

från BJÖRN NATTHIKO LINDEBLAD
av CAROLINE BANKLER

med öppen hand

BONNIER FAKTA

visdomar att vila i

INNEHÅLL

<i>Om bokens tillblivelse</i>	8
Daggmaskvisdom	11
Ös ur båten	13
Fullt sinne	16
Tebjudningen	18
Jag kan ha fel	19
Du har det redan inom dig	24
Den dyrbaraste pärlan	25
Den enda vägen ut är in	27
Vem är du bortom allt?	30
En del av något större	33
Vägval	36
Ta beslut från rätt plats	39
Intuition	42
Ögonblickets intelligens	44
Tid	47
Stunder av stillhet	49
Mellan då och sedan	53
Tro inte på allt du tänker	55
Ta ansvar för uppmärksamheten	60

Grejen med andetaget	62
Upplev ditt andetag.	64
Kommer tid, kommer råd	68
Den ofrånkomliga osäkerheten	71
Kanske, kanske inte.	74
Kontroll och mirakel	76
Tillit	80
Varsevarande	82
Stillhetens ö	85
Lycka	88
De små tingens mirakel	91
Bladguld på buddhans rygg	92
Våra ljusaste intentioner	96
Var det du vill se mer av i världen.	98
Allt är förgängligt	100
Kroppen.	103
Gravitation kan man lita på	105
Tack, kropp	107
Vi har varandra till låns	108
Döden.	111
Släpp taget	113
Det är som det är.	115
Med öppen hand.	118
Slav under missnöjet	121
Att motstå motstånd	126
Klander och ordet borde	128

Självpåtaget psykologiskt lidande	131
Nunnan och samurajen	136
Självmedkänsla	137
I ditt ljus	139
Det börjar med dig	141
Försonas med det som är du.	144
Det envisa självtvivlet	147
Ägande	149
Skapta för gemenskap	152
Samvarons skav	154
Större tillsammans.	156
Vänskap.	160
Kärlek	162
Fyra känslotillstånd	166
Empatiskt lyssnande.	168
En plats för alla känslor	170
När livet blir svårt.	173
Att möta sorg och smärta	178
Mod och rädsla	180
I stiltje och storm	183
Uppvaknande och grodan i brunnen.	185
Den orubbliga verkligheten.	188
Myter om meditation.	191
Inbjudan till meditation	196
 Tack	 199

Om bokens tillblivelse

DEN här boken är inte allt Björn kunde ha förmedlat. Men allt i boken är Björn. Från Björn. Till dig. Med öppen hand.

En tid innan Björn for vidare från det här livet lämnade han mig allt det material han hade skapat och sparat genom åren, både analogt och digitalt. Det var som ett slags ordens skatt, i form av texter, brev, noteringar och inspelade meditationer, föredrag och intervjuer. Denna gåva innefattade även förtroendet att förvalta Björns visdom och budskap, tillsammans med önskemålet att se till så att hans ord fick fortsätta flyga vidare.

Den här boken är mitt försök att göra just det. Med er hjälp. För jag vet att ni är många därute som gärna sätter små vingar på Björns ord, genom att läsa dem, berätta vidare om dem, ta dem till er när ni känner att de landar rätt i er, och minnas de bitar ni tycker särskilt mycket om.

Innehållet i denna bok började jag och Björn prata om redan i slutet av år 2020. Tanken med den var att skapa något kompletterande till den biografiska historia som jag hade hjälpt Björn att skriva i boken *Jag kan ha fel – och andra visdomar från mitt liv som buddhistmunk*.

Detta skulle bli mer av en bok att bläddra i då och då. Något att dyka ner i när man behöver hitta tillbaka till en klokare röst i sig själv. En bok att återkomma till när det känns lite ensamt, svårt, kallt och

vilset. En »foul weather friend« med Björns ord – något att hålla i handen när stormen blåser upp, i tillvaron eller inombords. Eller så kan den bara vara en bundsförvant som ligger där på sängbordet, också helt vanliga dagar, och förhoppningsvis påminner dig om den rikedom du bär inom dig.

