

El camino consciente

ESPIRITUALIDAD PRÁCTICA
PARA UNA VIDA PLENA



Alejandra Rodríguez

@spiritualwoman

El camino consciente

Espiritualidad práctica para una vida plena

ALEJANDRA RODRÍGUEZ



© Alejandra Rodríguez, 2023

© Centro de Libros PAFP, SLU., 2023

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAFP, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

Primera edición: abril de 2023

Depósito legal: B. 4.494-2023

ISBN: 978-84-1344-234-1

Preimpresión: Realización Planeta

Impreso por Romanyà Valls

Impreso en España - *Printed in Spain*

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

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Sumario

Introducción.....	13
-------------------	----

PRIMERA PARTE

Conceptos básicos

1. ¿Qué es la espiritualidad?.....	21
2. La fuerza vital. ¿Qué es el espíritu?	27
3. ¿Cuál es la relación entre el ser humano y la espiritualidad?	33
3.1. La energía.....	33
3.2. El alma.....	35
3.3. El ser	37
3.4. El cuerpo físico	37
3.5. La experiencia.....	39
4. Las no-coincidencias.....	43
5. Consciencia	47
5.1. El humano es consciente de sí mismo.....	47
5.2. La consciencia es superior a nosotros	50
5.3. La consciencia es sentido.....	51
5.4. Consciencia activa = simplemente ser	52
6. Inquietud espiritual	53

7. Amor y miedo.....	57
8. Inteligencia espiritual	61
8.1. ¿Qué es la inteligencia espiritual?	61
8.2. Espacios en silencio.....	67
8.3. Análisis filosófico	69
8.4. Filosofía <i>slow</i>	71
8.5. La naturaleza que somos	74
8.6. Estudio y aprendizaje.....	78
9. Necesidades espirituales.....	83
9.1. Necesidades humanas.....	84
9.2. ¿Qué son y cuáles son las necesidades espirituales?	88
9.3. Sentido.....	90
9.4. Paz con uno mismo y con la realidad.....	92
9.5. Autoconocimiento	94
9.6. Alineación	96
9.7. Minimalismo.....	100
9.8. Libertad	104
9.9. Pertenencia	107
9.10. Rezar.....	110
9.11. Silencio	112
9.12. Simbólico-ritual	114

SEGUNDA PARTE

Obstáculos aparentes

10. Dificultades, obstáculos. La realidad	119
11. El sufrimiento. El dolor. El miedo.....	127
12. Sistema heredado basado en el ego.....	135
12.1. Entendiendo el esquema.....	135
12.2. ¿Cómo llenamos nuestros vacíos?.....	138
12.3. Sólo cuando lo vemos dejamos de pasar el testigo	144

13. El tiempo, el dinero, el poder y el éxito.....	149
13.1. ¿Obstáculos o distractores?	149
13.2. Relación con nuestros recursos basada en el miedo.....	151
13.3. La tiranía del éxito	154
13.4. Esclavos de constructos mentales	155
14. La búsqueda de amor fuera. ¿Dónde está el amor?.....	157
15. Incapacidad de llenar el vacío espiritual	163
16. ¿Cómo entorpece la mente el crecimiento? Creencias, expectativas, juicios, pensamientos, opiniones.....	167
16.1. Creencias.....	169
16.2. Expectativas.....	173
16.3. Opiniones.....	176
17. Las decisiones.....	181
17.1. Cada minuto estás tomando una decisión	181
17.2. ¿Quién toma realmente nuestras decisiones?	184
17.3. Fases de la toma de decisiones.....	186
17.4. Abrir espacios para las elecciones realmente libres.....	189

TERCERA PARTE
El camino espiritual

18. Reconexión con las tareas mundanas.....	193
18.1. Tu rutina es tu trabajo espiritual.....	195
18.2. Lo importante no es qué haces, sino cómo lo haces.....	197
18.3. Vocación de servicio.....	197
18.4. El placer de la plena atención	198
18.5. ¿Qué son los problemas?.....	199

18.6. El cultivo de la humildad	201
18.7. El sentido de las cosas es simplemente que las cosas sean.....	202
19. El cuerpo físico: más que un vehículo	203
19.1. Acciones concretas de autocuidado físico....	208
20. Conocimiento y autoconocimiento	211
20.1. El autoconocimiento.....	212
20.2. El conocimiento	216
21. La meditación.....	219
21.1. Autoconocimiento y estados alterados de consciencia.....	220
21.2. ¿De dónde nace el deseo de meditar?	222
21.3. No es lo que parece, pero beneficia más de lo que aparenta	222
21.4. Meditación como camino espiritual	224
22. El cultivo del entusiasmo. La ilusión por vivir....	229
22.1. La actitud	230
22.2. Deja de esperar	232
22.3. Todo tiene su momento	233
22.4. ¿Qué te mueve?	234
22.5. La fuerza interior	235
22.6. Deja aflorar tu naturaleza	236
23. Un ambiente limpio para una mente en calma ...	239
23.1. La importancia del espacio físico que ocupamos	240
23.2. Minimalismo y renunciación.....	242
23.3. Limpieza, orden y disciplina.....	245
23.4. Acciones concretas.....	247
24. El silencio interior.....	249
Epílogo. Mantenerse en el camino.....	261
Agradecimientos.....	265
Bibliografía.....	267

¿Qué es la espiritualidad?

