

Björn Natthiko Lindeblad  
Caroline Bankler, Navid Modiri

# Moudrost mnicha

Co mě naučil život  
v lesním klášteře



# Moudrost mnicha

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.knihazlin.cz](http://www.knihazlin.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)

 KNIHA ZLIN

**Björn Natthiko Lindeblad, Caroline Bankler & Navid Modir**

**Moudrost mnicha – e-kniha**

Copyright © Albatros Media a. s., 2022

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

  
**ALBATROS MEDIA**

in

## **Moudrost mnicha**

Co mě naučil život v lesním klášteře

Björn Natthiko Lindeblad  
Caroline Bankler, Navid Modiri

# Moudrost mnicha

Co mě naučil život  
v lesním klášteře



Přeložil Martin Severýn

≡ KNIHA ZLIN

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

Published by agreement with Salomonsson Agency.

Translation © Martin Severýn, 2022

Author photo © Fredrik Bankler

ISBN tištěné verze 978-80-7662-295-1

ISBN e-knihy 978-80-7662-299-9 (1. zveřejnění, 2022) (epub)

ISBN e-knihy 978-80-7662-300-2 (1. zveřejnění, 2022) (mobi)

ISBN e-knihy 978-80-7662-298-2 (1. zveřejnění, 2022) (ePDF)



**Björn Natthiko Lindeblad**

(1961–2022)





## Předmluva Adyashantiho

Čtete-li dobrou knihu, jako byste se vydávali na dobrodružnou cestu. Pouštíte se do neznáma a necháváte se unést dojmy a zážitky. *Moudrost mnicha* je knihou o duševní cestě člověka neprobádanou krajinou vlastního nitra. Vypráví příběh o tom, jak Björn putoval po různých buddhistických kláštorech za stále vyššími a vyššími podobami míru, lásky a svobody. Ovšem stejně jako ve všech dobrých příbězích se i v tomto zrcadlí cosi obecně lidského. Kniha si neklade žádný cíl, nepřináší ohromující závěr – pouze v ní sledujeme lidskou duši, jak se probouzí k přirozené svobodě, smysluplnosti a radosti, a toto probouzení popisuje co nejkonkrétněji, a vztahuje ho tak k běžnému, všednodennímu životu.

Moudrost si nelze osvojit učením, dá se nabýt jen zkušenostmi. Opravdová moudrost k nám přichází ve chvíli, kdy životu čelíme vědomě a s nezakaleným pohledem. Často jí dosáhneme až v důsledku neúspěchu nebo různých protivenství, jež nám otevřou oči. My pak dojdeme

nečekaných poznání a ty nás naplní pokorou a láskou. Moudrost se nevznáší kdesi mezi obláčky, ale skrývá se v každodenních zážitcích tady dole na zemi. Prozíravou moudrost se značnou dávkou pokory, která má moc změnit člověku celý život a snad i naplnit jeho srdce věčnou blažeností, pak představuje ústřední myšlenka knihy a Björnovo přiznání, že se *možná mylí*.

Chodíme-li po světě s přístupem, že se *možná mylíme*, splňujeme nezbytný předpoklad k otevření mysli i srdce. Odemykáme si tím dveře k důležitému poznání, a možná dokonce k hlubokému prozření, jakého skrze své osvětlení dosáhl Buddha. Tento přístup dláždí cestu k lásce, sounáležitosti a porozumění, stejně jako k řešení obrovských výzev, jimž lidstvo čelí. Držíme tak vlastně v ruce malinový klíč k majestátním dveřím. A to je jen jeden z mnoha kouzelných postřehů, které nám Björn v knize předkládá – dělí se v ní s námi totiž o vše, co se během poutě buddhistického mnicha naučil.

Abychom se mohli vydat po stezce, již nazývám cestou srdce, potřebujeme notnou dávku touhy, odvahy, poctivosti a upřímnosti. Tuto cestu vyznačil Buddha už před více než dvěma a půl tisíci lety. Často připomíná spíše tápání ve tmě, věčnou honbu za záblesky světla, které nám ukazují cestu vpřed. Některé z těchto záblesků přicházejí poněkud záhadně zevnitř – zjeví se většinou v okamžiku, kdy je čekáte nejméně nebo kdy se jich necítíte hodni. Jiné přicházejí naopak zvenčí, v podobě životních zkušeností nebo vstřícných mentorů a učitelů, případně chvil, kdy vám připadá, že vám kdosi laskavě podává pomocnou ruku.