Du som har läst den förra boken kommer att känna igen flera partier, men kanske tar du emot dem på ett annat sätt och på en annan plats i dig nu. Jag har valt att behålla några av dessa tankvärdheter, dels för att jag tror att de förtjänar att upprepas, dels för att de påminner så fint om det som var Björn. Att få fortsätta dela hans favoritanekdoter och mest omtyckta lärdomar, blandat med tankar som inte skrivits ner tidigare, känns som ett värdigt sätt att hålla denna tidlösa visdom vid liv.

Mycket av det som står i den här boken är hämtat från inspelat material, från olika perioder i Björns liv. Den är skriven i jagform och på ett sätt som ligger nära det talade ordet. Min intention med att göra så är att behålla så mycket som möjligt av Björns röst. Den röst som jag vet har spridit sin värme till så många av oss. Jag hoppas att du kan höra den när du läser.

CAROLINE BANKLER



Jag är ett finger som pekar på månen

Titta inte på mig

Titta på månen

BUDDHA

Daggmaskvisdom

*Natthiko var namnet jag fick som buddhistmunk. Det betyder
»Den som växer i visdom«. En bra dag är det sant.*

DEN långa versionen av min livsberättelse har redan delats i föredrag, sommarprat och i bokform, så jag ska inte trötta ut någon med att upprepa den i sin helhet. Men det kan vara bra att veta att jag levde som buddhistisk skogsmunk i sjutton år, först i Thailand och sedan i England och Schweiz. När jag återvände till Sverige och ett liv i byxor, fick jag så småningom möjligheten att göra det som alltid varit så viktigt inom min tradition – dela med mig av det jag lärt mig.

Jag är förstås präglad av mina erfarenheter från livet som munk. Även om jag inte längre kallar mig buddhist ser jag fortfarande buddhismen som världens vackraste verktygslåda. Mycket av det allra viktigaste och mest värdefulla jag bär med mig kommer därifrån, men jag har också lärt mig en hel del från andra visdomstraditioner eller bara mänskliga interaktioner och av livet självt. Precis som Buddhan är jag ointresserad av dogmer och fundamentalism.

Det finns ett par saker som jag gärna vill påminna dig som läser om: Det jag säger är inga absoluta sanningar. Jag delar med mig av tankar och idéer som jag tycker har bäring och ett värde, som jag tror på och känner starkt för. Och det som ringer an i dig, det tar du till dig. Det som klingar osant låter du passera. Alltid.

Jag vill inte att du ska tro att jag på något sätt är upplyst, utvald eller har en särskild gåva. Jag vill inte heller att du ska tro att man behöver sitta i ett kloster och meditera i sjutton år för att nå andlig eller personlig utveckling. Att växa, att ta fram mer av det vackraste inom

oss – det är tillgängligt för oss alla. Allt vi behöver har vi egentligen redan inombords.

Det jag förmedlar med mina ord och texter är sällan saker som jag själv har hittat på. Merparten har jag hört, lånat, lärt mig och tagit del av från andra. Dessutom är det inget nytt, utan sådant som de allra flesta av oss redan vet. Men jag har märkt att det finns ett värde i att säga det ändå.

Jag tycker om att använda min historia och mina erfarenheter när jag pratar om livets stora frågor. Det är inte för att berätta min historia i sig, utan för att lättare åskådliggöra saker som jag hoppas att du känner igen dig i eller tycker om att bli påmind om.

Mycket av det jag berättar handlar om enkla vardagshändelser, men i dem ryms ofta våra största och viktigaste lärdomar.

En av de många kloka lärarna i min tradition var munken Ajahn Chah. Han påpekade för de nyblivna munkarna att det vi lär oss när vi kommer till ett skogskloster är inte i första hand något teoretiskt, abstrakt eller esoteriskt. Det handlar inte om att kunna jonglera en massa begrepp och idéer. Det är snarare något mycket mer jordat och grundat, något som vi använder i vardagen. *Daggmaskvisdom*, om du vill.

För sann visdom visar sig just i vardagen, i den pågående tillvaron, när vi ställs inför situationer som kan vara utmanande och svåra. Och det är just den sortens visdom – daggmaskvisdomen – som jag är intresserad av och som jag tycker att jag har vuxit i. Den handlar bland annat om att släppa taget, att inte tro på allt jag tänker och att komma ihåg att jag kan ha fel. Det är större än vi kanske först anar.

