

BJÖRN NATTHIKO LINDEBLAD
CAROLINE BANKLER - NAVID MODIRI

SAATAN OLLA VÄÄRÄSSÄ

JA MUITA OIVALLUKSIA ELÄMÄSTÄ

SUOMENTANUT TEIJA HARTIKAINEN

AULA & CO

Ruotsinkielinen alkuteos: *Jag kan ha fel*

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

Published by agreement with Salomonsson Agency.

Osia kirjan käsikirjoituksesta on aikaisemmin julkaistu
Framgångspoddenissa sekä Ruotsin yleisradion Sommar i P1- ja Tankar för
dagen -radio-ohjelmissa.

ISBN 978-952-364-434-2

© Kustannusosakeyhtiö Aula & Co, 2023

1. nidottu painos

Nalle Puh -sitaatin on suomentanut Kersti Juva.

Kansi & taitto: Noora Karlsson

Paino: Tallinna Raamatutrükikoja OÜ

Kustannusosakeyhtiö Aula & Co

Kalevankatu 34, 00180 Helsinki

aulakustannus.fi

SISÄLTÖ

Esipuhe	7
Johdanto	11
Minun supervoimani	13
Tietoinen läsnäolo	15
Onnekas mutta ei onnellinen	17
Hengitä enemmän, ajattele vähemmän	23
Karamazovin veljekset	27
Ensikosketus luostarielämään	32
Älä usko kaikkea, mitä ajattelet	37
Äiti, minusta tulee metsämunkki	41
Natthiko – ”Se, jonka viisaus kasvaa”	45
Silmänräpäyksen viisaus	52
Erikoinen yhteisö	56
Metsäluostarin rytmi	60
Rihkamaviisautta	70
Maaginen mantra	76
Ehkä, ehkä ei	81
Kummituksia, asketismia ja surua	87
Vapaaehtoista henkistä kärsimystä	93
Kuinka monta Pepsiä erakko saa juoda?	96
Käsi nyrkissä, käsi avoimena	103
Get yourself a fucking job, mate	107

Muista jättää tilaa ihmeille	110
Vain yksi on varma	114
Hips Don't Lie	119
Minähän olen munkki, joka ei ole koskaan epäillyt	122
Farewell letter	126
Pimeys	131
This too shall pass	135
Se alkaa sinusta itsestäsi	140
Housuniekkan elämää	144
Elämän tarkoitus on löytää oma lahjansa ja luopua siitä	149
Luottamuksen harjoittelua	152
Uutinen	155
Tässäkö se nyt oli?	159
Sinulta viedään kaikki	163
Ole sellainen kuin haluat maailman olevan	168
Isä	176
Anteeksi antaminen	182
Mitätöimisestä sydämellisyyteen	188
Tähän se loppuu	190

JOHDANTO

Saatat nyt ajatella, että minä olen kirjoittanut kirjan, mikä tietysti on täysin järkeenkäyvää. Minuakin miellyttää käsitys itsestäni henkilönä, joka on kirjoittanut kirjan. Varsinaiseen kirjoitustyöhön en sen sijaan ole erityisen mielistynyt.

Bonniers osoitti luottamusta minua kohtaan tarjoamalla kustannussopimusta ensimmäisen kerran vuonna 2011 ja vielä toistamiseen vuonna 2016. Tyhjän paperin kammo ja täydellisyyden tavoittelu olivat kuitenkin sen verran kovia vastustajia, että ne veivät minusta voiton kummallakin kerralla.

Bonniers ei antanut periksi, vaan lähetti perääni sinnikkäimmän tiedustelijansa ja jäljittäjänsä, Martin Ransgartin. Olin siinä vaiheessa Avaimet vapauteen -kiertueellani ja jättänyt kirjasuunnitelmat sikseen. Vaan Martin ei luovuttanut. Hän ilmestyi kuin vieteriukko katsomoihin ja elokuvien ensi-iltoihin, soitteli ja lähetteli viestejä kaikkia mahdollisia kanavia pitkin. Lopulta minusta tuntui, että moinen uutteruus on palkittava, joten vastasin myöntävästi. Mutta sillä ehdolla, että saisin apua.

