

# Varbūt es maldos

**BJÖRN NATTHIKO LINDEBLAD**

CAROLINE BANKLER • NAVID MODIRI

# Jag kan ha fel

**och andra visdomar från  
mitt liv som buddhistmunk**

**BJĒRNS NATTHIKO LINDEBLĀDS**

KAROLĪNE BANKLERE • NAVIDS MODIRI

# Varbūt es maldos

**un citas gudrības  
no manas budistu mūka dzīves**

No zviedru valodas tulkojusi

**Inga Grezmane**



ZVAIGZNE ABC

821.113.6-94

Li 450

**Björn Natthiko Lindeblad, Caroline Bankler, Navid Modiri**

**JAG KAN HA FEL**

*och andra visdomar från mitt liv som buddhistmunk*

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

Published by agreement with Salomonsson Agency

Cover photo Fredrik Bankler

All rights reserved.

**Bjērns Natthiko Lindeblāds, Karoline Banklere, Navids Modiri**

**VARBŪT ES MALDOS**

*un citas gudrības no manas budistu mūka dzīves*

Apgāda Zvaigzne ABC vadītāja VIJA KILBLOKA

Projektu vadītāja *Meldra Āboliņa*

Redaktore *Elīna Vanaga*

Korektors *Elīna Vēja, Evija Stikute*

Mākslinieciskā redaktore *Inguna Kļava Švanka*

Maketētāja *Egija Bļinova*

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA,

K. Valdemāra ielā 6, Rīgā, LV-1010. Red. nr. R-521.

Jelgavas tipogrāfija

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā. Saskaņā ar Autortiesību likuma 69.<sup>1</sup> pantu persona ir arī mantiski atbildīga par visiem zaudējumiem un morālo kaitējumu, kuru tā radījusi ar autortiesību pārkāpšanu.

© Tulkojums latviešu valodā, Inga Grezmane, 2022

© Mākslinieciskais noformējums, literārā apdare, izdevums latviešu valodā,

Apgāds Zvaigzne ABC, 2022

ISBN 978-9934-0-9832-1

# Saturs

Ādjašanti priekšvārds .....	7
Ievads .....	10
Mans superspēks .....	12
Apzināšanās .....	14
Veiksmīgs, bet ne laimīgs .....	16
Elpo vairāk, domā mazāk .....	22
“Brāļi Karamazovi” .....	26
Klostera pirmizrāde .....	30
Netici visam, ko domā .....	34
Mammu, es kļūšu par meža mūku .....	37
Natthiko – Tas, kurš aug gudrībā .....	40
Acumirkļa inteligence .....	47
Ekscentriskā komūna .....	51
Meža mūku klostera ritms .....	55
Lēta un bezgaumīga gudrība .....	65
Maģiskā mantra .....	71
Varbūt, bet varbūt ne .....	76
Spoki, askētisms un skumjas .....	81
Brīvprātīgas psiholoģiskas ciešanas .....	86
Cik daudz pepsikolas var izdzert eremīts? .....	88
Savilkta dūre, atvērta plauksta .....	94
<i>Get yourself a fucking job, mate!</i> .....	97
Neaizmirsti atstāt vietu brīnumam .....	99

Tikai viena lieta ir droša.....	103
<i>“Hips Don’t Lie”</i> .....	108
Es taču esmu mūks, kurš nekad nešaubās.....	111
<i>Farewell letter</i> .....	115
Tumsa .....	119
<i>This too shall pass</i> .....	123
Viss sākas ar tevi .....	128
Turpmākā dzīve biksēs.....	131
Dzīves jēga ir atrast savu talantu un dāvāt to citiem.....	135
Paļāvības ceļš turp un atpakaļ .....	138
Atbilde .....	141
Vai tā viss beidzas? .....	145
Viss tev tiks atņemts.....	149
Vai tas ir tas, ko vēlies šajā pasaulē redzēt? .....	153
Tētis.....	160
Piedošana .....	165
No virspusības uz dziļumu .....	170
Te viss beidzas .....	172

LASĪT LABU GRĀMATU ir tāpat kā doties ceļojumā – tu izkāp nezināmajā, ļaujoties iespaidiem un piedzīvojumiem. “Varbūt es maldos” ir grāmata par cilvēka dvēselisko ceļojumu savā neizpētītajā iekšējā pasaulē. Tas ir stāsts par budistu mūka Bjērna ceļojumu, kas vērsts uz aizvien augstākām miera, mīlestības un brīvības virsotnēm. Un, kā jau visos labos stāstos, tajā atspoguļots arī kaut kas vispārcilvēcisks. Tajā nav ne konkrētu mērķu, ne skaļu secinājumu, taču ir cilvēcīga dvēsele, kura atmosfāsavā iekšējā brīvībā, jēgpilnā eksistencē un priekā, kas to padara ļoti konkrētu un iespējami patiesu ikdienišķajā realitātē.