Ös ur båten

JAG har numera en stark övertygelse om att den själsliga resan inte handlar så mycket om att samla på sig saker. Som jag nämnde angående dagmaskvisdomen handlar det inte om att ackumulera bokkunskap och imponerande kompetenser, eller om att lära sig »sjuttio snygga strategier« för livets alla situationer.

I stället tror jag att det handlar mycket mer om att göra sig av med saker. Släppa taget. Ställa ifrån sig sitt bagage. Att ösa ur båten, för att använda ord från min tradition. Det finns en passage i någon av skrifterna där Buddhan säger ungefär så här: *Töm den här båten och den kommer med lätthet ta dig till stranden på andra sidan.*

Det är inte så mycket som påminner oss om den aspekten idag. Flödet av information och olika typer av råd och budskap är så makalöst kontinuerligt och kompakt. Som exempel från min egen vardag så möter jag numera fler andliga idéer på ett dygn på sociala medier, än jag gjorde under mina första tio år som mediterande person. Många av dem är underbara i sig, men det är nästan löjligt. Vad gör man med allt?

Om man är andligt intresserad är det ganska lätt nu för tiden att tillgodogöra sig de intellektuella, huvudsakliga teman och idéer som man behöver förstå. Men det betyder egentligen ingenting för den egna utvecklingen.

Om jag tillåter mig att citera Buddha igen så jämförde han det så här: *Det är som att vara bra på att räkna andras boskap. Det ger dig inget som helst eget välstånd, men du blir duktig på att prata om andras välstånd.*

Ibland när människor hör min historia så säger de något i stil med: »Sjutton års andlig träning på heltid – tänk, vad mycket du måste



ha lärt dig!« Det har jag kanske, men det känns inte som att jag bär med mig en stor säck med tidlös visdom. Nästan tvärtom. Jag reser med lättare bagage än någonsin. Mindre av mig och mer plats för livet.

Vi kan inte forcera fram en andlig utveckling för att vi tycker att vi borde, för att vi har en önskan om att vara mer speciella eller vill presterar inom ytterligare ett område. Det är inte så det fungerar.

Alla vandrar vi i vår egen takt. Alla har vi en skräddarsydd upplevelse genom livet där vi får lära oss vad vi behöver lära oss och – framför allt – där vi får släppa taget om det vi behöver släppa taget om. Om vi missar inlärningsstillfällena kan vi vara säkra på att det alltid kommer nya. Och en dag, i bästa fall, klarar vi att släppa taget om just det vi har som allra svårast att släppa taget om. Det är då det verkligen händer något.

Det är en strävan väl värd: att gång på gång lämna ännu en av våra tankelåsningar bakom oss, så gott det går. Att fastna lite mindre ofta i våra negativa mönster, lite mindre länge.

Ju mer vi gör oss av med de yttre lagren, i stället för att bygga på fler skikt på vårt skal, desto mer kan vi förnimma innanmätet – det som vi inte kan och inte ska ställa ifrån oss. Den där inre kärnan, om vi vill kalla den det. Den som inte redan är fylld med en massa tankar och förutfattade meningar. Som jag upplever det är det från den platsen som våra klokaste insikter kan bubbla fram.

Jag kan vara lite rädd för att tala om detta för det kan lätt bli pretentiöst, men jag kommer försöka mig på det ändå i de här texterna, för jag tror att det är viktigt. Jag är övertygad om att inom var och en av oss finns något som är:

Lågmält på ett storslaget sätt.

Storslaget på ett lågmält sätt.

Något som har funnits med oss sedan vi tog vårt första andetag.

Som är alldeles levande.

Alldeles stilla.

Fullt sinne

N Ä R jag pratar om att vi ska släppa taget och ställa ifrån oss vårt bagage, menar jag förstås inte att vi måste ge upp allting. Att vi ska överge allt vi trott och tänkt och börja leva på regnvatten och bröd. Det handlar snarare om hur vi håller om saker. Saker som vi tänker är våra. Det kan vara ting, önskemål, känslor, tankemönster, gamla oförrätter, men också åsikter, övertygelser och »sanningar«.

