

# DARUL MÂNIEI

Arun Gandhi s-a născut în 1934 la Durban, în Africa de Sud, fiind cel de-al cincilea nepot al legendarului Mohandas K. „Mahatma“ Gandhi. În adolescență a stat doi ani alături de bunicul său, în India, învățând de la acesta principiile doctrinei nonviolentei. Arun Gandhi a devenit apoi un important activist pentru pace între state, etnii și religii, fondând în 1991 M.K. Gandhi Institute for Nonviolence la Christian Brothers University (Tennessee). În 2008, Arun Gandhi a pus bazele unei alte instituții care promovează educația și caritatea în zonele defavorizate ale lumii, numite Gandhi Worldwide Education Centre. Intensa lui activitate pentru pace și armonie universală a fost însoțită și de scrierea unor cărți precum: *Legacy of Love: My Education in the Path of Non-violence* (2001), *The Untold Story of Kastur – Wife of Mahatma Gandhi* (2010), *Grandfather Gandhi* (2014).

ARUN GANDHI

# DARUL MÂNIEI

ȘI ALTE LECȚII  
DE LA BUNICUL MEU  
MAHATMA  
GANDHI

Traducere din engleză de  
GEORGE CHIRIȚĂ

 HUMANITAS  
BUCUREȘTI

Redactor: Dionisie Pirvuloiu  
Coperta: Ioana Nedelcu  
Tehnoredactor: Manuela Măxineanu  
DTP: Andreea Dobreci, Veronica Dinu

Tipărit la Tipo Lidana – Suceava

Arun Gandhi  
*The Gift of Anger: And Other Lessons from My Grandfather Mahatma Gandhi*  
Copyright © Arun Gandhi, 2017  
All rights reserved.

© HUMANITAS, 2019, pentru prezenta versiune românească

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
Gandhi, Arun

Darul mâniei: Și alte lecții de la bunicul meu, Mahatma Gandhi / Arun Gandhi;  
trad. din engleză de George Chiriță. – București: Humanitas, 2019

ISBN 978-973-50-6555-3

I. Chiriță, George (trad.)

82

EDITURA HUMANITAS  
Piața Presei Libere 1, 013701 București, România  
tel. 021/408 83 50, fax 021/408 83 51  
[www.humanitas.ro](http://www.humanitas.ro)

Comenzi online: [www.libhumanitas.ro](http://www.libhumanitas.ro)  
Comenzi prin e-mail: [vanzari@libhumanitas.ro](mailto:vanzari@libhumanitas.ro)  
Comenzi telefonice: 021/311 23 30

## CUPRINS

|  |     |
|--|-----|
| Prefață . . . . .  | 7   |
| Prima lecție. Folosește mânia pentru bine . . . . .      | 15  |
| A doua lecție. Nu-ți fie teamă să vorbești . . . . .     | 30  |
| A treia lecție. Apreciază singurătatea . . . . .         | 47  |
| A patra lecție. Cunoaște-ți valoarea . . . . .           | 60  |
| A cincea lecție. Minciunile înseamnă dezordine. . . . .  | 75  |
| A șasea lecție. Risipa înseamnă violență . . . . .       | 86  |
| A șaptea lecție. Fii un părinte nonviolent. . . . .      | 104 |
| A opta lecție. Smerenia înseamnă putere . . . . .        | 122 |
| A noua lecție. Cei cinci stâlpi ai nonviolenței. . . . . | 140 |
| A zecea lecție. Vei fi pus la încercare . . . . .        | 155 |
| A unsprezecea lecție. Lecții pentru prezent. . . . .     | 169 |
| Epilog. Cea mai mare bucurie . . . . .                   | 189 |

## PRIMA LECȚIE

### *Folosește mânia pentru bine*

Bunicul meu a uimit lumea răspunzând la violență și ură cu iubire și iertare. Nu a căzut niciodată pradă caracterului toxic al mâniei. Eu nu am reușit această performanță. Fiind un copil indian care creștea într-o Africa de Sud cu tensiuni rasiale, eram atacat de copiii albi pentru că nu eram suficient de alb și de copiii de culoare pentru că nu eram negru.

Îmi amintesc că, într-o sâmbătă după-amiază, mergeam să cumpăr dulciuri într-un cartier de albi și trei adolescenți s-au repezit la mine. Unul m-a plesnit peste față și, când am căzut, ceilalți doi au început să mă lovească cu picioarele și să râdă. Au fugit înainte să-i poată prinde cineva. Aveam doar nouă ani. În anul următor, în timpul festivalului hindus al luminilor, familia mea era în oraș, distrându-se cu prietenii. Îndreptându-mă către una dintre casele lor, am trecut de un grup de tineri de culoare, care stăteau în colțul străzii. Unul dintre ei s-a întins și m-a lovit puternic în spate cu o bătă, singurul motiv fiind că eram indian. Fierbeam de furie și voiam să răspund cu aceeași monedă.

