

BJÖRN NATTHIKO LINDEBLAD
MOŽDA SAM U KRIVU

Nakladnik:

Koncept izdavaštvo j.d.o.o.,
Wickerhauserova 12, Zagreb

Za nakladnika:

Daniel Đurđević

Urednik:

Branko Matijašević

Lektura:

Jelena Pataki

Grafičko oblikovanje:

Blid

Dizajn korica:

Studio 2M

Tisak:

Znanje d. o. o., Zagreb, svibanj 2022.

Jag kan ha fel

Copyright © Björn Natthiko Lindeblad, Caroline Bankler & Navid Modiri, 2022

Published by agreement with Salomonsson Agency

Björn Natthiko Lindeblad has asserted his right under the Copyright,
Designs and Patents Act, 1988, to be identified as Author of this work

Copyright © za hrvatsko izdanje: Koncept izdavaštvo 2022.

Sva prava pridržana. Nijedan dio ove knjige ne smije biti objavljen ili pretisnut bez prethodne suglasnosti nakladnika i vlasnika autorskih prava.

ISBN 978-953-8326-36-3

Cip zapis dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001138484.

BJÖRN NATTHIKO LINDEBLAD

MOŽDA SAM
U KRIVU

S engleskoga prevela
Tea Grgurić



KONCEPT
IZDAVAŠTVO

SADRŽAJ

Prolog.....	1
1. Svijest.....	3
2. Uspješan, ali neispunjen	5
3. Više diši, manje misli.....	11
4. Braća Karamazov.....	15
5. Moj samostanski debi.....	21
6. Ne vjeruj svakoj svojoj misli	27
7. Mama, postat ću šumski redovnik	31
8. Natthiko – „Onaj koji raste u mudrosti“	35
9. Inteligencija trenutka.....	43
10. Ekscentrična komuna	47
11. Ritam šumskog samostana.....	51
12. Kičasta mudrost	61
13. Čarobna mantra	67
14. Možda da, a možda i ne	73
15. Duhovi, asketizam i žalovanje	79
16. Samonanesena psihološka patnja.....	85

17. Koliko Pepsija pustinjak može popiti?	87
18. Zatvorena šaka, otvoren dlan	95
19. Nađi jebeni posao, stari.....	99
20. Ostavi mjesta za čuda.....	103
21. Samo je jedno sigurno	107
22. „Hips Don't Lie“	113
23. Redovnik koji nikad nije sumnjao	117
24. Oproštajno pismo.....	121
25. Tama	127
26. I to će proći	131
27. Sve kreće od tebe	137
28. Život u hlačama	141
29. Bit je života pronaći svoj dar i dati ga drugima	145
D A R 30. Vjera će te odvesti onamo	149
31. Vijesti.....	153
32. Je li ovo kraj?.....	157
33. Sve će ti oduzeti	161
34. Budi ono čega želiš više u svijetu	167
35. Tata.....	175
36. Oprost.....	181
37. Od plitkosti do iskrenosti	187
38. Ovdje sve završava.....	189
 Zahvale.....	 193
O autoru.....	197

Prolog

Nakon što sam iza sebe ostavio redovnički život i vratio se u Švedsku, dao sam intervju novinama. Željeli su doznati više o mojim pomalo neobičnim životnim odabirima. Zašto bi se uspješan poslovni čovjek odrekao svega što posjeduje, obrijao glavu i pošao u prašumu živjeti s gomilom nepoznatih ljudi? Nakon nekog vremena novinar mi je postavio pitanje za milijun dolara:

“Što je najvažnije što ste naučili u sedamnaest godina koje ste proveli kao šumski budistički redovnik?”

To je pitanje u meni pobudilo nervozu i napetost. Morao sam nešto reći, no nisam baš želio brzati s odgovorom.

Novinar koji je sjedio nasuprot meni nije pretjerano zainteresiran za duhovnost. Nesumnjivo su ga šokirale stvari kojih sam se tijekom redovništva odrekao. Ipak sam živio bez novca, seksa ili samozadovoljavanja, bez TV-a i romana, bez alkohola, bez obitelji, bez blagdana, bez svih pogodnosti modernoga života, bez mogućnosti da biram što ću i kada jesti.

I tako sedamnaest godina.

Svojevoljno.

I što sam time dobio?

Bilo mi je važno iskreno odgovoriti. Želio sam da odgovor predstavlja moju inačicu apsolutne istine, stoga sam se

zagledao u sebe i ubrzo je odgovor dopro iz nekoga tihog mjesta u meni:

Moje najvrjednije postignuće poslije sedamnaest godina duhovne izobrazbe jest to što više ne vjerujem svakoj svojoj misli.

To je moja supermoć.

Kod te supermoći sjajno je upravo to da pripada svima, pa tako i vama. Ako ste to smetnuli s uma, nadam se da ću vam pomoći na putu prema ponovnom otkrivanju te supermoći.

Ogromna je povlastica imati toliko prilika dijeliti ono što sam naučio tijekom svih godina koje sam uložio u postizanje duhovnoga i osobnoga rasta. Uvijek sam te prilike smatrao izrazito značajnima. Pružile su mi mnogo toga što mi je pomoglo i olakšalo život. Uz malo sreće, u ovoj ćete knjizi pronaći nešto što će pomoći i vama. Neki od narednih uvida za mene su bili presudna otkrića.

