

“Um livro brilhante.” – *Daily Mail*

# Eu posso estar errado



e outras lições de vida  
de um monge budista



BJÖRN NATTHIKO LINDEBLAD  
CAROLINE BANKLER • NAVID MODIRI

Eu  
posso  
estar  
errado



BJÖRN NATTHIKO LINDEBLAD  
CAROLINE BANKLER • NAVID MODIRI

Tradução  
Natalie Gerhardt



Copyright © 2020 por Björn Natthiko Lindeblad, Caroline Bankler  
& Navid Modiri  
Publicado mediante acordo com Salomonsson Agency  
Traduzido da versão inglesa *I May Be Wrong*

TÍTULO ORIGINAL  
*Jag kan ha fel*

PREPARAÇÃO  
Gabriela Peres

REVISÃO  
Juliana Pitanga  
Juliana Souza

DIAGRAMAÇÃO  
Ilustrarte Design

DESIGN DE CAPA  
David Mann

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO  
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

---

L722p

Lindeblad, Björn Natthiko, 1961-2022  
Eu posso estar errado / Björn Natthiko Lindeblad, Caroline  
Bankler, Navid Modiri ; tradução Natalie Gerhardt. - 1. ed. - Rio de  
Janeiro : Intrínseca, 2022.  
192 p. ; 21 cm.

Tradução de: Jag kan ha fel.  
ISBN 978-65-5560-546-4

1. Lindeblad, Björn Natthiko, 1961-2022. 2. Budismo. 3. Budistas - Biografia. I. Bankler, Caroline. II. Modiri, Navid. III. Gerhardt, Natalie. IV. Título.

22-79165

CDD: 294.3092  
CDU: 929:24-722



---

Gabriela Faray Ferreira Lopes - Bibliotecária - CRB-7/6643

[2022]  
*Todos os direitos desta edição reservados à*  
Editora Intrínseca Ltda.  
Rua Marquês de São Vicente, 99, 6º andar  
22451-041 — Gávea  
Rio de Janeiro — RJ  
Tel./Fax: (21) 3206-7400  
[www.intrinseca.com.br](http://www.intrinseca.com.br)

# Sumário

<i>Prólogo</i>	7
1. Consciência	9
2. Bem-sucedido, mas insatisfeito	11
3. Respire mais, pense menos	17
4. <i>Os irmãos Karamázov</i>	21
5. Minha chegada ao mosteiro	26
6. Não acredite em cada pensamento seu	31
7. Mãe, vou me tornar um monge da floresta	35
8. Natthiko, “aquele que cresce em sabedoria”	39
9. A inteligência do momento	46
10. A comunidade excêntrica	50
11. O ritmo de um mosteiro da floresta	54
12. Sabedoria kitsch	64
13. O mantra mágico	70
14. Pode ser que sim, pode ser que não	75
15. Fantasmas, ascetismo e luto	80
16. Sofrimento psicológico autoinfligido	86
17. Quantas latas de Pepsi um eremita consegue tomar?	89
18. Punho cerrado, mão aberta	96

19. Vai arranjar um emprego, idiota!	100
20. Não se esqueça de abrir espaço para milagres	103
21. A única certeza que existe	107
22. Meus quadris não mentem	113
23. Mas eu sou o monge que nunca duvidou	116
24. Carta de despedida	120
25. Escuridão	124
26. Isso também há de passar	128
27. Tudo começa por você	133
28. A vida de calça comprida	137
29. O significado da vida é encontrar o seu dom e usá-lo	142
30. Quem confia alcança	145
31. A notícia	148
32. É assim que termina?	152
33. Tudo será tirado de você	156
34. Seja aquilo que você deseja ver no mundo	161
35. Pai	169
36. Perdão	175
37. Da superficialidade à sinceridade	181
38. É aqui que termina	183
<i>Agradecimentos</i>	189

## Prólogo

Depois de deixar para trás minha vida como monge e voltar à Suécia, fui entrevistado para um jornal. Queriam saber mais sobre as escolhas um tanto inusitadas que fiz em minha vida. Por que um empresário bem-sucedido abriria mão de suas posses, rasparia o cabelo e se isolaria no meio de uma floresta para morar com um bando de estranhos? Depois de um tempo de conversa, o entrevistador me fez a pergunta de ouro:

— Qual foi o aprendizado mais importante durante os dezessete anos que você passou como monge budista da floresta?

