ειρήνη και αγάπη πέρασε σχεδόν έξι χρόνια σε ινδικές φυλακές. Οι ιδέες του για την ειρήνη και την ενότητα ήταν τόσο απειλητικές για αρκετούς, ώστε εκείνος, η γυναίκα του και ο καλύτερος φίλος και έμπιστός του, ο Μαχαντέβ Ντεσάι, φυλακίστηκαν. Ο Ντεσάι έπαθε καρδιακή προσβολή και πέθανε στη φυλακή το 1942, και η αγαπημένη σύζυγος του Παππού, Καστουρμπάι, άφησε την τελευταία της πνοή στις 22 Φεβρουαρίου 1944, με το κεφάλι της στην αγκαλιά του. Τρεις μήνες μετά τον θάνατό της, ο Παππούς βγήκε από τη φυλακή, ο μόνος επιζών. Την επόμενη χρονιά με πήρε υπό την προστασία του και μου έμαθε πώς μπορώ να έχω καλύτερη ζωή.

Τα δύο χρόνια που έζησα με τον Μπάπου ήταν σημαντική περίοδος και για τους δυο μας. Κατά το διάστημα που ήμουν μαζί του, το έργο του για μια ανεξάρτητη Ινδία απέφερε καρπούς, αλλά η βία και ο διαχωρισμός που έφερε μαζί του δεν αποτελούσαν μέρος του ονείρου του. Όσο εκείνος πραγματοποιούσε αλλαγές στο παγκόσμιο σκηνικό, εγώ έμαθα να πραγματοποιώ αλλαγές στον εαυτό μου, υπερνικώντας τα δικά μου, συχνά δυσβάσταχτα, συναισθήματα και ανακαλύπτοντας πώς να εκμεταλλεύομαι τις δυνατότητές μου και να βλέπω τον κόσμο με άλλα μάτια. Είχα την τύχη να γίνω μάρτυρας της Ιστορίας την ίδια στιγμή που ο Μπάπου μού προσέφερε απλά, πρακτικά μαθήματα για την επίτευξη των προσωπικών μου στόχων. Ήταν ένα

εντατικό μάθημα στη φιλοσοφία του «Γίνε η αλλαγή που θέλεις να δεις στον κόσμο».

Γίνε η αλλαγή που θέλεις να δεις στον κόσμο.

Έχουμε ανάγκη αυτή την αλλαγή, τώρα που πλησιάζουμε σε ανυπόφορα επίπεδα βίας και μίσους στον κόσμο. Οι άνθρωποι ζητούν απεγνωσμένα μια αλλαγή, μα νιώθουν αβοήθητοι. Μια σοβαρή οικονομική ανισορροπία σημαίνει πάνω από 15 εκατομμύρια πεινασμένα παιδιά στην Αμερική και εκατοντάδες εκατομμύρια στον υπόλοιπο κόσμο, ενώ όσοι ζουν στην αφθονία θεωρούν απλώς ότι έχουν το δικαίωμα της σπατάλης. Όταν οι ακροδεξιοί φασίστες κατέστρεψαν πρόσφατα ένα άγαλμα του παππού μου σε μια πλατεία της βόρειας Ινδίας, υποσχέθηκαν απειλητικά: «Θα γίνετε μάρτυρες μιας πορείας τρόμου». Πρέπει να αλλάξουμε τις ζωές μας, αν θέλουμε να σταματήσουμε αυτή την τρέλα.

Ο Παππούς μου έτρεμε από τότε αυτή τη στιγμή. Μία μόλις εβδομάδα πριν δολοφονηθεί, ένας δημοσιογράφος τον ρώτησε: «Τι νομίζετε πως θα απογίνει η φιλοσοφία σας μετά τον θάνατό σας;» Με μεγάλη θλίψη απάντησε: «Οι άνθρωποι θα με ακολουθήσουν στη ζωή μου, θα με λατρέψουν στον θάνατό μου, μα δεν θα κάνουν τον σκοπό μου σκοπό τους». Πρέπει να κάνουμε ξανά αυτόν τον σκοπό δικό μας. Η απλή του

σοφία μπορεί να μας βοηθήσει να λύσουμε τα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε και σήμερα. Ποτέ δεν χρειαστήκαμε τον παππού μου περισσότερο απ' ό,τι αυτή τη στιγμή.