Ponajviše protekle dvije godine, kad sam se našao u čekaonici Smrti ranije nego što sam htio. Možda je to kraj. Ipak, možda je i početak.

PRVO POGLAVLJE

Svijest

Imam osam godina. Kao i obično, prvi sam se probudio. Hodam kućom svojega djeda i bake na otoku u Karlskroni na jugoistoku Švedske i čekam da se moj brat Nils probudi. Zastajem pokraj kuhinjskoga prozora. Najednom, sva buka u meni utihne.

Sve se umiri. Kromirani toster na prozorskoj klupčici toliko je lijep da mi zastane dah. Vrijeme stane. Sve oko mene kao da svjetluca. Nekoliko mi se oblaka osmijehuje s blijeda jutarnjeg neba. Stablo breze ispred prozora maše svojim blještavim lišćem. Kamo god pogledam, vidim ljepotu.

Vjerojatno tada svoje iskustvo nisam uobličio riječima, pa bih to sada htio pokušati. Bilo je to kao da je svijet šapnuo: *“Dobro došao kući.”* Prvi sam se put na ovome planetu osjećao kao da sam zaista kod kuće. Bio sam prisutan u sadašnjosti, bez popratnih misli. Tad su mi oči zasuzile i osjetio sam toplinu u prsima, što bih danas nazvao *zahvalnošću*.

Ubrzo je uslijedila nada da će taj osjećaj trajati vječno ili barem jako dugo. Naravno, nije trajao. No nikada nisam zaboravio to jutro.

Izraz *usredotočena svjesnost* nikad mi nije u potpunosti sjeo. Ne mislim da mi je um *usredotočen* kad se uistinu prepustim trenutku. Prije sliči velikoj, praznoj i ugodnoj sobi s puno prostora za sve i svakoga. Svjesna prisutnost. Čini se kao mukotrpan posao, sušta suprotnost opuštenosti. Upravo iz tog razloga volim rabiti jednu drugu riječ: *svijest*.

Postanemo svjesni, ostanemo svjesni, svjesni smo. Upravo je *svijest* procvjetala u meni toga ranog jutra pokraj tostera u Karlskroni. Ona je poput uranjanja u nešto mekano. Misli, osjećaji, tjelesni osjeti — sve može biti *upravo onakvo kakvo jest*. Pomaže nam u rastu. Primjećujemo stvari u sebi i oko sebe koje dosad nismo primjećivali. Ona je intiman osjećaj; poput nevidljiva prijatelja koji je uvijek na našoj strani.

Podrazumijeva se da razina naše prisutnosti utječe na odnos prema drugima. Svi znamo kako je provoditi vrijeme s nekime tko nije prisutan. Stalno imamo osjećaj da nešto nedostaje. Mislim da to posebice dolazi do izražaja kad smo u društvu male djece. Njih ne zanimaju naše analitičke vještine, no nevjerovatno lako primjećuju jesmo li umno prisutni. Znaju kad se pretvaramo ili kad su nam misli negdje drugdje. Isto je sa životinjama. No kada smo prisutni, ne hipnotizira nas svaka misao koja nam sine i puno smo ugodnije društvo. Ljudi nam poklanjaju svoje povjerenje. Poklanjaju nam pozornost. Povezujemo se sa svijetom oko sebe na potpuno drukčiji način. Naravno, i sami to već znate, a možda zvuči i banalno. Međutim, mnogi od nas često to zaboravljaju. Toliko se lako prepuštamo potrebi da ispadnemo pametni i zadivimo druge, a zaboravljamo koliko nas iskrenost može daleko dovesti.

DRUGO POGLAVLJE

Uspješan, ali neispunjen

Maturirao sam s dobrim ocjenama i mogao sam birati fakultet, no nisam imao jasan plan za budućnost. Prilično sam opušteno pristupao cijeloj toj stvari, pa sam se prijavio na nekoliko različitih fakulteta. Slučajno sam se našao u Stockholmu u kolovozu, kad su se odvijali prijemni ispiti za prestižni Stockholm School of Economics, prvi privatni ekonomski fakultet u Stockholmu. Bio je to put koji je odabrao moj otac: financije, ekonomija, velike kompanije. Pristupio sam ispitu i proveo čitav dan rješavajući zahtjevne zadatke. Ispalo je da sam ih dobro riješio i nakon nekoliko mjeseci primio sam pismo u kojemu je pisalo da sam upao na fakultet. S obzirom na to da nisam znao što zapravo želim, pomislio sam kako nemam što izgubiti ako se upišem. Ekonomija je uvijek korisna; ona otvara mnoga vrata. Barem su mi tako rekli. No pravi razlog zašto sam prihvatio ponudu najprestižnijeg fakulteta u Stockholmu vjerojatno je ležao u tome što sam time oca činio ponosnim.

Diplomirao sam u proljeće 1985. s navršene dvadeset i tri godine. Švedska je burza rada u to doba cvjetala.

Poslodavci su nas regrutirali ravno s fakulteta, još i prije nego što smo diplomirali. Jedne sunčane svibanjske večeri sjedio sam u otmjenom restoranu u Aveniji Strandvägen u središtu Stockholma i u društvu starijega bankara. Bio je to razgovor za posao i večera u jednome. Trudio sam se zvučati inteligentno i istovremeno jesti, što mi je oduvijek predstavljalo izazov. Kada su večera i razgovor za posao završili, rukovali smo se, a bankar je rekao:

“Čuj, prilično sam siguran da će te pozvati na daljnji razgovor u naše sjedište u Londonu. No, mogu li ti prije toga dati jedan savjet?”