A pergunta me deixou nervoso e sem jeito. Eu precisava dizer algo, mas não queria responder qualquer coisa.

O jornalista sentado diante de mim não parecia o tipo de pessoa interessada em espiritualidade. Sem dúvida ficou chocado ao saber de tudo de que abduiquei como monge. Afinal, eu vivi sem dinheiro, sem sexo ou masturbação, sem televisão ou livros, sem bebidas alcoólicas, sem família, sem feriados, sem as facilidades da vida moderna e sem poder escolher quando ou o que comer.

Por dezessete anos.

Por livre e espontânea vontade.

E o que ganhei com isso?

Ser honesto era importante para mim. Eu queria que minha resposta refletisse a verdade absoluta, da maneira como eu a enxergava. Por isso voltei o olhar para dentro, e logo a resposta surgiu de algum lugar tranquilo em mim:

*O que mais valorizo desses dezessete anos de imersão no meu treinamento espiritual foi ter deixado de acreditar em cada pensamento meu.*

*Essa descoberta é o meu superpoder.*

E a melhor parte é que todos podem ter esse superpoder. Até mesmo você. Se você o perdeu ao longo do caminho, espero ajudá-lo na jornada de redescoberta.

É um baita privilégio ter tantas oportunidades de compartilhar o que aprendi durante os anos de empenho contínuo no meu crescimento espiritual e pessoal. Tais oportunidades acabam sendo profundamente significativas. Fui agraciado com muitas coisas que me ajudaram, que facilitaram minha vida, que me possibilitaram ser eu mesmo. Com sorte, este livro trará algo que possa ajudar você. Alguns desses insights foram essenciais para mim. Principalmente nos últimos dois anos, quando me vi diante da Morte bem mais cedo do que eu gostaria. Talvez seja aqui que tudo acaba. Mas talvez também seja onde tudo começa.

UM

## Consciência

Tenho oito anos de idade. Como de costume, sou o primeiro a acordar. Perambulo pela casa dos meus avós em uma ilha no subúrbio de Karlskrona, sudeste da Suécia, enquanto espero meu irmão Nils acordar. Paro diante da janela da cozinha. De repente, a agitação dentro de mim silencia.

Tudo se aquieta. A torradeira cromada no parapeito da janela é tão linda que perco o fôlego. O tempo para. Tudo parece brilhar. Algumas nuvens sorriem para mim no céu azul matinal. A bétula lá fora balança suas folhas em um aceno. Para onde quer que eu olhe, vejo beleza.

Provavelmente na época não expressei a experiência com palavras, mas gostaria de tentar agora. Foi como se o mundo estivesse sussurrando: “*Bem-vindo ao seu lar.*” Pela primeira vez, eu me senti completamente em casa neste planeta. Eu estava presente no aqui e agora, sem pensar em nada. Meus olhos marejaram, e meu peito se aqueceu com o que hoje eu chamaria de *gratidão*. Logo depois veio a esperança de que aquele sentimento durasse para sempre ou, pelo menos, um longo tempo. Não durou, é claro. Mas eu nunca me esqueci daquela manhã.

Nunca me senti totalmente confortável com a expressão *atenção plena*. Não sinto minha mente *plena* quando estou vivendo o momento. Ela está mais para uma área ampla, vazia e



acolhedora, com espaço de sobra para tudo e para todos. Presença consciente. Parece difícil, o oposto de estar relaxado. Por esse motivo, prefiro usar uma palavra diferente: *consciência*.

Nós nos tornamos conscientes, continuamos conscientes e estamos conscientes. Foi a minha *consciência* que aflorou naquela manhã tranquila ao lado da torradeira em Karlskrona. É como se apoiar em algo macio. Os pensamentos, os sentimentos, as sensações físicas... tudo passa a ser *exatamente* como é. Isso nos torna um pouco maiores. Notamos coisas ao nosso redor que não tínhamos notado antes. É uma sensação íntima. Como um amigo invisível que está sempre ao nosso lado.

