



ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Вступительное слово Адиашанти</i>	8
<i>Благодарности</i>	12
<i>Пролог</i>	14
Глава 1. Осознанное видение	16
Глава 2. Успешный, но несчастный	19
Глава 3. Дыши больше, думай меньше	26
Глава 4. Братья Карамазовы	31
Глава 5. Премьера в монастыре	36
Глава 6. Не верь всему, что думаешь	41
Глава 7. Мама, я пойду в монахи	45
Глава 8. Натико — «тот, кто растет в мудрости»	49
Глава 9. Разум мгновения	57
Глава 10. Эксцентричный коллектив	61
Глава 11. Ритм жизни лесного монастыря	66
Глава 12. Мудрость с оттенком китча	76
Глава 13. Волшебная мантра	83
Глава 14. Может да, может нет	88
Глава 15. Привидения, аскетизм и печаль	94
Глава 16. Добровольное психологическое страдание ...	100
Глава 17. Сколько банок «пепси» может выпить отшельник	103

Глава 18.	Сжатый кулак, открытая ладонь	110
Глава 19.	Найди себе работу, приятель	114
Глава 20.	Не забудьте оставить место для чуда	117
Глава 21.	Только одно мы знаем точно	122
Глава 22.	Бедрa не лгут.....	128
Глава 23.	Я — монах, который никогда не сомневался.....	131
Глава 24.	Прощальное письмо	135
Глава 25.	Темнота.....	140
Глава 26.	И это пройдет	145
Глава 27.	Все начинается с нас самих	150
Глава 28.	Дальнейшая жизнь в брюках	154
Глава 29.	Смысл жизни — найти свой дар и отдать его.....	159
Глава 30.	Доверие — туда и обратно	162
Глава 31.	Известие.....	166
Глава 23.	Все заканчивается вот так?	170
Глава 33.	У вас заберут все.....	175
Глава 34.	Несите в мир то, что хотите в нем увидеть... ..	180
Глава 35.	Папа	188
Глава 36.	Прощение	194
Глава 37.	От внешнего к внутреннему.....	200
Глава 38.	Все заканчивается вот так	202

Добрый день.

Перед вами сейчас лежит недавно вышедшая книга. Возможно, вы думаете, что такое мог написать только старый пыльный буддийский монах. Как эта книга касается вашей жизни? И это справедливый вопрос.

Позвольте мне рассказать, чем не является эта книга. Она не о религии. Она не объяснит, как правильно жить. Она не о том, что нужно начать верить во что-то новое.

Эта книга расскажет, как относиться к мыслям и эмоциям, чтобы жить стало приятнее, свободнее, ярче и понятнее. Чтобы жизнь казалась вам открытой ладонью, а не сжатым кулаком.

Лучший отзыв я получил от моего духовного ментора, Адиашанти, написавшего предисловие к шведскому изданию. Недавно он сказал мне по телефону: «Авторы книг такого рода часто обращаются к читателю сверху вниз. Но ты не из их числа».

Большинство людей, включая меня самого, учатся чему-то, только когда в жизни появляются сложности. Эта книга содержит множество моих собственных ошибок и неудач, которые, как я надеюсь, дадут вам несколько поводов улыбнуться.

Для меня будет большой честью, если вы решите прочитать ее. Даже в самых смелых мечтах я не мог предположить, что история моей жизни разойдется так далеко за пределы Швеции. И это самый замечательный из всех моментов, по поводу которых я ошибался.

С теплом и благодарностью,

Бьерн Наттико Линдеблад

natthiko@gmail.com

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО АДИШАНТИ

Читать хорошую книгу — это как путешествовать. Вы погружаетесь в неизвестное, позволяете новым ощущениям и впечатлениям захватить вас. «Я могу ошибаться» — история о духовных странствиях человека по непознанным частям собственной души. Она расскажет вам о пути Бьерна, ставшего буддийским монахом. Пути, который привел его к вершинам покоя, любви и свободы. Эта история касается всех нас. В ней нет захватывающей сюжетной линии и красивых пафосных фраз — только душа человека, достигшая внутренней свободы, осознанности и радости, стремящаяся к простоте в своем существовании.

Мудрость — это не заученные чужие мысли, а то, что мы приобретаем благодаря собственному жизненному опыту. Настоящая мудрость появляется, когда мы воспринимаем реальность осознанно, с открытыми глазами. Зачастую она — результат неудач, заставляющих нас прозреть и наполняющих любовью и смирением. Мудрость не нисходит с небес, она открывается в событиях обычной земной жизни. «Я могу ошибаться» — не только отличное название для книги, но и глубокая мысль, которая может изменить вашу жизнь и наполнить душу вечной радостью.

