
Съдържание

Пролог	11
1. Осъзнатост	13
2. Успял, но неудовлетворен	16
3. Дишайте повече, мислете по-малко	24
4. <i>Братя Карамазови</i>	29
5. Моят монашески дебют	35
6. Не вярвай на всяка своя мисъл	41
7. <i>Мамо, ще ставам будистки монах</i>	45
8. Натико – <i>Този, който расте в мъдрост</i>	49
9. Интелигентността на момента	58
10. Ексцентричната комуна	63
11. Ритъмът на планинския манастир	68
12. Кичозна мъдрост	80
13. Вълшебната мантра	87
14. Може би да, а може би не	93
15. Призраци, аскетизъм и скръб	99
16. Самопричиненото душевно страдание	105
17. Колко пепси може да изпие един отшелник?	108
18. Стиснат юмрук – отворена длан	115
19. <i>Намери си шибана работа, приятелю!</i>	119
20. Не забравяйте да си оставите място за чудеса!	122

21. Само едно нещо е сигурно	127
22. Hips don't Lie	133
23. <i>Но аз съм монахът, който никога не се съмнява</i>	136
24. Прощално писмо	140
25. Мрак	145
26. И това ще отмине	150
27. Всичко започва с теб	156
28. Живот с панталони	160
29. Смисълът на живота е да открием своята дарба и да се раздадем на другите	165
30. Доверието ще те отведе дотам	169
31. Новината	173
32. Така ли свършва всичко?	177
33. Всичко ще ви бъде отнето	182
34. Бъдете това, което искате да срещате по-често в този свят	187
35. Тамко	196
36. Прошка	202
37. От повърхностност към искреност	209
38. Това е краят	211
Благодарности	216
Интервю с Бьорн Натико Линдеблаг	220

Пролог

След като напуснах манастира и се върнах в Швеция, дадох интервю за един вестник. Исках да научат повече за моя донякъде необичаен житейски избор. Защо един успял бизнесмен се отказва от всичко, което притежава, бръсне си главата и отива в джунглата, за да живее с група непознати? В началото на разговора интервюиращият зададе въпроса за милион долара:

— Кое е най-важното нещо, което научихте за седемнадесетте си години като планински будистки монах?

Въпросът ме накара да се почувствам нервен и притеснен. Трябваше да кажа нещо, но не исках да бързам с отговора.

Журналистът не беше човек със забележим духовен интерес. Несъмнено бе шокиран да научи за всички неща, от които бях избрал да се откажа по време на живота си като монах. В края на краищата бях живял без пари, без секс или мастурбация, без телевизия или романи, без алкохол, без семейство, без празници, без съвременни удобства, без да избирам кога и какво да ям.

В продължение на седемнайсет години.

По собствена воля.

И така, какво получих от това?

За мен беше важно да бъда честен. Исках отговорът ми да бъде абсолютната истина, както я виждам. Така

че се съсредоточих и не след дълго отговорът изплува от някакво тихо място вътре в мен:

Това, което ценя най-много от седемнайсетте си години духовно обучение на пълен работен ден, е, че вече не вярвам на всяка своя мисъл.
Това е моята суперсила.

Най-хубавото е, че това е суперсилата на всеки. Вашата също. Ако сте я изгубили от погледа си, надявам се, че мога да ви помогна да тръгнете по пътя към нейното преоткриване.

За мен е огромна привилегия, че имах толкова много възможности да споделя наученото през годините на непрекъснати усилия за постигане на духовно и личностно израстване. Винаги съм намирал тези възможности за дълбоко значими. Дадени са ми толкова много неща, които са ми помогнали, които са направили живота ми по-лесен за живеене, по-лесно да бъда себе си.

Ако имам късмет, в тази книга ще откриете нещо, което може да ви е от полза. Някои от тези прозрения бяха от решаващо значение за мен особено през последните две години, когато се озовах в чакалнята на Смъртта по-рано, отколкото ми се искаше. Може би това е мястото, където всичко свършва или започва.

1.

Осъзнатост

Аз съм на осем години. Както обикновено, съм първият, който се събужда. Разхождам се из къщата на баба и дядо на един остров в покрайнините на Карлскруна, Юго-източна Швеция, в очакване по-малкият ми брат Нилс да се събуди. Спирам до прозореца в кухнята. Изведнъж шумът у мен замлъква.

