

ARUN GANDHI

HET BOEK VAN
WIJSHEID

Vertaling Mieke Trouw

HarperCollins



HarperCollins is een imprint van Uitgeverij HarperCollins Holland, Amsterdam

Copyright © 2017 by Arun Gandhi
Oorspronkelijke titel: *The Gift of Anger*
Copyright Nederlandse vertaling: © 2017 HarperCollins Holland
Vertaling: Mieke Trouw
Omslagontwerp: Wil Immink Design
Omslagbeeld: © Arun Gandhi
Zetwerk: Mat-Zet B.V., Soest
Druk: Wilco BV, Amersfoort

ISBN 978 94 027 0043 5
ISBN 978 94 027 5384 4 (e-book)
NUR 600/730
Eerste druk oktober 2017

Originele uitgave verschenen bij Gallery Books/Jeter Publishing. An Imprint of Simon & Schuster, Inc., New York.

HarperCollins Holland is een divisie van Harlequin Enterprises Limited
® en ™ zijn handelsmerken die eigendom zijn van en gebruikt worden door de
eigenaar van het handelsmerk en/of de licentienemer. Handelsmerken met ® zijn
geregistreerd bij het United States Patent & Trademark Office en/of in andere landen.

www.harpercollins.nl

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk,
fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande
schriftelijke toestemming van de uitgever.



Lessen van mijn grootvader

W e gingen op bezoek bij mijn grootvader. Voor mij was hij niet de grote Mahatma Gandhi die door de hele wereld werd vereerd, maar gewoon ‘Bapuji’, de vriendelijke opa over wie mijn ouders het vaak hadden. We woonden in Zuid-Afrika, dus het was een lange reis naar India. Vanuit Mumbai moesten we verder over het spoor en we hadden net een treinreis van zestien uur achter de rug, dicht op elkaar gepakt in een propvolle derdeklascoupé die geurde naar sigaretten, zweet en de rook van de stoomlocomotief. We waren allemaal moe, en toen de trein puffend bij station Wardha tot stilstand kwam, vonden we het heerlijk om aan het kolengruis te ontsnappen, het perron op te lopen en onze longen vol te zuigen met frisse lucht.

Hoewel het nog maar net negen uur was, brandde de ochtendzon al aan de hemel. Het station bestond enkel uit een

perron en een kamertje voor de stationschef, maar mijn vader slaagde erin een kruier met een lang rood hemd en een lendendoek te vinden, die ons met de koffers kon helpen en ons kon wijzen waar de paard-en-wagens wachtten (die in India *tonga's* heten). Papa tilde mijn zesjarige zusje Ela in een wagen en vroeg mij naast haar te gaan zitten. Mama en hij zouden achter de wagen lopen.

‘Dan ga ik ook lopen,’ zei ik.

‘Het is ver, hoor,’ zei papa. ‘Wel twaalf of dertien kilometer.’

‘Dat maakt niet uit,’ hield ik vol. Ik was twaalf en wilde groot en stoer overkomen.

Al snel had ik spijt van mijn beslissing. In de zon werd het steeds heter en na een kleine twee kilometer hield de verharde weg op. Binnen de kortste keren was ik moe, bezweet en bedekt met stof en vuil, maar ik wist dat ik nu niet meer in de wagen kon stappen. Wie a zegt, moet ook b zeggen, was de regel bij mij thuis. Het deed er niet toe dat mijn benen zwakker waren dan mijn ego – ik moest gewoon doorlopen.

Eindelijk kwamen we bij Bapuji's ashram, die Sevagram heette. Na onze lange reis stonden we op een afgelegen plek in hartje India, in het armste deel van het toch al zo arme land. Ik had zo veel gehoord over de schoonheid en de liefde die grootvader de wereld had geschonken, dat ik misschien wel uitbundige bloemen en klaterende watervallen had verwacht. In plaats daarvan leek het een vlak, droog, stoffig, on-

VOORWOORD

opvallend dorpje te zijn, met wat lemen hutten rond een gemeenschappelijke open plek. Had ik daarvoor dat hele eind gereisd? Voor dit kale, allesbehalve indrukwekkende oord? Ik had gedacht dat er op zijn minst wel wat mensen naar ons toe zouden komen om ons te begroeten, maar niemand schonk enige aandacht aan onze komst. ‘Waar is iedereen?’ vroeg ik aan mijn moeder.

We gingen naar een eenvoudige hut, waar ik een bad nam en mijn gezicht schoonschrobde. Ik had Bapuji één keer gezien, toen ik vijf was, maar daar kon ik me niets van herinneren en ik was een beetje zenuwachtig voor onze tweede ontmoeting. Mijn ouders hadden gezegd dat we ons goed moesten gedragen als we grootvader begroetten, omdat hij een belangrijk man was. Zelfs in Zuid-Afrika had ik mensen eerbiedig over hem horen praten, en ik stelde me zo voor dat er ergens op het terrein van deze ashram een landhuis stond waarin Bapuji woonde, omringd door een grote groep bedienden.

Het was dus een schok voor mij toen we naar een andere eenvoudige hut wandelden en over een lemen veranda een kamer van hooguit drie bij vier meter binnen liepen. Daar zat Bapuji op zijn hurken in een hoek, op een dunne katoenen matras.

Later hoorde ik dat de staatshoofden die de grote Gandhi bezochten op matten naast hem hurkten om hem te kunnen spreken en raadplegen. Maar nu liet Bapuji ons zijn prachtige, tandeloze glimlach zien, en hij wenkte ons.

