

BJÖRN NATTHIKO LINDEBLAD
CAROLINE BANKLER & NAVID MODIRI

Geloof niet alles wat je denkt

WIJSHEDEN VAN EEN
MODERNE MONNIK VOOR
EEN BETEKENISVOL LEVEN

Spectrum

Vertaling: Daniëlle Stensen
Omslagontwerp: Joyce Zethof
Auteursfoto: Fredrik Bankler
Opmaak: Elgraphic

ISBN 978 90 00 37815 9
ISBN 978 90 00 37816 6 (e-book)
NUR 770

© 2021 Björn Natthiko Lindeblad
© 2021 Nederlandstalige uitgave: Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,
Amsterdam
Eerste druk, 2021

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,
Postbus 23202
1100 DS Amsterdam

www.spectrumlifestyle.nl

 Spectrum Lifestyle Boeken

 spectrumboeken

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



Inhoud

Voorwoord door Adyashanti	9
Inleiding – Mijn superkracht	13
1. Gewaarzijn	15
2. Succesvol, maar niet gelukkig	18
3. Adem meer, denk minder	25
4. <i>De gebroeders Karamazov</i>	30
5. Mijn kloosterdebuut	35
6. Geloof niet alles wat je denkt	40
7. Mama, ik word bosmonnik	44
8. Natthiko – ‘Hij die steeds wijzer wordt’	48
9. De intelligentie van het moment	56
10. Het excentrieke collectief	60
11. Het ritme in een bosklooster	65
12. Een kitscherige wijsheid	76
13. De magische mantra	83
14. Misschien wel, misschien niet	89
15. Spoken, ascetisme en verdriet	95

16. Vrijwillig psychisch lijden	101
17. Hoeveel Pepsi kan een kluizenaar drinken?	104
18. Gebalde vuist, geopende hand	111
19. <i>Get yourself a fucking job, mate</i>	115
20. Vergeet niet ruimte te laten voor wonderen	118
21. Slechts één ding is zeker	123
22. 'Hips Don't Lie'	129
23. Ik was toch de monnik die nooit twijfelde?	132
24. <i>Farewell letter</i>	136
25. De duisternis	141
26. <i>This too shall pass</i>	145
27. Het begint met jezelf	150
28. Verder leven in een broek	154
29. De zin van het leven is: je gave ontdekken en die delen	159
30. Retourtje vertrouwen	163
31. De uitslag	167
32. Eindigt het zo?	171
33. Alles wordt van je afgenomen	176
34. Wees dat waarvan je meer wilt zien in de wereld	181
35. Papa	189
36. Vergeving	195
37. Van oppervlakkigheid naar intimiteit	201
38. Hier eindigt het	203
Dank	209

Voorwoord door Adyashanti

Een goed boek lezen is net zoets als op reis gaan. Je gaat op pad naar het onbekende en laat je overspoelen door alle indrukken en ervaringen. *Geloof niet alles wat je denkt* is een boek over de zielenreis van een mens door de innerlijke terreinen die hij nog niet heeft ontgonnen. Het is het verhaal over Björns reis als boeddhistische monnik naar steeds meer vrede, liefde en vrijheid. Maar zoals alle goede verhalen geeft het ook een universele menselijke ontwikkeling weer. Er is geen finishlijn, geen grootse conclusie – er is uitsluitend een menselijke ziel die zijn aangeboren vrijheid, nut en blijdschap ontdekt, en die deze elementen zo concreet en echt mogelijk maakt in het dagelijks leven.

Wijsheid leren we niet aan, maar maken we ons eigen door al onze levenservaringen. Echte wijsheid ontstaat wanneer we het leven bewust en met heldere blik tegemoet treden. Vaak wordt ze geschapen uit mislukkingen, tegenslagen waardoor we onze ogen openen voor onverwachte inzichten en waardoor we met nederigheid en liefde vervuld worden. Wijsheid zweeft niet hoog in de wolken, maar zit verborgen in de alledaagse gebeur-

tenissen hier op aarde. *Geloof niet alles wat je denkt* is niet alleen een geweldige titel voor een boek, maar ook een scherpzinnige en invoelende wijsheid. Het soort wijsheid dat je hele leven kan veranderen en je hart misschien wel kan openen voor eeuwige vreugde.