Всичко утихва. Хромираният тостер на перваза на прозореца е толкова красив, че пропускам да си поема дъх. Времето спира. Всичко сякаш заблестява. Няколко облака се усмихват от бледото утринно небе. Брезата зад прозореца размахва блестящите си листа. Където и да погледна, виждам красота.

Вероятно тогава не съм изразил преживяванията си с думи, но бих искал да се опитам да го направя сега. Сякаш светът ми шепнеше: *Добре дошъл у дома*. За първи път се почувствах напълно вкъщи на тази планета. Присъствах тук и сега, без никакви мисли. Очите ми се насълзиха и усетих топлина в гърдите си, която днес бих нарекъл *благодарност*. По петите я следваше надеждата, че това чувство ще продължи завинаги или

поне за много дълго време. Разбира се, не се случи. Но никога не забравих тази сутрин.

Никога не съм се чувствал напълно комфортно с термина *mindfulness* (*състояние на пълна съзнателност*). Съзнанието ми не се чувства *изпълнено*, когато съм наистина в настоящия момент. То по-скоро прилича на голямо, празно, приветливо пространство, в което има достатъчно място за всички и всичко. Съзнателно присъствие. Звучи като тежък труд, а не отпускане. По тази причина обичам да използвам друга дума: *awareness* (*осъзнатост*).

Ние ставаме осъзнати, оставаме осъзнати; ние сме осъзнати. Именно осъзнаването разцъфна онази ранна сутрин до тостера в Карлсруна. Усещането е като да се облегнеш на нещо меко. Мислите, чувствата, физическите усещания – всичко е позволено да бъде точно такова, каквото е. Това ни прави малко по-големи. Забелязваме неща у себе си и около себе си, които преди не сме забелязвали. Това е интимно усещане. Като невидим приятел, който винаги е на ваша страна.

Излишно е да казвам, че степенята на вашето присъствие влияе на начина, по който се отнасяте към другите хора. Всички знаем какво е да прекарваш време с човек, който не присъства. Винаги има натрапчивото усещане, че нещо липсва. Чувствам, че излизам на преден план всеки път, когато се срещам с малки деца. Те не се впечатляват от нашите аналитични умения, но са невероятно чувствителни към това дали сме в момента. Могат да разберат дали се преструваме, или мислите ни са някъде другаде. Същото важи и за животните.

Когато се намираме в настоящето, когато не сме хипнотизирани от всяка малка мисъл, появила се в главата ни, хората са много по-приятни за общуване. Те ни дават доверието си. Отдават ни вниманието си. Свързваме се със света около себе си по съвсем различен начин. Разбира се, вече го знаете и може да звучи банално. И все пак много от нас забравят. Толкова е лесно да се вкопчим в стремежа си да изглеждаме умни и впечатляващи, че забравяме колко далеч може да ни отведе искреността.

2.

Успял, но неудовлетворен

Напуснах училище с добри оценки и имах възможност да избирам различни университети, но нямаше ясен план за бъдещето. Подходих доста небрежно към нещата и кандидатствах няколко различни специалности. Случи се така, че през август бях в Стокхолм, когато се провеждаха приемните изпити за Стокхолмското училище по икономика. Това беше пътят, който баща ми избра: финанси, икономика, големи компании.

И така, явих се на изпитите, целият ден беше изпълнен с трудни тестове. Оказа се, че съм се справил добре и няколко месеца по-късно получих писмо, че съм приет. Тъй като нямаше ориентация, прецених, че няма какво да губя, ако се запиша. Икономиката винаги е полезна; тя отваря много врати. Така ми бяха казали. Истинската причина, поради която реших да приема предложението от Института по икономика в Стокхолм, вероятно беше, че накарах баща си да се гордее.

Завърших през пролетта на 1985 г. Бях на 23. Пазарът на труда в Швеция беше в подем. Работодателите набираха служители направо от училище, още преди да сме се дипломирали.

Една слънчева майска вечер седях в луксозен ресторант на улица *Страндвеген* в центъра на Стокхолм с един по-възрастен инвестиционен банкер. Интервюираха ме за потенциална работа. Направих всичко възможно да звуча интелигентно и да се храня едновременно, което винаги е било предизвикателство за мен. Когато вечерята и интервюто приключиха, си стиснахме ръцете и банкерът каза:

— Вижте, сигурен съм, че ще ви поканим да отидете в централата ни в Лондон за допълнителни интервюта. Но мога ли да ви дам един съвет, преди да отидете?