Mijn zusje en ik volgden het voorbeeld van mijn ouders, die op de traditionele Indiase manier hun respect betoonden en aan zijn voeten knielden. Daar wilde hij niets van weten, dus hij trok ons vlug naar zich toe om ons warm te omhelzen. Hij kustte ons op beide wangen, wat Ela een blije, verraste kreet ontlokte.

‘Is de reis goed verlopen?’ vroeg Bapuji.

Ik had zo veel ontzag voor hem dat ik begon te stotteren. ‘Bapuji, ik heb de hele weg vanaf het station gelopen.’

Hij lachte en ik zag zijn ogen twinkelen. ‘Echt waar? Ik ben heel trots op je.’ Hij gaf me nog een paar dikke kussen op mijn wangen.

Ik voelde onmiddellijk dat hij onvoorwaardelijk van me hield, en aan die zegening zou ik al genoeg hebben gehad.

Er zouden echter nog vele zegeningen volgen.

Mijn ouders en Ela bleven slechts een paar dagen in de ashram voordat ze naar andere delen van India vertrokken om mijn moeders grote familie te bezoeken, maar ik zou twee jaar bij Bapuji blijven. Ik woonde bij hem, reisde met hem en veranderde van een naïef twaalfjarig kind in een veel wijzere jongeman van veertien. In die periode heb ik lessen van hem geleerd die de richting van mijn leven voorgoed zouden bepalen.

Bapuji zat vaak met een spinnewiel naast zich, en ik vergelijk zijn leven graag met een gouden draad van verhalen en lessen, die zich nog altijd met de generaties vervlechten en

VOORWOORD

het weefsel van al onze levens sterker maken. Veel mensen kennen mijn grootvader inmiddels alleen nog maar uit films, of ze herinneren zich dat hij geweldloze bewegingen oprichtte die uiteindelijk ook naar de Verenigde Staten kwamen en bijdroegen aan de invoering van de burgerrechten. Maar ik kende hem als een warme, liefhebbende grootvader, die altijd mijn goede kanten zag en op die manier het beste in mij naar boven wist te halen. Hij inspireerde mij en talloze anderen om betere mensen te zijn dan we ooit hadden gedacht. Hij hechtte aan politieke gerechtigheid – niet vanuit een hoogdravend theoretisch gedachtegoed, maar omdat hij zich het lot van ieder individu aantrok. Hij vond dat we allemaal een goed leven verdienden, het beste leven dat we konden krijgen.

We hebben Bapuji's lessen tegenwoordig harder nodig dan ooit. De diepgewortelde woede in de wereld van vandaag zou mijn grootvader verdriet doen, maar hij zou nooit de moed verliezen.



De mensheid is één grote familie.

Keer op keer vertelde hij me: 'De mensheid is één grote familie.' Tijdens zijn leven trof hij haat en gevaren op zijn pad, maar zijn praktische filosofie over geweldloosheid

hielp India te bevrijden en stond over de hele wereld model voor de verbetering van de mensenrechten.

We zouden weer moeten ophouden elkaar te bevechten om de gevaren die ons werkelijk bedreigen het hoofd te kunnen bieden. Grote schietpartijen en dodelijke bomaanslagen zijn in de Verenigde Staten onderdeel van de dagelijkse realiteit geworden. Politieagenten en vreedzame betogers zijn in kolen bloede vermoord. Op straat en op school worden kinderen gedood, en sociale media zijn forums voor haat en vooroordelen geworden. Politici zoeken niet naar overeenkomsten tussen mensen, maar wakkeren geweld en woede aan.

De geweldloosheid die mijn grootvader predikte, was nooit bedoeld als passiviteit of zwakte. Sterker nog, hij zag geweldloosheid als een manier om jezelf moreel en ethisch sterker te maken en dichter bij het doel van een harmonieuze samenleving te komen. Toen hij nog maar net aan zijn campagnes voor geweldloosheid begon, vroeg hij mensen hem te helpen een naam voor zijn nieuwe beweging te bedenken. Een van zijn neven stelde het woord *sadagraha* voor, Sanskriet voor 'vastberadenheid met een goede reden'. Bapuji vond het een mooie suggestie, maar besloot het woord iets aan te passen tot *satyagraha*, 'vastberadenheid voor de waarheid'. Later werd het soms vertaald als 'kracht van de ziel', wat ons er duidelijk aan herinnert dat we bij ons verlangen de maatschappij te veranderen uit de juiste waarden ware kracht kunnen putten.

VOORWOORD

Wat we op dit moment in mijn optiek nodig hebben, is een terugkeer naar mijn grootvaders *satyagraha*, de kracht van de ziel. Hij richtte een beweging op die tot een grote politieke ommekeer leidde en honderden miljoenen inwoners van India zelfbestuur gaf. Maar wat nog belangrijker is: Bapuji probeerde ons te laten zien dat we onze doelen met liefde en waarheid kunnen realiseren, en dat we het meest bereiken als we ons wantrouwen terzijde leggen en kracht zoeken in positiviteit en moed.

Mijn grootvader geloofde niet in etiketten of onderverdelingen tussen mensen, en al was hij zeer spiritueel, hij had bezwaren tegen religie als die mensen verdeelde in plaats van verbond. In de ashram stonden we elke ochtend om halfvijf op om ons voor te bereiden op de gebeden van vijf uur. Bapuji had de heilige boeken van elk geloof gelezen, en hij putte voor zijn universalistische gebeden uit alle religies. Hij was van mening dat elk geloof wel een kern van waarheid bevat, en dat de problemen beginnen als wij denken dat zo'n kern de enige, volledige waarheid is.