Ο Μπάπου χρησιμοποιούσε ανυπέρβλητες αλήθειες και πρακτική καθοδήγηση για να αλλάζει την πορεία της Ιστορίας. Τώρα ήρθε η ώρα να τις εφαρμόσουμε όλοι.

Τα μαθήματα που πήρα από τον Μπάπου μεταμόρφωσαν τη δική μου ζωή, και ελπίζω να σας βοηθήσουν να βρείτε περισσότερη γαλήνη και νόημα στη δική σας.



1



ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ
ΤΟΝ ΘΥΜΟ ΣΑΣ
ΓΙΑ ΚΑΛΟ ΣΚΟΠΟ

Ο παππούς μου εξέπληττε τον κόσμο αντιμετωπίζοντας τη βία και το μίσος με αγάπη και συγχώρεση. Ποτέ δεν έπεσε θύμα της τοξικότητας του θυμού. Εγώ δεν τα κατάφερα και τόσο καλά. Ως μικρός Ινδός που μεγάλωσε σε μια ρατσιστική Νότια Αφρική, δέχτηκα επιθέσεις από λευκά παιδιά επειδή δεν ήμουν αρκετά λευκός και από μαύρα παιδιά επειδή δεν ήμουν μαύρος.

Θυμάμαι ένα Σάββατο απόγευμα που πήγα να αγοράσω γλυκά σε μια γειτονιά λευκών, όταν μου χίμηξαν τρεις έφηβοι. Ο ένας με χαστούκισε και, όταν έπεσα, οι άλλοι δύο άρχισαν να με κλοτσούν γελώντας χλευαστικά. Το 'σκασαν πριν προλάβει κανείς να τους πιάσει. Ήμουν μόλις εννιά ετών. Την επόμενη χρονιά, στην ινδουιστική Γιορτή των Φώτων, η οικογένειά μου ήταν στην πόλη γιορτάζοντας με φίλους. Πηγαίνοντας προς ένα από τα σπίτια τους, πέρασα δίπλα από μια παρέα νεαρών Αφρικανών που ήταν μαζεμένοι σε μια γωνιά του δρόμου. Ένας από αυτούς με χτύπησε δυνατά στην πλάτη με μια βέργα, μόνο και μόνο γιατί ήμουν Ινδός. Έβρασα από θυμό και θέλησα να εκδικηθώ.

Άρχισε να με απασχολεί η ιδέα να γίνω πολύ δυνατός ώστε να πάρω την εκδίκησή μου. Οι γονείς μου, που θεωρούσαν τους εαυτούς τους πρεσβευτές των διδασμάτων της μη βίας του Μπάπου, είχαν απελπιστεί

που μπλεκόμεουν σε τόσους καβγάδες. Προσπάθησαν να με κάνουν λιγότερο επιθετικό, αλλά δεν μπορούσαν να κάνουν και πολλά για τον θυμό μου.

Δεν χαιρόμουν που ήμουν θυμωμένος όλη την ώρα. Ο θυμός και η διαρκής επιθυμία μου για εκδίκηση με έκαναν πιο αδύναμο, όχι πιο δυνατό. Οι γονείς μου ήλπιζαν ότι η παραμονή μου στο άσραμ με τον Μπάπου θα με βοηθούσε να κατανοήσω τον εσωτερικό θυμό μου και να τον διαχειριστώ καλύτερα. Το ίδιο ήλπιζα κι εγώ.

Στις πρώτες συναντήσεις μου με τον παππού μου, με εντυπώσισε η διαρκής ηρεμία και ο αυτοέλεγχός του, ανεξάρτητα με το τι έλεγαν ή έκαναν οι άλλοι. Υποσχέθηκα στον εαυτό μου ότι θα ακολουθούσα το παράδειγμά του και για λίγο καιρό δεν τα πήγα κι άσχημα. Μετά την αναχώρηση των γονιών και της αδελφής μου, γνώρισα μια παρέα από συνομήλικα αγόρια που ζούσαν στο χωριό λίγο παρακάτω και αρχίσαμε να παίζουμε μαζί. Είχαν ένα παλιό μπαλάκι του τένις που χρησιμοποιούσαν σαν μπάλα ποδοσφαίρου, κι εγώ τοποθέτησα δύο σωρούς πέτρες για τέρμα.