My všichni si v životě niterně přejeme co nejvíce svobody, sounáležitosti a autenticity. Mnozí ovšem dělají všechno možné, aby tuto přitažlivou sílu ignorovali, protože

nám její následování leckdy připadá obtížné. Naše moderní vědomí nedokáže dostatečně přesně „přetlumočit“, co nám říká duše. Někteří se proto střemhlav vrhají do náručí prastarých moudrých nauk v naději, že znovu objeví vnitřní světlo a ožíví odvěkou pravdu, skrytou v hloubi každého lidského srdce. A část těchto duchovních dobrodruhů pak přemostí vzniklou propast a propojí naše duchovní předky s novodobými hledači. Jsem přesvědčen, že Björn svým vzácně lidským a poctivým přístupem právě takové propojení vytváří. A že *Moudrost mnicha* je dílem, které podobné mosty staví.

Na knize oceňuji především nepředstíranou upřímnost a nefalšované nadšení jejího autora. Přináší v ní mnohá poznání a odhaluje velká duchovní moudra, celou dobu však zůstává nohama na zemi a v těsném kontaktu s každodenním životem. Zjistil jsem, že knihy nám někdy dodávají zvláštní druh klidu, který téměř hmatatelně vnímáme na jejich stránkách mezi řádky a který se v nás rozhostí, když se autorovi zcela otevřeme. Právě to se mi stalo, když jsem *Moudrost mnicha* jedním dechem přečetl a byl svědkem Björnovy skvostné kombinace úvah a živého vypravování.

Doporučuji vám ovšem vyhradit si na tuto knihu dostatek času. Vychutnávejte si ji jako teplý letní den nebo jako šálek lahodného čaje. A pozorně sledujte, co ve vás probouzí: onu poklidnou přítomnost, kterou v našem neustále rušném světě tolik postrádáme.

V této knize se nedozvíte, kým byste měli být ani čeho dosáhnete, pokud podniknete „těchto pět kroků k úspěchu“. Místo toho se nevtíravě snaží naznačit, jaká bytost se vlastně skrývá za vaší osobností, za tím, kým podle vás jste nebo kým si myslíte, že byste měli být. Kniha *Moudrost mnicha* je určena vaší vlastní rozvážné přítomnosti: vašemu já, jež

se nachází za myšlenkami a obrazy utvářenými vašimi smysly. Připomíná nám, laskavě a bytostně lidsky, kdo že to vlastně hledí na svět našima očima a jak si díky tomuto nově objevenému úhlu pohledu můžeme každý den více užívat života.

Kéž všechny bytosti vzkvétají.  
*Adyashanti*

*Björn následuje Adyashantiho duchovní učení již více než dvacet let. Adyashanti je Američan a v učení zen-buddhismu si osvojil vzácnou schopnost mluvit výstižně a hodnověrně o obtížných tématech. K učení vždy přistupuje hluboce lidsky, s hřejivým optimismem a vstřícností, a mezi různými tradicemi a náboženstvími staví raději mosty než zdi. Vyzývá nás, abychom se zastavili, a díky tomu rozpoznali, co má opravdovou a trvalou platnost a jak se můžeme zcela osvobodit.*

## Úvod

Nedivil bych se, kdybyste si právě teď mysleli, že jsem napsal knihu. Představa, že jsem autorem knihy, se mi vsutku zamlouvá. Samotné psaní mi naopak nijak lákavé nepřipadá.

Nakladatelství Bonniers ve mě vložilo důvěru nejprve v roce 2011 a pak znovu v roce 2016 a nabídlo mi smlouvu. Jenže spisovatelská křeč a můj perfekcionismus se v obou případech ukázaly jako nepřemožitelní protivníci.

V Bonniers to nicméně nevzdali a nasadili na mě špiona a pronásledovatele z nejvytrvalejších, Martina Rangsarta. Měl jsem právě za sebou polovinu turné s názvem *Klíče ke svobodě* a myšlenku na knihu jsem dávno opustil. Martin nikoli. Každou chvíli někde vyskočil jako čertík z krabíčky: oslovil mě v přednáškovém sále, na filmové premiéře, poslal mi esemesku, zavolał mi, napsal mi e-mail nebo zprávu na messengeru. Nakonec mi nezbylo než připustit, že taková vytrvalost si žádá uznání, a kývl jsem. Ovšem s tím, že se neobejdu bez pomoci.