Zonder de houding ‘geloof niet alles wat je denkt’ kun je geen open geest en open hart hebben. Deze wijsheid maakt de weg vrij voor nog grotere inzichten, misschien zelfs wel voor de diepe openbaring die de Boeddha ervoer – zijn verlichting. Het is een weg naar liefde, verbondenheid en begrip, en naar oplossingen voor de enorme uitdagingen waarvoor de mensheid zich gesteld ziet. Het is een nederige sleutel voor een gigantische deur. En het is slechts één van de vele parels van wijsheid die Björn ons in dit boek geeft, door de lessen die hij op zijn reis als boeddhistische monnik heeft geleerd met ons te delen.

Er is veel verlangen, moed, eerlijkheid en oprechtheid voor nodig om wat ik de ‘weg van het hart’ noem te bewandelen. De weg die de Boeddha ruim 2500 jaar geleden heeft gebaad. Het voelt vaak als rondstropelen in het donker, eeuwig op zoek naar glimpjes licht die de weg kunnen wijzen. Sommige glimpen komen op mystieke wijze van binnenuit – vaak wanneer je ze het minst verwacht, of zelfs wanneer je vindt dat je het helemaal niet verdient. Sommige glimpen komen juist van buitenaf, als levenservaringen, behulpzame mentoren of leraren, of als momenten waarop je wordt aangeraakt door een mystieke intelligentie, die op de meest onverwachte manieren een hand van genade lijkt uit te steken.

Vanbinnen voelen we allemaal een sterke aantrekkingskracht tot een leven met meer vrijheid, verbondenheid en authenticiteit. Maar veel mensen proberen die aantrekkingskracht uit alle

macht te negeren, omdat het zo moeilijk kan zijn om eraan toe te geven. Ons moderne bewustzijn is er niet goed in om te ‘vertalen’ wat de ziel ons vertelt. Sommige mensen dompelen zich onder in oude wijsheidstradities in een poging herenigd te worden met dat innerlijke licht, om de eeuwigdurende waarheid die diep in het hart van elk mens sluimert tot leven te wekken. Een paar van deze spirituele avonturiers beginnen langzaam maar zeker een brug te vormen tussen onze spirituele voorvaderen en hedendaagse zoekers. Ik ben ervan overtuigd dat Björn, op zijn uiterst menselijke en openhartige manier, zo’n brug is. En dat *Geloof niet alles wat je denkt* zo’n boek is dat een brug bouwt.

Wat ik echt heel prettig vindt aan dit boek zijn de onprettige eerlijkheid en intimiteit. Het boek geeft vele inzichten en benadrukt grote spirituele wijsheden, maar het blijft realistisch en legt verbindingen met ons dagelijks leven. Ik merk dat bepaalde boeken een bijzonder soort vrede uitdragen, die je tussen de regels door op een bijna tastbare manier kunt ervaren, en die in je wordt gewekt wanneer je je volledig openstelt voor de volledige aanwezigheid van de schrijver. Dat is precies wat er gebeurde toen ik *Geloof niet alles wat je denkt* in één ruk uitlas en Björns prachtige combinatie van wijsheden en levendige verteltrant mocht ervaren.

Ik raad je echter aan om de tijd nemen voor dit boek. Geniet ervan zoals je van een warme zomerdag of een heerlijk kopje thee geniet. En merk op wat het in je kan opwekken: de stille en roerloze aanwezigheid die in onze jachtige wereld zo makkelijk over het hoofd wordt gezien.

Wat in dit boek op een ingetogen manier wordt overgebracht is niet wie je zou moeten zijn, of wat je kunt bereiken als je gewoon ‘deze vijf stappen naar succes’ volgt. Nee, het boek pro-

beert je te wijzen op wat en wie je bent voorbij je aard, voorbij wat je denkt te zijn of te moeten zijn. *Geloof niet alles wat je denkt* is een boek dat zich richt op de stille aanwezigheid in jou: het Jij dat zich achter de gedachten en beelden bevindt die de geest projecteert. Het boek herinnert je, op vriendelijke en zeer menselijke wijze, aan wie en wat er door jouw ogen naar buiten kijkt en hoe je vanuit dat licht kunt leven, elke dag een beetje meer.

Mogen alle levende wezens gedijen,
Adyashanti

Björn volgt het spirituele onderricht van Adyashanti nu al ruim twintig jaar. Adyashanti is Amerikaan en vanuit de zenboeddhistische traditie heeft hij het bijzondere vermogen ontwikkeld moeilijke dingen kernachtig en geloofwaardig over te brengen. Zijn manier van aanspreken is altijd diep menselijk, zijn humor warm en inclusief, en hij bouwt eerder bruggen dan muren tussen verschillende tradities en religies. Hij nodigt ons uit stil te staan en te leren herkennen wat de eeuwige waarheid is, die ons volledig bevrijdt.