Жить с установкой *я могу ошибаться* — необходимое условие, чтобы открыть ваш ум и сердце. Эта мудрость помогает понять большее и, возможно, познать до полной глубины откровения Будды в момент его просветления. Она — путь к любви, общности и взаимопониманию, к решению глобальных вопросов, стоящих перед человечеством. Это маленький ключ от гигантской двери. И всего лишь одна из многих жемчужин

мудрости, которые Бьерн дарит нам, делаясь тем, что узнал на пути буддийского монаха.

Подобное путешествие требует большой смелости, упорства, честности и открытости. Этот путь показал нам Будда две с половиной тысячи лет назад. Порой нам кажется, что мы ковыляем в темноте в вечной погоне за светлыми моментами, способными озарить наш дальнейший путь. Какие-то из них мистическим образом возникают внутри нас — часто, когда мы меньше всего этого ожидаем и даже считаем себя недостойными их. Другие моменты приходят извне в лице наставников и учителей, в виде жизненного опыта или соприкосновения с мистическим разумом, неожиданно протягивающим руку помощи.

Мы все стремимся в жизни к большей свободе, общности и подлинности. Многие пытаются игнорировать данное стремление, так как на него сложно откликнуться. Наше современное сознание не всегда способно «перевести», что говорит нам наша душа. Люди обращаются к старинным традициям духовной мудрости, пытаются воссоединиться со своим внутренним светом, пробудить вечную истину, спящую в глубине сердца каждого человека. И некоторые из таких путников постепенно становятся мостами между мудростью наших предков и современными искателями. Я убежден, что Бьерн со своим по-настоящему человеческим и открытым подходом является одним из таких мостов, а «Я могу ошибаться» — книга, которая позволяет их строить.

Больше всего я ценю в ней ее простоту, честность и душевность. Она полна откровений и дарует мудрость, но в то же время она близка, понятна и связана с нашей обычной жизнью. Иногда книги несут в себе особенный покой, который скрывается между строк и который просыпается в нас, когда мы полностью по-

гружаемся в мысли автора. Именно так произошло со мной, когда я за один вечер прочитал всю книгу «Я могу ошибаться» и приобщился к замечательной комбинации мудрости и живого таланта рассказчика Бьерна.

Я советую вам не торопиться, читая книгу. Наслаждайтесь ею, как теплым солнечным днем или чашкой горячего чая. И будьте внимательны к тому, что она может пробудить в вас, — к тихой и спокойной осознанности, которую так легко упустить в нашем бесконечно суетливом мире.

В книге говорится не о том, кем вы должны быть или чего вы можете добиться, если будете следовать предложенным «пяти шагам к успеху». В ней дается намек на то, кто вы и что вы, кроме вашей личности, кроме того, чем вы являетесь по вашим представлениям. «Я могу ошибаться» — книга для тихой сущности внутри вас: того самого Я, которое прячется за мыслями и образами, создаваемыми разумом. Это наполненное любовью и человечностью напоминание о том, кто и что смотрит на мир через ваши глаза и как жить с тем светом, который становится все ярче и ярче с каждым днем.

Пусть цветут все создания.
Адишанти

БЬЕРН СЛЕДУЕТ ДУХОВНОМУ УЧЕНИЮ
АДИАНТИ УЖЕ БОЛЕЕ ДВАДЦАТИ ЛЕТ.
АДИАНТИ – АМЕРИКАНЕЦ. БЛАГОДАРЯ
ДЗЕН-БУДДИЙСКОЙ ТРАДИЦИИ ОН ПРИОБРЕЛ
РЕДКУЮ СПОСОБНОСТЬ ЕМКО И ДОСТОВЕРНО
РАССКАЗЫВАТЬ О СЛОЖНЫХ ВЕЩАХ. ЕГО ПОДХОД
ПОЛОН ЧЕЛОВЕЧНОСТИ, А ЮМОР – ТЕПЛА
И ПРОСТОТЫ. ОН СТРОИТ МОСТЫ, А НЕ СТЕНЫ
МЕЖДУ РАЗЛИЧНЫМИ ТРАДИЦИЯМИ И РЕЛИГИЯМИ
И ПРИГЛАШАЕТ НАС ОСТАНОВИТЬСЯ И УЗНАТЬ,
ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ИСТИНОЙ, КОТОРАЯ ДАСТ
НАМ ПОЛНУЮ СВОБОДУ.