Tato kniha je tak více než kohokoli jiného dílem mé souputnice na přednáškových turné Caroline Banklerové. Díky jazykovému talentu a výjimečnému citu pro můj zvláštní způsob vyjadřování napsala celou knihu v první osobě jednotného čísla nesmírně rychle a s neuvěřitelným smyslem pro detail. Potom se textu chopil můj podcastový kolega Navid Modiri, sem tam něco zpřeházel a zestručnil, upravil názvy kapitol a vůbec se vynasnažil, aby kniha byla pro čtenáře zábavná a čtivá. Caroline i já jsme následně navrhli další změny, aby se z textu nevytratila osobitost. Redaktor nakladatelství Bonniers Ingemar E. Nilsson odvedl neocenitelnou práci a při redakci prokázal rozsáhlé odborné znalosti, kreativitu a vstřícnost. Také nesmím zapomenout, že to byl ze všech nejdříve Linus Lindgren, kdo mravenčí práci roztřídil a přepsal má slova z podcastů, přednášek, mnou vedených meditací a dvou vysílání rozhlasového pořadu *Léto na stanici P1*, kde jsem byl hlavním hostem.

Knihu jsem tedy zatím nenapsal. Caroline však ano a Navid, Ingemar, Martin, Linus a já jsme jí přitom pomáhali, jak nejlépe jsme uměli.

Pevně věřím a doufám, že kniha promluví sama za sebe, právě k vám. Že se k ní sem tam vrátíte. Že se vybrané pasáže a myšlenky stanou vašimi společníky na cestě životem. Že bude přítelem, který vás v klidných dobách pobaví a povzbudí a který vás naopak utěší a vrátí vám ztracené sebevědomí, až před vás život postaví nejednu překážku.

Děkuji za důvěru.

Vroucně

*Björn Natthiko Lindeblad*

## Prolog

# Má supersíla

Krátce poté, co jsem opustil mnišský život a vrátil se zpět do Švédska, mě zpovídali do jakýchsi novin. Zajímala je má poněkud zvláštní životní rozhodnutí. Proč by se úspěšný finančník vzdal veškerého majetku, oholil si hlavu a přestěhoval se do džungle za partou podivínů? Náš rozhovor chvíli jen tak plynul, pak ale novinář položil dotaz k nezaplacení:

„Co nejdůležitějšího jste se za těch sedmnáct let, kdy jste žil jako buddhistický lesní mnich, naučil?“

Ta otázka mě lehce vyvedla z míry. Připadal jsem si pod tlakem. Očekávala se ode mne rychlá odpověď, jenže právě v tomto případě bych nerad podváděl nebo to odbyl.

Novinář naproti mně se očividně o duchovní záležitosti příliš nezajímal. Jistě si zjistil, čeho všeho jsem se musel během mnišských let vzdát. Přece jen jsem žil bez majetku, bez sexu či onanie, bez televizních seriálů nebo románů, bez alkoholu, nezaložil jsem rodinu ani nejezdil na dovolené, neužíval jsem si páteční filmové večery,

neměl jsem k dispozici žádný z výtvarníků moderní doby, dokonce jsem ani v nejmenším nemohl ovlivnit, co a kdy budu jíst.

Sedmnáct let.

Dobrovolně.

A co jsem získal na oplátku?

Velmi mi záleželo na tom, abych odpověděl pravdivě. Abych k sobě byl naprosto upřímný. Zapátral jsem tedy a za krátko se z tichého místa kdesi uvnitř vynořila odpověď:

*Z těch sedmnácti let duševního tréninku na plný úvazek si ze všeho nejvíce cením toho, že už nevěřím žádné myšlence.*

*V tom vězí má supersíla.*

Krásné na tom je, že onu supersílu máme všichni. Vy také. Doufejme, že pokud jste o ni přišli, podaří se mi vám pomoci znovu ji nalézt.

Považuji za ohromnou výsadu, že jsem se o to, co jsem se během všech těch let nepřetržitého duševního a osobního sebezvoje naučil, směl už tolikrát podělit. To mi připadá navýsost smysluplné. Získal jsem spoustu vědomostí, díky nimž se mi žije lehčeji, co mi usnadnilo stát se sám sebou! A s trochou štěstí objevíte i vy v této knize něco, co vám pomůže. Některá poznání mi doslova zachránila život. A to nemluvím jen o posledních dvou letech, kdy jsem se, dříve než bych si kdy býval přál, ocitl v předsáli smrti. Třeba je právě toto konec. Ale možná to tady teprve začíná.



## Uvědoměnost

Je mi osm. Jako obvykle se probouzím dříve než ostatní. Přecházím sem a tam po domě svých prarodičů na ostrově nedaleko Karlskrony a čekám, až se vzbudí můj mladší bratr Nils. Zastavím se v kuchyni u okna. Zničehonic veškerý vnitřní zmatek utichne.