Bapuji sprak zich uit tegen de overheersing van de Britten en wilde autonomie voor iedereen. Voor die gedachte werd deze man, die alleen maar liefde en vrede wilde prediken, bijna zes jaar lang in Indiase gevangenissen opgesloten. Zijn ideeën over vrede en eenheid waren voor veel mensen zo bedreigend dat hij, zijn vrouw en zijn beste vriend en vertrouweling Mahadev Desai allemaal achter de tralies verdwenen.

HET BOEK VAN WIJSHEID

Desai kreeg een hartaanval en stierf in 1942 in de gevangenis, en grootvaders geliefde echtgenote, Kasturbai, bezweek uiteindelijk op 22 februari 1944, met haar hoofd op zijn schoot. Drie maanden na haar dood kwam grootvader als enige overlevende uit de gevangenis. Het jaar daarna nam hij mij in huis en werd het zijn doel om mij te leren hoe ik een beter leven kon leiden.

De twee jaren waarin ik bij Bapuji woonde, waren voor ons allebei heel belangrijk. Toen ik bij hem was, ging zijn wens – een onafhankelijk India – in vervulling, maar het geweld en de verdeeldheid die ermee gepaard gingen, hoorden niet bij zijn droom. Terwijl hij de wereld veranderde, leerde ik mezelf te veranderen. Ik leerde mijn vaak onbeheerste emoties te beteugelen, het beste uit mezelf te halen en de wereld met nieuwe ogen te bekijken. Terwijl Bapuji me eenvoudige, praktische dingen leerde om mijn persoonlijke doelen te bereiken, was ik getuige van historische ontwikkelingen. Het was een intensieve leerschool in zijn filosofie: ‘Wees zelf de verandering die je in de wereld wilt zien.’



Wees zelf de verandering die je in de wereld wilt zien.

VOORWOORD

Die verandering hebben we momenteel hard nodig, want over de hele wereld gaan de haat en het geweld alle perken te buiten. Dat zouden de mensen dolgraag anders zien, maar ze voelen zich hulpeloos. Enorme economische ongelijkheid zorgt ervoor dat vijftien miljoen kinderen in de Verenigde Staten en honderden miljoenen kinderen wereldwijd vaak niet genoeg te eten hebben, terwijl rijke mensen denken dat ze hun overvloed mogen verkwisten. Toen ultrarechtse fascistische op een stadsplein in het noorden van India onlangs een standbeeld van mijn grootvader beschadigden, beloofden ze daarbij: ‘Jullie krijgen een spoor van terreur te zien.’ We moeten onze levens veranderen als we aan die waanzin een einde willen maken.

Mijn grootvader vreesde voor dit punt in onze geschiedenis. Een week voordat hij werd vermoord, vroeg een journalist hem: ‘Wat gebeurt er volgens u met uw filosofie als u er niet meer bent?’ Bapuji antwoordde met grote droefheid: ‘Tijdens mijn leven zullen de mensen me volgen, na mijn dood zullen ze me vereren, maar ze zullen zich niet blijven inzetten voor mijn gedachtegoed.’ Dat laatste moeten we nu juist wél doen. Zijn alledaagse wijsheid kan ons helpen de problemen op te lossen waarmee we nog altijd worstelen. We hebben mijn grootvader nog nooit harder nodig gehad dan nu.

Bapuji gebruikte allesovertreffende waarheden en praktische adviezen om de loop van de geschiedenis te veranderen.

HET BOEK VAN WIJSHEID

Nu wordt het tijd dat wij al die wijze lessen gaan toepassen.

De lessen die ik van Bapuji heb geleerd, hebben mijn leven veranderd, en ik hoop dat ze jou zullen helpen meer rust en betekenis in je leven te vinden.



♦ LES ÉÉN ♦

Doe iets goeds met je woede

Mijn grootvader verbaasde de wereld door met liefde en vergevingsgezindheid te reageren op haat en geweld. Hij liet zich nooit vergiftigen door woede. Mij lukte dat minder goed. Ik groeide op in Zuid-Afrika, waar de verschillen tussen de rassen dagelijks benadrukt werden, en als Indiaas kind had ik het zwaar te verduren – van de blanke kinderen omdat ik niet blank genoeg was, van de zwarte kinderen omdat ik niet zwart genoeg was.

Ik weet nog dat ik op een zaterdagmiddag snoep ging kopen in een blanke buurt en dat drie tienerjongens boven op me sprongen. Een van de jongens gaf me een klap in mijn gezicht en toen ik viel, begonnen de andere twee te lachen en me te schoppen. Ze gingen ervandoor voordat iemand hen in de kraag kon vatten. Ik was pas negen. Het jaar daarop was mijn familie in de stad om met vrienden het Lichtjesfeest van de

hindoes te vieren. Toen we naar het huis van een van die vrienden liepen, passeerde ik een paar jonge, zwarte Afrikanen die op een straathoek rondhingen. Een van de mannen mepte me met een stok op mijn rug, alleen maar omdat ik een Indiase jongen was. Ik was razend en zon op wraak.

Ik ging gewichtheffen, met het vage idee dat ik dan sterk genoeg zou worden om wraak te kunnen nemen. Mijn ouders, die zichzelf als ambassadeurs van Bapuji's leer van geweldloosheid zagen, vonden het vreselijk dat ik zo vaak vocht. Ze probeerden me minder agressief te maken, maar konden mijn woede niet wegnemen.

