

E posibil să greșesc



Bestseller *The Sunday Times*

Lifestyle

Björn Natthiko Lindeblad

Caroline Bankler Navid Modiri

Traducere din limba suedeză de
Carmen Vioreanu



Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

LINDEBLAD, BJÖRN NATTHIKO

**E posibil să greșesc : și alte învățături din viața mea de
călugăr budist** / Björn Natthiko Lindeblad, Caroline Bankler,
Navid Modiri ; trad. din lb. suedeză de Carmen Vioreanu. -
București : Lifestyle Publishing, 2022

ISBN 978-606-789-340-3

I. Bankler, Caroline

II. Modiri, Navid

III. Vioreanu, Carmen (trad.)

821.113.6

Titlul original: *Jag kan ha fel och andra visdomar från mitt liv som
buddhistmunk*

Autori: Björn Natthiko Lindeblad, Caroline Bankler & Navid Modiri

Copyright © Björn Natthiko Lindeblad, Caroline Bankler & Navid
Modiri 2020

Published by agreement with Salomonsson Agency

Copyright © Lifestyle Publishing, 2022
pentru prezenta ediție
Lifestyle Publishing face parte
din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90 ;
Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.lifestylepublishing.ro

ISBN 978-606-789-340-3

► **EDITORI:** Silviu Dragomir, Magdalena Mărculescu

► **DIRECTOR:** Crina Drăghici

► **REDACTARE:** Domnica Drumea

► **DESIGN:** Alexe Popescu

► **DIRECTOR PRODUCȚIE:** Cristian Claudiu Coban

► **DTP:** Dan Crăciun

► **CORECTURĂ:** Sabina Lungu

C U P R I N S

Cuvânt înainte de Adyashanti----- 7

Prolog: Superputerea mea----- 11

Capitolul 1: Conștientizare-----14

Capitolul 2: Prosper, dar neîmplinit-----17

Capitolul 3: Respiră mai mult, gândește mai puțin ----- 24

Capitolul 4: Frații Karamazov-----29

Capitolul 5: Premieră la mănăstire ----- 35

Capitolul 6: Să nu crezi tot ce gândești -----41

Capitolul 7: Mamă, mă fac călugăr trăitor în pădure----- 45

Capitolul 8: Natthiko — „Cel care crește în
înțelepciune” -----49

Capitolul 9: Inteligența clipei----- 57

Capitolul 10: Colectivul excentric-----62

Capitolul 11: Ritmul într-o mănăstire de pădure ----- 67

Capitolul 12: Înțelepciune kitschoasă ----- 79

Capitolul 13: Mantra magică-----86

Capitolul 14: Poate că da, poate că nu -----92

Capitolul 15: Fantome, asceză și tristețe -----98

Capitolul 16: Suferință psihologică voluntară -----104

Capitolul 17: Câte Pepsi poate să bea un pustnic? -----107

Capitolul 18: Pumn strâns, mână deschisă -----	115
Capitolul 19: Ia-ți naibii o slujbă, amice-----	119
Capitolul 20: Nu uita să lași loc pentru miracole -----	122
Capitolul 21: Doar un lucru e sigur -----	127
Capitolul 22: <i>Hips Don't Lie</i> -----	133
Capitolul 23: Eu sunt călugărul care nu s-a îndoit niciodată!-----	136
Capitolul 24: Scrisoare de adio -----	141
Capitolul 25: Întunericul -----	147
Capitolul 26: Și asta o să treacă-----	152
Capitolul 27: Începe cu tine însuși-----	158
Capitolul 28: Viața „în pantaloni”-----	162
Capitolul 29: Sensul vieții e să-ți găsești darul și să-l dai mai departe-----	167
Capitolul 30: Încrederea te va trece pe malul celălalt---	171
Capitolul 31: Vestea -----	175
Capitolul 32: Așa se termină?-----	180
Capitolul 33: Totul ți se va lua-----	185
Capitolul 34: Fii ceea ce vrei să vezi mai mult în lume! ---	191
Capitolul 35: Tata -----	200
Capitolul 36: Iertare -----	206
Capitolul 37: De la superficialitate la sinceritate -----	213
Capitolul 38: Aici se termină -----	215
Mulțumiri -----	221