De flesta av oss är fundamentalister i någon mån. Det behöver inte handla om religion, utan kan vara åsikter om att det ena sättet är bättre än det andra, att göra så är mer rätt än att göra så. Ägg ska kokas på det här viset, städning ska utföras så här, de här värderingarna är de riktiga att ha, medan de andra är fel.

Det är inte lätt att släppa taget om tankar, idéer och åsikter. Det är fullt mänskligt att vi har svårt för det. Men om vi påminner oss om att vi kan ha fel emellanåt, så kan vi åtminstone lära oss att hålla lite lösare om våra fasta övertygelser. Vi kan bli mer humoristiskt och skeptiskt inställda till våra tankeflöden. Varje gång vi klarar att vara lite mindre fundamentalistiska blir vi snäppet visare kring våra egna åsikter.

Jag minns ett tillfälle från den period av mitt munkliv då jag levde i klostret i England. Jag tjafsade om någon småsak, och vår underbare abbot Ajahn Sucitto tittade på mig och sa: »Being right is never the point.«

Så klart! Detta vet vi allihop. Men det är vetskap som inte alltid leder till faktisk handling. Det sitter så djupt rotat i många av oss att hålla fast i det vi anser vara rätt och riktigt.

Det här betyder inte att vi ska sluta ha uppfattningar om saker. Att påstå sig inte ha några uppfattningar är också på sätt och vis en upp-

fattning. Men det finns en visdom i att inte hålla så hårt om dem. Vi går miste om så mycket då.

Att undvika att fastna i huvudets tvärsäkerhet har ett obestridligt värde. Vi blir inte bara klokare, utan också lättare att vara med, mer lyhörda och tillgängliga. Andra människor välkomnar oss, för det är härligt att vara tillsammans med någon som minns att den kan ha fel. Det blir roligare att lyssna på en sådan person.

Om jag tvärtom lever på ett sätt där jag är fast i min idé – *Jag vet redan vad jag tycker om Lars. Jag är inte tillgänglig för det oerhörda mysterium som Lars faktiskt är* – då blir det inte alls lika kul eller intressant, vare sig för Lars eller mig själv.

Du vet säkert precis hur det känns när du möter människor som inte alls är närvarande och öppna, som helt har fastnat i sina egna övertygelser. När ni pratar är det som att de bara väntar på att du ska tystna, så att de kan få säga vad de tänker. Sällan eller aldrig kan något nytt, gemensamt perspektiv uppstå i samtalet då. Att hänga med någon som redan har bestämt sig i alla avseenden, det känns liksom inte komplett.

När vi gör plats för andra intryck och andra människor i oss blir vi mer prestigelösa och, vill jag påstå, intelligentare. Vi kan reagera på saker lite mer öppet än vi brukar, svara an på livet på ett mer vaket sätt. Det är en fri känsla.

Om vi däremot hela tiden lever i det vi redan tycker oss veta, hur ska vi då någonsin få syn på något nytt? Hur kan vi lära oss, flexa, improvisera, leka, samtala så att ett plus ett blir tre?

Tebjudningen

I EN historia från den japanska zen-traditionen ger sig en universitetsprofessor ut för att söka upp en stor, upplyst mästare. Professorn vill lära sig mer om den zen-buddhistiska visdomen. Han tänker, med en akademikers världsbild, att hans livsutmaningar i huvudsak måste handla om informationsproblem. *Det är väl bara att ta sig i väg till den upplysta mästaren och inhämta all visdom, så kommer problemen vara lösta?*

Så han beger sig till klostret. Väl där hittar han den kloka nunnan som han sökt efter. Hon möter hans blick med fullkomligt lugn och professorn känner att han är i storhets närvaro.

Det dröjer inte länge för nunnan innan hon ser hur det är ställt med professorn och hon erbjuder honom en kopp te, vilket han givetvis tackar ja till. Nunnan brygger teet på det vis som bara upplysta, japanska buddhistiska mästare kan. När det är färdigt börjar hon fylla på professorns kopp, men hon slutar inte hälla när koppen blir full. Teet spiller över och rinner ner på bordet och vidare ut på golvet.

