

Björn Natthiko Lindeblad

(Caroline Bankler · Navid Modiri)

260.000  
ejemplares  
vendidos

# Puedo estar equivocado

El camino hacia  
el verdadero bienestar



*Ariel*

Björn Natthiko Lindeblad, Caroline Bankler  
y Navid Modiri

# Puedo estar equivocado

El camino hacia el verdadero bienestar

Traducción de Gemma Pecharromán Miguel

*Ariel*

Título original: *Jag kan ha fel*

Primera edición: marzo de 2022

© 2020, Björn Natthiko Lindeblad, Caroline Bankler y Navid Modiri  
© 2022, Gemma Pecharromán Miguel, por la traducción

Publicado por acuerdo con Salomonsson Agency

Derechos exclusivos de edición en español:

© Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

Editorial Ariel es un sello editorial de Planeta, S. A.

[www.ariel.es](http://www.ariel.es)

ISBN: 978-84-344-3515-5

Depósito legal: B. 2.952-2022

Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual

(Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos)

si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com)

o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.



## Índice

<i>Prólogo</i> , de Adyashanti . . . . .	9
<i>Nota</i> , de Björn Natthiko Lindeblad. . . . .	13
<i>Introducción</i> . Mi superpoder . . . . .	15
1. Ser conscientes . . . . .	17
2. Exitoso pero no feliz. . . . .	19
3. Respira más, piensa menos. . . . .	27
4. Los hermanos Karamázov. . . . .	31
5. Entrada en el monasterio. . . . .	37
6. No creas todo lo que piensas . . . . .	43
7. Mamá, me voy a hacer monje del bosque . . . . .	47
8. Natthiko, «el que crece en sabiduría» . . . . .	51
9. La inteligencia del instante . . . . .	59
10. El colectivo excéntrico . . . . .	63
11. El ritmo en un monasterio del bosque . . . . .	67
12. Sabiduría <i>kitsch</i> . . . . .	77
13. El mantra mágico . . . . .	83
14. Puede que sí, puede que no. . . . .	89
15. Fantasmas, ascetismo y dolor . . . . .	95
16. Sufrimiento psicológico voluntario . . . . .	101
17. ¿Cuántas Pepsis puede beber un ermitaño? . . . . .	103
18. Puño cerrado, mano abierta . . . . .	109
19. ¡Búscate un trabajo, amigo! . . . . .	113
20. No olvides dejar sitio para los milagros. . . . .	117
21. Solo una cosa es segura . . . . .	121

22. «Hips Don't Lie» .....	127
23. Soy el monje que nunca ha dudado .....	131
24. Carta de despedida .....	135
25. La oscuridad .....	139
26. Esto también pasará .....	143
27. Empieza por ti mismo .....	149
28. La vida sigue con pantalones .....	153
29. El sentido de la vida es encontrar nuestro don y regalarlo .....	157
30. Confianza de ida y vuelta .....	161
31. El diagnóstico .....	165
32. ¿Así termina todo? .....	169
33. Todo me será arrebatado .....	173
34. Sé lo que te gustaría ver más en el mundo .....	179
35. Mi padre .....	187
36. Perdón .....	193
37. De la superficialidad a la sinceridad .....	199
38. Aquí es donde termina .....	201
<i>Agradecimientos</i> , de Caroline Bankler y Navid Modiri. .	207

## Ser conscientes

Tengo ocho años. Como de costumbre, me despierto antes que los demás. Doy vueltas por la casa de mis abuelos paternos, situada en una isla en las afueras de Karlskrona, esperando que Nils, mi hermano pequeño, se despierte. Me detengo delante de la ventana de la cocina. De repente, el murmullo de mi interior enmudece.

Todo se queda en completa calma. La tostadora cromada en el alféizar de la ventana es tan bella que me quedo sin aliento. El tiempo se detiene. Todo cobra brillo a mi alrededor. Un par de traviesas nubes sonrían desde el cielo azul de la mañana. Al otro lado de la ventana, el abedul mece sus hojas relucientes. Mire a donde mire encuentro belleza.

Seguramente entonces no le puse palabras a aquella experiencia, pero ahora quiero tratar de describirla. Era como si todo estuviera susurrando: «Bienvenido a casa». Por primera vez en la vida me sentí de verdad en casa en este planeta. Estaba presente, aquí y ahora, sin pensar en nada. Luego llegaron las lágrimas y un calor en el pecho que hoy llamaría «gratitud». Después, la esperanza de que aquello durara para siempre, o al menos mucho tiempo. No fue así, por supuesto. Pero nunca he olvidado aquella mañana.