Λάτρευα το ποδόσφαιρο. Παρόλο που τα παιδιά από την πρώτη μέρα με κορόιδευαν για τη νοτιοαφρικανική προφορά μου, είχα αντιμετωπίσει και χειρότερα, κι έτσι ανεχόμεουν τα πειράγματα. Αλλά στη διάρκεια ενός σημαντικού αγώνα, ένα από τα παιδιά μου έβαλε επίτηδες τρικλοποδιά την ώρα που κυνηγούσα την μπάλα. Σωριάστηκα στο σκληρό χώμα. Ο εγωισμός μου πληγώθηκε όσο και το γόνατό μου – κι ένιωσα ένα γνώριμο

κύμα θυμού να με κατακλύζει, η καρδιά μου χτύπησε ξέφρενα στο στήθος μου και το μυαλό μου φλογίστηκε από τη λαχτάρα για εκδίκηση. Άρπαξα μια πέτρα. Σηκώθηκα εξοργισμένος και σήκωσα το χέρι μου για να πετάξω την πέτρα στον φταίχτη με όλη μου τη δύναμη.

Όμως μια μικρή φωνή μέσα μου είπε: «Μην το κάνεις». Πέταξα την πέτρα κάτω κι έτρεξα πίσω στο άσραμ. Με δάκρυα στα μάτια βρήκα τον παππού μου και του διηγήθηκα το περιστατικό.

«Είμαι διαρκώς θυμωμένος, Μπάπου. Δεν ξέρω τι να κάνω».

Τον είχα απογοητεύσει και πίστευα ότι θα είχε δυσανεστηθεί με μένα. Όμως εκείνος με χτύπησε απαλά στην πλάτη και είπε: «Πάρε το ροδάκι σου κι έλα να υφάνουμε παρέα λίγο βαμβάκι».

Ο παππούς μου μου είχε μάθει πώς να χρησιμοποιώ το ροδάκι από την πρώτη μέρα που έφτασα στο άσραμ. Ύφαινα μία ώρα κάθε πρωί και μία κάθε βράδυ· ήταν πολύ χαλαρωτικό. Στον Μπάπου άρεσε να κάνει διάφορα πράγματα ταυτόχρονα. Συχνά έλεγε: «Όσο καθόμαστε και κουβεντιάζουμε, μπορούμε να χρησιμοποιούμε τα χέρια μας για να υφαινουμε». Πήρα, λοιπόν, το μικρό εργαλείο και το έστησα.

Ο Μπάπου χαμογέλασε κι ετοιμάστηκε, μαζί με το βαμβάκι, να υφάνει κι ένα μάθημα.

«Θέλω να σου πω μια ιστορία», είπε μόλις κάθισα δίπλα του. «Ήταν κάποτε ένα αγόρι στην ηλικία σου. Ήταν διαρκώς θυμωμένο γιατί τίποτα δεν έμοιαζε να

πηγαίνει όπως το ήθελε. Δεν μπορούσε να διακρίνει την αξία στην οπτική των άλλων, κι έτσι όταν εκείνοι τον προκαλούσαν, αντιδρούσε με ξεσπάσματα θυμού».

Υποπεύθηκα πως αυτό το αγόρι ήμουν εγώ, γι' αυτό συνέχισα να υφαίνω και να ακούω πιο προσεκτικά.

«Μια μέρα, μπλέχτηκε σε έναν πολύ σοβαρό καβγά και κατά λάθος σκότωσε τον άλλον», συνέχισε. «Σε μια στιγμή απερίσκεπτου πάθους κατέστρεψε τη ζωή του, αφαιρώντας τη ζωή ενός ανθρώπου».

«Σου υπόσχομαι, Μπάπου, ότι θα γίνω καλύτερος». Δεν είχα την παραμικρή ιδέα πώς θα γινόμουν καλύτερος, αλλά δεν ήθελα ο θυμός μου να σκοτώσει κάποιον.

