

İSVEÇ'TE YILIN EN ÇOK OKUNAN KİŞİSEL GELİŞİM KİTABI

BJÖRN NATTHIKO LINDEBLAD
CAROLINE BANKLER NAVID MODIRI

YANILIYOR
OLABİLİRİM

Kuzeyli Bir Keşiş'ten Hayat Dersleri



 Doğan
novus

Björn Natthiko Lindeblad (1961), İsveçli konuşmacı, meditasyon öğretmeni ve eski Budist keşiş. Björn yirmi altı yaşında iş dünyasındaki kariyerini bırakıp Tayland ormanlarında bir orman keşişi olarak yaşamaya başladı ve “bilgelik içinde büyüyen kişi” anlamına gelen Natthiko ismini aldı. Keşiş olarak geçirdiği on yedi yılın sonunda İsveç’e döndü. 2018’de kendisine tedavisi olmayan ALS hastalığı teşhisi konuldu. İlk kitabı *Yanılıyor Olabilirim* İsveç’te yayınlanır yayınlanmaz çoksatan listelerinde birinci sıraya yükseldi, yılın en çok satan kurgudışı kitabı oldu ve hem *Adlibris* hem de *Storytel* tarafından En İyi Kurgudışı Kitap Ödülü’ne layık görüldü.

YANILIYOR OLABİLİRİM

Kuzeyli Bir Keşişten Hayat Dersleri

Orijinal adı: I May Be Wrong

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

Yazan: Björn Natthiko Lindeblad, Caroline Bankler, Navid Modiri

İngilizceden çeviren: Nazlı Berivan Ak

Yayına hazırlayan: Nimet Kirşan

Türkçe yayın hakları: © 2025 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz. Bu kitap Salomonsson Ajans aracılığıyla alınmıştır.

1. baskı / Ocak 2025 / ISBN 978-625-6057-18-0

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Geray Gençer

Sayfa uygulama: Taylan Polat

Baskı: Yıkılmazlar Basın Yayın Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.

15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62 / B Güneşli - Bağcılar - İSTANBUL

Tel: (212) 515 49 47

Sertifika no: 45464

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Yanılıyor Olabilirim

Kuzeyli Bir Keşişten Hayat Dersleri

Björn Natthiko Lindeblad
Caroline Bankler & Navid Modiri

Çeviren: Nazlı Berivan Ak



İçindekiler

Giriş.....	9
Farkındalık	11
Başarılı ama tatminden uzak	13
Daha fazla nefes al, daha az düşün.....	19
Karamazov Kardeşler	23
İlk manastır deneyimim	27
Her düşüncenize inanmayın.....	31
Anne, ben orman keşişi olacağım	35
Natthiko: “Bilgelik içinde büyüyen kişi”	39
Anın zekâsı	45
Eksantrik bir topluluk.....	49
Bir orman manastırının ritmi.....	53
<i>Kitsch</i> bilgelik	61
Sihirli mantra	67
Belki öyle, belki değil.....	71
Hayaletler, çilecilik ve yas.....	77
Kendi kendine çekilen psikolojik acı	83
Bir münzevi kaç Pepsi içebilir?.....	85
Sıkılı yumruk, açık avuç.....	91
Git kendine bir iş bul dostum.....	95
Mucizelere yer açmayı unutmayın	97
Kesin olan tek bir şey var	101
“Hips Don’t Lie”	105
Ama ben asla şüphe duymayan o keşişim	107

Veda mektubu.....	111
Kör karanlık.....	115
Bu da geçer	119
Seninle başlar	123
Pantolonlu hayat.....	127
Hayatın anlamı, hediyeni bulup onu başkalarına sunmaktır	131
Güven sizi oraya götürecektir	135
Haberler	139
Böyle mi bitecek?	143
Her şey senden alınacak.....	147
Dünyada neyi daha çok görmek istiyorsan o ol	151
Babam.....	157
Affetmek	161
Yüzeysellikten samimiyete	167
İşte burada sona eriyor	169
Teşekkür	173

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

Giriş

Hayatıma bir keşiş olarak devam etmeyi bırakıp İsveç'e döndükten sonra bir gazeteci benimle röportaj yaptı. Tercih ettiğim sıra dışı yaşamım hakkında daha fazla bilgi almak istiyordu. Nasıl olur da başarılı bir iş insanı her şeyini geride bırakır, saçını kazıtır ve ormana gidip bir grup yabancıyla yaşamayı seçer? Röportajın bir noktasında gazeteci en zor soruyu sordu: "Budist bir orman keşişi olarak geçirdiğiniz on yedi yıl boyunca öğrendiğiniz en önemli şey neydi?"

Bu soru beni hem gerdi hem de heyecanlandırdı. Bir şeyler söylemeliydim ama bu soruya vereceğim cevabı aceleye getirmek istemiyordum.