Am început să ridic greutate, sperând întrucâtva că voi deveni suficient de puternic ca să mă pot răzbuna. Părinții mei, care se considerau ambasadorii învățăturilor lui Bapuji despre nonviolență, erau disperăți când vedeau că

mă încaier atât de des. Au încercat să mă facă mai puțin agresiv, dar nu prea se puteau împotrivi furiei mele.

Nu-mi plăcea că eram furios tot timpul. Mă simțeam slăbit din cauza faptului că purtam pică altora și îmi imaginam că mă răzbun, și asta nu mă făcea deloc să mă simt mai puternic. Părinții mei sperau că șederea la ashram, cu Bapuji, mă va ajuta să-mi înțeleg furia lăuntrică și să îi fac față. Și eu speram același lucru.

La prima mea întâlnire cu bunicul eram foarte emoționat, iar el părea calm și stăpân pe situație tot timpul, indiferent ce făceau sau spuneau alții. Mi-am promis că-i voi urma exemplul și chiar m-am descurcat bine o perioadă. După ce părinții și sora mea au plecat, am cunoscut câțiva băieți de vârsta mea, din satul apropiat, și am început să ne jucăm împreună. Aveau o minge veche de tenis pe care o foloseau ca minge de fotbal, iar eu așezam două pietre în loc de barele porții.

Îmi plăcea să joc fotbal. Chiar dacă acei copii au râs de accentul meu sud-african chiar din prima zi, îmi fusese mai rău înainte, așa că toleram înțepăturile lor. În mijlocul unui meci antrenant, unul dintre băieți mi-a pus însă piedică atunci când alergam după minge. Am căzut pe pământul bătătorit și plin de praf. Egoul meu era la fel de zdrelit ca genunchiul și am simțit o izbucnire de mânie foarte cunoscută, inima bătându-mi tare în piept, iar mintea dorind răzbunare. Am pus mâna pe o piatră. Ridicându-mă furios, am ridicat brațul pentru a arunca cu piatra în cel care mă ofensase.

Dar o voce firavă din capul meu mi-a spus: „Nu face asta!”

Am aruncat piatra și am fugit la ashram. Cu obrazii plini de lacrimi, l-am găsit pe bunicul și i-am spus povestea.

— Sunt furios tot timpul, Bapuji. Nu știu ce să mai fac.

Îl dezamăgisem și credeam că va fi nemulțumit de mine. Dar m-a bătut ușor cu palma pe umăr și mi-a spus:

— Adu-ți roata de tors și haide să toarcem amândoi niște bumbac.

Bunicul m-a învățat cum să folosesc roata de tors de îndată ce am ajuns în ashram. Am folosit-o în fiecare zi, câte o oră dimineața și o oră seara; mă relaxa foarte mult. Lui Bapuji îi plăcea *multitasking*-ul înainte ca cineva să folosească acest cuvânt. Spunea adesea:

— Cât timp stăm și vorbim, putem să ne folosim mâinile și să toarcem.

Am adus dispozitivul și l-am montat. Bapuji zâmbi și îmi pregăti și o lecție, pe lângă bumbac.

— Vreau să-ți spun o poveste, a spus el, în timp ce mă așezam alături. A fost odată un băiat de vârsta ta. Era întotdeauna mânios, pentru că nimic nu mergea cum voia el. Nu putea să recunoască valoarea părerilor diferite și, astfel, când oamenii îl provocau, răspundea cu izbucniri de furie.

Bănuiam că eu sunt băiatul din poveste, așa că am continuat să torc, ascultând cu mai multă atenție.

— Într-o zi, a intrat într-o încăierare gravă și a omorât accidental pe cineva, a continuat el. Într-o singură clipă de pasiune necugetată și-a ruinat viața, luând-o pe a altuia.

— Bapuji, fâgăduiesc că voi fi mai bun.

Nu aveam nici cea mai vagă idee *cum* aș putea să fiu mai bun, dar nu voiam ca mânia mea să ducă la moartea cuiva. Bapuji a clătinat din cap.

— Tu ai multă mânie în suflet, a zis. Părinții tăi mi-au spus despre încăierările tale de acasă.



— Îmi pare foarte rău, am adăugat, temându-mă că voi începe să plâng din nou.