Ik vond het helemaal niet leuk om altijd boos te zijn. Door mijn rancune en mijn wraakfantasieën ging ik me zelfs zwakker voelen in plaats van sterker. Mijn ouders hoopten dat ik mijn innerlijke woede beter zou gaan begrijpen en ermee zou leren omgaan als ik bij Bapuji in de ashram verbleef. Dat hoopte ik ook.

Tijdens mijn eerste bijeenkomsten met mijn grootvader verbaasde het me dat hij altijd rustig en beheerst overkwam, ongeacht wat andere mensen zeiden of deden. Ik nam me voor zijn voorbeeld te volgen, en een poosje ging dat best aardig. Na het vertrek van mijn ouders en mijn zusje ontmoette ik een paar speelkameraadjes van mijn leeftijd die in een dorpje vlakbij woonden. Ze hadden een oude tennisbal waarmee ze voetbalden, en ik legde een paar stenen neer als doelpalen.

Ik was dol op voetballen. De andere jongens plaagden me

vanaf het begin met mijn Zuid-Afrikaanse accent, maar ik had wel erger meegemaakt, dus ik werd er niet boos om. Maar tijdens een van onze wedstrijdes, waarbij we hard over het veld holden, liet een van de jongens me opzettelijk struikelen toen ik achter de bal aan ging. Ik smakte tegen de harde, stoffige grond. Mijn ego was net zo beurs als mijn knie en ik voelde een vertrouwde woede opborrelen. Mijn hart ging als een razende tekeer en ik wilde wraak. Ik pakte een steen, krabbelde woedend overeind en hief mijn arm op om de steen zo hard mogelijk naar de dader te gooien.

Op dat moment hoorde ik een stemmetje in mijn hoofd: 'Niet doen.'

Ik gooide de steen op de grond en rende terug naar de ashram. Terwijl de tranen over mijn wangen stroomden, zocht ik mijn grootvader op en vertelde ik hem het verhaal.

'Ik ben voortdurend boos, Bapuji. Ik weet niet wat ik moet doen.'

Ik had hem teleurgesteld, dus ik dacht dat hij dat niet leuk zou vinden. Hij tikte me echter troostend op mijn rug. 'Ga je spinnewiel maar halen, dan spinnen we samen wat katoen,' zei hij.

Direct na mijn aankomst in de ashram had hij me leren spinnen met een spinnewiel. Ik deed het elke ochtend en elke avond een uur en vond het erg rustgevend. Bapuji hield van multitasken, al lang voordat dat woord in de mode kwam. Hij zei vaak: 'Als we zitten te praten, kunnen we onze

handen mooi gebruiken om te spinnen.’ Ik ging het apparaatje halen en zette het neer.

Bapuji glimlachte en maakte zich op om behalve een katoenen draad ook een levensles te spinnen.

‘Ik zal je een verhaal vertellen,’ zei hij, terwijl ik naast hem kwam zitten. ‘Er was eens een jongen van jouw leeftijd. Hij was altijd boos, omdat niets leek te gaan zoals hij het wilde. Hij begreep niet dat andere mensen het ook bij het rechte eind konden hebben, en daarom reageerde hij woedend als hij door anderen werd geprikkeld.’

Ik vermoedde dat hij het over mij had, dus ik bleef spinnen en luisterde nog aandachtiger.

‘Op een dag raakte hij betrokken bij een gevecht dat uit de hand liep, en zonder dat hij het wilde, doodde hij de ander,’ vervolgde hij. ‘In één onbezonnen moment van woede verwoestte hij zijn eigen leven door een ander te doden.’

‘Ik zal me beter gaan gedragen, Bapuji, dat beloof ik.’ Ik had geen idee hoe ik dat moest doen, maar ik wilde niet dat mijn woede tot iemands dood zou leiden.

Bapuji knikte. ‘Je hebt veel woede in je,’ zei hij. ‘Je vader en moeder hebben verteld dat je thuis vaak vecht.’

‘Het spijt me.’ Ik was bang dat ik weer zou gaan huilen.

Maar Bapuji had een andere moraal in petto dan ik had verwacht. Vanachter zijn spinnewiel keek hij naar me. ‘Ik ben blij dat je boos kunt worden. Woede is goed. Ik ben heel vaak boos,’ bekende hij, aan het wiel draaiend.

Ik geloofde mijn oren niet. ‘Ik heb u nog nooit boos gezien,’ zei ik.

‘Dat komt omdat ik heb geleerd iets goeds te doen met mijn woede,’ legde hij uit. ‘Boosheid is voor mensen wat benzine is voor een auto: brandstof om in beweging te komen en naar een mooiere plek te gaan. Zonder woede zouden we niet gemotiveerd worden om uitdagingen aan te gaan. Het is een energie die ons dwingt te definiëren wat goed en fout is.’



Doe iets goeds met je woede. Boosheid is voor mensen wat benzine is voor een auto: brandstof om in beweging te komen en naar een mooiere plek te gaan. Zonder woede zouden we niet gemotiveerd worden om uitdagingen aan te gaan. Het is een energie die ons dwingt te definiëren wat goed en fout is.

Grootvader legde uit dat hij als jongen in Zuid-Afrika ook met hevige vooroordelen te maken had gehad en daar erg boos om was geweest. Maar uiteindelijk kwam hij erachter dat hij niets opschoot met wraak, en hij besloot vooroordelen en discriminatie te bevechten met medeleven. Op woede en haat reageerde hij vanaf dat moment met goedheid. Hij geloofde in de kracht van waarheid en liefde. Hij vond het

nutteloos om op wraak te zinnen. Als de hele wereld uitgaat van de 'oog om oog'-filosofie, worden alle mensen blind.