Gudrība nav prātā mehāniski iekalts informācijas fragments, tā ir kaut kas tāds, ko mēs iegūstam ar faktisko dzīves pieredzi. Reāla gudrība rodas, apzināti un ar skaidru skatienu uztverot dzīvi. Bieži vien tā ir dažādu neveiksmju un šķēršļu rezultāts, jo iegūtie puni atver acis negaidītām atziņām, piepildot cilvēku ar pazemību un mīlestību. Gudrība nelidinās augstu gaisā starp mākoņiem, tā slēpjas ikdienišķos piedzīvojumos tepat uz zemes. Vārdi “varbūt es maldos” ir ne tikai brīnišķīgas grāmatas nosaukums, bet arī viedas, uz empātiju balstītas gudrības paraugs. Tā ir gudrība, kas spēj izmainīt cilvēka dzīvi un, iespējams, pat atvērt sirdi mūžīgam priekam.

Dzīvošana ar attieksmi “varbūt es maldos” ir absolūti nepieciešams priekšnoteikums atvērtam prātam un atvērtai sirdij. Tā ir gudrība, kas atdara durvis vēl plašākām zināšanām, iespējams, pat līdz tādām iedvesmas dziļumam, kādu sasniedza Buda

savā gara apgaismībā. Tas ir ceļš uz mīlestību, kopības izjūtu un sapratni, uz risinājumu tiem milzīgajiem izaicinājumiem, kuru priekšā atrodas cilvēce. Tā ir pazemīga atslēga milzīgām durvīm. Un tā ir tikai *viena no daudzām* gudrības pērlēm, kuras Bjērns mums sniedz šajā grāmatā, daloties pieredzē, ko guvis budistu mūka ceļā.

Lai dotos ceļojumā, ko es saucu par sirds aicinājuma ceļu, ir nepieciešamas spēcīgas ilgas, daudz drosmes, godīguma un atvērtības. Tas ir ceļš, kuru Buda mums parādīja pirms vairāk nekā 2500 gadiem. Bieži vien tas vairāk līdzinās meklējumiem tumsā, nepārtraukti dzenoties pēc kāda gaismas stara, kas norādīs, kurp doties tālāk. Varbūt kādam tas šķiet mistiski, bet daļa šo gaismas staru nāk no mūsu pašu iekšienes, turklāt bieži vien parādās brīžos, kad tos vismazāk gaidām vai nejūtamies to parādīšanās vērti. Citi gaismas stari uzmirdz no ārējās dzīves pieredzes vai izpalīdzīgiem mentoriem un skolotājiem, vēl citi mūs skar kā īpašs, mistisks inteliģences pieskāriens, visnegaidītākajā veidā pastiepjot pretim žēlsirdīgu roku.

Mēs visi iekšēji jūtam spēcīgu vēlmi pēc dzīves, kurā ir vairāk brīvības, lielāka kopības sajūta un īstums. Tomēr daudzi dara, ko spēj, lai šo vēlmi ignorētu, jo nav viegli to piepildīt; mūsu modernajā apziņā parādās zināmi trūkumi, kad tai nākas pārtulkot dvēseles vēstījumu. Savukārt citi pa galvu pa kaklu metas vecajās gudrības tradīcijās, mēģinot atkal apvienoties ar iekšējo gaismu, lai pamodinātu mūžīgo patiesību, kas slēpjas katra cilvēka sirds dziļumos. Daži no šiem garīgo piedzīvojumu meklētājiem pamazām kļūst par tiltu starp mūsu garīgajiem senčiem un mūsdienu sabiedrību. Esmu pārliecināts, ka Bjērns, būdams reti cilvēcisks un atklāts, ir tieši šāds tilts, un “Varbūt es maldos” ir grāmata, kura veicina šādu tiltu rašanos.