— Моля!

— Когато стигнете до следващия етап на интервюто с колегите в Лондон, опитайте се да изглеждате малко по-заинтересован от работата.

Знаех какво има предвид, разбира се, но се изненадах от това, че ми се обади. Тогава, както много мои връстници, бях млад човек, който търсеше живота си на възрастен. Това често означава да работиш с наличното. Понякога има и елемент на игра, като например да се преструваш, че се интересуваш от нещо повече, отколкото е в действителност. В тази конкретна вечер актьорските ми умения не бяха убедителни, но все пак се получи.

Имах и други предложения за работа и не след дълго започнах да се изкачвам по кариерната стълбича.

Няколко години по-късно, в един неделен следобед през май, лежах на червения диван от *Икеа*, поръчан от Швеция, а през отворения прозорец нахлуваше топъл

морски бриз. Работех за голяма международна компания и бях преместен в испанския ѝ офис. Имах служебна кола. Секретарка. Летях в бизнес класа. Имах прекрасна къща на брега на морето. След още два месеца щях да стана най-младият главен финансов директор на дъщерно дружество на AGA*. Публикувах ме във вътрешнофирменото списание на AGA и външно погледнато, бях безспорно успешен – само на 26 години.

За страничен наблюдател животът ми беше картина на самото съвършенство. Мисля, че почти всеки, който някога е изглеждал външно успешен, в крайна сметка е осъзнал, че не това е гаранцията за щастие.

Успехът и щастието са две различни неща.

За другите сигурно е изглеждало, че съм изиграл картите си правилно. Имах всички *атрибути* на материалния и професионалния успех. Бях излязъл направо от университета, за да работя в продължение на три напрежнати години в няколко държави. Бях го постигнал само с воля и самодисциплина. Все още играех роля; все още се преструвах, че се интересувам от икономика.

Може да ни се размине за дълго време, но знаем, че идва ден, в който само дисциплината вече не е достатъчна. Работата – това, с което прекарваме дните си, трябва да подхранва и да стимулира някаква по-дълбока част от същността ни. Този вид храна рядко се получава от успеха. По-скоро идва от чувството, че сте свързани с хората, с които работите; че рабо-

* AGA Rangemaster Group – британска компания, известна със своите кухненски уреди и готварски решения. – Бел. прев.

тата ви има смисъл; че талантите ви по някакъв начин допринасят за промяна.

А аз? Чувствах се сякаш си устройвам представление, докато обличах костюма и вземах лъскавото кукларче, за да отида на работа. Сутрин завързвах вратовръзката си пред огледалото, вдигах палец и казвах на отражението си: *Време е за шоу, момчета!* А вътрешното ми преживяване беше: *Не се чувствам добре. Не ми харесва да ходя на работа.* Мисълта за работа често ме кара да се тревожа. В подсъзнанието ми се въртят съмнения 24 часа в денонощието: Подготвих ли се добре? Достатъчно изряден ли съм? Кога ще ме разкрийт? Кога ще разберат, че просто се преструвам на заинтересуван от бизнеса?

Докато лежах на червения си диван, съмненията ми се струваха по-настойчиви от обикновено. Помислих си за това, на което ме бяха научили учебниците в Стокхолмското училище по икономика: каква е основната мотивация на един икономист, работещ за голяма компания? Максимално увеличаване на печалбата на акционера. *Какво означава това за мен? Кои са те? Срещал ли съм изобщо някога акционер? А дори и да съм го правил, защо се интересувам от максимизирането на техните печалби?*

Умът ми беше завладян от мисли за предстоящата работна седмица и списъка със задачи. Имаше някои неща, които трябваше да свърша, но не се чувствах изцяло готов. Среца на мениджмънта, на която от мен се очакваше да изкажа мнение дали заводът за въглеродна киселина край Мадрид трябва да бъде разши-

рен, или не. Тримесечен отчет, който трябваше да представя в централата ни в Швеция. С други думи, гърдите ми се свиваха от обичайното безпокойство в неделя вечер. Предполагам, че почти всеки знае какво е това. Когато си в такова психическо състояние, сякаш всяка твоя мисъл минава през тъмен филтър. За каквото и да мислиш, то води до тревога, безпокойство, отчаяние, безпомощност. Спомням си, че си мислех нещо от рода на: *Как мога да си помогна? Лежа тук, заклещен в спирала от мрачни мисли. Това не е добре за мен.*

Тогава си спомних за една книга, която наскоро бях прочел. Всъщност за трети път. Струваше ми се, че е доста дебела, така че въпреки че я бях прочел от корица до корица три пъти, прецених, че съм разбрал само около 30–40% от нея. Книгата се казваше *Дзен и изкуството за поддържане на мотоциклет*.