Kiitos ja kunnia tästä kirjasta kuuluu ennen kaikkea kiertue-
toverilleni Caroline Banklerille. Kielellisen neroutensa ja poikkeuksellisen herkkyytensä ansiosta hän onnistui kirjoittamaan uskomattoman nopeasti ja käsittämättömän vivahteikkaasti

kokonaisen kirjan yksikön ensimmäisessä persoonassa, vieläpä säilyttäen juuri minulle ominaisen ilmaisutavan. Seuraavaksi podcast-toverini Navid Modiri teki kirjan viihdyttävämmäksi ja nasevammaksi muokkaamalla osan tekstistä ja otsikoista vieläkin luettavampaan muotoon. Sen jälkeen lisäsimme Carolinen kanssa muutoksia, jotka auttoivat säilyttämään kirjan omaleimaisuuden. Bonniersin kustannustoimittaja Ingemar E. Nilsson antoi kaiken tietämyksensä, luovuutensa ja inhimillisen lämpönsä käyttöömmek, mikä oli täysin korvaamatonta. Linus Lindgren teki suuren urakan kirjoittaessaan puhtaaksi puheitani podcasteista, esitelmistä, ohjatuista meditaatioista ja kahdesta esiintymisestääni *Sommar i P1* -radio-ohjelmassa.

En siis ole vielääkään kirjoittanut kirjaa. Caroline on kirjoittanut kirjan, ja Navid, Ingemar, Martin, Linus ja minä olemme auttaneet häntä parhaamme mukaan.

Toivon, että kirjani puhuu omasta puolestaan ja että se puhuu juuri sinulle. Toivon, että haluat palata sen pariin aina silloin tällöin. Että jotkin sen jaksot ja ajatukset seuraavat sinua läpi elämäsi. Että se saa olla sinulle ystävä, joka viihdyttää ja virkistää, kun kaikki on hyvin, ja lohduttaa ja valaa sinuun uskoa, kun olosuhteesi ovat haastavammat.

Kiitos luottamuksestasi.

Loputtoman lämpimästi
Björn Natthiko Lindeblad

MINUN SUPERVOIMANI

Kun olin luopunut munkin elämästä ja palannut Ruotsiin, minua pyydettiin sanomalehtihaastatteluun kertomaan jokseenkin poikkeavista valinnoistani. Miksi menestynyt ekonomi luopui kaikesta, mitä hän omisti, ajeli päänsä kaljuksi ja muutti viidakkoon tuntemattomien ihmisten kanssa? Keskusteltuamme tunnin verran toimittaja esitti tuhannen taalan kysymyksen:

”Mikä on tärkeintä, mitä opit niiden seitsemäntoista vuoden aikana, jotka vietit buddhalaisena metsämunkkina?”

Stressaannuin hieman kysymyksen kuultuani. Vastaus piti sorvata melko nopeasti, mutta *tällaiseen* kysymykseen en halunnut vastata mitään, mikä olisi vain sinnepäin.

Minua vastapäästä istuva toimittaja ei ollut erityisen kiinnostunut henkisydestä. Hän oli epäilemättä pannut merkille, miten paljosta olin luopunut munkiksi ryhdyttyäni. Olinhan elänyt ilman rahaa, ilman seksiä ja itsetyydytystä, ilman televisiosarjoja ja romaaneja, ilman alkoholia, ilman perhettä, ilman lomiam, ilman perjantai-illan kotoilua, ilman nykyaikaisia mukavuuksia, ilman mahdollisuutta valita, mitä ja missä haluaisin syödä.

Seitsemäntoista vuotta.

Vapaaehtoisesti.

Mitä siis olin saanut tilalle?

Vastauksen piti olla vilpitön ja avoin. *Täysin rehellinen.* Kuu-
lostelin hetken, ja jostain sisälläni olevasta hiljaisesta paikasta
pulpahti esiin:

*Tärkein asia, jonka opin seitsemäntoista vuotta kestäneen, täy-
sipäiväisen henkisen harjoittelun aikana, on se, että en enää usko
kaikkea, mitä ajattelen.*

Se on minun supervoimani.

Mikä mainiota, kaikilla on hallussaan tämä sama supervoima.
Sinullakin. Ja jos se on päässyt katoamaan, voin toivoakseni auttaa
sinua löytämään sen uudelleen.

Tunnen olevani erittäin etuoikeutettu päästyäni niin usein
jakamaan toisillekin sitä, mitä opin niinä vuosina, jotka paneu-
duin keskeytyksettä henkiseen ja henkilökohtaiseen kehityk-
seeni. Olen aina pitänyt tätä mahdollisuutta tärkeänä. Olen
saanut käsittämättömän paljon sellaista, joka on auttanut minua,
joka on tehnyt elämästä helpompaa, jonka ansiosta on vaivatto-
mampaa olla minä. Parhaassa tapauksessa sinäkin löydät tästä
kirjasta jotain, josta on apua sinulle. Muutamat opeistani ovat
olleet sananmukaisesti elintärkeitä minulle, etenkin edeltäneiden
kahden vuoden aikana, jotka olen päätenyt viettämään kuoleman
odotushuoneessa aikaisemmin kuin olisin halunnut. Tähän se
taitaa loppua. Mutta tästä se myös alkaa.