Nem preciso dizer que o seu grau de presença afeta a forma como você se relaciona com os outros. Todos sabemos como é estar com alguém que não está presente. Existe sempre aquela sensação incômoda de que falta alguma coisa. Percebo isso com mais evidência sempre que encontro crianças pequenas. Elas não se impressionam tanto com as nossas habilidades analíticas, mas conseguem perceber claramente se estamos presentes ou não. Sabem direitinho quando estamos fingindo ou quando nosso pensamento está longe. O mesmo acontece com os animais. Quando estamos presentes, ou melhor, quando não estamos hipnotizados por cada pensamento que surge na nossa cabeça, as pessoas acham nossa presença mais agradável. Elas nos concedem sua confiança. Elas nos concedem sua atenção. Nós nos conectamos com o mundo à nossa volta de uma forma completamente diferente. Isso já é de seu conhecimento, é claro, e pode parecer trivial. Ainda assim, muitos de nós esquecem. É tão fácil cair na armadilha de parecer inteligente e causar boa impressão que acabamos esquecendo que a sinceridade pode nos levar ainda mais longe.

## *Bem-sucedido, mas insatisfeito*

**E**u me formei na escola com boas notas e pude escolher a universidade que queria, mas não tinha um plano claro para o futuro. Adotei uma abordagem bem casual em relação à faculdade e me inscrevi para uma porção de cursos. Naquele mês de agosto, calhou de eu estar em Estocolmo bem na época das provas de admissão para a Stockholm School of Economics, a faculdade de economia local. Era o caminho que meu pai tinha escolhido: finanças, economia, grandes empresas. Então, fui fazer as provas, um dia inteiro de questões difíceis. Eu me saí bem e, alguns meses depois, recebi uma carta informando que tinha sido aprovado. Perdido como estava, achei que não custaria nada me matricular. O curso de economia é sempre útil; abre muitas portas. Ou foi o que me disseram. É bem provável, no entanto, que eu só tenha aceitado a vaga na Stockholm School of Economics porque meu pai ficaria muito orgulhoso.

Concluí minha graduação na primavera de 1985, aos 23 anos. O mercado de trabalho na Suécia estava próspero. As empresas nos recrutavam direto das universidades, mesmo antes da formatura. Em um fim de tarde ensolarado de maio, fui a um restaurante chique na Strandvägen, uma avenida no centro de Estocolmo. Estava acompanhado de um banqueiro de investimentos mais velho, que me entrevistaria para uma vaga de

emprego durante o jantar. Eu me esforcei para comer e parecer inteligente ao mesmo tempo, o que sempre foi um desafio para mim. Quando o jantar e a entrevista chegaram ao fim, trocamos um aperto de mão, e o banqueiro disse:

— Veja bem, eu tenho quase certeza de que você vai ser convidado para ir à sede em Londres para mais entrevistas. Mas posso dar um conselho?

— Claro.

— Quando chegar à próxima rodada de entrevistas com meus colegas em Londres, tente parecer um pouco mais interessado na vaga.

Eu entendi o que ele quis dizer, é claro, mas fiquei chocado por ter levado aquele puxão de orelha. Na época, como muitos colegas, eu era um jovem em busca da vida adulta. Com frequência isso implica jogar com as cartas que se tem na mão. Às vezes, era necessário representar um papel, fingir estar mais interessado em algo do que realmente estava. Naquele dia, não representei bem o papel, mas as coisas deram certo mesmo assim. Recebi outras propostas de emprego e, em pouco tempo, já estava avançando na carreira.

Uns dois anos depois, em uma tarde de domingo em maio, eu estava deitado em um sofá vermelho e áspero da Ikea que tinha vindo direto da Suécia, com a brisa quente do mar entrando pela janela. Trabalhava em uma grande corporação internacional e tinha sido transferido para o escritório da Espanha. A empresa me fornecera um carro. Uma secretária. Eu só viajava em classe executiva. Tinha uma linda casa com vista para o mar. Dali a dois meses, seria o mais jovem diretor financeiro da subsidiária da AGA. Eu já tinha recebido destaque na revista interna da empresa e parecia, sem sombra de dúvidas, bem-su-

cedido. Só tinha 26 anos e, para alguém de fora, minha vida era o retrato da perfeição. Mas acho que quase todo mundo que parece bem-sucedido aos olhos dos outros acaba percebendo que isso não é garantia de felicidade.

Sucesso e felicidade são coisas diferentes.