Professorn betraktar häpet det som händer och tänker att det här slabbiga förfarandet vittnar väl inte om en särskilt närvarande mästare. Till slut kan han inte hindra sig själv och utbrister:

»Vad gör du? Det rinner ju över!?«

Nunnan tittar på professorn och svarar sakligt:

»Precis som den här koppen, är ditt sinne fullt av dina egna åsikter och fasta övertygelser. Hur kan jag lära dig något, om du inte först tömmer din kopp?«

Jag kan ha fel

UNDER min tid som munk i Thailand satt vi uppe en gång i veckan och mediterade hela natten igenom. Ibland sjöng vi, ibland bugade vi, men merparten av tiden ägnades åt tyst meditation. Tillfället var ungefär som en buddhistisk söndag, ganska högtidligt. Jag såg alltid fram emot just den kvällen med skräckblandad förtjusning. Glädje, för att det var så vackert. Skräck, för att det var så svårt att hålla sig vaken.

Jag minns en kväll särskilt väl. Det är fullmåne. Stjärnklart. Vindstill. Vi sitter i den vackra meditationshallen med stora, öppna fönster utan glas. Den tropiska naturskogen utanför bjuder på en häpnadsväckande mångfald av ljud: fåglar, insekter, prasslet av löv när djur rör sig fram över marken. Den välbekanta lukten av rökelse och tigerbalsam kommer och går. Templets innanmäte lysas upp av hundratals stearinljus. Salen är kvällen till ära vackert utsmyckad med lotusblommor, och längst fram sitter två gigantiska, nypolerade mässingsbuddhor och skiner. De är cirka tre meter höga och varje vecka, dagen innan en sådan här nattlig meditation, har trettio munkar omsorgsfullt gnuggat statyerna med Brasso, för att de ska bli ännu mer gyllene i ljusens sken.

Salen fylls av munkar och församlingsmedlemmar. På golvet sitter det ungefär 150 personer med benen i kors och mediterar. Eller ja, åtminstone mediterar säkert 149 personer. Jag sitter mest och försöker hålla mig vaken. Misslyckas nästan jämt. För mig innebär de nattliga meditationerna en lång övning i förödmjukelse. Jag har enorma svårigheter att inte somna. Jag gör verkligen mitt yttersta. Jag misstänker att jag ser ut lite som ett skepp i natten, där jag vajar fram och tillbaka i min oerhörda trötthet.

Visst är det lite ironiskt? Jag hade gett upp så mycket för det här. Lämnat en löftesrik karriär, gett bort allt jag ägde, rest iväg långt från

mina nära och kära – allt för att få leva som skogsmunk i Thailand. Och det som buddhistiska munkar och nunnor förväntas ägna så mycket tid åt var jag uppenbart helt inkapabel till.

Till min glädje lättar det runt midnatt. Då ser jag vår amerikanske novismunk, en före detta jazzpianist, komma inbärandes på aluminiumkittlar. Han har tillsammans med ett par andra noviser tillbringat senaste timmen åt att tillaga starkt, sött kaffe till oss allihop. Vi som bor på klostret sitter längs ena långsidan av den vackra, luftiga salen. Vi är tjugo munkar från nästan lika många länder. Och vi dricker vårt kaffe med andakt. Någon skojar om att just den här novismunken kommer att gå långt, med tanke på hur gott kaffe han gör.

Så småningom kliver vår fantastiske abbot Ajahn Jayasaro upp i talarsätet för att påbörja kvällens föredrag. Han sätter sig till rätta med benen i kors och ordnar till sina ockrafärgade kåpor. Ajahn Jayasaro är en person med sällsynt öppet hjärta och ett knivskarpt hjärnkontor, och kanalen däremellan är alldeles vidöppen. Alla i rummet, såväl munkar som församlingsmedlemmar, blir påtagligt uppmärksamma.