“Naravno.”

“Kada dođeš na sljedeći krug razgovora s mojim kolegama u Londonu, potrudi se izgledati kao da te posao više zanima.”

Znao sam na što misli, naravno, no šokiralo me otvoreno prozivanje. Tada sam, kao i većina mojih vršnjaka, bio mlada osoba u potrazi za odraslim životom. To često podrazumijeva improvizaciju. Ponekad je sastavni dio toga gluma, kad se pretvaraš da te nešto zanima više nego što te uistinu zanima. Te su večeri moje glumačke vještine zakazale. Na kraju je sve dobro ispalo. Imao sam druge ponude za posao i ubrzo sam se penjao ljestvicom uspjeha.

Nekoliko godina poslije, jednoga svibanjskog nedjeljnog popodneva, ležao sam na grubom crvenom Ikeinom kauču koji sam ponio iz Švedske, a topao morski povjetarac dopirao je kroz otvoreni prozor. Radio sam u španjolskoj podružnici velike međunarodne kompanije. Imao sam službeni auto. Tajnicu. Letio sam poslovnom klasom. Imao sam divnu kuću

pokraj mora. Za dva mjeseca trebao sam postati najmlađim glavnim financijskim službenikom u podružnici Udruženja računovođa (AGA). Predstavljen sam u AGA-inom časopisu i bio sam nesumnjivo uspješan. Bilo mi je samo dvadeset i šest godina i nekome tko me promatrao izdaleka, moj se život činio savršenim. Međutim, smatram da je gotovo svatko tko se ikada činio uspješnim shvatio da to nije jamstvo sreće.

Uspjeh i sreća dvije su različite stvari.

Drugima se zacijelo činilo da mi sve ide od ruke. Posjedovao sam sav raskoš materijalnog i poslovnog uspjeha. Odmah po završetku fakulteta, tri sam godine radio u šest različitih država. Postigao sam to čistom snagom volje i samodisciplinom. Još sam uvijek glumio, još sam se uvijek pretvarao da me ekonomija zanima. No ne možeš se zauvijek pretvarati. Svi znamo da dođe vrijeme kada disciplina nije dovoljna. Posao, ono u što ulažemo svoje dane, mora hraniti i pobuđivati dubinske dijelove našega bića. Takva vrsta hrane rijetko proizlazi iz uspjeha. Ona zapravo dolazi iz povezanosti s ljudima s kojima radimo, osjećajem da naš rad ima svrhu i da naši talenti nekako pridonose.

A ja? Pomalo sam se osjećao kao dijete koje glumi odraslog čovjeka kada bih odjenuo odijelo i uzeo sjajnu četvrtastu aktovku i krenuo na posao. Ujutro bih pred ogledalom vezao kravatu, dizao palčeve i govorio svojem odrazu: "Vrijeme je za akciju!" No moje unutarne, subjektivno iskustvo poručivalo je: *Ne osjećam se dobro. Ne volim ići na posao. Razmišljanje o poslu često me čini tjeskobnim. Stalno se preispitujem i postavljam si pitanja poput: "Jesam li se dovoljno dobro pripremio? Jesam li dovoljno dobar? Kad će me prokljuviti? Kad će shvatiti da se samo pretvaram da me ekonomija zanima?"*

Ležao sam tako na svojem crvenom kauču, a dvojbe su me mučile više nego obično. Razmišljao sam o tome što su me udžbenici s fakulteta naučili: koja je najveća motivacija ekonomista koji radi za veliku kompaniju? Povećavanje dobiti dionika. *Što to znači za mene? Tko su oni? Jesam li ikada upoznao dionika? Čak i ako jesam, zašto bi mene zanimalo povećavanje njihove dobiti?*

Umom su mi tutnjile misli o nadolazećem radnom tjednu i popisu zadataka. Postojale su stvar koje sam trebao riješiti, no nisam se osjećao spremnim za to. Čekao me sastanak uprave na kojem sam trebao izraziti mišljenje o tome treba li proširiti tvornicu ugljične kiseline pokraj Madrida. Morao sam podnijeti kvartalni izvještaj našem sjedištu u Švedskoj. Drugim riječima, moja su se pleća nosila s dobrom starom tjeskobom nedjeljne večeri.

Pretpostavljam da svi znamo kako je to. Kad ste u takvom psihičkom stanju, osjećate se kao da je svaka vaša misao ovijena crnilom. Neovisno o čemu razmišljate, to vas dovodi do zabrinutosti, tjeskobe, potištenosti, bespomoćnosti. Sjećam se da sam pomislio nešto poput: *Kako si mogu pomoći? Ležim ovdje, zatočen među mračnim mislima. To nije dobro za mene.*

Tada sam se prisjetio knjige koju sam nedavno pročitao. Zapravo, pročitao sam je treći put. Bila je prilično složena, pa iako sam je triput u cijelosti pročitao, mislim da sam razumio samo trideset do četrdeset posto materijala. Knjiga se zvala *Zen i umjetnost održavanja motocikla*.

Nije se baš radilo o zen budizmu. Zapravo, nije se radilo ni o umjetnosti održavanja motocikla, no djelo je sadržavalo

mnoštvo ideja. Jedna od tih ideja koje sam preuzeo bila je: “Ono što je u nama ljudima mirno, ono što je tiho i staloženo, ono što ne uzburkavaju misli koje su u pozadini sveprisutne — to je ono što je vrijedno i na što vrijedi paziti. Ono sadrži nagrade.”