Cuvânt înainte de Adyashanti

Să citești o carte bună este ca și cum ai porni într-o călătorie. Pășești în necunoscut și te lași îmbrățișat de toate impresiile și trăirile. *E posibil să greșesc* este o carte despre călătoria sufletească a unui om prin peisajele sale interioare neexplorate. Ea spune povestea călugărului budist Björn și a călătoriei sale spre pace, iubire și libertate. Însă, la fel ca în toate poveștile bune, aici se reflectă și ceva universal. Nu există nicio linie de sosire, nicio concluzie grandioasă, ci doar un suflet de om care se trezește brusc în libertatea sa interioară, într-un univers plin de sens și bucurie, și îl face pe cât de concret și real posibil în viața de zi cu zi.

Înțelepciunea nu înseamnă informații învățate te-meinic, ci este ceva ce ne însușim prin experiențele de viață. Înțelepciunea adevărată prinde contur atunci

▼
80 când înfruntăm viața într-un mod conștient și lucid. Deseori, ea este rezultatul acelor eșecuri, acelor obstacole care ne deschid ochii și ne umplu de smerenie și iubire. Înțelepciunea nu plutește în înaltul cerului, printre nori, ci se ascunde în trăirile cotidiene de aici de jos, de pe pământ. *E posibil să greșesc* nu e doar un titlu de carte minunat, ci și o mostră de înțelepciune plină de compasiune. E acel tip de înțelepciune care ne poate schimba viața sau ne poate deschide inima pentru o stare de bine veșnică.

A trăi cu atitudinea că *e posibil să greșesc* este o premisă necesară pentru un spirit deschis și o inimă generoasă; deschide ușa către o înțelegere și mai cuprinzătoare, poate chiar către acea profunzime revelatoare pe care a atins-o Buddha odată cu trezirea sa. Este calea către iubire, solidaritate și înțelegere, precum și către soluțiile provocărilor imense în fața cărora se află umanitatea. E o cheie umilă către o ușă colosală. Iar acesta este doar *unul* dintre multele izvoare de înțelepciune pe care Björn ni le oferă în această carte, împărțășind cu noi ce a învățat pe drumul său de călugăr budist.

E nevoie de mult curaj și de multă sinceritate pentru a călători pe ceea ce eu numesc „calea inimii“. Pe acea cale conturată de Buddha acum mai bine de 2 500 de ani. Deseori, ai sentimentul că rătăcești împiedicându-te prin întuneric, într-o vânătoare veșnică după crâmpie de lumină care să-ți arate drumul înainte. Unele dintre aceste crâmpie vin, în mod destul de misterios, dinăuntru — deseori, când te aștepți cel mai puțin să le vezi, sau când nici măcar nu te simți demn de ele. Altele vin în schimb din afară, sub forma unor experiențe de viață, a unor mentori și profesori care

te ajută, sau a unor clipe când ai acces la o inteligență misterioasă care, în modul cel mai neașteptat, pare să întindă o mână a îndurării.

Cu toții simțim o dorință arzătoare de a trăi o viață în care să se regăsească mai multă libertate, solidaritate și autenticitate. Însă mulți fac tot posibilul să ignore acea dorință, pentru că poate fi o responsabilitate mare.

Conștiința noastră modernă are anumite lipsuri când vine vorba de a „traduce“ ceea ce ne spune sufletul. Alții urmează neabătut vechile tradiții ale înțelepciunii, într-o încercare de a se reuni cu lumina interioară, de a trezi la viață adevărul etern care se odihnește în adâncul fiecărei inimi. Câțiva dintre acești aventurieri spirituali devin treptat punți între străbunii spirituali și căutătorii contemporani. Este convingerea mea că Björn, în felul său straniu de uman și sincer, este tocmai o asemenea punte. Și că *E posibil să greșesc* este chiar o carte dintre acelea care clădesc punți.