Nunca me he sentido del todo cómodo con la palabra *mindfulness*. Mi mente no se siente plena cuando estoy realmente

en el momento presente, sino más bien como si me hallara en una sala vacía, grande y acogedora, con mucho espacio para todo. Conciencia plena, lo llaman. Suena estresante, en absoluto relajado. Por eso me gustaría proponer una nueva expresión: ser conscientes.

Tomamos consciencia, permanecemos conscientes, somos conscientes. Fue la consciencia lo que floreció aquella temprana mañana junto a la tostadora en Karlskrona. Se parece a recostarse cómodamente. Los pensamientos, los sentimientos y las sensaciones corporales: todo puede ser tal como es. Entonces esto nos vuelve un poco más grandes. Observamos cosas dentro de nosotros y en nuestro entorno que no habíamos visto hasta ese momento. Es un sentimiento de intimidad. Como un amigo interior que siempre está de tu lado.

El grado de presencia, sin duda, afecta también a tu relación con los demás. Todos sabemos lo que es pasar un rato con alguien que no está presente. Hay alguna cosa que resulta molesta todo el tiempo, como si faltara algo. He observado que los niños pequeños notan esto de una manera muy clara. No se dejan impresionar por tu capacidad analítica y están maravillosamente dotados para saber si estás presente o no. Se dan cuenta cuando finges o tu cabeza está en otra parte. Ocurre lo mismo con los animales. Pero cuando nosotros mismos estamos presentes, cuando no nos hallamos completamente hipnotizados por cada pensamiento que sale de nuestra cabeza, entonces los demás también experimentan que es mucho más agradable estar con nosotros. Nos ganamos su confianza. Conseguimos su atención. Conectamos con nuestro entorno de una manera muy distinta. Tú eso ya lo sabes, por supuesto, y tal vez te parezca una absoluta obviedad. Con todo, muchos de nosotros lo olvidamos continuamente. Es muy fácil preocuparse de ser perspicaz y de impresionar a los demás, por lo que olvidamos el enorme valor que tiene un tiempo de presencia sincera.

## Exitoso pero no feliz

Terminé la secundaria con buenas notas y pude elegir mis estudios universitarios con bastante libertad, pero no tenía ningún plan claro con respecto a mi futuro. Como si de un juego se tratara, había solicitado plaza en varias carreras. Luego, el azar quiso que me encontrara en Estocolmo en el mes de agosto, cuando se realizaban allí las pruebas de acceso a la Escuela de Economía. Mi padre había seguido el mismo camino: finanzas, economía y grandes empresas. Así que me presenté a los exámenes. Fue un día entero de pruebas exigentes de diferentes tipos. Resultó que las superé con holgura y un par de meses después recibí la confirmación de que había sido admitido. Como no tenía ningún plan definido, pensé que no tenía nada que perder si me lanzaba a esos estudios. Estudiar Económicas siempre es bueno, abre muchas puertas. Eso es lo que me habían dicho. Pero la verdadera razón por la que comencé en Handels fue seguramente por el orgullo que sintió mi padre cuando entré.

Me gradué en Económicas la primavera de 1985. Tenía entonces veintitrés años. Suecia ofrecía en aquel tiempo un mercado laboral propicio. Las empresas venían a buscarnos a la universidad antes incluso de que nos hubiéramos licenciado. Una soleada tarde de mayo me encontré sentado ante un banquero de cierta edad en un elegante restaurante de la calle Strandvägen, en el centro de Estocolmo. Cenamos y me entrevistó para un posible puesto de trabajo. Mientras



comía, hice lo que pude para sonar inteligente, algo que siempre me ha resultado difícil de combinar. Cuando la cena y la entrevista terminaron, nos estrechamos la mano y el banquero dijo:

—Bueno, es probable que te pidamos que vengas a la oficina central de Londres para continuar con las entrevistas. Pero ¿puedo darte un pequeño consejo antes de esa visita?

—Sí, claro.

—Bueno, cuando vayas a Londres para entrevistarte con mis colegas, procura parecer un poco más interesado en el trabajo.

Comprendí muy bien a qué se refería, pero me quedé sorprendido de que se me notara tanto. En aquel momento era como otros jóvenes de mi edad, un chico en busca de una vida adulta. Eso significa que lo haces lo mejor posible y a veces implica cierta dosis de teatralidad, como fingir que te hallas más interesado por algo de lo que en realidad lo estás. Pero justo esa tarde, al parecer mis dotes de actor no estuvieron a la altura requerida. No obstante, daba la impresión de que el asunto había ido bien de todos modos. Recibí otras ofertas de trabajo y comencé rápidamente a trepar por la famosa escalera de la carrera profesional.