Nakon nekog vremena, napokon mi je sinulo.

U redu, dakle, sve te misli koje sada mislim samo me rastužuju. Čini se nemogućim blokirati ih. Bilo bi neiskreno zamijeniti ih pozitivnim mislima. Mislim, trebam li ležati ovdje i praviti se da se veselim tom sastanku uprave?!

Kakva površnost. Što mogu poduzeti kako bih se smirio i kako me vlastite misli više ne bi hipnotizirale?

Knjiga je naglašavala važnost pronalaska spokoja koji svi nosimo u sebi. Samo, kako sam to trebao postići? Praktički govoreći, kako sam se trebao okrenuti svojoj unutarnjoj smirenosti? Iako mi nije bilo jasno kako bih to trebao učiniti, sam mi se koncept sviđao.

Čuo sam da je jedan način postizanja tog spokoja meditacija. Međutim, nisam baš znao puno o tome što meditacija zapravo podrazumijeva. Činilo se kao da se pretežno oslanja na *disanje* — ljudi koji su meditirali izgledali su usredotočeno na svoje disanje. To ne može biti toliko teško, zar ne? Koliko znam, dišem otkad sam se rodio. Međutim, shvatio sam da se ljudi koji meditiraju također *usredotočuju* na svoje disanje, da ga *promatraju* i to na način na koji ja nisam činio. Svakako sam se u tome mogao okušati. Vrijedilo je pokušati.

Kao svaki pravi početnik, počeo sam pratiti svoje disanje. *Ovdje počinje udah. Ovdje završava. Ovdje počinje izdah. Ovdje završava. Kratka stanka.*

Ne kažem da je bilo lako ni da mi je bilo prirodno. Bila je to stalna borba kako bih ostao usredotočen i kako mi misli ne bi odlutale. No uspijevao sam izdržati deset do petnaest minuta, strpljivo usmjeravajući svoje misli natrag na disanje, iznova i iznova, sve dok su lutale prema: “Što bih trebao reći na tom sastanku uprave?” ili “Možda bih trebao opet pripremiti gazpacho za večeru” ili “Kad opet mogu u Švedsku?” ili “Zašto je prekinula sa mnom?”

S vremenom su stvari malo usporile. Ne na primjetan, religiozan ili mističan način, već onako kako stvari ponekad uspore u mirnijim razdobljima našeg tjedna ili mjeseca. Dovoljno da mi dopusti da stvorim kritički odmak od poplave misli, umjesto očajničkog batrganja da se u njoj ne utopim. Pritisak u prsima malo mi se smanjio. Razdoblja između tjeskobnih misli postajala su malo dulja. Osjećaj pukog postojanja postao je malo dostupniji. I u tome relativnom spokoju, iz tihog mjesta u meni isplivala je misao. Ne bih je čak nazvao ni mišlju, više je to bio nagon. Nešto u meni što se pojavilo niotkuda, što nije bila zadnja karika u lancu misli, što nije bio ishod rasuđivanja, već se jednostavno, odjednom pojavilo. Stajalo je preda mnom, jasno i u potpunosti uobičajeno:

Vrijeme je da kreneš dalje.

Trebalo mi je otprilike pet sekundi da odlučim.

Bilo je okrepljujuće dopustiti si razmišljanje o davanju otkaza i napuštanju svega. Ideja je bila istovremeno opasna i uzbudljiva. Moje je tijelo ispunila uzavrela energija koja me preplavljivala u valovima. Morao sam ustati i zaplesati. (Mislim da sam u tom trenutku sličio medvjedu Balouu iz *Knjige o džungli*.) Osjećao sam se moćno i energično. Mislim da je to bila prva odluka koju sam samostalno donio, bez tjeskobnog osvrtnja i propitkivanja što će ljudi misliti.

Nekoliko dana poslije uručio sam svoj otkaz.

TREĆE POGLAVLJE

Više diši, manje misli

Moj prvi pokušaj petnaestominutne meditacije dok sam bio očajni dvadesetšestogodišnjak u Španjolskoj postao je važniji nego što sam mogao i zamisliti. U tom sam trenutku samo pokušavao pronaći način da se nosim s manjkom dobrih osjećaja, no zapravo sam poslije žudio za još meditacije. Htio sam čuti što mi onaj mudri glas iz nutrine ima reći.

Nisam doživio nekakvo veliko prosvjetljenje onoga trenutka kad sam počeo slušati svoj unutarnji glas niti sam dostignuo nekakvo jedinstveno mentalno stanje. No kratak predah od bujice misli pružio mi je divan osjećaj slobode. Misli nisu nestale, no više me nisu toliko hipnotizirale. Kao da sam napravio mentalni odmak i shvatio da, iako *imam* misli, nisam *istovjetan* tim mislima.

Misli same po sebi nisu problem, naravno. No automatsko, nekritičko poistovjećivanje sa svakom mišlju velik je problem.

Neuvježban um to često čini. Smatramo da su naš identitet i misli neraskidivo povezani.

Nisam ovdje kako bih zagovarao nužno pozitivno razmišljanje. Nipošto. Ne vjerujem da je pozitivno razmišljanje posebice moćno. Oduvijek sam ga smatrao relativno površnim.