Všechno znehybní. Chromovaný topinkovač na kuchyňské lince se mi zdá tak nádherný, až zatajím dech. Čas se zastaví. Věci kolem získaly zvláštní třpyt. Z ranní modré oblohy se usmívá několik načechraných obláček. Bříza za oknem třepotá jiskřivými lístky. Ať obrátím pohled kamkoli, všude mě obklopuje nádhera.

Tehdy jsem si ten zážitek nijak nepojmenoval, ale nyní bych se ho rád pokusil vystihnout. Jako by všechno kolem šeptalo: „Vítej doma.“ Poprvé jsem si na této planetě připadal skutečně doma. Existoval jsem tady a teď, na nic jsem nemyslel. Pak se mi oči zalily slzami a v hrudi jsem ucítil teplo, které bych dnes označil za *vděčnost*. Doufal jsem, že ten moment potrvá navěky, nebo alespoň hodně

dlouho. To se pochopitelně nestalo. Na to ráno jsem však nikdy nezapomněl.

Se slovem *mindfulness* jsem se nikdy moc nespřátelil. Slovo *full* přece v angličtině znamená plný, ale mé smysly mi ve chvílích naprosté přítomnosti nijak plné nepřipadají. Připomínají mi spíše velkou, prázdnou a otevřenou místnost se spoustou prostoru, který pojme vše. Často se používají sousloví jako *vědomá přítomnost* nebo *bdělá pozornost*. Zdá se mi, že evokují námahu a znemožňují uvolnění. Proto bych rád používal svůj vlastní termín označující bytí ve vědomí – *uvědoměnost*.

Dostáváme se do stavu, kdy si uvědomujeme přítomný okamžik, setrváváme v něm, existujeme v něm. Onoho brzkého rána u topinkovače v Karlskroně jsem splynul se svým vědomím. Jako bych se jen opřel do křesla. Nic nepotřebujeme nijak měnit ani řídit – myšlenky, pocity ani tělesné vjemy. Malinko nás to posune vpřed. Všimneme si kolem sebe věcí, jež jsme dosud neviděli. Je v tom jistá intimita. Jako pomyslný přítel, který bude vždy stát při vás.

Míra duchapřítomnosti vás pochopitelně ovlivňuje také ve vztahu k ostatním. Všichni víme, jaké to je trávit čas s někým, kdo bloumá myšlenkami jinde. Pořád vás něco ruší, něco chybí. Podle mě si to člověk uvědomí obzvláště silně ve společnosti malých dětí. Vaše analytické schopnosti je nijak neohromí, zato fantasticky vnímají, jestli jste, nebo nejste duchem přítomní. Všimnou si, když to jen předstíráte a hlavou se vám honí něco jiného. Zvířata totéž. Když se ovšem sami dokážeme na přítomný okamžik soustředit, jakmile nás neodvádí jakákoli dotěrná myšlenka, pak se i ostatním zdá čas strávený s námi mnohem příjemnější. Získáme si jejich důvěru. Jejich pozornost. Se světem kolem nás navážeme jiný kontakt. To

všechno pochopitelně víte a může vám to připadat jako naprostá samozřejmost. Přesto si to mnoho z nás běžně neuvědomuje. Natolik se necháme unést pocitem, že je potřeba působit chytře a zaujmout, až zapomínáme, jak málo stačí: být skutečně přítomný.



## Nešťastný šťastlivec

Gymnázium jsem absolvoval s dobrými známkami, a vyšší vzdělání jsem si tak mohl zvolit poměrně svobodně, ačkoli jsem tehdy žádnou jasnou představu o budoucnosti neměl. Bez větších ambicí jsem se přihlásil na několik oborů. Náhoda tomu chtěla, že jsem se v srpnu, kdy probíhají přijímací zkoušky na prestižní ekonomickou Handelshögskolan, zrovna ocitl ve Stockholmu. Na stejnou dráhu se kdysi vydal i můj otec: zvolil si svět financí, ekonomie a velkých korporací. Zkoušky jsem tedy absolvoval. Byly náročné, rozmanité a probíhaly celý den. Ukázalo se, že se mi povedly, a o pár měsíců později jsem dostal oznámení o přijetí. Beztak jsem neměl jiné plány, a tím pádem ani co ztratit. Ekonomie se hodí vždy, otevírá mnoho dalších dveří. Tak to všichni přece říkali. Na školu jsem však zcela upřímně nastoupil především proto, že mé přijetí na Handels vzбудilo v otci velkou hrdost.