Un par de años después, un domingo por la tarde de un mes de mayo, me encontraba tumbado en mi sofá rojo de Ikea de tacto áspero, que me había traído desde Suecia, y sentía la cálida brisa del mar que entraba por la ventana. Trabajaba en una gran empresa internacional y me habían destinado a su sede en España. Tenía coche de empresa. Secretaria. Volaba en clase *business*. Disfrutaba de una bonita casa junto al mar. Y dos meses más tarde me convertiría en el director financiero más joven de una filial de la compañía AGA. Llegué a salir en la revista de la empresa y parecía un joven brillante a ojos de los demás. Solo tenía veintiséis años y, visto desde fuera, daba la impresión de que todo me iba es-

tupendamente. Pero creo que casi todos los que hayan estado en mi lugar —parecer alguien de éxito ante el mundo— descubren con el tiempo que eso no es garantía de felicidad.

Tener éxito no es lo mismo que ser feliz.

A ojos de los demás, había jugado bien mis cartas. Tenía los signos externos del éxito material y profesional. Había saltado directamente de la universidad a tres años intensos en el mundo de los negocios en media docena de países. Todo por pura voluntad y a base de disciplina. Seguí interpretando mi papel y continué fingiendo que me interesaba la economía. Eso funciona durante un tiempo, pero luego, claro está, llega un día en la vida de todos en que la disciplina por sí sola ya no basta como fuerza motora. Algo más profundo dentro de nosotros necesita que nuestro trabajo y aquello a lo que dedicamos los días nos sirva de impulso y estímulo. Este tipo de refuerzo raramente viene a través del éxito. Puede llegar más bien cuando estableces cierta camaradería con tus compañeros de trabajo, cuando le ves un sentido a lo que haces y puedes contribuir a ello con tu talento.

En cierto modo me sentía como si me disfrazara de licenciado en Económicas cuando iba al trabajo con el traje y mi brillante maletín rectangular. Por las mañanas me hacía el nudo de la corbata frente al espejo del cuarto de baño, hacía la señal de los pulgares hacia arriba y le decía a mi imagen reflejada: «¡Es la hora del espectáculo, amigos!». Pero mi vivencia interior y subjetiva era: «No me siento bien. No me parece divertido ir al trabajo. A menudo noto angustia cuando pienso en mi trabajo. Las veinticuatro horas del día percibo un carrusel de pensamientos de fondo con cuestiones como: ¿me he preparado lo suficiente? ¿Doy la talla? ¿Cuándo me va a descubrir alguien? ¿En qué momento se van a dar cuenta de que estoy fingiendo que me interesan las cuestiones financieras?».

Allí, tumbado en mi sofá rojo, estas dudas parecieron hacerse más insistentes de lo habitual. Seguí pensando en lo

que decían los libros que estudiamos en Handels, en la Escuela de Economía. ¿Cuál debe ser la motivación principal de un economista en una gran empresa? Exacto: maximizar la riqueza de los accionistas. ¿Qué significaba eso para mí? ¿Quiénes eran? ¿Había conocido alguna vez a un accionista? (Y aunque así fuera, ¿por qué tendría que estar interesado en maximizar su riqueza?)

Estaba pensando en la semana siguiente y en las tareas que tenía por delante y esos pensamientos zumbaban con obstinación dentro de mi cabeza. Había una serie de cosas que tenía que hacer esa semana para las que no me sentía plenamente capacitado. Una reunión del grupo de gestión en la que se esperaba que diera mi parecer sobre la viabilidad de construir una planta de ácido carbónico en las afueras de Madrid. Un informe trimestral que tenía que enviar a Suecia. Fue pura y simplemente el típico ataque de angustia del domingo noche lo que empezó a recorrerme el pecho. Sospecho que casi todo el mundo puede reconocerse en esta descripción. Cuando se cae en tal estado mental, es como si todos los pensamientos pasaran por un filtro oscuro. Pienses lo que pienses terminas con inquietud, miedo, desesperación, angustia e impotencia. Recuerdo que pensé algo más o menos así: «¿Cómo puedo ayudarme a mí mismo? Estoy aquí en el sofá atrapado en una espiral de oscuros pensamientos, y eso no es bueno para mi salud».

Entonces se me ocurrió pensar en un libro que había leído hacía poco. Por tercera vez, de hecho. Me parecía que era bastante denso, así que, aunque lo había leído de corrido tres veces, consideraba que había entendido entre un 30 o un 40 por ciento del contenido. Se titulaba *Zen y el arte del mantenimiento de la motocicleta*.