Dar Bapuji avea pregătită o altă învățătură morală decât cea la care mă așteptam. M-a privit din spatele roții sale de tors și a spus:

— Mă bucur să văd că te poți mânia. Mânia este bună. Eu mă mânii tot timpul, mărturisi el în timp ce degetele sale mișcau roata.

Nu-mi venea să cred ce azeam.

— Nu te-am văzut niciodată mânios, am răspuns eu.

— Pentru că am învățat să-mi folosesc mânia în scopul binelui, a explicat el. Mânia pentru oameni este ca benzina pentru mașini – te alimentează ca să mergi înainte și să ajungi într-un loc mai bun. Fără ea, nu am fi motivați să facem față provocărilor. Este o energie care ne silește să definim ce este drept și ce este nedrept.

*Mânia pentru oameni este ca benzina pentru mașini – te alimentează ca să mergi înainte și să ajungi într-un loc mai bun. Fără ea, nu am fi motivați să facem față provocărilor. Este o energie care ne silește să definim ce este drept și ce este nedrept.*

Bunicul mi-a explicat că, atunci când era copil în Africa de Sud, și el a suferit de pe urma prejudecăților puternice, și acest lucru îl înfuria. Dar, în cele din urmă, a învățat că nu ajută la nimic să cauți răzbunarea și a început să lupte împotriva prejudecăților și a discriminării prin compasiune, răspunzând urii și mâniei cu bună-tate. Credea în puterea bunătații și a iubirii. Pentru el era un nonsens să urmărești răzbunarea. Principiul „ochi pentru ochi“ nu face decât să orbească întreaga lume.

Am fost mirat să aflu că Bapuji nu s-a născut deloc cumpătat. Acum era respectat și lumea i se adresa reverențios cu *Mahatma*, dar cândva fusese doar un copil zvăpăiat. Când avea vârsta mea, fura bani de la părinții săi pentru a cumpăra țigări și intra în belele cu alți copii. După o căsătorie aranjată cu bunica mea, când ambii erau în vârstă de numai treisprezece ani, țipa uneori la ea și, odată, după o ceartă, a încercat să o izgonească din casă. Dar nu i-a plăcut deloc persoana care devenise, așa că a început să se automodeleze în persoana temperată și stăpână pe sine pe care și-o dorea.

— Deci așa putea învăța să fac asta? am întrebat.

— O faci chiar acum, a spus el zâmbind.

În timp ce stăteam amândoi în spatele roților noastre de tors, încercam să înțeleg cum poate fi folosită mânia spre bine. Pot încă să simt mânia, dar pot învăța să o canalizez către scopuri pozitive – asemenea schimbărilor politice pe care bunicul le-a urmărit calm în Africa de Sud și în India.

Bapuji a explicat că roțile noastre de tors sunt un exemplu pentru modul în care mânia poate crea schimbări pozitive. Producția de stofă fusese o îndeletnicire rurală în India secole întregi, însă în acele vremuri marile fabrici de textile din Marea Britanie luau bumbac din India, îl prelucrau și îl vindeau din nou indienilor la prețuri mai mari. Oamenii erau furioși; purtau zdrențe pentru că nu-și permiteau să cumpere textile fabricate în Marea Britanie. Dar, în loc să atace industria britanică care sărăcea oamenii, Bapuji s-a apucat de acest meșteșug pentru a încuraja familiile să aibă propria roată de tors și să fie astfel independente. Acest lucru a avut un impact major în toată țara și în Anglia.

Bapuji vedea că ascultam cu băgare de seamă, așa că a mai făcut o analogie – iubea analogiile! –, comparând mânia cu electricitatea.

— Când canalizăm în mod inteligent curentul electric, îl putem folosi pentru a ne îmbunătăți viața, dar, dacă abuzăm de el, putem muri. Asemenea curentului electric, trebuie să învățăm să folosim mânia cu înțelepciune, pentru binele omenirii.

*Când canalizăm în mod inteligent curentul electric, îl putem folosi pentru a ne îmbunătăți viața, dar, dacă abuzăm de el, putem muri. Asemenea curentului electric, trebuie să învățăm să folosim mânia cu înțelepciune, pentru binele omenirii.*

Nu voiam ca mânia să scurtcircuiteze viața mea sau a altcuiva. Dar cum puteam face din ea scânteia schimbării?

Bapuji era profund spiritual, dar putea fi și pragmatic. Mi-a dat un carnet și un creion și mi-a spus să le folosesc pentru a ține un jurnal al mâniei.

— De fiecare dată când simți o mare mânie, oprește-te și scrie cine sau ce a stârnit aceste sentimente și de ce ai reacționat mânios, m-a instruit el. Scopul este să ajungi la rădăcina mâniei. Doar când înțelegi izvorul acesteia poți găsi soluția.