Quem via de fora devia achar que eu soubera jogar as cartas bem. Eu tinha todos os símbolos de sucesso financeiro e profissional. Da faculdade, segui direto para três anos intensos de trabalho em seis países. Mas fiz tudo isso mediante força de vontade e disciplina. Eu estava desempenhando o meu papel, ainda fingindo que me interessava por economia. Dá para levar a vida assim por algum tempo, mas todos sabemos que um dia a força de vontade por si só não será mais suficiente. Um emprego, ao qual dedicamos várias horas por dia, precisa nutrir e estimular uma parte mais profunda do nosso ser. Esse tipo de nutrição raramente vem do sucesso. Na verdade, surge da sensação de conexão com as outras pessoas do ambiente de trabalho, de relevância das suas tarefas, de que o seu talento está, de alguma forma, fazendo a diferença.

Quanto a mim? Parecia que eu estava brincando de faz de conta quando vestia o terno e pegava a pasta de couro para ir ao trabalho. Eu dava o nó da gravata na frente do espelho, fazia um “joinha” com a mão e dizia para o meu reflexo:

— Hora do show!

Mas minha experiência interior, subjetiva, era: *Eu não estou bem. Não gosto do meu trabalho. Pensar nele me deixa ansioso. Sou assolado por dúvidas 24 horas por dia, sempre me perguntando: “Será que me preparei o suficiente? Será que sou bom o suficiente? Quando vão perceber quem eu sou de verdade? Quando vão se dar conta de que só estou fingindo interesse em economia?”*

Enquanto estava deitado no sofá vermelho, todas aquelas dúvidas pareceram mais insistentes do que o normal. Pensei

em tudo que os livros da faculdade me ensinaram: qual é a principal motivação de um economista trabalhando para uma grande empresa? Maximizar os lucros dos acionistas. *O que isso significa para mim? Quem são esses acionistas? Será que já conheci algum? E mesmo que tenha conhecido, por que me interessaria em maximizar os lucros dessa pessoa?*

Naquele momento, minha mente estava tomada por um turbilhão de pensamentos sobre minha lista de afazeres e a semana de trabalho à frente. Eu tinha muitas pendências para resolver, mas não estava nem um pouco a fim. Uma reunião administrativa na qual teria de opinar se devíamos ou não ampliar uma fábrica de ácido carbônico nos arredores de Madri. Um relatório trimestral que eu precisava submeter à sede na Suécia. Em outras palavras, estava sentindo um aperto no peito, um indício claro daquela ansiedade típica das noites de domingo. Imagino que todo mundo esteja familiarizado com essa sensação. Nesse estado mental, é como se cada um dos seus pensamentos passasse por um filtro negativo. Não importa o que você pense, tudo leva à preocupação, à ansiedade, ao desânimo e ao desamparo. Eu me lembro de pensar algo do tipo: *Como posso me ajudar? Estou deitado aqui em uma espiral de pensamentos sombrios. Isso não é nada bom para mim.*

Foi quando me lembrei de um livro que eu tinha lido pouco tempo antes. Três vezes, na verdade. Eu o achava muito denso, então, mesmo depois da terceira leitura, ainda restava a impressão de que só havia entendido entre trinta e quarenta por cento do conteúdo. O título do livro é *Zen e a arte da manutenção de motocicletas*.

O livro não discorre muito sobre Budismo zen. Na verdade, nem mesmo sobre manutenção de motocicletas. Mas é recheado de ideias. E uma das ideias que mais me chamaram

a atenção foi: “Aquilo que é pacífico dentro de nós, humanos, aquilo que é calmo e tranquilo, que não é afetado pelos pensamentos que estão sempre presentes ao fundo, é a parte que é valiosa e merece atenção. Que traz recompensas.”

Depois de um tempo, eu caí em mim.

*Tudo bem, então todos esses pensamentos que surgem agora na minha cabeça estão fazendo com que eu me sinta mal. Bloqueá-los parece impossível. Substituí-los por pensamentos positivos parece artificial. Por acaso devo ficar aqui deitado e fingir que não vejo a hora de participar da reunião?! Isso seria superficial demais. O que eu posso fazer para atingir a calma e deixar de ficar hipnotizado pelos meus próprios pensamentos?*

O livro ressalta a importância de encontrar a quietude que todos temos dentro de nós. Mas como eu ia conseguir isso? O que é preciso fazer em termos práticos para alcançar a tranquilidade interior? Apesar de o passo a passo não ter ficado claro, o conceito me atraiu.

