

van BJÖRN NATTHIKO LINDEBLAD
door CAROLINE BANKLER

met open hand

SPECTRUM

*Wijsheden van een moderne monnik
voor een leven vol vertrouwen*

INHOUDSOPGAVE

<i>Over het ontstaan van dit boek</i>	8
De wijsheid van de regenworm	11
Leeg de boot	13
Volle aandacht	16
Theevisite	18
Ik kan het ook mis hebben	19
Je hebt het al in je	24
De kostbaarste parel	25
De enige uitweg is naar binnen keren	27
Wie ben je voorbij alles?	30
Een deel van iets groters	33
Kruispunt	36
Neem beslissingen vanuit de juiste plek	39
Intuïtie	42
De intelligentie van het moment	44
Tijd	47
Momenten van stilte	49
Tussen toen en straks	53
Geloof niet alles wat je denkt	55
Neem verantwoordelijkheid voor je aandacht	60

Het punt van de ademhaling	62
Ervaar je ademhaling	64
Komt tijd, komt raad	68
De onvermijdelijke onzekerheid	71
Misschien wel, misschien niet	74
Controle en wonderen	76
Vertrouwen	80
Gewaarzijn	82
Een oase van rust	85
Geluk	88
Het wonder der kleine dingen	91
Bladgoud op de rug van de Boeddha	92
Onze beste intenties	94
Wees dat waarvan je meer wilt zien in de wereld	96
Alles is vergankelijk	98
Het lichaam	100
Op de zwaartekracht kun je vertrouwen	102
Dank je wel, lichaam	104
We hebben elkaar te leen	106
De dood	109
Laat los	111
Het is zoals het is	113
Met open hand	116
Slaaf van je ontevredenheid	119
Weerstand bieden aan weerstand	124
Verwijt en de woorden 'zou moeten'	126

Zelfopgelegd psychologisch lijden	129
De non en de samoerai	134
Zelfcompassie	135
In je licht	137
Het begint bij jou	139
Verzoen je met wie je bent	142
De hardnekkige twijfel aan jezelf	145
Eigendom	147
Gemaakt voor verbondenheid	150
De wrijving van samenleven	152
Samen zijn we groter	154
Vriendschap	158
Liefde	159
Vier gemoedstoestanden	164
Empathisch luisteren	166
Een plek voor alle gevoelens	168
Als het leven moeilijk wordt	171
Omgaan met verdriet en pijn	176
Moed en angst	178
Bij windstilte en storm	181
Ontwaken en de kikker in de put	183
De onwankelbare werkelijkheid	185
Mythen over meditatie	188
Uitnodiging tot meditatie	192

Over het ontstaan van dit boek

In dit boek staat niet alles wat Björn had kunnen overbrengen. Maar het hele boek is Björn. Van Björn. Voor jou. Met open hand.

Een poos voordat Björn uit de tijd ging, liet hij mij al het materiaal na dat hij in de loop der jaren had gecreëerd en bewaard, zowel analoog als digitaal. Het was net een soort schat van woorden, in de vorm van teksten, brieven, aantekeningen en opgenomen meditaties, lezingen en interviews. Met dit geschenk gaf Björn me het vertrouwen dat ik zijn wijsheid en boodschap kon beheren, en zijn wens om zijn woorden verder te laten vliegen.

Dit boek is mijn poging om precies dat te doen. Met jullie hulp. Want ik weet dat veel van jullie Björns woorden graag vleugeltjes willen geven, door ze te lezen, ze verder te vertellen, ze tot jullie te nemen wanneer jullie voelen dat ze op vruchtbare grond zullen landen, en door de stukjes tekst te onthouden die jullie aanspreken.

Eind 2020 begonnen Björn en ik al te overleggen over de inhoud van dit boek. Het idee was om een aanvulling te maken op het biografische verhaal waarmee ik Björn had geholpen voor het boek *Geloof niet alles wat je denkt, wijsheden van een moderne monnik voor een betekenisvol leven*.

Dit zou meer een boek worden om af en toe doorheen te bladeren. Iets om in te duiken als je de wijzere stem in jezelf weer wilt terugvinden. Een boek om weer op te pakken als je leven een beetje eenzaam, moeilijk, koud en verloren voelt. In de woorden van Björn: een *foul weather friend* – iets om je aan vast te houden als de storm opsteekt, in het leven of in jezelf. Of het kan gewoon een bondgenoot zijn die op je nachtkastje ligt, ook op doorsneedagen, en je hopelijk herinnert aan de rijke bron in jezelf.