Het verbaasde me om te horen dat Bapuji niet altijd een kalm, gelijkmatig temperament had gehad. Toen ik bij hem was, werd hij vereerd en met de eretitel 'Mahatma' aangesproken, maar ooit was hij gewoon een weerspanning kind geweest. Op mijn leeftijd stal hij geld van zijn ouders om sigaretten te kopen en werkte hij zich samen met andere kinderen in de nesten. Na zijn gearrangeerde huwelijk met mijn grootmoeder, dat werd gesloten toen ze allebei nog maar dertien waren, schreeuwde hij soms tegen haar. Eén keer probeerde hij haar na een ruzie zelfs letterlijk de deur uit te zetten. Maar hij veranderde in een persoon die hij zelf niet graag mocht, en daarom begon hij zich om te vormen tot de rustige, beheerste persoon die hij wilde zijn.

'Kan ik dat ook leren?' wilde ik weten.

'Je bent er al mee bezig,' zei hij glimlachend.

Terwijl we allebei achter onze spinnewielen zaten, probeerde ik te begrijpen dat boosheid ten goede kon worden aangewend. Ik mocht nog steeds boos worden, maar ik kon leren dat ik die woede voor positieve doelen kon gebruiken – zoals de politieke veranderingen die grootvader heel kalm in Zuid-Afrika en India probeerde door te voeren.

Bapuji legde uit dat zelfs onze spinnewielen lieten zien dat boosheid positieve veranderingen kon brengen. Eeuwenlang hadden de mensen in India thuis stoffen geweven, maar op

een gegeven moment gingen de grote textiel fabrieken in Groot-Brittannië katoen uit India halen, om er stoffen van te maken die tegen hoge prijzen weer aan de Indiërs werden verkocht. De Indiase mensen waren boos; ze liepen in lompen omdat ze de stoffen uit Groot-Brittannië niet konden betalen. Bapuji viel de Britse industrie niet aan op het feit dat die de mensen steeds armer maakte, maar begon zelf te spinnen om elk gezin aan te moedigen een eigen wiel te kopen en voor hun eigen stoffen te zorgen. Dat had een enorme impact in India én in Engeland.

Omdat Bapuji zag dat ik aan zijn lippen hing, deelde hij nog een van zijn geliefde parallellen met me: hij vergeleek woede met elektriciteit. ‘Als we elektriciteit op een slimme manier kanaliseren, kunnen we haar gebruiken om ons leven prettiger te maken, maar als we er domme dingen mee uithalen, kunnen we eraan doodgaan. Voor het welzijn van de mensheid moeten we leren verstandig met onze woede om te gaan, net zoals met elektriciteit.’



*Als we elektriciteit op een slimme manier kanaliseren,
kunnen we haar gebruiken om ons leven prettiger te ma-
ken, maar als we er domme dingen mee uithalen,
kunnen we eraan doodgaan. Voor het welzijn van de
mensheid moeten we leren verstandig met onze woede
om te gaan, net zoals met elektriciteit.*

Ik wilde niet dat mijn woede kortsluiting zou veroorzaken in mijn leven of dat van een ander. Maar hoe kon ik een vonk van verandering bewerkstelligen?

Bapuji was zeer spiritueel, maar hij kon ook praktisch zijn. Hij gaf me een notitieboekje en een potlood en zei dat ik een woededagboek moest bijhouden. ‘Telkens wanneer je razend wordt, moet je opschrijven wie of wat die woede heeft veroorzaakt en waarom je zo boos reageerde,’ instrueerde hij. ‘Het doel is om bij de kern van de woede te komen. Pas als je de bron begrijpt, kun je een oplossing vinden.’

Waar het om draait, legde hij uit, is dat je ieders standpunt bekijkt. Een woededagboek is niet alleen een manier om je boosheid te uiten en overtuigd te blijven van je eigen gelijk, wat veel mensen tegenwoordig wel denken. (En als ze het dagboek nog eens doorlezen, worden ze weer kwaad en vinden ze wéér dat ze gelijk hebben!) Nee, door middel van een woededagboek moet je proberen te doorgronden waar het conflict vandaan komt en wat eraan gedaan kan worden. Ik moest afstand nemen van mijn emoties en het meningsverschil vanuit het oogpunt van de ander bekijken. Dat betekende niet dat ik de ander zijn zin moest geven, maar dat ik een oplossing moest zoeken die niet tot meer woede en wrok leidde.

Soms denken we dat we een conflict willen oplossen, maar maakt onze aanpak alles alleen maar erger. We worden boos en intimiderend en denken dat we anderen onze wil kunnen op-

leggen, maar aanvallen, kritiek en dreigen met straf hebben zowel bij kinderen als bij volwassenen een averechts effect. Door onze boze reacties lopen meningsverschillen uit de hand. We worden dwingelanden, zonder te beseffen dat dwingelanden uiteindelijk helemaal niet krachtig zijn. Mensen die op het schoolplein, in de zakenwereld of bij politieke campagnes vals uithalen en op anderen vitten, zijn doorgaans zelf heel zwak en onzeker. Bapuji leerde me dat je pas echt krachtig bent als je het standpunt van de ander begrijpt en diegene kunt vergeven.