Bezpretenciozs godīgums un iejūtība – tās ir iezīmes, ko šajā darbā novērtēju visaugstāk. Bjērna grāmatai raksturīgs viedums, kas atspoguļo lielu garīgu gudrību, bet tajā pašā laikā ir



cieši saistīts ar ikdienas dzīvi. “Varbūt es maldos” izstaro īpašu mieru, tas jūtams starp lappusēm teju vai taustāmā veidā, jo īpaši tad, ja lasītājs ļaujas autora visaptverošajai klātbūtnei. Vismaz ar mani tā notika – es izlasīju grāmatu vienā paņēmienā, baudot Bjērna gudrības un dzīvīgā stāstījuma brīnišķīgo kombināciju.

Tomēr es rekomendēju veltīt šai grāmatai vairāk laika. Izbaudi to kā siltu vasaras dienu vai tasi burvīgas tējas, uzmanīgi vērojot, ko tā tevī atmodinās. Izbaudi šo kluso un mierīgo klātbūtni, ko mūsu bezgala trauksmainajā pasaulē ir tik viegli palaist garām.

“Varbūt es maldos” klusinātais tonis necenšas pateikt, kādam tev vajadzētu būt vai ko tev vajadzētu sasniegt, ja sekosi “pieciem veiksmes soļiem”. Šī grāmata mēģina radīt nojausmu par to, kas un kāds tu esi ārpus savas personas, ārpus tā, kādu sevi iztēlojies vai kādam tev šķietami vajadzētu būt. “Varbūt es maldos” ir rakstīta tai klusajai klātbūtnei tevī, tam Es, kurš slēpjas aiz domām un attēliem, ko projicē prāts. Tā ir mīļš un dziļi cilvēcis atgādinājums par to, kā tu vari dzīvot no gaismas, kuru saņem aizvien vairāk un vairāk ar katru dienu.

Ļauj visām būtņēm uzplaukt!  
Ādjašānti

*Bjērns ir sekojis Ādjašānti (Adyashanti) mācībai vairāk nekā divdesmit gadus. Ādjašānti, amerikāņu garīgais skolotājs, no dzenbudisma tradīcijas ir aizguvis reti sastopamo spēju izteikties kodolīgi un ticami par it visu, kas grūti formulējams vārdos. Viņa runas stils vienmēr ir dziļi cilvēcis, viņa humors – silts un iekļaujošs. Viņš būvē tiltus, nevis mūrus starp dažādām tradīcijām un reliģijām. Viņš aicina mūs apstāties un iemācīties atpazīt to, kas ir patiešām ilgstoši patiesi un absolūti atraisoši.*

TAS NEBŪTU BRĪNUMS, ja tu tagad padomātu, ka esmu sarakstījis grāmatu. Man patiešām patīk ideja, ka es varētu būt kāds, kurš ir sarakstījis grāmatu. Turpretī par pašu rakstīšanas procesu, šķiet, neesmu tik ļoti sajūsmināts.

Izdevniecība *Bonniers* izrādīja man uzticību, slēdzot līgumu par grāmatas rakstīšanu vispirms 2011. gadā un pēc tam vēlreiz 2016. gadā. Diemžēl abas reizes mani pieveica nepārvarami šķēršļi – perfekcionisms un krampji, kas piemetās rakstot.

*Bonniers* nepadevās un sūtīja savu dedzīgāko pēddzini Martinu Ransgartu mani uzmeklēt. Es biju devies turnejā “Atslēgas uz brīvību” un jau atmetis domu par grāmatas rakstīšanu. Taču Martins kā uz burvju nūjiņas mājienu uzradās gan turnejas pasākumu zālēs, gan filmu pirmizrādēs, zvanīja man, sūtīja īsziņas, e-pasta vēstules un *Messenger* ziņas. Līdz es beidzot sajutu, ka tāda neatlaidība ir godājama, un piekritu – tikai ar brīdinājumu, ka man būs nepieciešama palīdzība.

Vairāk nekā jebkurš cits šīs grāmatas tapšanā ir piedalījies mana turnejas pāriniece Karolīne Banklere. Liekot lietā savu valodniecisko spozmi un īpašo intuīciju attiecībā uz manu izteikšanās veidu, viņa principā uzrakstīja veselu grāmatu vienskaitļa pirmajā personā, turklāt neiespējami ātri un neaptverami jaukā noskaņā. Pēc tam mans podkāstu pārinieks Navids Modiri padarīja grāmatu vēl izklaidējošāku, pārkartojot daļu teksta un nomainot virsrakstus, lai tev būtu lielāks lasīšanas

prieks. Visbeidzot es un Karolīne veicām vēl dažas izmaiņas, lai saglabātu grāmatas īpašo raksturu. Nenovērtējamu ieguldījumu rediģēšanas darbā ar savu milzīgo kompetenci, radošumu un cilvēcisko siltumu sniedza izdevniecības *Bonniers* redaktors Ingemārs E. Nilsons. Savukārt Līnuss Lindgrēns paveica iespaidīgu darbu, apstrādājot un transkribējot manis sacīto podkāstos, priekšlasījumos, meditācijās un divās vasarās, ko pavadīju Zviedrijas nacionālā radio kanālā *PI*.