Ο Μπάπου έγενεψε. «Έχεις πράγματι πολύ θυμό μέσα σου», είπε. «Οι γονείς σου μου είπαν για τους καβγάδες στους οποίους έμπλεκες».

«Λυπάμαι τόσο πολύ», είπα, με φόβο ότι θα έβαζα πάλι τα κλάματα.

Όμως ο Μπάπου είχε προετοιμάσει ένα πολύ διαφορετικό ηθικό δίδαγμα από αυτό που περίμενα. Με κοίταξε πάνω από το ροδάκι του. «Χαίρομαι που βλέπω ότι μπορείς να θυμώνεις. Ο θυμός είναι καλός. Εγώ θυμώνω όλη την ώρα», ομολόγησε καθώς τα δάχτυλά του γύριζαν τον τροχό.

Δεν πίστευα στ' αφτιά μου. «Δεν σε έχω δει ποτέ θυμωμένο», απάντησα.

«Επειδή έχω μάθει να χρησιμοποιώ τον θυμό μου για καλό σκοπό», εξήγησε. «Ο θυμός για τους ανθρώπους είναι ό,τι η βενζίνη για το αυτοκίνητο – σε βοηθά

να προχωράς και να φτάνεις σε ένα καλύτερο μέρος. Δίχως αυτόν δεν θα είχαμε κίνητρο να αντιμετωπίζουμε τις προκλήσεις. Είναι μια ενέργεια που μας ωθεί να ξεχωρίζουμε το δίκαιο από το άδικο».



Χρησιμοποιείτε τον θυμό σας για καλό σκοπό. Ο θυμός για τους ανθρώπους είναι ό,τι η βενζίνη για το αυτοκίνητο – σε βοηθά να προχωράς και να φτάνεις σε ένα καλύτερο μέρος. Δίχως αυτόν δεν θα είχαμε κίνητρο να αντιμετωπίζουμε τις προκλήσεις. Είναι μια ενέργεια που μας ωθεί να ξεχωρίζουμε το δίκαιο από το άδικο.

Ο Παππούς μου είπε ότι όταν ήταν μικρός στη Νότια Αφρική, είχε κι εκείνος υποφέρει από τη βίαιη εμπάθεια, κι αυτό τον θύμωνε. Τελικά όμως έμαθε ότι η επιθυμία για εκδίκηση δεν καταλήγει πουθενά, και άρχισε να μάχεται ενάντια στην προκατάληψη και τις διακρίσεις με συμπόνια, αντιδρώντας στον θυμό και το μίσος με καλοσύνη. Πίστευε στη δύναμη της αλήθειας και της αγάπης. Η εκδίκηση ήταν κάτι ανούσιο γι' αυτόν. Το μόνο αποτέλεσμα που θα έχει το «οφθαλμόν αντί οφθαλμού» θα ήταν να κάνει όλον τον κόσμο τυφλό.

Ξαφνιάστηκα όταν έμαθα ότι ο Μπάπου δεν είχε γεννηθεί ήρεμος. Τώρα τον σέβονταν και τον αποκαλούσαν με τον τιμητικό τίτλο *Μαχάτμα* (σπουδαία ψυχή), αλλά

κάποτε ήταν ένα ανυπάκουο παιδί. Όταν ήταν στην ηλικία μου, έκλεψε χρήματα από τους γονείς του για να αγοράσει τσιγάρα κι έμπλεξε σε έναν καβγά με άλλα παιδιά. Αφότου στα δεκατρία του παντρεύτηκε με συνοικέσιο τη γιαγιά μου, πολλές φορές της φώναζε, και μια φορά, μετά από έναν καβγά, προσπάθησε να την πετάξει έξω από το σπίτι. Αλλά δεν του άρεσε ο άνθρωπος που αντίκριζε στον καθρέφτη, κι έτσι άρχισε να πλάθει τον ήρεμο, ελεγχόμενο εαυτό που ήθελε να είναι.


«Μπορώ να μάθω να το κάνω κι εγώ αυτό;» ρώτησα.
«Το κάνεις ήδη», είπε χαμογελώντας.