Hij legde uit dat we veel tijd steken in de vorming van sterke, gezonde lichamen, maar niet genoeg in de vorming van een sterke, gezonde geest. Als we onze geest niet beheersen, worden we boos, vallen we tegen anderen uit en doen of zeggen we dingen waar we later spijt van krijgen. Elke dag zijn er waarschijnlijk tientallen momenten waarop we die boosheid of frustratie voelen en moeten besluiten hoe we daarop reageren. Een collega zegt iets waarop we snibbig reageren, of we denken nauwelijks na voordat we een fel antwoord op een irritante e-mail tikken. Met onze boosheid doen we zelfs de mensen pijn die ons het dierbaarst zijn: onze kinderen of onze partner. Ze stellen ons teleur of zeggen iets waar we het niet mee eens zijn, en wij vallen tegen hen uit.

Onze woorden kunnen onherstelbare schade aanrichten bij de mensen die we met liefde en mildheid zouden moeten bejegenen, en we hebben niet eens door dat de boosheid ook

onzelf schaadt. Ga maar na hoe ellendig je je voelt als je iemand beledigt of gemeen behandelt: je lichaam verstrakt en je brein voelt alsof het in brand staat. Je wordt verteerd door je uitbarsting en kunt je nergens anders meer op concentreren. Woede maakt je wereld kleiner, waardoor je niets anders meer ziet dan de belediging van dat moment. Misschien zakt je woede later en ga je terug om je excuses aan te bieden, maar dan is het kwaad al geschied. Als we onbesuisd reageren en uithalen, is het alsof we kogels hebben afgevuurd die niet meer in het wapen teruggestopt kunnen worden.

We mogen niet vergeten dat we de keuze hebben om anders te reageren.

Die dag vertelde Bapuji me bij het spinnewiel dat we woede moeten zien als een waarschuwing dat er iets mis is. Mijn aantekeningen in het notitieboekje waren pas de eerste stap. Als ik mijn geest leerde beheersen, zou ik zeker weten dat ik in de toekomst op de juiste manier kon reageren. Als je je geest beheerst, zeg je geen dingen die je niet meent en breng je anderen geen emotionele schade toe, legde grootvader uit. In plaats daarvan kun je je richten op een oplossing waarmee iedereen tevreden is. Als je eerste actie niet het gewenste resultaat heeft gehad, kun je nadenken over de vraag hoe je meer begrip kunt kweken.

‘Ik moet mijn geest sterker maken, Bapuji!’ zei ik. ‘Welke oefeningen moet ik daarvoor doen?’

Hij zei dat ik heel eenvoudig moest beginnen. Ik moest in

een rustige kamer gaan zitten waar geen enkele afleiding was. (Tegenwoordig zou dat betekenen dat je je mobiele telefoon ergens anders neerlegt!) Ik moest iets moois in mijn handen houden, zoals een bloem of een foto van een bloem, en er een minuut lang heel aandachtig naar kijken. Daarna moest ik mijn ogen dichtdoen en kijken hoelang ik het beeld kon vasthouden. In het begin zou het beeld waarschijnlijk vrijwel meteen verdwijnen, maar als ik de oefening regelmatig deed, zou ik het steeds langer kunnen vasthouden. Dat was een bewijs dat ik alle afleiding van me af kon zetten en mijn geest leerde beheersen.

Als je volwassen bent, kun je naar de tweede fase van die oefening, vertelde hij. In diezelfde rustige kamer doe je je ogen dicht en let je alleen maar op je ademhaling. Probeer je gedachten volledig op het in- en uitademen te concentreren en gedachten van buitenaf te weren. Met die oefeningen leer je je reacties beter beheersen, zei hij, waardoor je op crisismomenten niet overhaast reageert.

Ik ging de volgende dag met Bapuji's instructie aan de slag en ben de oefening altijd trouw blijven doen. Ik ken geen betere manier om mijn geest onder controle te houden. Het duurde een paar maanden voordat ik wist hoe ik mijn woede tot intelligente daden kon omvormen, maar uiteindelijk slaagde ik erin. Dit soort woedemanagement is een levenslange oefening. Je kunt je er niet een paar maanden mee bezighouden en dan denken dat je alles onder de knie hebt.

Levensomstandigheden veranderen, en daarmee veranderen ook de triggers die woede veroorzaken. Het is dus belangrijk om altijd waakzaam te blijven en op onverwachte wendingen voorbereid te zijn.

Ik was benieuwd hoe mijn grootvader erachter was gekomen dat je met woede iets goeds kunt doen. ‘Bapuji, mag ik u iets vragen?’

‘Natuurlijk, Arun,’ zei hij.

‘Hoe bent u erachter gekomen dat woede zo nuttig en krachtig kan zijn?’

Hij hield op met spinnen en lachte hardop. ‘Dat heb ik van je grootmoeder geleerd.’

‘Echt waar? Hoe dan?’

‘Ik was heel jong getrouwd en wist niet hoe ik me tegenover een echtgenote moest opstellen. Na school ging ik naar de bibliotheek om over huwelijksrelaties te lezen. We hadden een keer ruzie, waarbij ik schreeuwde en zij heel kalm en rationeel reageerde. Ik wist niet wat ik hoorde. Toen ik daar later over nadacht, besepte ik hoe irrationeel we worden als we boos zijn en hoe effectief je grootmoeder de angel uit de situatie haalde. Als zij boos had gereageerd, zouden we tegen elkaar hebben geschreeuwd en weet ik niet hoe die ruzie zou zijn afgelopen. Hoe langer ik erover nadacht, hoe meer ik tot de conclusie kwam dat we onze woede allemaal op een intelligente manier moeten leren gebruiken.’