Als je Björns vorige boek hebt gelezen, zul je verschillende passages herkennen, maar misschien landen ze nu op een andere manier en op een andere plek in jezelf. Ik heb ervoor gekozen om een aantal van die gedenkwaardige teksten te behouden, deels omdat ik vind dat ze het verdienen om herhaald te worden, deels omdat ze ons zo mooi herinneren aan wie Björn was. Het blijven delen van zijn lievelingsanekdotes en geliefdste lessen, vermengd met nog niet eerder opgeschreven gedachten, voelt als een waardige manier om deze tijdloze wijsheid springlevend te houden.

Veel van wat in dit boek staat, is afkomstig van opgenomen materiaal uit verschillende periodes in Björns leven. Het is geschreven in de ik-vorm en vrij spreektaalig, in een poging zo veel mogelijk van Björns stem te behouden. De stem die, zoals ik weet, zijn warmte onder zo velen van ons heeft verspreid. Ik hoop dat je hem tijdens het lezen kunt horen.

CAROLINE BANKLER



Ik ben een vinger die naar de maan wijst

Kijk niet naar mij

Kijk naar de maan

DE BOEDDHA

De wijsheid van de regenworm

*Natthiko was de naam die ik als boeddhistische monnik kreeg.
Het betekent 'Hij die steeds wijzer wordt'. Een mooie dag is het zeker.*

De lange versie van mijn levensverhaal heb ik al verteld in lezingen, een radio-uitzending en in boekvorm, dus ik zal niemand vermoeien door het helemaal te herhalen. Maar misschien is het handig om te weten dat ik zeventien jaar als boeddhistische bosmonnik heb geleefd, eerst in Thailand en daarna in Engeland en Zwitserland. Toen ik terugkeerde naar Zweden en naar een leven in gewone kleding, kreeg ik geleidelijk aan de kans om te doen wat altijd zo belangrijk is geweest in mijn traditie: delen wat ik heb geleerd.

Ik ben natuurlijk enorm beïnvloed door mijn ervaringen als monnik. Ook al noem ik mezelf geen boeddhist meer, toch beschouw ik het boeddhisme nog steeds als de mooiste gereedschapskist ter wereld. Veel van het allerbelangrijkste en meest waardevolle dat ik met me meedraag, komt daarvandaan, maar ik heb ook veel geleerd van andere wijsheidstradities of gewoon door menselijke interacties en van het leven zelf. Evenmin als de Boedha ben ik geïnteresseerd in dogma's en fundamentalisme.

Er zijn een paar dingen waaraan ik je als lezer graag wil herinneren: wat ik zeg zijn geen absolute waarheden. Ik deel gedachten en ideeën die ik belangrijk en waardevol vind, waarin ik geloof en die me na aan het hart liggen. En wat je aanspreekt, neem je mee. Wat je onwaar in de oren klinkt, laat je aan je voorbijgaan. Altijd.

Ik wil niet dat je denkt dat ik op wat voor manier dan ook verlicht of uitverkoren ben, of dat ik een speciale gave heb. Ik wil ook niet dat je denkt dat je zeventien jaar in een klooster moet zitten mediteren om je geestelijk of persoonlijk te ontwikkelen. Groeien, meer van het mooiste in jezelf naar boven halen – dat is voor ons allemaal binnen handbereik. Alles wat we nodig hebben, zit eigenlijk al in ons.

Ik breng met mijn woorden en teksten zelden dingen over die ik zelf heb bedacht. Het merendeel heb ik gehoord, geleend, geleerd en vernomen van anderen. Bovendien zijn ze niets nieuws, maar iets wat de meesten van ons al weten. Maar ik heb gemerkt dat het toch waardevol is om ze te zeggen.

Ik gebruik graag mijn eigen geschiedenis en ervaringen als ik over de grote vragen in het leven praat. Niet om mijn verhaal te vertellen, maar om dingen te verduidelijken waarvan ik hoop dat je ze herkent of er graag aan herinnerd wordt.

Veel van wat ik vertel gaat over eenvoudige alledaagse gebeurtenissen, maar daarin zitten vaak onze grootste en belangrijkste lessen verscholen.

Een van de vele wijze leraren in mijn traditie was de monnik Ajahn Chah. Hij wees de nieuwe monniken erop dat wat we leren als we naar een bosklooster komen, niet in de eerste plaats iets theoretisch, abstracts of esoterisch is. Het gaat niet om het kunnen hanteren van allerlei begrippen en ideeën. Het is eerder iets veel aardsers en nuchterders, iets wat we in het dagelijks leven gebruiken. Het is de wijsheid van de regenworm, zo je wilt.