En realidad, no trataba tanto del budismo zen. Por otro lado, tampoco hablaba mucho del arte del mantenimiento de una motocicleta. Pero en él había muchas ideas. Y una

de las que capté fue lo siguiente: «Lo que hay dentro de nosotros, las personas, que es sereno, lo que hay dentro de nosotros que es tranquilo y calmado, que no se torna turbulento por nuestros continuos pensamientos de fondo, eso es valioso, merece la pena fijarse en ello. Eso tiene recompensas».\*

Pasado un rato, sentí una vaga sensación de comprensión. «Está bien, todos mis pensamientos actuales hacen que me sienta mal. Tratar de bloquearlos parece que no funciona en absoluto. Cambiarlos por pensamientos positivos se me antoja hipócrita. ¿Acaso debería permanecer aquí tumbado y fingir que espero algo positivo de esa reunión del grupo de gestión?! ¿A qué conduce eso? ¿Qué puedo hacer si quiero encontrar el sosiego y no estar hipnotizado por mis propios pensamientos?»

El libro subrayaba el valor de fijarse en el silencio que hay dentro de nosotros. Pero ¿cómo se hacía eso? ¿Qué podía hacer a nivel práctico para volverme hacia mi tranquilidad interior? Aunque no me resultó evidente así de inmediato cómo hacerlo, la idea me sedujo.

Había oído que una manera de hacerlo podía ser a través de la meditación. Pero sabía muy poco sobre lo que implicaba realmente. Había observado que en buena medida tenía que ver con la respiración, pues la gente que medita parece ocuparse mucho de ella. No sería tan difícil, ¿no? Por lo que recordaba, respiraba desde que nací. Pero, naturalmente, también me di cuenta de que quienes meditaban parecían ocuparse de la respiración y la observaban de una manera que yo no hacía. Decidí probarlo, merecía la pena intentarlo.

\* La traducción es mía. Hay traducción de la obra al castellano: *Zen y el arte del mantenimiento de la motocicleta*, Madrid, Sexto Piso, 2010. (N. de la T.)

Entonces, de una manera muy inexperta, comencé a seguir mi respiración. «Ahí empieza la inspiración. Ahí termina. Ahí empieza la espiración. Ahí termina. Breve pausa.»

No diré que fue fácil ni que me pareciera especialmente natural. Tuve que luchar todo el tiempo para concentrarme en ese objetivo y evitar que mi atención se desviara. Pero continué durante diez o quince minutos más. Intenté pacientemente, una y otra vez, concentrarme en seguir mi respiración, mientras los pensamientos seguían dándome vueltas en la cabeza: ¿qué voy a decir en la reunión del grupo de gestión? O: ¿voy a cenar gazpacho esta noche otra vez? O: ¿cuándo podré viajar de nuevo a Suecia? O: ¿por qué mi chica ha roto conmigo?

Lentamente, todo se fue calmando al menos un poco. No de una forma extraña, religiosa ni misteriosa, solo de la manera en la que me imagino que las cosas se pueden calmar en esos momentos de tranquilidad que vives en tu semana o en tu mes. Lo suficiente como para conseguir alcanzar cierta distancia crítica con respecto a mi flujo de pensamientos, y no tenerlo siempre así. La presión sobre el pecho se alivió ligeramente. Las pausas entre los pensamientos angustiosos empezaron a ser un poco más largas. La mera sensación de existir se volvió un poco más accesible. Y desde esa relativa calma, desde un lugar bastante sereno en mi interior, surgió un pensamiento susurrante. Ni siquiera lo llamaría pensamiento, sino más bien intuición. Algo interior, que parecía brotar de la nada, que no era el último eslabón de una serie de pensamientos, que no era nada que hubiera razonado, surgió solo de repente. Apareció claramente allí ante mí, listo y formado:

«Es hora de pasar página».

Tardé unos cinco segundos en decidirme. El mero hecho de permitirme pensar que iba a dejar el trabajo fue en extremo vivificante. Parecía peligroso y vital al mismo tiempo. Mi cuerpo se fue llenando de una energía burbujeante que venía como en oleadas. Tuve que levantarme y bailar un poco.

(En ese momento probablemente me parecía al oso Baloo.)  
Me sentí fuerte y resuelto. Quizá esta fuera la primera decisión que había tomado en toda mi vida por mí mismo, sin mirar angustiada por encima del hombro y preguntarme qué iban a pensar los demás.

Un par de días después renuncié a mi trabajo.