Ceea ce apreciez cu adevărat la această carte sunt sinceritatea și duioșia sa nepretențioase. Este plină de înțelegere și scoate în evidență profunde înțelepciuni spirituale, dar e tot timpul „cu picioarele pe pământ“ și ancorată în viața noastră cotidiană. Am sentimentul că, uneori, cărțile pot purta în paginile lor un fel special de pace, pe care, într-un mod aproape senzorial, o putem întrevedea printre rânduri și care se trezește în noi când ne deschidem în fața unei mărturii extrem de sincere, cum este cea de față. Exact acest lucru mi s-a întâmplat când am citit dintr-o suflare *E posibil să greșesc* și am fost părtaș la cât de frumos îmbină Björn învățături și povești de viață.

Îți recomand să zăbovești asupra acestei cărți. Să o savurezi ca pe o zi caldă de vară sau o ceașcă de ceai. Și ai grijă la ceea ce poate trezi în tine: prezența tăcută și nemișcată care poate fi trecută cu vederea atât de ușor în vacarmul lumii noastre.

Mesajul discret al cărții nu este cine ar trebui să fii sau ceea ce poți deveni doar dacă urmezi „acești cinci pași către succes“. În schimb, ea încearcă să-ți vorbească despre cine ești tu dincolo de *persoana* ta, dincolo de ceea ce îți imaginezi că ești sau că ar trebui să fii. *E posibil să greșesc* este o carte care se adresează prezenței tăcute din tine: cea care există acolo, în spatele gândurilor și imaginilor pe care le proiectează spiritul. Cartea e un memento — unul nespus de uman — despre cine privește prin ochii tăi și despre cum te poți hrăni din acea lumină, puțin mai mult în fiecare zi.

Fie ca toate fapăturile să înflorească.

Adyashanti

Björn urmează învățăturile spirituale ale lui Adyashanti de peste douăzeci de ani. Adyashanti este american, iar tradiția budismului zen l-a învățat să aibă o înțelegere adâncă a ceea ce este greu de transmis. Discursul său este întotdeauna profund uman, umorul său este cald, se adresează tuturor și construiește punți mai degrabă decât ziduri între diferite tradiții și religii. Ne invită să ne oprim și să învățăm să recunoaștem în noi ceea ce e adevărat, durabil și pe deplin eliberator.

Superputerea mea

După ce am lăsat în urmă viața de călugăr și m-am întors în Suedia, am fost intervievat de un ziar. Voiau să știe mai multe despre alegerile cam ciudate pe care le făcusem în viață. De ce ar vrea un economist de succes să doneze tot ce deține, să se radă în cap și să se mute în junglă cu o gașcă de străini? La un moment dat, în timpul discuției noastre, jurnalistul a pus întrebarea de o mie de puncte:

— Care este cel mai important lucru pe care l-ați învățat în cei șaptesprezece ani în care ați fost călugăr budist și ați trăit în pădure?

Întrebarea m-a neliniștit și m-a tulburat. Trebuia să răspund ceva destul de repede, însă n-am vrut ca tocmai aici să trișez sau să dau un răspuns de mântuială.

Jurnalistul din fața mea nu era o persoană cu preocupări spirituale vădite. Cu siguranță, fusese șocat să

1 2
afle despre toate lucrurile de care mă privasem cât am fost călugăr. La urma urmelor, trăisem fără bani, fără sex sau masturbare, fără televizor sau romane, fără alcool, fără familie, fără concedii, fără serile plăcute de vineri alături de cei dragi, fără confort, fără să aleg ce și când o să mănânc.

Timp de șaptesprezece ani.

De bunăvoie.

Și ce-am primit în schimb?

Era esențial pentru mine să fiu sincer. Voiam ca răspunsul să fie pe deplin adevărat. Așa că am lăsat intuiția să acționeze și curând, dintr-un loc liniștit din adâncul meu, s-au ridicat la suprafață următoarele cuvinte:

Ceea ce prețuiesc cel mai mult din cei șaptesprezece ani de exercițiu spiritual cu normă întreagă e că nu mai cred tot ce gândesc.

Aceasta este superputerea mea.

Însă cu adevărat minunat este faptul că aceasta este superputerea tuturor. Și a ta. Să sperăm că te pot îndruma să o regăsești, în cazul în care ai pierdut-o.