Tinha ouvido dizer que meditar era uma das maneiras de alcançar tal tranquilidade. Mas eu também não sabia nada sobre a prática da meditação. Tinha algo a ver com *respiração* — as pessoas que meditavam pareciam se concentrar muito nela. Não devia ser difícil, não é mesmo? Afinal, todo mundo já nasce respirando. Mas também percebi, é claro, que as pessoas que meditavam pareciam se *envolver* com a respiração, *observá-la*, de uma forma que eu não fazia. Mas eu podia muito bem tentar. Valia a pena.

Então, o meu primeiro passo foi começar a acompanhar minha respiração. *A inspiração começa assim. E termina aqui. A expiração começa agora. E termina assim. Pequena pausa.*

Não estou dizendo que foi fácil ou natural para mim. Era uma luta constante manter o foco e impedir que a mente voasse para longe. Mas eu mantive o exercício por dez a quinze minutos, ten-

do paciência para conduzir a mente de volta à respiração, quantas vezes fossem necessárias, enquanto os pensamentos brotavam: *O que devo dizer naquela reunião de gestão?; Será que devo fazer gaspacho para o jantar de novo?; Quando será que posso voltar para a Suécia?; Por que minha namorada terminou comigo?*

Com o tempo, porém, as coisas acabaram desacelerando um pouco. Não de uma forma extraordinária, religiosa ou mística, mas daquele jeito que tudo se acalma em determinados períodos da semana ou do mês. Foi o suficiente para que eu conseguisse me distanciar do turbilhão de pensamentos e observá-lo de forma crítica, em vez de me debater para não me afogar nele. A pressão no meu peito cedeu de leve. O intervalo entre os pensamentos ansiosos aumentou um tanto. A sensação de apenas existir se tornou mais acessível. E, naquela relativa calma, em um espaço de muita quietude dentro de mim, um pensamento tranquilo surgiu. Acho que nem deveria chamar de pensamento; estava mais para um impulso. Algo dentro de mim, que pareceu surgir do nada, que não era o elo final de uma corrente de pensamentos, que não era o resultado de nenhuma racionalização, me veio de repente. Bem diante de mim e totalmente formado:

*Está na hora de seguir em frente.*

Levei cinco segundos para tomar a decisão. Só o fato de me permitir pensar em demissão e me afastar de tudo já me dava uma baita sensação de alívio. A ideia parecia perigosa e dinâmica ao mesmo tempo. Meu corpo foi tomado por uma energia vibrante que me atingia em ondas. Precisei me levantar e dançar. (Naquele momento, acho que eu devia estar um pouco parecido com o urso Balu.) Eu me senti poderoso e proativo. Talvez tenha sido a primeira decisão que tomei sozinho, sem me sentir apreensivo ou imaginar o que os outros poderiam pensar.

Alguns dias depois, entreguei meu pedido de demissão.

É muito comum que as coisas não saiam como queremos — na verdade, quase sempre é assim. Então o que pode nos ajudar diante do inesperado? O que pode aliviar nosso sofrimento nos tempos difíceis? Para buscar essas respostas, Björn Natthiko Lindeblad decidiu abraçar as incertezas.

Aos 26 anos, ele cumpria todos os requisitos de uma pessoa bem-sucedida. Porém, algo o incomodava, e ele resolveu seguir sua voz interior: abriu mão de uma carreira promissora e de seus pertences para se tornar um monge budista da Tradição Tailandesa das Florestas. Por dezessete anos, seguiu as regras da vida monástica, até que um dia aquela mesma voz avisou que era hora de ir em frente. Quando abandonou a túnica e retornou à Suécia, sua terra natal, o inesperado novamente aconteceu: foi diagnosticado com esclerose lateral amiotrófica (ELA), uma doença lenta e incurável.

Em *Eu posso estar errado*, Björn divide com o leitor o que aprendeu dentro e fora dos mosteiros. O resultado é uma lição sobre como se relacionar com os próprios pensamentos e emoções, de modo a tornar sua vida mais agradável e mais livre, mais vibrante, clara e sábia. Com ternura e alma, esse livro é carregado de uma sabedoria capaz de nos guiar pelas intempéries do dia a dia.



**SAIBA MAIS:**

**<https://www.intrinseca.com.br/livro/1211/>**