Mijn grootmoeder was kort daarvoor in de gevangenis

overleden, waar ze samen met Bapuji terecht was gekomen wegens burgerlijke ongehoorzaamheid. Ik wist dat hij haar vreselijk miste. Elke maand hield hij een gebedsdienst ter nagedachtenis aan haar. Door zijn verhaal begreep ik dat kalmte het krachtigste wapen tegen boosheid is. Het is geen wapen dat vaak wordt gebruikt. Als iemand boos is en begint te schreeuwen, schiet de ander vaak in de verdediging. Er wordt teruggeschreeuwd en dat is weer olie op het vuur bij de ander. Maar als je vriendelijk blijft praten tegen degene die je kwetst of boos maakt, wordt het vuur van de woede niet meer gevoed.

In theorie begreep ik die les toen Bapuji me dit allemaal uitlegde, maar ik kon hem pas jaren later in de praktijk brengen, in een situatie die me razend maakte. Ik was tweeëntwintig en woonde weer in Zuid-Afrika, maar ging naar India om familieleden te bezoeken. Toen ik terug naar Zuid-Afrika wilde gaan om het gevecht tegen discriminatie en apartheid voort te zetten, kreeg ik acute blindedarmonsteking en moest ik onmiddellijk geopereerd worden. De verpleegkundige die me in het ziekenhuis opnam, Sunanda Ambegaonkar, was een lieve, mooie vrouw, en tijdens mijn vijf dagen in het ziekenhuis stal ze mijn hart. We waren allebei erg verlegen, en het duurde een hele poos voordat ik haar kon overhalen met me naar de film te gaan. Ik kwam om drie uur 's middags bij de bioscoop, maar Sunanda kwam niet opdagen. Ik bleef maar wachten, en tegen zessen zag ik haar

eindelijk aankomen. Ze had niet verwacht dat ik er nog zou staan. Ze beweerde dat er een spoedgeval tussen was gekomen, maar later bekende ze dat ze gewoon niet meer had gedurfd.

Na dat slechte begin werden we verliefd op elkaar en trouwden we. Sunanda had een visum nodig om mee naar Zuid-Afrika te mogen, maar dat leek me geen probleem. Ik was inwoner van Zuid-Afrika, dus ik had het recht moeten hebben om met een echtgenote thuis te komen. In die tijd was er echter nog sprake van strenge apartheid, en Sunanda was niet welkom. Ruim een jaar lang deden we er alles aan om de regering over te halen haar een visum te geven, maar alle moeite was vergeefs. Ze mocht niet mee. Ik moest kiezen: bleef ik bij mijn bruid in India of ging ik terug naar mijn moeder, die weduwe was, en mijn zussen in Zuid-Afrika? Ik was boos en wanhopig. Waarom veroorzaakte een regering toch zo veel onnodig verdriet? De beslissing brak mijn hart, maar ik koos ervoor om met mijn geliefde bruid in India te blijven.

Zo'n tien jaar later kwam een goede vriend van mij op bezoek in India. Toen ik aan boord van zijn schip kwam om hem op te halen, pakte een blanke man mijn hand. Hij zei dat hij bijna een week in Mumbai zou blijven en dat hij graag de stad wilde zien. Omdat ik de eerste Indiase man was die hij zag, wilde hij weten of ik hem kon helpen. Hij stelde zich voor als Jackie Basson, parlementslid uit Zuid-Afrika.

Ik voelde de oude woede opborrelen. Zijn regering had me beledigd en geweigerd me terug te laten keren. Ik wilde hem niet helpen – ik had zin om hem overboord te gooien en wraak te nemen. Maar inmiddels had ik geoefend met Bapuji's lessen over het intelligent gebruiken van woede, dus ik slikte en besloot niet overhaast te handelen. Ik gaf hem een hand en legde beleefd uit dat ik een slachtoffer was van de apartheid. Ik zei dat ik gedwongen was in India te blijven omdat zijn regering me niet toestond mijn lieve vrouw mee naar huis te nemen.

‘Ik ben het niet eens met het beleid van uw regering,’ zei ik. ‘Maar u bent te gast in deze stad en ik zal zorgen dat uw verblijf plezierig verloopt.’

Eerst ving ik natuurlijk mijn goede vriend op, maar tijdens de dagen daarna namen mijn vrouw en ik Mr. en Mrs. Basson mee op tripjes door Mumbai. We waren heel vriendelijk tegen hen en lieten hen alle bezienswaardigheden zien. We vertelden dat de apartheid onze familie in tweeën had gespleten. Op de laatste dag namen we afscheid – waarbij Mr. en Mrs. Basson allebei begonnen te huilen.

‘Jullie hebben ons laten zien hoe verderfelijk vooroordelen zijn,’ zei Basson terwijl hij me omhelsde. ‘De regering die ik ondersteunde, heeft het bij het verkeerde eind. Als we terug zijn, gaan we de apartheid bestrijden.’

Toen ik het echtpaar aan boord zag gaan, kon ik me haast niet voorstellen dat die paar dagen met ons werkelijk zijn

standpunten hadden veranderd. ‘Ik weet niet of hij het meent,’ zei ik tegen mijn vrouw. ‘Maar goed, we zullen het wel zien.’

We hoefden niet lang te wachten. Zodra Basson thuis kwam, sprak hij zich openlijk uit tegen apartheid. Zijn pleidooien waren zo vurig dat de regeringspartij hem royeerde en hij niet werd herkozen. Hij hield echter vol, en zijn standvastigheid heeft ongetwijfeld anderen overgehaald.