INLEIDING

Mijn superkracht

Nadat ik mijn leven als monnik achter me had gelaten en was teruggekeerd naar Zweden, werd ik geïnterviewd door een krant. De journalist wilde meer weten over mijn nogal aparte levenskeuze. Waarom wil een succesvol bedrijfskundige al zijn bezittingen weggeven, zijn haar afscheren en naar een groep onbekenden in de jungle verhuizen? Nadat we even hadden gepraat, stelde hij de hamvraag: ‘Wat is het belangrijkste wat je geleerd hebt in je zeventien jaar als bosmonnik?’

Ik voelde me een beetje onder druk gezet en werd zenuwachtig van die vraag. Ik moest snel een reactie geven, maar wilde uitgerkend dit antwoord niet slordig formuleren en de waarheid geen geweld aandoen.

De journalist tegenover me was niet erg geïnteresseerd in spirituele zaken. Hij had ongetwijfeld nota genomen van alles waar ik in mijn tijd als monnik van af had gezien. Ik had per slot van rekening geleefd zonder geld, zonder seks of zelfbevrediging, zonder tv-series of boeken, zonder alcohol, zonder gezin, zonder vakanties, zonder gezellige vrijdagavondjes, zonder moder-

ne gemakken, zonder te kiezen wat of wanneer ik zou eten.

Zeventien jaar lang.

Vrijwillig.

En wat had het me opgeleverd?

Ik vond het belangrijk om eerlijk te zijn. Ik wilde dat het antwoord voor mij helemaal waar zou zijn. Dus ging ik voelen, en al snel borrelde het antwoord vanuit een stille plek binnen in mij op: wat ik het waardevolst vind van zeventien jaar fulltime spirituele training is dat ik niet meer alles geloof wat ik denk.

Dat is mijn superkracht.

Het mooie is dat het ieders superkracht is. Ook de jouwe. Hopelijk kan ik je helpen op jouw weg om die kracht te hervinden, mocht je hem kwijt zijn.

Het is een groot voorrecht dat ik zo vaak de kans heb gekregen om de lessen te delen die ik heb geleerd in al die jaren van onafgebroken aansporing tot spirituele en persoonlijke ontwikkeling. Ik heb dat altijd als zeer betekenisvol ervaren. Ik heb zo ongelooflijk veel gekregen wat mij heeft geholpen, wat het leven lichter heeft gemaakt, wat het makkelijker heeft gemaakt om mezelf te zijn. Als ik geluk heb, lees je iets in dit boek wat jou ook zal helpen. Een paar lessen zijn voor mij letterlijk van levensbelang geweest. Niet in het minst in de afgelopen twee jaar, waarin ik eerder dan gehoopt in de wachtkamer van de dood ben beland. Misschien is dit het einde. Maar het is ook het begin.

HOOFDSTUK 1

Gewaarzijn

Ik ben acht jaar oud. Zoals altijd ben ik als eerste wakker. Ik drentel door het huis van opa en oma op een eilandje aan de rand van Karlskrona en wacht tot mijn broertje Nils wakker wordt. Voor het keukenraam blijf ik staan. Plotseling verstomt het lawaai vanbinnen.

Alles wordt helemaal stil. De verchromde broodrooster op het aanrecht is zo mooi dat mijn adem stopt. De tijd staat stil. Alles krijgt een gloed om zich heen. Een paar wolkenplukken glimlachen me toe vanuit een ochtendblauwe lucht. De berken die ik door het raam zie bewegen hun fonkelende blaadjes. Waar ik ook kijk, overal komt de schoonheid me tegemoet.

Op dat moment kon ik deze ervaring niet onder woorden brengen, maar nu wil ik proberen dat wel te doen. Het was net alsof alles fluisterde: 'welkom thuis'. Voor het eerst voelde ik me helemaal thuis op deze planeet. Ik was hier en nu, zonder enige gedachte. Daarna kwamen de tranen, en ik voelde een warmte in mijn borstkas die ik tegenwoordig 'dankbaarheid' zou noemen. Daarna borrelde de hoop op dat dit gevoel eeuwig zou aanhouden, of in elk geval heel lang. Dat gebeurde na-

tuurlijk niet. Maar ik ben die ochtend nooit vergeten.

Ik heb me nooit erg gemakkelijk gevoeld bij het woord 'mindfulness'. Mijn geest voelt niet 'vol' als ik echt aanwezig ben, maar voelt eerder als een lege, grote en verwelkomende kamer, waarin genoeg plek is voor alles. Bewuste aanwezigheid, dus. Dat klinkt vermoeiend en niet-ontspannen. Daarom noem ik het liever: gewaarzijn.