Karşımda oturan gazeteci gördüğüm kadarıyla ruhani meselelere ilgi duyan biri değildi. Keşiş olarak geçirdiğim süre boyunca vazgeçtiğim şeyleri öğrenince büyük şok yaşadı. Sonuçta param olmadan, cinsel ilişkiye girmeden, mastürbasyon yapmadan, televizyon izlemeden, roman okumadan, içki içmeden, yanımda ailem olmadan, tatil yapmadan, modern dünyanın kolaylıklarından faydalanmadan, hatta ne zaman ne yiyeceğimi seçmeden yaşamıştım.

Hem de tam on yedi yıl boyunca.

Üstelik tamamen kendi özgür irademle yapmıştım bunu.

Peki, ne kazandım?

Bu soruyu yanıtlarken dürüst olmak benim için önemliydi. Söyleyeceklerimin benim bakışıma göre mutlak gerçeği yansıtmamasını istiyordum. Bu yüzden kendi içime döndüm ve kısa süre sonra yanıt içimdeki sakin bir yerden yükseldi:

On yedi yıl boyunca aldığım tam zamanlı manevi eğitimin sonucunda en değer verdiğim şey, artık her düşünceme inanmamam.

Bu benim süper gücüm.

Bunun en güzel tarafıysa bu özelliğin herkesin süper gücü olması. Sizin de. Eğer bu yeteneğinizi kaybettiyseniz, onu yeniden bulacağınız yolda size rehberlik etmeyi umuyorum.

Manevi ve kişisel gelişimim için sürekli çaba sarf ederek geçirdiğim yıllar boyunca öğrendiklerimi paylaşabileceğim birçok fırsatın karşısına çıkması benim için büyük ayrıcalık. Bu fırsatları her zaman anlamlı buldum. Hayatımı yaşamamı ve ben olmamı kolaylaştıran, bana yardımcı olan pek çok şey hediye edildi bana. Yeterince şanslıysam, siz de bu kitapta size yardımcı olacak bir şeyler bulabilirsiniz. Aktaracağım farkındalık örneklerinden bazılarının benim ruhani gelişimimde çok önemli ve faydalı olduğunu söyleyebilirim. Özellikle de kendimi Ölüm'ün bekleme odasında dilediğimden çok daha erken bulduğum son iki yılda. Belki de her şeyin bittiği yer burasıdır. Ama belki, burası aynı zamanda her şeyin başladığı yerdir.

BİR

Farkındalık

Sekiz yaşındayım. Her zamanki gibi evde ilk uyanan benim. İsveç'in güneydoğusunda, Karlskrona'nın dışındaki bir adada, büyükanne ve büyükbabamın evinde dolanıyor, küçük kardeşim Nils'in uyanmasını bekliyorum. Mutfak penceresinin önünde duruyorum. Aniden içimdeki sesler kesiliyor.

Her şey sessizleşiyor. Pencere kenarındaki krom ekmek kızartma makinesi öyle güzel ki nefesimi tutuyorum. Zaman duruyor. Her şey parlıyor. Sabah yeni yeni aydınlanan gökyüzünde bir çift bulut gülümseyerek bana bakıyor. Pencerenin dışındaki huş ağacı ışıldayan yapraklarını sallıyor. Baktığım her yerde güzellik görüyorum.

O zamanlar bu deneyimi kelimelere dökmedim muhtemelen ama şimdi denemek istiyorum. Dünya sanki bana "Yuwana hoş geldin" diye fısıldıyor. İlk kez o anda, bu gezegende tamamen evimde hissettim. Burada ve şimdi, düşüncelerden bağımsız halde var oldum. Bir anda gözlerim doldu ve göğsümde bugün *minnettarlık* olarak adlandırabileceğim bir sıcaklık duydum. Bu hissin sonsuza dek veya en azından çok uzun süre devam etmesi umudu hemen ardından geldi. Tabii ki böyle olmadı. Ama o sabahı da asla unutmadım.

*Dikkatlilik*¹ teriminden oldum olası hoşlanmamışımdır. Gerçekten anı deneyimlerken zihnimin *dikkatli* olduğunu hissetmiyorum.

1. Yazar burada *mindfulness* ve *awareness* kelimelerini karşılaştırıyor, her ikisi Türkçeye farkındalık olarak çevrilebilse de ben *mindfulness*'a *dikkatlilik*, *awareness*'a farkındalık demeyi doğru buldum. (yay.h.)

İSVEÇ'TE YILIN EN ÇOK OKUNAN KİŞİSEL GELİŞİM KİTABI

BJÖRN NATTHIKO LINDEBLAD
CAROLINE BANKLER NAVID MODIRI

YANILIYOR
OLABİLİRİM

Kuzeyli Bir Keşişten Hayat Dersleri



 Doğan
novus