E un privilegiu uriaș că am avut atât de des șansa să împărtășesc cu alții ceea ce am învățat în anii în care m-am străduit neîncetat să evoluez pe plan spiritual și personal. Am simțit întotdeauna această șansă ca pe una profund semnificativă. Am primit incredibil de multe lucruri care m-au ajutat, care mi-au făcut viața mai ușor de trăit, mulțumită cărora a fost mai simplu să fiu eu. Dacă am noroc, atunci vei găsi în această carte ceva care să-ți fie de folos și ție. Câteva dintre

învățămintele pe care le-am dobândit au fost vitale la propriu pentru mine. Mai ales în ultimii doi ani, când, mai devreme decât mi-aș fi dorit, am ajuns în anticamera morții. Poate că aici se termină. Dar poate că aici și începe.

Conștientizare

Am opt ani. Ca de obicei, mă trezesc înaintea tuturor. Mă plimb agale prin casa bunicilor paterni, pe o insulă de la marginea orașului Karlskrona, în sud-estul Suediei, și aștept ca frățiorul meu, Nils, să se trezească. Mă opresc în fața ferestrei de la bucătărie. Deodată, murmurul interior amuțește.

Totul e nemișcat. Prăjitorul de pâine cromat de pe pervaz e atât de frumos, încât îmi taie răsufarea. Timpul se oprește în loc. Fiecare obiect capătă o lucire aparte. Câteva ghemotoace de nori zâmbesc de pe cerul albastru al dimineții. Mesteacănul din fața ferestrei își leagă frunzele scânteietoare. Oriunde îmi îndrept privirea, sunt întâmpinat de frumusețe.

La momentul acela nu cred să fi îmbrăcat în cuvinte ceea ce trăiam, dar încerc să o fac acum. Mă simțeam de parcă totul șoptea: „Bine-ai venit acasă“.

Pentru prima oară, mă simțeam cu adevărat acasă pe această planetă. Eram aici și acum, fără să am nici măcar un gând. Pe urmă au venit lacrimile, însoțite de căldura din piept, pe care astăzi aş numi-o *recunoștință*. Urmată de speranța că acest moment va dura veșnic, sau măcar foarte, foarte mult. Sigur că n-a fost așa. Însă n-am uitat niciodată acea dimineată.

Niciodată nu m-am simțit pe de-a întregul confortabil cu termenul *mindfulness*. Nu-mi simt spiritul *full* atunci când sunt prezent pe deplin. Ci mai mult ca pe o încăpere goală, mare și primitoare, cu spațiu suficient pentru tot. L-aș traduce prin „prezență conștientă”. Pare că, dimpotrivă, trebuie să faci un efort și nu să te relaxezi. De aceea, mai potrivit mi se pare să-i spunem „conștientizare”.

Noi devenim conștienți, suntem conștienți, rămânem conștienți. Aceasta a fost conștientizarea care a înflorit atunci, dis-de-dimineată, în Karlskrona, în fața prăjitorului de pâine. E ca și cum te-ai lăsa pe ceva moale. Gândurile, sentimentele, percepțiile corpului — totul poate fi *exact așa cum e*. Devenim puțin mai mari atunci. Remarcăm lucruri în noi și în jurul nostru, lucruri pe care nu le-am văzut până atunci. Simțim acel moment ca pe ceva intim. Ca pe un prieten invizibil care se află mereu de partea noastră.

Gradul de prezență ne influențează, evident, și în relația cu ceilalți. Știm cu toții cum e să petreci timp cu cineva care nu e prezent. Ai mereu senzația enervantă că lipsește ceva. Din experiența mea, pot spune că lucrul acesta se observă foarte clar de fiecare dată când mă întâlnesc cu copii mici. Ei sunt prea puțin impresionați de capacitatea ta analitică, însă simt

▼
1 6
fantastic de bine dacă ești sau nu prezent. Ei observă
când te prefaci și când îți stă capul în altă parte. La
fel fac și animalele. Dar atunci când suntem prezenți,
când nu suntem complet hipnotizați până și de cel mai
mic gând care ne trece prin minte, suntem o companie
mult mai plăcută. Căpătăm încrederea celorlalți.
Căpătăm atenția lor. Avem un cu totul alt contact cu
lumea din jurul nostru. Cu siguranță știi deja acest lucru,
poate că pare ceva banal. Și totuși, mulți dintre noi
dau uitării acest aspect. Ne lăsăm atât de ușor furați de
dorința de a fi inteligenți și de a face o impresie bună,
încât uităm cât de benefică este sinceritatea.