Tā nu es pats vēl joprojām neesmu sarakstījis nevienu grāmatu. To ir izdarījusi Karolīne, kamēr Navids, Ingemārs, Martins, Līnuss un es palīdzējām viņai, kā vien varējām.

Es ceru, ka grāmata runā pati par sevi un ka tā uzrunās arī tevi. Ka tu laiku pa laikam vēlēties pie tās atgriezties un ka atsevišķas tās nodaļas vai idejas kļūs par taviem pavadoņiem dzīvē. Ceru, ka grāmata kļūs par tavu draugu, kurš iepriecina un stimulē, kad viss ir labi, kā arī mierina un iedveš palāvību, kad apstākļi šķiet pārāk izaicinoši.

Paldies par uzticēšanos.  
Ar bezgalīgu siltumu,  
Bjērns Natthiko Lindeblāds

# *Mans superspēks*

PĒC TAM KAD biju atstājis aiz muguras mūka dzīvi un atgriezies Zviedrijā, mani intervēja kādas avīzes žurnālisti. Viņi gribēja uzzināt ko vairāk par manu mazliet neparasto izvēli dzīvē, proti, kāpēc viens veiksmīgs ekonomists atbrīvojas no visa, kas viņam pieder, nodzen matus un pārceļas uz džungļiem, lai dzīvotu kopā ar bariņu svešinieku. Kad bijām kādu brīdi sarunājušies, viens no žurnālistiem man uzdeva desmit tūkstoš kronu vērtu jautājumu:

“Kas ir svarīgākais, ko tu iemācījies, septiņpadsmit gadus dzīvojot budistu mūka dzīvi mežā?”

Piepeši jutos apmulsis un uztraucies. Vajadzēja kaut ko atbildēt, taču es negribēju nedz darīt to pavisā, nedz arī melot.

Acīmredzot šis žurnālists nebija īpaši interesējies par garīgajām praksēm. Lai gan viņš, visticamāk, zināja, ka savā mūka dzīvē biju no daudz kā atteicies. Es biju dzīvojis bez naudas, bez seksa un onanēšanas, bez televīzijas seriāliem un romāniem, bez alkohola un atvaļinājumiem, bez ģimenes, bez piektdienu vakaru omulības un modernajām ērtībām, turklāt neizvēloties, ko un kad ēdišu.

Septiņpadsmit gadus.

Brīvprātīgi.

Un ko es saņēmu tā vietā?

Man bija svarīgi būt godīgam. Es gribēju, lai atbilde būtu absolūti patiesa. Brīdi apdomājos, un drīz vien no kāda klusa stūrīša manī uznira īstie vārdi.

*Svarīgākais, ko esmu ieguvis septiņpadsmit gadus ilgajā garīgajā treniņā, ir atskārsmes, ka vairs neticu visam, ko domāju. Tas ir mans superspēks.*

Un jaukākais ir fakts, ka šāds superspēks piemīt ikvienam. Arī tev. Bet, ja esi to pazaudējis, varbūt es varu palīdzēt tev to atgūt.

Itin bieži man ir bijusi iespēja dalīties visā, ko esmu iemācījies, nepārtraukti tiecoties uz garīgu attīstību. Tā ir privilēģija, kuru vienmēr esmu uzskatījis par dziļi jēgpilnu. Un arī es pats vairākkārt esmu saņēmis milzīgu palīdzību, kas ļāvusi man dzīvot vieglāk, ļāvusi būt pašam. Ja man izdosies iecerētais, tu ar šīs grāmatas starpniecību saņemsi kaut ko, kas savukārt palīdzēs tev. Dažas no mācībām man ir bijušas dzīvībai svarīgas burtiskā nozīmē – jo īpaši divos pēdējos gados, kuru laikā pret savu gribu esmu nonācis nāves uzgaidāmajā telpā. Iespējams, tieši tur viss beidzas. Lai gan tikpat labi tieši tur viss varētu arī sākties.