Καθόμασταν παρέα μπροστά στα ροδάνια μας και προσπαθούσα να εμπεδώσω ότι ο θυμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί για καλό σκοπό. Μπορεί να εξακολουθούσα να νιώθω θυμό, αλλά θα φρόντιζα να μάθω να τον διοχετεύω για θετικούς σκοπούς – όπως οι πολιτικές αλλαγές που προσπαθούσε ειρηνικά να κάνει ο Παππούς στη Νότια Αφρική και την Ινδία.

Ο Μπάπου μού εξήγησε ότι ακόμα και τα ροδάνια μας αποτελούσαν παράδειγμα του πώς μπορεί ο θυμός να επιφέρει θετική αλλαγή. Η παραγωγή υφάσματος αποτελούσε οικοτεχνία στην Ινδία εδώ και αιώνες, αλλά τώρα οι μεγάλες υφαντουργίες της Μεγάλης Βρετανίας έπαιρναν βαμβάκι από την Ινδία, το επεξεργάζονταν και το πουλούσαν στους Ινδούς σε πολύ υψηλές τιμές. Ο κόσμος ήταν θυμωμένος· φορούσαν κουρέλια γιατί δεν είχαν την οικονομική δυνατότητα να αγοράσουν ύφασμα κατασκευασμένο στη Βρετανία. Όμως, αντί να

επιτεθεί στη βρετανική βιομηχανία για την εξαθλίωση του λαού, ο Μπάπου άρχισε να υφαίνει ο ίδιος για να ενθαρρύνει κάθε οικογένεια να αποκτήσει το δικό της ροδάκι και να είναι αυτάρκης. Αυτό είχε μεγάλο αντίκτυπο σε όλη την χώρα, όπως και στην Αγγλία.

Ο Μπάπου είδε ότι τον παρακολουθούσα με προσήλωσι, κι έτσι μου ανέφερε κι άλλη αντιστοιχία –λάτρευε τις αντιστοιχίες!– παρομοιάζοντας τον θυμό με το ηλεκτρικό ρεύμα. «Όταν χρησιμοποιούμε έξυπνα το ηλεκτρικό ρεύμα, βελτιώνουμε τη ζωή μας· αν όμως το χρησιμοποιήσουμε με λάθος τρόπο, μπορεί να χάσουμε τη ζωή μας. Αντίστοιχα, πρέπει να μάθουμε να χρησιμοποιούμε σοφά τον θυμό μας για το καλό της ανθρωπότητας».



Όταν χρησιμοποιούμε έξυπνα το ηλεκτρικό ρεύμα, βελτιώνουμε τη ζωή μας· αν όμως το χρησιμοποιήσουμε με λάθος τρόπο, μπορεί να χάσουμε τη ζωή μας. Αντίστοιχα, πρέπει να μάθουμε να χρησιμοποιούμε σοφά τον θυμό μας για το καλό της ανθρωπότητας.

Δεν ήθελα ο θυμός μου να βραχυκυκλώσει τη ζωή μου, ούτε τη δική μου ούτε κανενός άλλου. Όμως πώς θα μπορούσα να τον μετατρέψω σε σπίθα για αλλαγή;

Ο Μπάπου ήταν βαθιά πνευματικός, αλλά ταυτόχρονα και πολύ πρακτικός. Μου έδωσε ένα μπλοκάκι κι

ένα μολύβι και μου είπε να κρατώ ένα ημερολόγιο θυμού. «Κάθε φορά που νιώθεις μεγάλο θυμό, σταμάτα και γράψε ποιος ή τι προκάλεσε αυτό το συναίσθημα και τον λόγο που αντέδρασες τόσο θυμωμένα», μου είπε. «Στόχος σου είναι να φτάσεις στη ρίζα του θυμού. Μόνο όταν κατανοήσεις την πηγή του θα μπορέσεις να βρεις μια λύση».

