

曼德拉 怎麼做？

曼德拉在惡劣的環境中坐了 27 年監。
有時他長達 6 個月沒有收到信件。
他曾經被囚禁在墳墓裏，
獄警向他小便。
他的外在情況極差。

但他保持積極。
他繼續從內在情況入手，
嘗試以學習改善自己，
嘗試幫助別人，
嘗試寬恕那些冒犯他的人。

他的心變得更寬宏。

當他被釋放後，
他在自己的國家
發起美德及和解的浪潮。