Cheia, mi-a explicat Bapuji, era să recunoști punctul de vedere al fiecăruia. Un jurnal al mâniei nu era doar o modalitate de a-ți revărsa mânia și de a te simți eliberat, așa cum fac mulți acum. (Aceștia recitesc jurnalul, se simt din nou mânioși și consideră că motivele lor sunt din nou întemeiate!) În schimb, un jurnal al mâniei ar trebui să fie o cale de a încerca să înțelegem ce a cauzat conflictul și cum poate fi soluționat. Trebuie să mă detașez și să

înțeleg și punctul de vedere al celeilalte persoane. Aceasta nu era o recomandare de a renunța la propria opinie în favoarea celeilalte persoane, ci mai degrabă o tehnică pentru găsirea unei soluții care să nu conducă la mai multă mânie și la resentimente.

Uneori, considerăm că vrem să rezolvăm conflictele, dar metodele noastre nu fac altceva decât să înrăutățească situația. Ne mâniem și-i persecutăm pe alții, crezând că-i vom constrânge să facă ce vrem noi. Dar atacurile, critica și amenințarea cu pedeapsa dau greș atât cu copiii, cât și cu adulții. Răspunsurile date la mânie exacerbează disputele. Devenim tirani fără să ne dăm seama că aceia care încearcă să-i intimideze pe alții nu au – în realitate – nici un fel de putere. Cei care își manifestă răutatea și sunt puși pe harță la locurile de joacă, în afaceri sau în campaniile politice sunt, de obicei, oamenii cei mai slabi și cei mai lipsiți de încredere în ei înșiși. Bapuji m-a învățat că a putea să înțelegi punctul de vedere al altei persoane și a ierta sunt semnele puterii adevărate.

Bapuji mi-a explicat că pierdem multă vreme încercând să ne construim corpuri puternice și sănătoase, dar foarte puțină pentru a ne clădi minți puternice și sănătoase. Dacă nu ne putem stăpâni, ne mâniem și răbufnim, spunând sau făcând lucruri pe care le regretăm mai târziu. Probabil simțim această clocotire a mâniei și a frustrării de câteva zeci de ori pe zi și trebuie să hotărâm cum îi vom răspunde. Un coleg de serviciu spune ceva și îi dăm un răspuns tăios, sau primim un email iritant și răspundem fără să gândim. Lăsăm chiar mânia să rănească oamenii pe care-i iubim cel mai mult, copiii sau partenerul nostru de viață. Ne dezamăgesc sau spun ceva cu care nu suntem de acord, și izbucnim.

Cuvintele noastre pot răni iremediabil oamenii pe care ar trebui să-i tratăm cu bunătate și iubire – și nu ne dăm seama că mânia ne afectează și pe noi. Gândește-te cât de prost te simți când insulti sau ești crud cu cineva. Corpul tău se încordează și îți simți mintea ca și cum ar lua foc. Ești consumat de izbucnirea ta și nu te mai poți concentra deloc. Mânia îți îngustează lumea atât de tare, încât nu mai poți vedea nimic altceva decât insulta din acea clipă. Poate că mai târziu te calmezi și îți ceri iertare, dar răul a fost deja făcut. Când reacționăm pripit și izbucnim, este ca și cum am fi tras cu niște gloanțe care nu mai pot fi puse înapoi în pistol.

Trebuie să ne amintim că avem posibilitatea să reacționăm diferit.

În ziua aceea, la roata de tors, Bapuji mi-a vorbit despre nevoia de a considera mânia un semn că ceva este în neregulă. Scrierea jurnalului era doar primul pas. A prelua controlul minții mele însemna să pot răspunde corect pe viitor. În loc să spui ceva ce nu crezi cu adevărat sau să rănești pe cineva, îmi explica bunicul, poți să te concentrezi asupra unei soluții care ar mulțumi pe toată lumea. Dacă răspunsul tău imediat nu a fost de nici un ajutor, ce reacție ar putea contribui la o mai bună înțelegere?

— Trebuie să-mi întăresc mintea, Bapuji! am spus eu. Ce fel de exerciții trebuie să fac?

Mi-a spus să încep simplu. Trebuia să stau într-o cameră liniștită și fără distrageri (în zilele noastre, asta ar însemna fără telefon mobil!) și să țin în fața mea ceva frumos, cum ar fi o floare sau fotografia unei flori. Trebuia să mă concentrez pe deplin asupra obiectului un minut sau mai mult, apoi să închid ochii și să văd cât timp pot să păstrez în minte imaginea. La început, ima-