A što kažete da pokušate uopće ne razmišljati? Sretno s time. Čak bih se usudio reći da je to fizički nemoguće. Znete ono, *nemoj misliti na Torticu...* Naš mozak ne razumije riječ “ne”. S druge strane, naučiti otpustiti misao — to pak može biti beskonačno korisno.

Kako onda otpustiti tijekom misli koji vam ne da mira? Usmjerite pozornost drugamo. Jedina stvar koja hrani vaše misli vaša je pozornost.

Zamislite šaku koja se opušta u prazan dlan — jednako tako možemo otpustiti misli i pustiti ih na slobodu. Ta jednostavna kretnja brzog otpuštanja onoga o čemu razmišljamo vrlo je važna. Namjerno i svjesno usmjeravanje naše pozornosti prema nečemu manje složenom, poput tjelesnog iskustva kao što je disanje, može nam pružiti iscjeljujuć, umirujuć predah od našeg unutarnjeg kaosa.

Možda i vama može pomoći, ako ste se voljni okušati?

Kad je vrijeme za udah, zamislite podizanje unutar svojega tijela. Kao da je vaš trup boca vode. Kad izdahnete, razina se vode smanjuje, boca se prazni, a kad udahnemo, ona se opet podiže s dna. Zamislite da dah započinja od vaših bokova ili čak od poda. Zatim se razina vode podiže kroz vaš trbuh, prsa i vrat.

Dopustite tim dvama valovima da vas polako usidre — silazni val pri izdahnu i uzlazni val pri udahu. Ako se morate namjestiti, činite to nježno i blago, kao da zapitkujete svoje tijelo: kakvo ti disanje najviše odgovara? Je li ti lakše udahnuti zrak ako se malo otvoriš u

prsimu? Ako malo spustiš ramena? Pronađite dio tijela koji zadovoljavajuće obavlja posao. To je dobar osjećaj.

To je disanje sve što morate činiti u ovom trenutku. Uzeli ste pauzu od svega ostaloga. Vaš se čeon režanj ugasio. U ovom trenutku nemate nikakvu odgovornost. U ovom trenutku ne morate kovati planove, davati svoje mišljenje niti išta pamtiti. Morate jedino disati. Ostanite tako koliko god želite.

Koliko si često pružate takvu pozornost? Nemojte se ustručavati iskoristiti priliku kada vam se ukaže. Ne zato što se nadate da ćete iz nje nešto izvući. Ne kako biste svaki dio svojega života učinili mirnim i spokojnim. Ne s nadom u doživljavanje unutarnjeg vatrometa. Ne zato što želite postati produhovljenijom osobom. Nego samo zato što je disanje samo po sebi vrijedno vašeg truda.

Prisjetite se svih pompoznihi riječi povezanihi s disanjem. Za njega se kaže još i aspiracija. Aspiratio, spiritus, duh. Ima nešto u tome. Ako želite pristupiti većim količinama svoje živosti, morat ćete obratiti pozornost na svoje disanje.

Tajlandski redovnik Ajahn Chah, učitelj budističke tradicije kojoj sam se priklonio, jednom je rekao: "Postoje ljudi koji se rode i umru, a da nijednom u životu nisu postali svjesni svojega daha koji ulazi i izlazi iz njihova tijela. Žive posve udaljeni od samih sebe."

Odabiranje kamo usmjeravamo pozornost možda zvuči lako, no prvi priznajem koliko nevjerojatno teško može biti. Kad se prvi put pokušamo usredotočiti na svoje disanje, umovi nam se većinom ponašaju kao mahnite jo-jo loptice. Pratite tempo samo nekoliko udisaja, a zatim vam pozornost

odluta na nešto sasvim nevažno, pa je morate strpljivo preusmjeriti natrag na disanje. Opet i opet, i tako u nedogled. Naši su umovi gotovo neiscrpni kad je u pitanju lutanje u neočekivanim smjerovima. No kad-tad ćemo primijetiti da smo odlutali. Sve što tada možemo jest primijetiti da se to dogodilo (opet) bez prekoravanja ili procjene naše razine uspjeha, otpustiti te misli i smireno usmjeriti pozornost natrag u željenom pravcu.

Odustajanje je primamljivo. Ipak, isplati se ustrajati zato što, iako je to samo malo, beznačajno djelovanje u našem individualnom životu, također je neophodan i neprocjenjiv korak u evoluciji naše kolektivne, ljudske svijesti.

Vrijednost spokoja i osluškivanja nutrine naglašavaju sve religije otkako je svijeta i vijeka. Oni nisu vezani samo za budizam, meditaciju i molitvene rituale. Vezani su za bivanje čovjekom.

Svi imamo sposobnost otpuštanja vlastitih misli, odabiranja *kamo* želimo usmjeriti pozornost te *koliko dugo* ćemo pozornosti dopustiti da se bavi stvarima koje nam štete. I vi je imate. Ponekad vam je potrebno samo malo vježbe. Jer, kad ignoriramo ili u potpunosti izgubimo zanimanje za tu mogućnost, naći ćemo se u milosti ukorijenjenih, automatiziranih ponašanja, stajališta i obrazaca ponašanja. A oni nas na neki način drže na povodcu. I tako neprestano koračamo istim putom. To nije sloboda. To nije dostojanstvo.

Je li lako?

Nije.

Isplati li se svejedno činiti najbolje što možeš, svojim tempom?

Da.