Το μυστικό, εξήγησε ο Μπάπου, ήταν να κατανοείς την άποψη των άλλων. Το ημερολόγιο θυμού δεν ήταν απλώς ένας τρόπος να «ξεράσεις» τον θυμό σου και να νιώσεις δικαιωμένος, όπως κάνουν πολλοί άνθρωποι σήμερα. (Τότε ξαναδιαβάζουν το ημερολόγιο και νιώθουν για μια ακόμη φορά εξοργισμένοι, με αποτέλεσμα ο φαύλος κύκλος να διαιωνίζεται!) Απεναντίας, το ημερολόγιο θυμού πρέπει να είναι ένας τρόπος να κατανοείς τι προκάλεσε αυτή τη διαμάχη και πώς μπορεί να επιλυθεί. Έπρεπε να είμαι αποστασιοποιημένος και να βλέπω την πλευρά του άλλου. Αυτό δεν ήταν προτροπή για να ενδίδεις στον άλλον, αλλά μια τεχνική για να βρίσκεις μια λύση που δεν θα οδηγούσε σε περισσότερο θυμό και μίσος.

Μερικές φορές νομίζουμε ότι θέλουμε να επιλύσουμε διαμάχες, αλλά οι μέθοδοί μας επιδεινώνουν την κατάσταση. Θυμώνουμε και φωνάζουμε, πιστεύοντας ότι έτσι θα αναγκάσουμε τον άλλον να πάει με τα νερά μας. Όμως η επίθεση, η κριτική και οι απειλές τιμωρίας γυρνούν μπουόμεραγκ τόσο απέναντι στα παιδιά όσο και στους ενήλικους. Οι αντιδράσεις θυμού κλιμακώνουν μια διαφωνία. Γινόμαστε τρομοκράτες οι ίδιοι και δεν καταλαβαίνουμε ότι οι τρομοκράτες, στην ουσία,

δεν είναι καθόλου δυνατοί. Αυτοί που συμπεριφέρονται με κακία και θυμό στο προαύλιο, στη δουλειά ή στις πολιτικές καμπάνιες είναι συνήθως οι πιο αδύναμοι και πιο ανασφαλείς. Ο Μπάπου μου έμαθε ότι σημαντικό πράγματικής δύναμης είναι η κατανόηση της αποψης των άλλων και η συγχώρεση.

Ο Μπάπου μου εξήγησε ότι ξοδεύουμε πολύ χρόνο στο να χτίσουμε γερά και υγιή κορμιά, μα ελάχιστο χρόνο στο χτίσιμο ενός δυνατού και υγιή νου. Όταν δεν μπορούμε να ελέγχουμε τον νου μας, θυμώνουμε και ξεσπάμε και λέμε ή κάνουμε πράγματα για τα οποία έπειτα μετανιώνουμε. Κάθε μέρα ίσως νιώθουμε δεκάδες φορές να μας κατακλύζει κύμα θυμού ή σύγχυσης και πρέπει να αποφασίζουμε πώς θα αντιδράσουμε. Ένας συνάδελφος στη δουλειά μάς λέει κάτι και απαντάμε κοφτά και απότομα, ή λαμβάνουμε ένα εκνευριστικό μήνυμα και κάνουμε απερίσκεπτη χωρίς να σκεφτόμαστε. Αφήνουμε τον θυμό μας να πληγώνει ακόμα και ανθρώπους που αγαπάμε πολύ, τα παιδιά ή τους συντρόφους μας. Μας απογοητεύουν ή λένε κάτι με το οποίο διαφωνούμε, και ξεσπάμε πάνω τους.

Τα λόγια μπορούν να πληγώσουν ανεπανόρθωτα τους ανθρώπους που θα έπρεπε να αντιμετωπίζουμε με τρυφερότητα και αγάπη, και δεν συνειδητοποιούμε ότι ο θυμός πληγώνει ακόμα κι εμάς τους ίδιους. Σκεφτείτε πόσο άσχημα νιώθετε όταν προσβάλλετε ή συμπεριφέρεστε σκληρά σε κάποιον. Το σώμα σας σφίγγεται και το μυαλό σας μοιάζει να φλέγεται. Το ξέσπασμά σας

σας απορροφά και δεν μπορείτε να συγκεντρωθείτε σε τίποτε άλλο. Ο θυμός στενεύει τα όρια του κόσμου σας έτσι ώστε το μόνο που βλέπετε είναι η προσβολή της στιγμής. Ίσως αργότερα ηρεμείτε και ζητάτε συγγνώμη, αλλά το κακό έχει ήδη γίνει. Όταν αντιδρούμε απερίσκεπτα κι επιθετικά, είναι σαν να έχουμε εκτοξεύσει σφαίρες που δεν επιστρέφουν ξανά στο όπλο.