Prosper, dar neîmplinit

Am terminat liceul cu note bune și am putut alege destul de liber specializarea pe mai departe, însă nu aveam niciun plan clar pentru viitorul meu. Cu o atitudine destul de relaxată, m-am înscris la diferite specializări. Pe urmă, întâmplarea a făcut să mă aflu la Stockholm în august, în perioada examenelor de admitere la Academia de Studii Economice de acolo. Tata urmase același parcurs: finanțe, economie și companii mari. Așa că am dat examenele. A fost o zi plină cu tot felul de probe solicitante. Le-am trecut cu bine și, două luni mai târziu, am primit vestea că fusesem admis. Dat fiind că nu mă îndreptam într-o direcție sau alta, m-am gândit că n-am nimic de pierdut dacă mă apuc de facultate. Economia e întotdeauna bună, deschide multe uși. Cel puțin așa mi s-a spus. Dar adevăratul motiv pentru

care am început studiile acolo a fost probabil că tata s-a arătat foarte mândru când am fost admis.

În primăvara lui 1985 mi-am luat licența la Academia de Studii Economice. Aveam douăzeci și trei de ani. Piața muncii din Suedia explodase pe vremea aceea. Angajatorii ne recrutau de pe băncile universității, deja dinainte de a ne lua licența. Într-o seară însorită de mai, luam cina cu un bancher mai în vârstă la un restaurant de fițe de pe Strandvägen, în centrul Stockholmului. Eram totodată intervievat pentru un potențial job. Am făcut tot ce-am știut mai bine pentru a părea inteligent în timp ce mâncam, ceea ce întotdeauna a fost o provocare pentru mine. Când am terminat cu cina și interviul, am dat mâna, iar bancherul a spus:

— Da, cel mai probabil te vom chema și la alte interviuri, la sediul nostru central din Londra. Dar pot să-ți dau un mic pont?

— Sigur că da.

— Când o să vii la Londra pentru interviuri suplimentare cu colegii mei, încearcă să pari puțin mai interesat de muncă.

Sigur că am înțeles la ce se referea, dar am fost luat prin surprindere că se observase asta atât de evident din afară. La vremea aceea și eu eram, la fel ca mulți alții de vârsta mea, un tânăr care se străduia să-și facă un rost în viață. Adesea, asta înseamnă să-ți pui la bătaie toate talentele. Uneori presupune și să joci puțin teatru, să te prefaci interesat ceva mai mult decât ești de fapt. Dar tocmai în seara aceea, talentele mele de actor nu fuseseră suficiente. Totuși, lucrurile s-au rezolvat până la urmă. Am primit și alte

oferte de interviu și curând îmi începeam ascensiunea în carieră.

Vreo doi ani mai târziu, într-o după-amiază de duminică din mai, stăteam întins pe canapeaua mea roșie și incomodă de la IKEA, pe care o cărasem cu mine tocmai din Suedia, și simțeam briza caldă prin fereastra deschisă. Eram angajatul unei mari companii internaționale și acum fusem detașat la biroul lor din Spania. Aveam mașină de serviciu. Secretară. Bilete de avion la *business class*. O casă frumoasă pe malul mării. Mai erau două luni până când aveam să devin cel mai tânăr director economic al unei sucursale AGA. Am apărut în propria gazetă a firmei și în ochii celorlalți eram un tânăr de succes. Aveam doar 26 de ani și, din afară, totul părea că merge exact cum trebuie. Dar cred că aproape toți cei care au trecut prin asta, adică au părut oameni de succes în ochii altora, au descoperit că aceasta nu este o garanție pentru fericire.

Succesul și fericirea sunt lucruri diferite.