Want echte wijsheid toont zich juist in het dagelijks leven, in het hier en nu, wanneer we worden geconfronteerd met uitdagende en moeilijke situaties. En het is juist dat soort wijsheid – de wijsheid van de regenworm – waarin ik geïnteresseerd ben en waarin ik denk te zijn gegroeid. Die gaat onder andere over loslaten, niet alles geloven wat ik denk en onthouden dat ik het ook mis kan hebben. Dat is belangrijker dan we misschien in eerste instantie denken.

Leeg de boot

Ik ben er tegenwoordig sterk van overtuigd dat de geestelijke reis niet zozeer draait om het verzamelen van dingen. Zoals ik al zei over de wijsheid van de regenworm, gaat het niet om het vergaren van boekenwijsheid en indrukwekkende vaardigheden, of om ‘zeventig slimme strategieën’ te leren voor alle situaties in het leven.

In plaats daarvan denk ik dat het veel meer draait om dingen wegdoen. Loslaten. Je rugzak wegzetten. De boot legen, om de woorden uit mijn traditie te gebruiken. Er is een passage in een van de geschriften waarin de Boeddha ongeveer het volgende zegt: leeg deze boot en hij zal je met gemak naar de overkant brengen.

In de huidige wereld doet niet veel ons aan dat aspect denken. De stroom aan informatie en aan allerlei soorten adviezen en boodschappen is ongekend aanwezig en compact. Als voorbeeld uit mijn eigen dagelijks leven: ik kom tegenwoordig in één dag meer spirituele ideeën tegen op social media dan in mijn eerste tien jaar mediteren. Veel daarvan zijn op zich prachtig, maar het is bijna belachelijk. Wat moet je met al die informatie?

Als je geïnteresseerd bent in spiritualiteit, kun je tegenwoordig vrij eenvoudig de intellectuele, belangrijkste thema’s en ideeën die je moet begrijpen tot je nemen. Maar daarmee bevorder je je ontwikkeling eigenlijk niet.

Om de Boeddha nog een keer te citeren, die de volgende vergelijking maakte: het is alsof je goed bent in het tellen van andermans vee. Het levert je zelf geen enkele welvaart op, maar je wordt wel goed in praten over andermans welvaart. Soms zeggen mensen, als ze mijn verhaal horen, iets in de trant van: ‘Zeventien jaar fulltime spirituele training – wat moet jij veel hebben geleerd!’ Misschien wel, maar ik heb niet het gevoel dat ik een grote zak met tijdloze wijsheid met me meedraag. Bijna het tegenovergestelde. Ik reis met lichtere bepakkings dan ooit. Met minder van mezelf en meer ruimte voor het leven.



Je kunt spirituele ontwikkeling niet forceren omdat je vindt dat je dat zou moeten doen, omdat je graag specialer wilt zijn of omdat je op weer een ander gebied wilt presteren. Zo werkt het niet.

Iedereen wandelt in zijn eigen tempo. Iedereen heeft op maat gemaakte ervaringen in het leven om te leren wat hij moet leren en, vooral, waardoor hij kan loslaten wat hij moet loslaten. Als je leermomenten mist, kun je er zeker van zijn dat er altijd nieuwe komen. En in het beste geval lukt het je op een dag om precies datgene los te laten wat je het moeilijkst kunt loslaten. Op dat moment gebeurt er echt iets.

Het is een streven dat de moeite waard is: keer op keer zo goed mogelijk weer een van je dwanggedachten achter je laten. Iets minder vaak en iets minder lang vastzitten in je negatieve patronen.

Hoe meer je je van de buitenste lagen ontdoet, in plaats van nog meer lagen aan je schil toe te voegen, hoe meer je je binnenste kunt waarnemen – datgene wat je niet kunt en niet zult loslaten. Die innerlijke kern, zogezegd. Die niet al gevuld is met allerlei gedachten en vooroordelen. Zoals ik het ervaar, is dat de plek vanwaar je meest wijze inzichten naar boven kunnen komen.

Ik vind het soms een beetje spannend om hierover te praten, omdat het makkelijk pretentius kan overkomen, maar ik ga het in deze teksten toch proberen, omdat ik het belangrijk vind. Ik ben ervan overtuigd dat er in ieder van ons iets is wat:

Bescheiden is op een grootse manier.

Groots is op een bescheiden manier.

Al bij ons is sinds onze eerste ademhaling.

Heel levend is.

Helemaal stil is.