Na jaře roku 1985 jsem složil státnice. Tehdy mi bylo dvacet tři let. Pracovní trh ve Švédsku nabízel spoustu možností.

Společnosti nás verbovaly už na škole, ještě předtím než jsme ji vůbec dokončili. Jednoho slunného květnového večera jsem seděl v přepychové restauraci na stockholmské Strandvägen s postarším bankéřem. Během večere probíhal přijímací pohovor ohledně mého případného zaměstnání. Ze všech sil jsem se snažil u jídla působit inteligentně, což mi odjakživa činilo značné potíže. Po večeri a rozhovoru jsme si potřásli rukama a bankéř pronesl:

„No, s největší pravděpodobností vás pozveme na další kolo pohovorů do našeho sídla v Londýně. Přijmete ode mě ale malou radu?“

„Jistě.“

„Ehm, až dorazíte za kolegy do Londýna – tvařte se, že vás ta práce aspoň trochu zajímá.“

Pochopitelně jsem věděl, co tím myslí, ale udivilo mě, jak moc to na mně bylo patrné. Tehdy jsem, stejně jako mnozí jiní v tom věku, zkrátka tápal, jak naložit se životem. Přestože jsem jeho smysl hledal, jak nejlépe jsem uměl. Občas to vyžadovalo jistou dávku herectví, třeba předstírat, že člověka něco zajímá více, než jak tomu doopravdy je. Ačkoli mému hereckému talentu zřejmě ten večer předčasně došel dech, uspěl jsem tak jako tak. Dostal jsem další pracovní nabídky a brzy jsem začal stoupat po opěvovaném kariérním žebříčku.

O několik let později jednoho květnového odpoledne ležím na zatuchlé červené pohovce z IKEA, kterou jsem si s sebou dovezl ze Švédska, a cítím, jak ke mně oknem od moře proudí teplý vzduch. Zaměstnali mě ve velké mezinárodní korporaci a ta mě vyslala na pobočku ve Španělsku. Dostal jsem služební vůz. Sekretářku. Létal jsem výhradně business třídou. Bydlel jsem v krásném domě u moře. Do dvou měsíců jsem se měl stát historicky nejmladším finančním

ředitelem dceřiné společnosti plynárenské firmy AGA. Do konce o mně psali v podnikovém časopise a ostatním jsem připadal nesmírně úspěšný. Bylo mi pouhých dvacet šest a zvenčí působilo všechno přesně tak, jak mělo. Myslím však, že téměř všichni, kteří v očích ostatních vypadají jako úspěšní lidé, nakonec zjistí, že štěstí jim to nezaručí.

Mít štěstí neznamená být šťastný.

Z pohledu ostatních jsem svou partii sehrál dobře. Vykazoval jsem vnější známky materiálního a kariérního úspěchu. Z ekonomie na Handels jsem skočil rovnýma nohama do tří intenzivních let ve finančním světě v půltuctu zemí. To vše jen díky vlastní vůli a disciplíně. Dál jsem hrál svou roli, dál jsem předstíral, že mě ekonomie zajímá a baví. To vám nějakou dobu vydrží. V životě každého člověka však přijde den, kdy sama disciplína už jako hnací síla nestačí. Co si niternějšího v nás si od naší práce a od toho, čemu naše dny věnujeme, žádá naplnění a nové podněty. Takovou duševní potravu nám jen zřídkakdy poskytne úspěch. Spíše ji přinese pocit sounáležitosti se spolupracovníky, pocit smysluplnosti vykonávané práce nebo možnost uplatnit svůj talent.

Měl jsem dojem, jako bych se pokaždé, když jsem se chystal do práce, bral si oblek a nablýskanou aktovku, za vystudovaného ekonoma *převlékal*. Ráno jsem si před zrcadlem v koupelně zavazoval kravatu, zvedal palce a odraz povzbuzoval slovy: „It's showtime, lidi!“ Uvnitř jsem však prožíval něco jiného: „Necítím se nijak zvlášť dobře. Do práce se netěším. Když na svou práci myslím, často se mě zmocňuje úzkost. Vzadu v hlavě se mi dvacet čtyři hodin denně točí kolotoč myšlenek, jako například: Jsem pořádně připravený? Bude to stačit? Jsem dost dobrý? Kdy už mě někdo prohlédne? Kdy ostatní zjistí, že tam jen tak sedím a předstírám, že mě finance zajímají?“