БЛАГОДАРНОСТИ

Предполагаю, вы уже поняли, что я написал книгу. Мне очень нравится это осознать, но сам процесс написания понравился мне гораздо меньше.

Издательство «Бонниерс» оказало мне доверие, заключив контракт на написание книги сначала в 2011 году, затем еще раз — в 2016 году. Писательский блок и перфекционизм оказались для меня главными противниками и взяли верх оба раза. Но «Бонниерс» не сдавались и отправили мне на помощь своего лучшего специалиста Мартина Рансгарта. Я совершал турне «Ключи к свободе» и отказался от мысли о книге. Но Мартин не сдавался. Он возникал как черт из табакерки на встречах и кинопремьерах, присылал СМС, звонил по телефону, писал мейлы и сообщения. В конце концов я подумал, что такое упорство заслуживает вознаграждения, и согласился. Но с оговоркой, что мне понадобится помощь.

Неоценимый вклад в книгу внесла и моя подруга по турне Каролин Банклер. Благодаря блестящему языковому чутью и бережному отношению к моему стилю речи она написала текст от первого лица невероятно быстро и потрясающе гармонично. Затем мой друг Навид Модирри сделал книгу еще более увлекательной и емкой, изменив некоторые фразы и названия так, чтобы их стало еще приятнее читать. Затем мы с Каролин предложили еще ряд исправлений, чтобы сохранить особый дух книги. Неоценимую роль в ее создании сыграла редактор издательства «Бонниерс» Ингемар Е. Нильссон. Она добавила свои знания, творческий подход и человеческое тепло. Линус Линдгрэн курировал и транскрибировал мои выступления в подкастах, лекциях, медитациях и летних передачах на

радио. Так что на самом деле не я написал книгу. Ее написала Каролин, а Навид, Ингемар, Мартин, Линус и я помогали ей как могли.

Я надеюсь, что книга расскажет вам о себе сама. Что вы будете возвращаться и перечитывать ее. Что какие-то отрывки и мысли станут вашими спутниками на всю жизнь. Что книга станет вашим другом — будет поддерживать и стимулировать вас в моменты, когда все хорошо, а в сложных обстоятельствах утешит и вернет веру в лучшее.

Спасибо за ваше доверие.

С искренним теплом,

Бьерн Наттико Линдеблад



МОЯ СУПЕРСИЛА

Когда я перестал быть монахом и вернулся в Швецию, один из журналов захотел взять у меня интервью. Он решил узнать подробнее о моем несколько странном жизненном пути. Почему успешный экономист раздал все имущество, сбрил волосы и перебрался жить в джунгли к посторонним людям?

Поговорив со мной какое-то время, журналист задал вопрос на десять тысяч крон: «Что вы считаете самым важным из того, чему научились за семнадцать лет, пока были буддийским монахом?»

Он заставил меня понервничать. Мне нужно было быстро ответить, но именно на данный вопрос я не хотел отвечать не подумав. Но журналист, сидевший напротив меня, не проявлял ярко выраженного интереса к духовным вопросам. Конечно, он прекрасно знал, от чего я отказался, став монахом. Я жил без денег, без секса или онанизма, без телесериалов или романов, без алкоголя, без семьи, без поездок в отпуск, без уютных вечеров по пятницам, без современных удобств, без возможности решать, что и когда я съем. На протяжении семнадцати лет. Добровольно.

И что я получил взамен?

Мне было важно остаться искренним. Я хотел, чтобы мой ответ оказался абсолютно правдивым. Я прислушался к себе, и из внутренней тишины на поверхность всплыли фразы:

Больше всего из приобретенного за семнадцать лет постоянной духовной практики я ценю то, что больше не верю всем своим мыслям.

Это моя суперсила.

Самое главное — данной суперсилой обладают все. И вы тоже. Я надеюсь, что помогу вам обрести ее, если вы ее потеряли.

Для меня это большая честь и привилегия — возможность делиться тем, что я узнал за годы непрерывного духовного и личного развития. Я всегда считал эту способность очень ценной. Я узнал так много того, что помогло мне, сделало жизнь легче, позволило стать самим собой. Надеюсь, у меня все получилось и вы найдете в книге то, что поможет вам. Некоторые из моих знаний в буквальном смысле спасли мне жизнь. За последние два года я слишком часто оказывался на пороге смерти — и гораздо раньше, чем мне хотелось бы. Здесь все заканчивается. Но здесь же все и начинается.