Ajahn Jayasaro är en duktig talare och just den här kvällen börjar han oväntat med att säga: »I natt vill jag ge er ett magiskt mantra.«

Samtliga i rummet blir oerhört förvånade. Skogstraditionen är känd för att avfärda allt som luktar magi och mystik. Man lägger inget direkt värde i sådant. Men vår abbot fortsätter lugnt på sin närmast perfekta thailändska: »Nästa gång en konflikt seglar upp på din horisont, när du känner att det börjar låsa sig med en annan människa, så repetera bara det här mantrat tyst för dig själv tre gånger, trovärdigt och övertygande – du kan göra det på vilket språk du vill – så ska du se hur dina bekymmer löses upp, som daggen på gräset en sommarmorgon.«

Självklart har han oss alla i sin hand. Tystnaden är total och vartenda öra lyssnar spänt efter fortsättningen. Han böjer sig lite framåt, gör en kort konstpaus, och säger sedan:

»Okej, är ni med? Här kommer det magiska mantrat:

Jag kan ha fel. Jag kan ha fel. Jag kan ha fel.«

Det är nu flera decennier sedan den här kvällen inträffade, men jag har aldrig glömt den. Ni vet, upplevelsen av hur kroppen känner igen

och reagerar på sanningen, långt innan hjärnan helt och hållet har hunnit förstå den. Sådant sätter sig. Och stannar där.

Jag är visserligen den förste att tillstå att det här mantrat är som svårast för mig att komma ihåg när jag behöver det som mest.

Jag har märkt att det är lätt att projicera på en sådan som mig, i min roll, att jag inte skulle ha problem eller utmaningar med den här typen av saker längre. *Dream on, baby*. Men när jag kommer ihåg det, så funkar det alltid. Det tar mig alltid framåt, i en mer ödmjuk och konstruktiv riktning.

Den här visdomen är tidlös och hör förstås inte till någon specifik religion.

Jag kan ha fel. Så enkelt. Så sant. Så lätt att glömma.

En gång berättade jag om det här magiska mantrat under ett föredrag som min fru Elisabeth var med och lyssnade på. Nästa morgon fastnade vi i något käbbel över frukostbordet. Jag kan ibland ha en besvärande lätt tillgång till min inre, obstinata fyraåring, så jag blev sur över något irrelevant. Sur på det där sättet när man vet, redan när man blir sur, att man inte har någonting att stå på, inga goda argument alls. Man förstår att det är rent löjligt att bli sur över just den där saken, men man blir det ändå, och klarar inte riktigt att släppa det så fort som man hade önskat. Tack och lov är jag välsignad med en fru som är mer balanserad och emotionellt mogen än jag. Så hon föreslår lugnt, med ett finkänsligt stråk av humor, att »Björn, det där mantrat som du berättade om igår, kanske vore det ett bra tillfälle att använda det nu?«.

På andra sidan frukostäggen sitter jag, med fyraåringens buttra underläpp framskjuten, och mumlar att: »Nej, jag kör på ett annat mantra nu; *du kan ha fel*.«

Jag raljerar lite här förstås. Och jag kan lätt förstå om man har invändningar och tycker att mantrat är förenklat. Men det är sannernligen inte enkelt att ha ett så pass ödmjukt perspektiv. Särskilt inte i stundens hetta.

Finns det ett enda ego på hela planeten som tycker det är naturligt och lätt att säga »Jag kan ha fel«? Nej.



Bortom idéer om rätt och fel finns det ett fält

Låt oss mötas där

RUMI, PERSISK POET OCH SUFISK MYSTIKER

Har vi människor tillgång till nånting större, som alltid är fullt medvetet om att det kan ha fel? Absolut.

Tänk hur världen skulle kunna te sig om de flesta för det mesta kom ihåg att vi kan ha fel. Tänk hur samtal kunde låta. Tänk hur politiken kunde se ut.

Jag känner mig tämligen övertygad om att vi är allt fler som hungrar efter att ge plats åt ett sådant förhållningssätt, åt sådana möten.

Ingen behöver kunna något från början. Varje människa har rätten att pröva sig fram. Och saker som är för vårt eget välmående blir vi ofta intresserade av att prova. Faktum är att jag har svårt att hitta något mer gynnsamt för vårt eget välmående än att sakta men säkert börja vänja sig vid tanken: Jag kan ha fel. Jag kanske inte vet allt.