Cuando pretendemos aproximarnos a un concepto como éste, partimos de la dificultad de intentar describir algo que pertenece a otra realidad. Algo que no podemos ver o tocar y que se parece más a una sensación imposible de explicar con palabras que a una emoción o un pensamiento separable de otros de su misma naturaleza, descriptible y, en definitiva, observable de algún modo. La espiritualidad es aquello relativo al espíritu. El diccionario nos habla de un conjunto de ideas referentes a la vida espiritual o naturaleza y condición de espiritual, además de algunas otras definiciones que nos zambullen directamente en otros conceptos igual de difíciles de describir. Espíritu y espiritual, ¿qué es? ¿Estamos hablando de religión? ¿Acaso hablamos de almas y espíritus guía? ¿Está relacionado con el tarot? Una vez escuché que eso es el yoga. ¿Es un aspecto del ser humano? ¡Ah, es eso del karma!

Pues es todo eso y mucho más, y también es nada de eso y mucho menos. La espiritualidad es una idea que trata de englobar, en un solo concepto, una realidad paralela a la *terrenalidad* que vivimos en nuestro día a día. Habla de la fuerza vital de todos los seres, de la vibración que dio lugar a todo lo que conocemos, de la esencia y el sentido de la vida y,

finalmente, aunque no en conclusión, habla también de un camino que recorrer. La espiritualidad es una senda que podemos elegir, una perspectiva desde la que podemos experimentar la vida; es la apreciación de las pequeñas cosas, de las dificultades y también del absoluto silencio. La espiritualidad *es*, y todo lo que añadimos detrás de este *es* resulta un aditivo con el que se trata de conceptualizar lo *inconcepcionable*.

Si ya te encuentras en el camino espiritual, si acabas de empezar, si sólo sientes curiosidad, si no sabes muy bien si es para ti o si has experimentado una importante elevación a nivel del alma, estarás de acuerdo conmigo en que todo, o casi todo, es cuestión de inquietud. Y de la actitud hablaremos más adelante.

Las religiones y sus dogmas, la astrología, el yoga y sus senderos, las gemas, los amuletos, las cartas adivinatorias, el incienso, las drogas psicodélicas y todas las herramientas que se te ocurran y puedas relacionar con la espiritualidad son eso: herramientas. Son formas en las que vas a experimentar una realidad paralela, una parte de ti, una sensación de conexión con el *todo*, una sensación de *sentido*; son vías, caminos, útiles de trabajo. Y, aunque no podemos decir que sean espiritualidad, la realidad es que son casi del todo necesarias.

La espiritualidad, como ves, es una idea difícil de definir. Resulta mucho más fácil identificar lo que no es que identificar lo que es, y, sin embargo, aquí estás, acercándote a un concepto, general o particular, sencillo o complejo, amplio o acotado, de lo que significa esto para ti. La inquietud espiritual nace en el ser humano porque es inherente a él y podemos experimentarla gracias a nuestra capacidad de reflexionar sobre nosotros mismos, de identificarnos como entes separados de otras cosas, y de observarnos y observar nuestra relación con todo lo demás.

En este proceso de elaborar una frase que resuma lo que es la espiritualidad, si es que es eso posible, vamos a encontrar multitud de formas de verlo y de vivirlo, y muchas herramientas y caminos diferentes —tantos como personas hay y habrá en este mundo—, y lo más maravilloso de todo es que, aun siendo una idea tan amplia y etérea, resulta sencilla, no tiene mayores pretensiones y no te va a exigir entenderla para poder trabajarla. Es decir, si finalmente decides que no te convence ninguna definición de espiritualidad, no pasará nada; aun cuando yo fracase en el intento de describir qué es este concepto, estoy segura de que podré explicar qué se siente y cómo se trabaja. Por tanto, puedes tener la convicción de que aquí encontrarás recomendaciones ciertas, reflexiones sobre ideas y conceptos, así como ejemplos de herramientas de todo tipo para que puedas transitar tu camino espiritual con unas bases bien establecidas. Si en algún momento aparece la confusión y la oscuridad, no te preocupes. Paradójicamente, en este viaje no necesitas saber hacia dónde te diriges: tu propia inquietud te dirá cuál es el siguiente paso y tu luz irá apareciendo para esclarecer el sendero. Si te pierdes, busca en estas páginas. Si dudas, mira hacia tu interior.