Всъщност не ставаше дума за дзен будизъм. Или пък за изкуството за поддръжка на мотоциклети. Но съдържаше много идеи. И една от идеите, която ми хрумна, беше: Това, което е в духа на покоя в нас, хората; това, което е тихо и спокойно, което не е разтърсено от мислите, винаги присъстващи на заден план – това е ценно, това си струва да се вземе под внимание. То носи удовлетворение.

След известно време започнах да осъзнавам.

Добре, мислите, които имам в момента, ме карат да се чувствам зле. Да ги блокирам, изглежда невъзможно. Да заменя тези мисли с положителни, ми се струва неискрено. Дали трябва да лежа тук и да се преструвам, че очаквам с нетърпение

срещата с мениджърите?! Това е на повърхността.
Какво мога да направя, ако искам да постигна
спокойствие и да престана да се хипнотизирам
с мислите си?

Книгата подчертава значението на това да открием спокойствието, което притежаваме всички. Как трябваше да го направя? Практически, как трябваше да се обърна към вътрешното си спокойствие? Макар че не ми беше ясно как да го направя, концепцията ми хареса.

Бях чувал, че един от начините за постигане е медитацията. Знаех много малко какво всъщност представлява медитацията. Изглеждаше, че е свързана с *дишането* – хората, които медитират, изглеждаха много съсредоточени върху дишането си. Не би могло да е толкова трудно, нали? Доколкото си спомнях, дишах още от момента на раждането си. Но, разбира се, осъзнах също, че хората, които медитират, сякаш се *фокусират* върху дишането си, наблюдават го по начин, по който аз не го правех. Със сигурност обаче бих могъл да опитам. Струваше си да опитам.

И така, като начинаещ, започнах да проследявам дишането си. *Това е началото на вдишването. Това е мястото, където свършва. Това е мястото, където започва издишването. Това е мястото, където свършва. Кратка пауза.*

Не казвам, че е било лесно или че ми е дошло особено естествено. Беше постоянна борба да поддържам фокуса си и да не позволявам на ума си да се лута. Но продължих да го правя в продължение на 10–15 минути, като търпеливо връщах ума си към дишането,

отново и отново, докато мислите ми се насочваха към *Какво да кажа на тази среща на управителния съвет?* Или *Трябва ли да приготвя отново гаспачо за вечеря?* Или *Кога ще мога да се върна в Швеция?* Или *Защо приятелката ми скъса с мен?*

В крайна сметка обаче нещата малко се забавиха. Не по някакъв забележителен, религиозен или мистичен начин, а просто по начина, по който нещата са склонни да се забавят през по-спокойните периоди от седмицата или месеца. Това беше достатъчно, за да ми позволи да си създам някаква критична дистанция от потока мисли, а не само трескаво да се опитвам да запазя главата си над водата. Натискът в гърдите ми малко отслабна. Прекъсванията между тревожните мисли станаха малко по-дълги. Усещането, че просто съществувам, стана малко по-достъпно.

И в това относително затишие, от едно съвсем спокойно място в мен, изплува една тиха мисъл. Вероятно дори не бих я нарекъл *мисъл*; беше по-скоро импулс. Някакво вътрешно чувство, което сякаш се появи от нищото, което не беше последното звено във верига от мисли, което не беше резултат от разсъждения, а по-скоро просто се появи внезапно. То стоеше пред мен, ясно и напълно оформено:

Време е да продължа напред.

Отне ми около пет секунди, за да взема решение. Самото позволение да си помисля за напускане на работа и да си тръгна от всичко, беше изключително освежаващо. Идеята ми се струваше едновременно опасна и динамична. Тялото ми беше изпълнено с

енергия, която ме заливаше на вълни. Трябваше да стана и да я изтанцувам. (Точно тогава си представям, че приличам малко на мечето Балу.) Чувствах се изпълнен с инициатива и сила. Може би това беше първото решение, което взех сам, без да се оглеждам тревожно през рамо и да се чудя какво ще си помислят хората.

Няколко дни по-късно подадох молба за напускане.