ČETVRTO POGLAVLJE

Braća Karamazov

Nije bilo lako pokucati na šefova vrata i iznenada reći: “Vidite, stvari se ne odvijaju onako kako smo planirali. Dajem otkaz.” Nije bilo lako ni nazvati mamu i tatu i reći: “Da, dao sam otkaz. Ne, nemam plan B.”

Mjesec dana nakon ostavke, vratio sam se kući u Gothenburg. Unajmio sam skromnu garsonijeru — zapravo, podnajmio sam je — u radničkoj četvrti Majorni i zaposlio se kao perać posuđa u restoranu. Sjećam se prvoga radnog dana; stajao sam okružen prljavim posuđem i slušao ostatak osoblja kako se došaptava: “Ono je novi perać posuđa, zar ne? Misliš li da taj zna švedski?” A moj je ponos vrištao: *Donedavno sam bio prilično velika faca!*

Nedugo potom počeo sam studirati književnost, a jednoga jutra u tramvaju do kampusa vidio sam reklamu za novootvorenu telefonsku službu za psihološku podršku. Privukla me ideja o volontiranju, stoga sam se prijavio.

Obuka je trajala šest subota, a zatim sam dobio četvero-satne telefonske smjene četvrtkom navečer. Isprva sam rado dijelio savjete. No onda sam, postupno, naučio šutjeti i slušati otvorena srca.

Prvi sam se put suočio s tamnijom stranom svojega rodnog grada. Sa samoćom i poteškoćama. Očajem i bespomoćnošću. Često nisam želio ići u svoje smjene. No nakon njih sam se uvijek osjećao poletnim, a toplina i svrhovitost treperile su mi u prsima. Koliko god su često ljudi plakali nad svojim sudbinama, plakali su iz zahvalnosti jer ih je napokon netko slušao. Za neke od njih prošla su desetljeća otkako im je netko pružio takvu vrstu pozornosti. To me podsjetilo na nešto važno: biti tu za druge neizmjerljivo je oplemenjujuće.

Nakon što sam godinu dana studirao književnost, proširio sam svoju potragu na čitav svijet. Naposljetku sam se zatekao u Indiji, radeći kao ekonomist u UN-ovu Svjetskom programu za hranu. Bio sam klasičan primjer mladoga, idealističkoga zapadnjaka koji je došao pomoći Indiji. Krajnji ishod: Indija je daleko više pomogla mladom, idealističkom zapadnjaku. Tijekom godine koju sam ondje proveo, putovao sam i Jugoistočnom Azijom. Tri sam se tjedna uspinjao i spuštao planinama Himalaja. Bilo je nevjerojatno. Od djetinjstva sam strašno volio planine. Oduvijek su bile moje omiljeno mjesto, moj element. Boravak među visovima gotovo me trenutačno činio sretnim. Stoga možete pretpostaviti kako sam se osjećao svakoga dana hodajući kroz veličanstvene masive.

Mislim da svatko tko se ikada obvezao na dugo pješanje zna kakav je to osjećaj nakon nekog vremena; složenost života svakoga se dana smanjuje. Naposljetku se sve svodi na vremenske prilike, vaše tijelo, hranu, piće i odmor. Sjećam se kako bih ujutro stavio naprtnjaču na leđa i osjećao kao da mogu hodati do kraja svijeta — *to je jedino što želim raditi*. Osjećao sam se nepobjedivim.

Unatoč tome, moguće je da sam se pakirao gluplje od ikoga u povijesti pakiranja. Čvrsto vjerujem da sam bio jedini planinar te godine koji je bio toliko pretenciozan da je sa sobom vukao tvrdo ukoričen primjerak Dostojevskijeve *Braće Karamazov*, knjige za koju sam uvijek bio preumoran da bih je čitao kada bih se noću dovukao u kamp.

Na kraju gotovo mjesec dana pješaćenja, vratio sam se u Katmandu, glavni grad Nepala i omiljeno stajalište planinara. Tjednima sam bio jeo isto jelo — varivo od leće s rižom, triput dnevno — pa sam entuzijastično naručio raskošan doručak u lokalu koji je navodno prodavao najbolji kroasan u gradu. Prelijepa, buntovna studentica medicine iz Cape Towna sjela je nasuprot mene.

Rekla mi je da se zove Hailey.

Cijelog sam života bio iskompleksiran zbog loših vještina očijukanja. Jamačno sam zaspao onoga dana kad je Bog dijelio *Veliku knjigu očijukanja*.

No, očito sam tog jutra to dobro izveo. Doručak je trajao četiri sata, a prije negoli je završio, bio sam uvjeren da sam zaljubljen u glasnu, šarenu i pomalo neotesanu ženu ispred sebe. Štoviše, osjećaj je bio obostran. Nekoliko dana poslije zajedno smo otputovali u Tajland i nekoliko tjedana uživali u besprijeornoj, gotovo filmskoj romansi na morskoj obali. A onda me nogirala.

Mislim da sam se poslije prva dva nestvarna tjedna počeo brinuti da se ona meni sviđala više nego što sam se ja sviđao njoj. Kratak me put dijelio od toga do još većega straha:

Što ako me ostavi?