Dat gewaarzijn ontvouwde zich op die vroege ochtend bij de broodrooster in Karlskrona in mijn binnenste. Het voelt alsof je achteroverleunt zonder iets te hoeven doen. Gedachten, gevoelens, sensaties in je lichaam – alles mag zijn *precies zoals het is*. Dan worden we iets groter. We merken dingen in en om ons heen op die we eerder niet zagen. Het voelt intiem. Als een innerlijke vriend, die altijd naast je staat.

De mate waarin je aanwezig bent heeft natuurlijk ook invloed op jouw relatie met anderen. We weten allemaal hoe het voelt om met iemand om te gaan die niet aanwezig is. Dan is er de hele tijd iets storends, er ontbreekt iets. In mijn ervaring is het vooral heel duidelijk voelbaar als ik kleine kinderen ontmoet. Die zijn niet onder de indruk van jouw analytische vermogen, maar zijn zich er juist enorm van bewust of je aanwezig bent of niet. Ze merken het wanneer je veinst of wanneer je ergens anders bent met je hoofd. Hetzelfde geldt voor dieren. Maar wanneer we zelf aanwezig zijn, wanneer we niet gehypnotiseerd worden door elke gedachte die de kop opsteekt, dan worden we als veel aangenamer gezelschap ervaren. We krijgen vertrouwen van anderen. We krijgen hun aandacht. We krijgen een heel ander contact met onze buitenwereld. Dat weet je natuurlijk al, en het komt je misschien als vanzelfsprekend voor. Maar toch denken we er vaak in alle haast niet aan.

Het is zo makkelijk om je bezig te houden met slim en indrukwekkend overkomen dat je vergeet hoever je komt met oprecht aanwezig zijn.

Succesvol, maar niet gelukkig

Ik sloot mijn middelbare school af met hoge cijfers en kon elke vervolgopleiding kiezen die ik wilde, maar ik had geen duidelijk toekomstplan. Ik had me zonder er diep over na te denken aangemeld bij een paar verschillende opleidingen. En toen was ik toevallig in augustus in Stockholm, op het moment dat de toelatingsexamens voor de Handelshögskolan werden gehouden. Mijn vader had hetzelfde pad gevolgd: financiën, economie en grote ondernemingen. Dus maakte ik de toetsen. Een hele dag lang werden allerlei veeleisende examens afgenomen. Het bleek dat ik ze goed had gemaakt en een paar maanden later kreeg ik bericht dat ik was toegelaten. Omdat ik toch geen duidelijk doel voor ogen had, had ik naar mijn idee niets te verliezen als ik aan die opleiding begon. Bedrijfskunde is altijd goed, het opent allerlei deuren. Dat wordt althans gezegd. Maar eerlijk gezegd ben ik vooral aan de Handelshögskolan gaan studeren omdat mijn vader zo trots was dat ik was toegelaten.

In het voorjaar van 1985 deed ik examen. Ik was toen 23 jaar. Op dat moment was de arbeidsmarkt in Zweden heel gunstig:

werkgevers kwamen al voordat we examen hadden gedaan naar school om ons te werven. Op een zonnige avond in mei zat ik met een oudere bankier in een chic restaurant aan de Strandvägen in Stockholm. Het diner was tevens een sollicitatiegesprek. Ik deed mijn best om intelligent over te komen terwijl we aan het eten waren, een combinatie die ik altijd al een hele uitdaging had gevonden. Na afloop van het diner annex sollicitatiegesprek schudden we elkaar de hand en de bankier zei: 'Waarschijnlijk zullen we je vragen om een tweede gesprek bij ons op het hoofdkantoor in Londen te komen voeren. Maar mag ik je alvast een tip geven?'

'Natuurlijk.'

'Als je naar Londen komt voor verdere gesprekken met mijn collega's, probeer dan wat meer interesse te tonen voor het werk.'

Ik begreep natuurlijk wat hij bedoelde, maar het overviel me dat het zo duidelijk zichtbaar was. In die tijd was ik, zoals zo veel leeftijdsgenoten, een jongeman op zoek naar een leven. Je doet je best. Soms moet je een beetje toneelspelen en meer interesse veinzen in iets dan je eigenlijk hebt. Maar uiterekend die avond was mijn acteertalent niet voldoende geweest. Uiteindelijk leek alles toch op zijn pootjes terecht te komen: ik kreeg andere banen aangeboden en beklom al snel de beroemde carrièreladder.