Pentru ceilalți, cu siguranță păruse că-mi joc bine cartea. Din exterior, totul indica faptul că mă bucuram de succes atât pe plan material, cât și profesional. După facultate, trecusem direct la trei ani de muncă asiduă în șase țări diferite. Totul prin puterea voinței și disciplină. Am continuat să-mi joc rolul, am continuat să mă prefac interesat de economie. Așa ceva poate să țină o vreme. Dar cu toții știm că vine o zi în viața oricui când doar disciplina nu mai e suficientă ca forță motrice. Munca, lucrul căruia îi dedicăm zilele noastre, trebuie să hrănească și să stimuleze o parte mai profundă din noi. Acel tip de hrană spirituală provine

rareori din succes; ci, mai degrabă, din sentimentul de conexiune cu cei alături de care lucrezi, din faptul că simți că munca ta are un sens, că prin talentele tale poți schimba mersul lucrurilor.

În cazul meu, mă simțeam oarecum de parcă mă *deghizam* în economist când mergeam la serviciu, îmbrăcat în costum, cu geanta pătrătoasă lustruită. Dimineața îmi înnodam cravata în fața oglinzii din baie, ridicam degetul mare în sus și îi spuneam imaginii mele din oglindă: „Să înceapă spectacolul!“ Dar vocea interioară îmi spunea: „Nu mă simt bine. Nu-mi place să merg la serviciu. Mă cuprinde deseori teama când mă gândesc la locul meu de muncă. Am în fundalul minții un carusel care se învâрте douăzeci și patru de ore din douăzeci și patru, cu gânduri precum: M-am pregătit suficient? Sunt destul de bun? Când mă va citi cineva? Când vor descoperi că eu doar mă prefac interesat de chestiuni legate de economie?“

În timp ce zăceam acolo, pe canapeaua roșie, acele îndoieli păreau și mai insistente decât de obicei. În plus, mă gândeam: oare ce scria în cărțile pe care le-am studiat la universitate? Ce trebuie să-l impulsioneze pe un economist la o mare companie? Exact, da — să maximizeze profiturile acționarilor. „Ce înseamnă asta pentru mine? Cine sunt ei? Eu măcar am întâlnit un acționar vreodată? (Și chiar dacă așa fi făcut-o, de ce-aș fi eu interesat să-i maximizez lui profiturile?)“

Gândurile legate de săptămâna următoare și de sarcinile de serviciu care mă așteptau îmi zumzăiau cu încăpățănare prin minte. În acea săptămână, aveam de făcut o grămadă de lucruri de care nu mă simțeam pe

deplin capabil. O întâlnire a consiliului de conducere la care lumea se aștepta să mă pronunț pentru sau împotriva extinderii unei fabrici de acid carbonic lângă Madrid. Un raport trimestrial care trebuia trimis la sediul central din Suedia. Pe scurt, pieptul îmi era cuprins de o anxietate din aceea obișnuită de duminică seara. Bănuiesc că aproape toată lumea știe despre ce e vorba. Când ajungi într-o astfel de stare, simți că parcă toate gândurile trec printr-un filtru negru. Orice ai gândi duce la neliniște, frică, resemnare, teamă, neajutorare. Așa că îmi amintesc că mi-am zis ceva de genul: „Cum mă pot ajuta pe mine însumi? Stau întins aici, împotmolit în gânduri negre. Chestia asta nu-mi face bine“.

Apoi, mi-am amintit de o carte pe care o citisem recent. Pentru a treia oară, de fapt. Cartea mi s-a părut destul de complicată, așa că, deși o citisem din scoarță în scoarță de trei ori, estimam că înțelesesem poate 30-40 la sută din ea. Cartea se numea *Zen și arta reparării motocicletei*.

De fapt, în acea carte nu e vorba foarte mult despre budismul zen. Și, de altfel, nici despre arta de a repara o motocicletă. Dar am găsit în ea multe idei. Una dintre ele sună cam așa: „Ceea ce este liniștit și calm în noi, oamenii, ceea ce nu este tulburat de gândurile care există acolo, în fundal, tot timpul — tocmai acel lucru este prețios, de el merită să ținem seama. Ne aduce atâtea satisfacții“.

După câteva momente, am început să mă luminez.

„OK, deci toate gândurile pe care le am acum mă fac să mă simt rău. Să încerc să le opresc nu pare să funcționeze nicicum. Să le schimb în