# Apzināšanās

ESMU ASTOŅUS GADUS VECS. Kā parasti pamostos labu brīdi pirms citiem. Gaidot, kad piecelsies mazais brālis Nils, kļīstu apkārt pa vecmāmiņas un vectētiņa māju, kas atrodas uz kādas salīņas Karlskrūnas nomalē. Apstājos pie virtuves loga. Un pēkšņi troksnis manī apklust.

Viss kļūst pavisam mierīgs. Hromētais maizes tosters uz palodzes ir tik skaists, ka man uz brīdi aizraujas elpa. Laiks apstājas. Viss ap mani iemirdzas. Daži pūkaini mākoņi man uzsmaida no zilajām rīta debesīm. Bērzs aiz loga šūpo savas mirguļojošās lapas. Lai uz kuru pusi es pavērstu skatienu, it visur ir redzams skaistums.

Tobrīd es nespēju atrast šai pieredzei apzīmējumu, taču tagad labprāt pamēģinātu ietērt to vārdos. Bija tā, it kā viss čukstētu: "Laipni gaidīts mājās!" Pirmo reizi uz šīs planētas patiešām sajutos kā mājās. Es biju te un tagad, un man prātā nebija nevienas domas. Tad acīs sariesās asaras un krūtīs ieplūda siltums, ko šodien es nosauktu par *pateicību*. Pēc tam sekoja cerība, ka tas varētu ilgt mūžīgi. Vai vismaz labu laiku. Tā, protams, nenotika, tomēr līdz pat šai dienai neesmu aizmirsis to rītu.

Jēdziens *mindfulness*<sup>1</sup> man nekad nav šķitis īpaši ērts. Kad esmu pa īstam klātesošs, mans prāts nav *aizpildīts*. Tas drīzāk ir kā

---

<sup>1</sup> Izpratne, apzināšanās; bet *mind* – prāts, *fulness* – pilnība. (Tulk. no angļu val.)

liela, tukša un aicinoša telpa, kurā pietiek vietas itin visam. Dažkārt šo stāvokli mēdz dēvēt par “apzinātu klātbūtni”, taču tāds apzīmējums izklausās pēc kaut kā, kas prasa piepūli un nepavisam neliecina par atslābināšanos. Lūk, kādēļ es gribētu lietot vārdu *apzināšanās*.

Mēs redzam, mēs saprotam, mēs apzināmies. Tā bija apzināšanās, kas notika tajā agrajā rītā Karlskrūnas mājas virtuvē. Apzināšanās ir kā atvieglota ieslīdēšana maigā, pieņemošā vidē. Domas, emocijas, ķermeņa sajūtas – viss ir tieši tā, *kā tam jābūt*. Mēs it kā kļūstam nedaudz lielāki. Mēs pamanām sevi un sev apkārt lietas, kurām agrāk neesam pievērsuši uzmanību. Viss šķiet daudz intīmāk, personiskāk. Kā ar tuvu draugu, kurš vienmēr ir tavā pusē.

Klātbūtnes pakāpe, protams, ietekmē arī tavas attiecības ar citiem. Mēs visi zinām, kā ir sarunāties ar kādu, kurš nav klātesošs. Tad visu laiku kaut kas traucē, kaut kā, šķiet, pietrūkst. Īpaši skaidri es to izjūtu, tiekoties ar maziem bērniem. Viņiem ir niecīga interese par tavām analītiskajām spējām, taču viņi fantastiski jūt, kad tu esi vai neesi klātesošs. Viņi nekavējoties pamana, kad tu izliecies vai domās atrodi kaut kur citur. Tieši tāpat to pamana arī dzīvnieki. Turpretī tad, kad esam klātesoši, kad mūs nehipnotizē katra doma, kas ienākusi prātā, mēs izjūtam, ka ar mums ir daudz patīkamāk būt kopā. Mēs iegūstam citu cilvēku uzticēšanos. Mēs iegūstam viņu uzmanību. Mums rodas pavisam cits kontakts ar apkārtējo pasauli. Tu noteikti to jau zini, un varbūt tev tas šķiet pašsaprotami. Tomēr daudzi no mums ikdienas steigā to aizmirst. Cenšoties būt gudri un atstāt iesaistītu, mēs viegli kļūstam aizņemti ar sevi un piemirstam, cik svarīga ir īsta un patiesa klātbūtne.