Een paar jaar later, op een zondagmiddag in mei, lag ik op mijn rode, kriebelige IKEA-bank die ik uit Zweden had meegesleept en voelde de warme zeebries door het raam naar binnen waaien. Ik werkte in Spanje bij de dochteronderneming van een groot internationaal bedrijf. Ik had een auto van de zaak. Een secretaresse. Ik vloog businessclass. Ik had een mooi huis aan zee. Over

twee maanden zou ik het jongste hoofd van een financiële afdeling ooit van een dochtermaatschappij van AGA worden. Ik stond in de AGA-krant en leek in de ogen van anderen heel succesvol. Ik was pas 26 en van buitenaf zag het eruit alsof alles precies verliep zoals de bedoeling was. Maar volgens mij ontdekt bijna iedereen die succesvol is in de ogen van anderen op een gegeven moment dat dat geen garantie voor geluk is.

Succesvol zijn is niet hetzelfde als gelukkig zijn.

Vanuit anderen bezien had ik het goed gedaan. Ik straalde materieel en professioneel succes uit. Na mijn studie waren er drie intensieve jaren in het bedrijfsleven in zes landen gevolgd. Alles puur op wilskracht en discipline. Ik bleef mijn rol spelen, bleef doen alsof ik geïnteresseerd was in bedrijfskunde. Dat is wel een tijdje vol te houden, maar in ieders leven komt een dag waarop alleen discipline niet meer voldoende is als stuwende kracht. We hebben een diepere laag in ons, die gevoed en gestimuleerd moet worden door ons werk en door de activiteiten waarmee we onze dagen vullen. Dat gebeurt zelden door succesvol te zijn. Het gebeurt vaker door een gevoel van saamhorigheid te ervaren met degenen met wie je samenwerkt, betekenis te halen uit wat je doet, met je talent een bijdrage aan de wereld te leveren.

Ik had eigenlijk het gevoel dat ik me als ik naar mijn werk ging verkleédde als bedrijfskundige: ik trok mijn nette pak aan en pakte mijn glimmende, fantasieloze aktetas. 's Ochtends strikte ik staand voor de badkamerspiegel mijn stropdas, stak mijn duimen omhoog en zei tegen mijn spiegelbeeld: *'It's showtime, folks!'* Maar vanbinnen ervoer ik: *Ik voel me niet zo lekker. Ik wil helemaal niet naar mijn werk. Ik word vaak angstig als ik aan mijn werk denk. Op de achtergrond draait 24 uur per dag een draaimolen met gedachten als: heb ik me goed genoeg voorbereid? Ben ik wel goed genoeg? Wanneer*

doorziet iemand me? Wanneer ontdekken ze dat ik alleen maar doe alsof ik geïnteresseerd ben in bedrijfskundige vragen?

Nu ik zo op mijn rode bank lag, lieten de twijfels zich heel duidelijk voelen. Ik dacht aan wat er in mijn studieboeken had gestaan. Wat was de taak van een bedrijfskundige in een grote onderneming? Precies: het maximaliseren van het vermogen van de aandeelhouders. *Wat betekent dat voor mij? Wie zijn dat? Heb ik wel eens een aandeelhouder ontmoet? (En ook al had ik dat, waarom zou ik dan geïnteresseerd zijn in het maximaliseren van zijn of haar vermogen?)*

Mijn gedachten bleven maar cirkelen rond de week die volgde en de taken die voor me lagen. Die week moest ik een aantal dingen doen die ik naar mijn gevoel niet echt beheerste. Een vergadering van het management waar ik een mening zou moeten ventileren over het al dan niet bouwen van een koolzuurfabriek bij Madrid. Een kwartaalrapport dat naar Zweden gestuurd moest worden. De bekende zondagse angst kolkte in mijn borst. Ik vermoed dat bijna iedereen dit wel herkent. Als je in zo'n toestand belandt, is het net alsof al je gedachten door een donker filter gaan. Wat je ook denkt, het eindresultaat is bezorgdheid, angst, gelatenheid, vrees, hulpeloosheid. Ik herinner me dat ik zoiets dacht als: *hoe kan ik mezelf helpen? Ik lig me hier vast te draaien in negatieve gedachten. Hier voel ik me niet fijn bij.*

Toen dacht ik ineens aan een boek dat ik net had gelezen. Voor de derde keer zelfs. Ik vond het een heel lastig boek, dus ook al had ik me er al drie keer doorheen geworsteld, toch begreep ik naar schatting nog steeds maar dertig à veertig procent van de inhoud. Het boek heette *Zen & de kunst van het motoronderhoud*.