Te su sumnje u meni nešto presjekle. Odvilo se brzo. Mislim da je isti mehanizam izazvao gašenje mojih osjećaja. A kad se emocionalno zatvorite, izmiču vam zaigranost, lakoća, humor i spontanost. Postanete nijemi i kruti. Ja uistinu jesam. Također sam si ponavljao da *ne smijem* biti tako nijem i krut, što me činilo još više nijemim i krutim. Kad je Hailey najzad, vrlo nježno i obazrivo potvrdila moje strahovanje od prekida, sve što sam mogao izreći bilo je: “Znaš što, da sam u vezi s nekime poput sebe, ovakvim kakav sam sad, i ja bih prekinuo.”

Bio sam dovoljno star da su me već i prije nogirali, no to nije ublažilo udarac.

Sada znam da nisam jedini koji snažno proživljava bol uzrokovanu odbijanjem. Često su upravo te rane ljudima najdublje. Kako bi cijela stvar bila još gora, oduvijek sam bio pomalo dramatičan.

I eto me, svježe nogiran na tajlandskoj plaži. Usamljeniji nego ikad prije i slomljena srca. Nalazio sam se na tipičnom turističkom mjestu. Kamo god bih pogledao, vidio bih lijepe, preplanule, zaigrane, pustolovne, otvorene, mlade ljude.

Nasuprot njima bio sam ja. Skrivao sam se iza pohabana izdanja Dostojevskog i trudio se izgledati dubokoumno, kao da je jedino što mi je u životu treba čitav svemir velikih ideja. Izdržao sam tako nekoliko dana. A onda je postalo jasno kao dan da sam duboko depresivan.

Postalo mi je bolno jasno da se ne znam nositi s lošim osjećajima. Doista *nisam* imao pojma. Nisam poznavao nikakve alate. Nisam si mogao pomoći da ne pomislim: *Nije li to pomalo čudno?* Šesnaest godina obrazovanja, a ne sjećam se nijednog sata na kojem sam naučio bilo što na temu “Što činiti kad nam postane teško?”

Svima nam je ponekad potrebno vodstvo. Ne mogu zamisliti osobu čiji život nikada nije težak. Svi prolazimo razdoblja u kojima se osjećamo usamljeno, bespomoćno, bez prijatelja, pogrešno shvaćeno i iznevjereno. A kad se sprema oluja, moramo pronaći stvari na koje ćemo se osloniti, za koje se možemo pridržati. Možemo ih naći izvan ili unutar sebe. Idealno bi bilo imati oboje.

Ovo je dio priče u kojem dolazimo do onoga za što znam da zvuči otrcano: mladić slomljena srca pronalazi put do samostana.

No to se uistinu dogodilo. Religija me nikada nije pretjerano zanimala, no postalo je jasno da se ne znam nositi sa snažnim osjećajima koji su me preplavljivali. Morao sam nešto poduzeti. Bilo je vrijeme da potražim pomoć, a Buda se činio kao dobar početak.

PETO POGLAVLJE

Moj samostanski debi

Dobio sam adresu samostana na sjeveru Tajlanda koji je nudio jednomjesečne tečajeve meditacije na englesko-me. Iako sam već iskušao meditaciju, tek sam površno znao o čemu je doista riječ. No tijekom svojih sam putovanja susretao budističke redovnike koji su mi se činili opuštenima i zadovoljnima, lutajući uokolo u svitanje sa zdjelama pod rukom i skupljajući hranu od mještana. Štoviše, Tajlandani su me općenito fascinirali. Bili su prizemljeni, a s time se na Zapadu nisam toliko često susretao.

Od najranije dobi glas u mojoj glavi šaputao je da nisam dovoljno dobar. Taj bi glas postajao znatno glasniji kada bih učinio nešto neugodno ili glupo, primjerice, kada bih nešto pogrešno razumio ili doživio neuspjeh. A redovito bi šutio kada god bih učinio nešto dobro. Čak sam i tada shvaćao da taj problem nije samo moj, već da je dio mog kulturalnog naslijeđa. Mnogi u našem dijelu svijeta žive osluškujući neprestano gundanje gruboga unutarnjeg kritičara. Riječ je o glasu koji nije velikodušan kada nam se obraća, čak i kada učinimo samo nevinu pogrešku. Često

sa sobom nosimo osjećaj nedostatnosti i strah od toga da će nas “razotkriti”. Mislimo da se ljudima ne bismo sviđali kada bi znali kakvi *uistinu* jesmo. Igramo igrice kako ne bi saznali kakvi smo. Takve stvari nužno utječu na način na koji komuniciramo sa svijetom oko sebe. To mi je postalo osobito jasno u usporedbi s Tajlandžanima koje sam upoznao.

Jednostavno rečeno, Tajlandžani puno više vole sami sebe. Rijetko sam upoznao zapadnjaka koji isijava uvjerenjem da će ga svijet prihvatiti onakvim kakvim jest. Smatram da bi svaki Tajlandžanin mogao ući u sobu i s nevjerojatnim samopouzdanjem reći nešto poput: *Bok, stigao sam! Sjajno, zar ne? Nije li sve bolje sada kad sam došao? Pretpostavljam da svi misle da je sjajno što sam došao i uvjeren sam da vam se svima sviđam!* To je možda pomalo šaljiv i pretjeran opis, no takav sam dojam stekao. I to mi se sviđjelo.

Stigao sam u predloženi samostan pun nevjerojatno pretjeranih očekivanja o tome što mi meditacija može ponuditi. Bio je to maleni, napućeni seoski samostan blizu zračne luke, malo izvan Chiang Maija. Okruživali su nas psi puni buha koji su jeli ostatke naših začinjenih obroka i bilo je gromko i glasno. Iz nekog je razloga samostan bio sklon svojevrsnom festivalu folk glazbe. Ponekad je svirala elektronska glazba, a mladi su ljudi plesali ispred samostana, baš kada bismo trebali meditirati.