TIETOINEN LÄSNÄOLO

Olen kahdeksanvuotias. Herään tavalliseen tapaan aikaisemmin kuin kukaan muu. Kuljeskelen ympäriinsä isoisan ja isoäidin talossa, joka sijaitsee Karlskronan laitamalla, ja odotan, että pikkuveljeni Nils heräisi. Jään seisomaan keittiön ikkunan ääreen. Yhtäkkiä sisäinen hälinä vaimenee.

Kaikki muuttuu aivan hiljaiseksi. Ikkunalaudalla seisova kromattu leivänpaahdin on niin kaunis, että henkeni salpautuu hetkeksi. Aika pysähtyy. Kaikki alkaa hohtaa. Pari pilvenhaintuvaa hymyilee sinisellä aamutaivaalla. Koivut ikkunan edessä värisyttävät *välkkyviä lehtiään*. Minne katseeni käännänkin, näen kauneutta.

En ilmaissut kokemustani silloin sanoin, mutta yritän pukea sen sanoiksi nyt. Oli kuin kaikki ympärilläni olisi kuiskanut: ”Tervetuloa kotiin.” Ensimmäistä kertaa tunsin olevani täysin kotonani tällä planeetalla. Olin tässä ja nyt, päässäni ei ollut yhtään ajatusta. Sitten kyöneleet alkoivat virrata, ja rintaani levisi lämmin tunne, jota nykyään sanoisin kiittollisuudeksi. Sen jälkeen toivoin, että hetki kestäisi ikuisesti tai ainakin todella pitkään. Niin ei tietenkään käynyt. Mutta tuo aamu on pysynyt mielessäni ikuisesti.

En ole koskaan oikein tottunut tietoista läsnäoloa tarkoittavaan sanaan *mindfulness*. Mieleni ei tunnu täydeltä, kun olen todella läsnä. Se on pikemminkin tervetulleeksi toivottava suuri ja tyhjä huone, jossa on runsaasti tilaa aivan kaikelle. Ruotsiksi *mindfulness* on *medveten närvaro*, mutta minun korviini sekin kuulostaa jotenkin kankealta. Haluaisinkin ujuttaa ruotsin kieleen uuden sanan: *varsevarande*.

Varse tarkoittaa tiedostamista, havaitsemista, tietoisuutta. *Varande* tarkoittaa olevaista, olevaa. Tuona varhaisaamun hetkenä leivänpaahtimen vierellä Karlskronassa olin todellakin sekä tietoinen että läsnä. Tietoinen läsnäolo tuntuu rennolta. Ajatukset, tunteet, ruumiilliset tuntemukset – kaikki saa olla juuri niin kuin on. Sellaisessa olotilassa kasvamme hieman. Panemme merkille sisä- ja ulkopuolellemme olevia asioita, joita emme aikaisemmin ole huomanneet. Tietoinen läsnäolo tuntuu läheiseltä, kuin sisäiseltä ystävältä, joka on aina seissyt rinnallamme.

Läsnäolo vaikuttaa tietysti ihmissuhteisiinkin. Me kaikki tiedämme, millaista on olla sellaisen ihmisen kanssa, joka ei ole läsnä. Jokin hiertää, jotain tuntuu puuttuvan. Pienten lasten seurassa tajuan sen erityisen selvästi, sillä lapset eivät vaikutu analyttisistä kyvyistäni mutta huomaavat oitis, olenko läsnä vai en. He huomaavat, jos teeskentelen tai jos ajatukseni ovat jossain muualla. Sama pätee eläimiin. Kun olemme läsnä, kun emme juutu jokaiseen päähän pälkähtävään ajatukseemme, olemme huomattavasti mukavampaa seuraa. Meihin luotetaan. Meihin kiinnitetään huomiota. Saamme aivan erilaisen yhteyden ulkomaailmaan. Tämä kaikki on sinulle tietysti tuttua ja vaikuttaa itsestään selvältä. Monet meistä kuitenkin unohtavat läsnäolon kaiken kiireen keskellä. Keskittyessämme antamaan fiksua vaikutelmaa emme muista, että pelkkä aito *läsnäolo* kantaisi pitkälle.