Πρέπει να θυμόμαστε ότι έχουμε την επιλογή να αντιδρούμε διαφορετικά.

Εκείνη την ημέρα στο ροδάνι, ο Μπάπου μού είπε ότι πρέπει να βλέπουμε τον θυμό σαν προειδοποιητικό σημάδι ότι κάτι δεν πάει καλά. Το ημερολόγιο ήταν απλώς το πρώτο βήμα. Ο αυτοέλεγχος θα μου εξασφάλιζε την ικανότητα να αντιδρώ πιο σωστά στο μέλλον. Αντί να λες κάτι που δεν εννοείς ή να προκαλείς συναισθηματικό κακό στους άλλους, μου εξηγούσε ο Μπάπου, μπορείς να επικεντρώνεσαι σε μια λύση που θα ικανοποιήσει και τις δύο πλευρές. Αν η αυθόρμητη αντίδρασή σου δεν βοήθησε σε τίποτα, ποια αντίδραση θα μπορούσε να επιφέρει καλύτερη κατανόηση;

«Πρέπει να δυναμώσω το μυαλό μου, Μπάπου!» είπα. «Τι είδους ασκήσεις πρέπει να κάνω;»

Μου είπε να ξεκινήσω πολύ απλά. Να καθίσω σε ένα ήσυχο δωμάτιο δίχως περισπασμούς (σήμερα, αυτό θα σήμαινε δίχως κινητό!) κρατώντας στα χέρια μου κάτι όμορφο, όπως ένα λουλούδι ή τη φωτογραφία ενός λουλουδιού. Να επικεντρωθώ απόλυτα στο αντικείμενο για ένα ή περισσότερα λεπτά, κι έπειτα να κλείσω

τα μάτια και να δω πόση ώρα μπορώ να κρατήσω την εικόνα του στο μυαλό μου. Στην αρχή, η εικόνα μπορεί να εξαφανιζόταν με το που θα έκλεινα τα μάτια μου. Αν όμως το έκανα τακτικά, θα κατάφερνα να συγκρατώ την εικόνα όλο και περισσότερο. Αυτό θα έδειχνε ότι παραμερίζω τους περισπασμούς και αποκτώ έλεγχο του νου.

Όταν μεγαλώσεις λίγο, μου είπε, μπορείς να περάσεις στο δεύτερο στάδιο της άσκησης. Σε αυτό το ίδιο ήσυχο δωμάτιο, κλείσε τα μάτια κι επικεντρώσου μόνο στην αναπνοή σου. Προσπάθησε να εστιάσεις το μυαλό σου αποκλειστικά στην αναπνοή σου και φρόντιζε να απομακρύνεις τις όποιες άλλες σκέψεις. Με αυτές τις ασκήσεις θα μπορείς να ελέγχεις καλύτερα τις αντιδράσεις σου, είπε, με αποτέλεσμα την κρίσιμη στιγμή να μην ενεργείς απερίσκεπτα.

Άρχισα να κάνω την άσκηση του Μπάπου την επόμενη μέρα – και ακόμα την κάνω ευλαβικά. Παραμένει ο καλύτερος τρόπος που ξέρω ώστε να ελέγχω το μυαλό μου. Μου πήρε μερικούς μήνες να μάθω πώς να διοχετεύω τον θυμό μου έξυπνα, μα τελικά τα κατάφερα. Αυτό το είδος διαχείρισης θυμού είναι μια άσκηση που διαρκεί όλη μας τη ζωή. Δεν μπορείτε να το κάνετε για μερικούς μήνες και να θεωρήσετε ότι το κατέχετε. Οι συνθήκες στη ζωή αλλάζουν και, μαζί τους, αλλάζουν και οι αιτίες που προκαλούν τον θυμό. Επομένως πρέπει να είμαστε σε συνεχή επαγρύπνηση και προετοιμασμένοι να αντιμετωπίζουμε κάθε δυσκολία που παρουσιάζεται στη ζωή μας.