Činilo mi se da redovnici većinu vremena provode pušeći i tračajući. Mi smo, zapadnjaci, meditirali. S druge strane, bili smo *strašno* revni u meditaciji.

Relativno točan opis mojim misli tijekom meditacije drugoga dana tečaja mogao bi zvučati ovako:

U redu, krećemo. Četrdeset i pet minuta neprekinute usredotočene svjesnosti. U disanju je napredak. Svoj ću očaj ostaviti ovdje i izići ću kao drugi čovjek. Možda čak mogu opet osvojiti Hailey? Udah, izdah, pitam se što je danas za ručak? Ono što su jučer poslužili, to mi doma ne bismo poslužili ni psu. Pritom smo okruženi stablima punim zrelog, egzotičnog voća... U redu, usredotoči se. Udah, izdah. Mislim, stvarno, kava je ovdje uistinu smiješna! Kako mi se čini, zapadnjački turisti financiraju ovo mjesto. Punimo njihove kutije za donacije. I ne, Nescafe nam nije dovoljno dobar! Već bi vratili svoje ulaganje da su uložili u pravi, talijanski aparat za kavu. Cortado, cappuccino... Opa, što se to dogodilo? Trebao sam meditirati, dostizati višu razinu. Umjesto toga, pozornost su mi rastjerale te bizarno raspaljene misli. Otkad je moj zadatak uljepšavati samostanski jelovnik? Dobro da me nitko nije čuo. Slovim za jednog od ozbiljnijih sudionika. Saberi se. Vрати se na disanje. Osjeti svoje tijelo. Pusti. Buda je znao pustiti. Bacimo se na posao. Udahni, izdahni... Ovo je tako dosadno! Ne bi li se nešto trebalo dogoditi? Ovo ne može biti to. Koliko još moram čekati kako bih doživio kozmički orgazam? Unutarnji vatromet? Totalno sam spreman!

Ako ste ikad pokušali meditirati, zacijelo znate o čemu govorim. Smatrali ste se manje-više razboritim, razumnim, pametnim i pragmatičnim bićem, ali je većinu vremena svojevrstan putujući majmunski cirkus upravljao vašim misaonim procesima. Puno je nas činilo iste greške kad smo počinjali meditirati; mislili smo da će nam umovi utihnuti. To tako ne funkcionira! Možda na samo par trenutaka, no ne dulje od toga. Samo se u umovima mrtvacu ništa ne

dogada. Dokle god smo živi, posjedujemo um, a priroda je ljudskog uma da stvara ideje, uspoređuje ih s drugim idejama, preoblikuje ih i preispituje.

Kad se suočimo s ludim, u potpunosti necenzuriranim mislima koje nam vrludaju glavom, lako je istovremeno se zapanjiti i zaprepastiti. Zbog toga smo sretni što nam drugi ne mogu čitati misli. Tješimo se time što se svi tako osjećamo. Prirodno je. Nema tu ničega čudnog. Samo moramo razumjeti da su to naše *misli* — a ne nepobitne istine.

Uostalom, primjećivanje našega unutarnjeg misaonog cirkusa može biti korisno jer nam može pomoći u stvaranju odmaka od njega kad nam je to uistinu potrebno. Možemo naučiti ne toliko ozbiljno shvaćati svoje misli i naći trezveniji način odnošenja prema njima: *Eto je, opet ta suluda misao. No dobro. Neću se previše na nju osvrutati.*

Jedan od razloga zbog kojih volim biti u društvu ljudi koji su započeli svoje unutarnje putovanje jest to što su upravo otkrili kaos u svojem mozgu i samim time stvorili odmak od svojih misli. To ih neizbježno čini skromnijima. Pravo je osvježenje biti među ljudima koji sebe i svoja uvjerenja ne shvaćaju pretjerano ozbiljno. Umjesto toga, možemo biti ujedinjeni u zajedničkom shvaćanju: *Nisam u potpunosti sabran. Nisi ni ti u potpunosti sabran. Nisam sto posto racionalan. Ni ti nisi sto posto racionalan. Ponekad nehوتيčno razmišljam o ludim stvarima. I ti činiš isto. Imam neodgovarajuće emocionalne reakcije na određene stvari. Kao i ti.*

Kada vam odmak pomogne u sagledavanju vaših misaonih procesa i kada shvatite da se i drugi ljudi nose s istim stvarima s kojima se vi nosite, automatski postaje lakše primijetiti ono što nas povezuje, umjesto da primjećujemo ono

što nas dijeli. Neovisno o tome tko smo, odakle dolazimo i kakva nam je prošlost, često imamo mnogo toga zajedničkog s obzirom na svoje unutarnje funkcioniranje. Kada to priznamo i istražimo, lakše nam je prestati se pretvarati da držimo sve pod kontrolom. Lakše nam je pomoći jedni drugima, otvarati se i iskreno upoznavati. Možemo stvoriti komplementarne odnose umjesto onih kompetitivnih i radovati se činjenici da nismo usamljeni sateliti. Možemo učiti jedni od drugih bez straha od neuspjeha. Možemo prepoznati ono divno u drugima a da nam sljedeći korak ne bude obvezno šaputanje samima sebi kako nismo toliko dobri.