

Introducción

*Recuerda: se necesita muy poco
para vivir una vida feliz.*

Marco Aurelio

ESTE LIBRO ES UN VIAJE HACIA LO PEQUEÑO. Se apoya en la antigua enseñanza de que la sencillez es la clave de la buena vida. Cuando vivimos en pequeño, vivimos con unas limitaciones y con los medios que tenemos a nuestra disposición, de una forma que no está hinchada ni económica ni psicológicamente. Esto nos ayuda a encontrar el éxito y la felicidad no sólo materialmente, sino también espiritualmente. También nos ayuda a afrontar esos desafíos con los que nos topamos... como fracasos, enfermedades, la pérdida de una persona querida o el envejecimiento. Vivir en pequeño eleva la monotonía de la vida cotidiana hasta un nivel divino y revela a Dios en las cosas pequeñas y difíciles. Convierte la vida cotidiana en algo sagrado.

Aunque yo estaba familiarizado con esta forma sencilla y antigua de vivir, gracias a mi trabajo como psicoanalista junguiano y mi formación en el judaísmo, en los estudios religiosos y en el zen, no descubrí sus principios dinámicos hasta que pasé por un período especialmente difícil de oscuridad en mi vida. Una interven-

ción quirúrgica en el cerebro, un divorcio, algunos otros desengaños muy dolorosos y la experiencia del 11 de Setiembre. Todos estos sucesos tuvieron lugar en un lapso de tiempo muy breve, y me produjeron unos inquietantes sentimientos de desamparo, vulnerabilidad, fracaso y vacío. Cada acontecimiento sucesivo me convenció aún más de lo pequeña e insignificante que era mi vida, y caí en una profunda depresión.

Tras pasar dos años en este estado disminuido, llegué a la conclusión de que la única forma sincera de hacerle frente era asumir que me había derrotado.

—Así es —me dije a mí mismo—, así es mi vida.

Aceptar la derrota fue muy difícil y, durante algún tiempo, mi tristeza se vio asociada a una obsesión melancólica por lo que podía haber sido y no era. Sin embargo, con el tiempo llegué a comprender que lo que era significativo era precisamente la *sensación de empequeñecimiento*. Había algo que resultaba liberador y despejaba las brumas precisamente en el hecho de darme cuenta de lo pequeño que yo era. Habían desaparecido las presiones para tratar de ser lo que no era. Al abrazar la pequeñez de mi vida, la situación fue cambiando poco a poco para dejar de ser un problema y convertirse en una forma más profunda de vida, incluso aunque fuera una forma un tanto angosta y difícil. Esto no eliminó mágicamente mis penurias, pero modificó mi forma de verlas. En vez de contemplarlas como intrusiones inoportunas en mi vida, se convirtieron en una fuente de misterio y de significado, esto es, en algo sagrado.

Finalmente, un día —aunque esas penurias no estaban resueltas ni yo tenía un mayor control sobre ellas— reconocí un viejo sentimiento pero con una forma nueva: me di cuenta de que era feliz. La novedad era que esa sensación de felicidad no estaba asociada a ningún

acontecimiento, persona o situación en concreto. De forma paradójica, era capaz de experimentar una sensación de bienestar incluso aunque estuviera sufriendo. Así es como llegué a comprender la relación entre el camino de lo pequeño y la felicidad. La verdadera felicidad es una aceptación de la vida *tal como nos es dada*, con sus dificultades, su misterio, su falta de control y demás. Asimismo, la oscuridad es parte de la vida cotidiana, y necesitamos convertir en sagrado el sufrimiento que a veces trae asociado. Esta actitud hace que sea posible la alegría que resiste las dificultades y las vacilaciones de fortuna de la vida. Este libro explica los principios básicos de ser pequeños y las habilidades precisas para conseguir que la vida cotidiana sea sagrada. Esto permite que la gracia entre en nuestras vidas y nos bendiga con la felicidad.

Es imposible hablar del camino de lo pequeño sin hacer referencia al mundo cotidiano en el que todos vivimos, un mundo asolado por la complejidad, los conflictos y la oscuridad. No referirnos a ese mundo haría que nuestros comentarios sobre el camino de lo pequeño fueran abstractos y carentes de ética. Mis objetivos al escribir este libro no son los acontecimientos específicos —como el 11 de Setiembre y sus secuelas— sino más bien los problemas generales de los tiempos modernos. Los principios para vivir en pequeño que potencian una vida saludable y fructífera para los individuos pueden aplicarse asimismo a la sociedad, pues es ese pensamiento grandioso e inflado el responsable de muchos de nuestros problemas globales. Tal vez la sabiduría de vivir en pequeño pueda ayudarnos a dejar de sentirnos abrumados y desamparados.

El camino de lo pequeño no es una teoría, una fórmula, ni un sistema anquilosado de creencias, sino una

una forma orgánica de vivir. Mi encuentro con ese camino refleja, naturalmente, mi experiencia concreta y, por supuesto, las tradiciones y los pueblos en los que yo me he basado tienen sus propias perspectivas. Espero que usted encuentre su camino a lo pequeño a través de *su* experiencia, con la decisión de ver por usted mismo si es cierto que se necesita muy poco para vivir una vida más feliz.