Toen ik die ongelooflijke verandering bij Basson zag, wist ik hoe krachtig Bapuji’s filosofie over het intelligent aanwenden van woede was. Als ik tegen Basson had gesnauwd of hem overboord had gegooid, zoals ik op dat moment had gewild, zou ik heel even genoegdoening hebben gevoeld. Dan zou ik een parlamentslid zijn verdiende loon hebben gegeven! Maar uiteindelijk zou ik het tegendeel hebben bereikt. Bij zijn terugkeer naar Zuid-Afrika zou hij er meer dan ooit van overtuigd zijn geweest dat racisme het juiste beleid was en dat hij maar beter uit de buurt van zwarten en Indiërs kon blijven.

Als je woede intelligent aanwendt, verbeter je je eigen leven en dat van anderen op de wereld. Dat ontdekte grootvader tijdens zijn politieke activisme al heel vroeg. In 1913, toen hij nog in Zuid-Afrika woonde, wilde hij weer een campagne opzetten tegen de vooroordelen en de segregatie in dat land. Hij vroeg de regering vriendelijk of er een dialoog kon worden geopend en zorgde dat hij daarbij geen agressie-

ve of beschuldigende bewoordingen gebruikte. Toen de regering niet reageerde, liet hij de bevolking weten dat hij een vreedzame oplossing zocht en geen agressieve bedoelingen had. Hij vroeg de mensen samen met hem de straat op te gaan om te demonstreren.

Rond dezelfde tijd kondigden de spoorwegarbeiders van South African Railways aan dat ze gingen staken om betere arbeidsvoorwaarden te krijgen. Grootvader beseftte dat die staking erg slecht uitkwam en dat alle aandacht daarnaar uit zou gaan. Daarom besloot hij zijn campagne tot na de staking uit te stellen.

‘Sluit je bij ons aan,’ stelde een van de leiders voor. ‘Laten we onze krachten bundelen. Een staking is een legitieme, geweldloze campagne en we vechten tegen een gezamenlijke vijand.’

‘Ik beschouw niemand als mijn vijand,’ antwoordde grootvader. ‘Alle mensen zijn mijn vrienden. Ik wil anderen opvoeden en hun mening veranderen.’

De spoorwegarbeiders gingen in staking, zoals ze hadden gepland, en gingen met woedende slogans de straat op. Ze waren kwaad en gefrustreerd en hadden maar weinig provocatie nodig om tot geweld over te gaan. Dat gaf de politie een reden om excessief geweld te gebruiken en de staking neer te slaan. Binnen een dag of vier moesten de arbeiders weer aan de slag, zonder dat ze ook maar iets hadden bereikt.

Kort daarna lanceerde Bapuji zijn campagne tegen disci-

minatie. Hij zorgde dat er rustig werd gedemonstreerd, zonder enige woede. Ondanks politiegeweld verwees hij nooit naar de politie of de regering als vijanden. Zijn gedachte was dat hij ieders sympathie wilde winnen, ook die van de politie. Het was nooit zijn bedoeling om iemand kwaad te doen of in verlegenheid te brengen. Toen de politie arrestaties verrichtte, gingen Bapuji en zijn volgelingen gewillig mee in de politiebusjes. Andere demonstranten namen hun plaats in en werden ook opgepakt. Dat bleef zo doorgaan tot er twee weken later in de gevangenis niemand meer bij kon. De premier, generaal Jan C. Smuts, nodigde grootvader vervolgens uit om tot een schikking te komen. Tijdens hun onderhoud bekende Smuts dat hij niet wist hoe hij met grootvader en diens volgelingen moest omgaan: 'Jullie zijn altijd zo respectvol, vriendelijk en attent dat het moeilijk is om jullie beweging neer te slaan. Het was veel makkelijker om de stakers aan te vallen, omdat ze zo kwaad waren.'

Het is niet altijd makkelijk om woede met kalmte te beantwoorden, maar als je eenmaal hebt gezien wat het oplevert, zul je erin geloven. Je hoeft niet te wachten tot er een belangrijke gebeurtenis of een demonstratie plaatsvindt; het is een methode die we allemaal dagelijks in onze omgeving kunnen uitproberen. Als we zorgen dat we onze eigen woede kunnen kanaliseren, zien we veranderingen in de mensen om ons heen. Niemand wil gekoeioneerd of afgesnauwd worden; we vinden het allemaal veel fijner om begrepen en gewaardeerd

LES ÉÉN

te worden. Het is waardevol om je door woede te laten motiveren als je misstanden wilt aanpakken, maar alleen als je daadwerkelijk een oplossing zoekt en niet alleen wilt bewijzen dat je gelijk hebt.

Toen we die dag in de ashram met onze spinnewielen aan het werk waren, omhelsde Bapuji me en hoopte hij dat ik zijn les begreep. ‘Doe iets verstandigs met je woede,’ zei hij. ‘Gebruik haar om liefdevolle, oprechte oplossingen te vinden.’



*Doe iets verstandigs met je woede. Gebruik haar om
liefdevolle, oprechte oplossingen te vinden.*

Ik voelde Bapuji's liefde diep in mijn hart, en vanaf dat moment begreep ik dat liefde en vriendelijkheid krachtiger zijn dan woede. De rest van mijn leven zou ik onrecht en vooroordelen op mijn pad blijven vinden, maar ik zou nooit meer de drang voelen om een steen te gooien. Ik kon ook tot andere oplossingen komen.