La forma en que yo veo y vivo la espiritualidad no excluye ninguna definición, por terrenal y materialista que parezca. La espiritualidad es para mí *la verdad de la experiencia*, es *la única realidad que realmente existe y que subyace a todo esto que vivimos a través de los sentidos*. Es también el *grado de autoconocimiento máximo*, o cercano al máximo. Si empiezo a analizarme, estudiarme, repasar y reescribir mi historia, depurar creencias, soltar lastres y, a través de la mente, elaboro una forma de vivir con sentido y cercana a lo verdaderamente importante, en algún momento me daré de bruces con la espiritualidad, con esa parte de mí —o esa base de mí— que no necesita explicaciones, descripciones, juicios

o trabajo personal. Esa fuerza vital que habita mi cuerpo físico y que hace posible todo lo que vivo, esa energía que diferencia un cuerpo con vida de uno sin ella, esa *consciencia*, ese testigo sin filtros, ese *simplemente ser* también es la espiritualidad.

El trabajo interior, cuando pasa de lo mental a la experiencia pura del aquí y ahora, al no juicio del propio camino, deja de ser trabajo interior de desarrollo personal y pasa a convertirse en trabajo interior de crecimiento espiritual. Y este camino de transformación de uno mismo y de todo lo demás, de crecimiento espiritual y expansión, de conexión con el *todo*, de conjunción con el *sentido* y de experimentación de la realidad desde la más absoluta plenitud y dicha es lo que yo llamo «camino espiritual»; aquello que tú puedes nutrir en tu propio camino y cómo cada ser alcanzará la maestría de sí mismo. Es un camino difícil de entender, pero esto sólo ocurre porque la razón tiene sus límites. Toca trabajar la confianza, la aceptación; toca poner en su sitio al ego, darles la vuelta a todos nuestros esquemas y, en consecuencia, transformar la forma en que vemos y vivimos nuestra vida. Es difícil, sí, pero no es imposible.

Si has investigado algo sobre el tema o te has zambullido ya en otras lecturas, quizá hayas caído ya en la comparación; en ese punto del camino en el que crees que no vas a poder llegar al lugar al que llegó ésta o aquella persona. «Yo no puedo, eso no es para mí, no tengo tiempo para ello, no sé ni por dónde empezar, no conseguiré nada, no perderé tiempo.» Si estás en la duda o has estado allí, o si llegas en algún momento, ten en cuenta algo: la espiritualidad parece inaccesible porque desde fuera no puede verse con claridad y porque creemos no tener referentes cotidianos. Medirse con grandes maestros nos muestra un camino imposible, unos lugares inalcanzables, y nos crea la ilusión de que la iluminación no es para nosotros, y menos con la vida que

tenemos. Aquellas personas que no pueden o no quieren irse de retiro espiritual un fin de semana se crearán la fantasía de no poder crecer espiritualmente por no poder ausentarse de su realidad un par de días. Las que logren asistir a uno de estos retiros tendrán la mentalidad de no ser capaces de ascender porque no pueden tomarse un año sabático para afrontar unos u otros retos en lugares recónditos. Las personas que logren la iluminación a miles de kilómetros de su casa chocarán con la realidad cuando regresen y comprueben que no habían trascendido el ego, sino que éste estaba de vacaciones. Todos encontraremos miles de excusas para no invertir nuestro tiempo en cosas que puedan parecer improductivas, razones por las que otros sí y nosotros no; nutriremos creencias sobre cómo ya no podemos hacer determinadas cosas y caeremos una y otra vez en las trampas del ego. Y todo eso estará bien porque es parte del camino. Porque si tienes inquietud espiritual, si tienes este libro en tus manos, ya todo lo que se presente será camino por recorrer. Cada concepto que aprendas, cada idea que pongas en práctica y cada día que cultives la espiritualidad irá haciendo más y más difícil que te alejes del camino. No importa las vueltas que des o los avances y retrocesos que percibas: la espiritualidad que ya eres permanecerá en ti inalterable, tranquila, y entonces se tratará de reaprender algunas cosas, descubrir otras nuevas y regresar a ti cada vez que necesites asimilar algo.

La espiritualidad, sobre todo, es olvidar muchas cosas que nos sobran y recuperar la sencilla esencia que en realidad somos. Tus conocimientos y aprendizajes sobre conceptos como la consciencia, el silencio, el ego o la meditación te ayudarán. La espiritualidad es confianza, es observación, es calma. *La espiritualidad es.*