

Light Watkins

# Viaja ligero

Minimalismo espiritual  
para vivir una vida más plena



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en [www.edicionesobelisco.com](http://www.edicionesobelisco.com)

**Colección Espiritualidad y vida interior**

VIAJA LIGERO

*Light Watkins*

1.ª edición: febrero de 2024

Título original: *Travel Light*

Traducción: *Raquel Mosquera*

Maquetación: *Rodrigo Lascano*

Corrección: *Sara Moreno*

Diseño de cubierta: *Linsey Dodaro*

Ilustraciones: *Simona von Woikowsky*

© 2023, Light Watkins

Traducción publicada bajo licencia  
exclusiva de Sounds True, Inc.

(Reservados todos los derechos)

© 2024, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: [info@edicionesobelisco.com](mailto:info@edicionesobelisco.com)

ISBN: 978-84-1172-100-4

DL B 20870-2023

Impreso en Gràfiques Martí Berrio, S. L.

c/ Llobateres, 16-18, Tallers 7 - Nau 10. Polígono Industrial Santiga.

08210 - Barberà del Vallès - Barcelona

*Printed in Spain*

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

# Índice

Introducción .....	9
Principio 1: prioriza y cultiva la felicidad interior .....	23
Principio 2: toma decisiones desde el corazón.....	43
Principio 3: no a los momentos descartables.....	65
Principio 4: da lo que quieres recibir .....	81
Principio 5: sigue a la curiosidad .....	95
Principio 6: encuentra comodidad en la incomodidad.....	111
Principio 7: la libertad de no tener elección .....	131
Conclusión.....	149
Agradecimientos.....	155
Acerca del autor.....	157

A mis rayos de luz: Dustin, Levi, Kelie,  
Rian, Demi, Drew y Nile.



## Introducción

«No importa lo que lleves en la mochila, si no puedes adaptarte al cambio, siempre lo llevarás contigo».

– *The Spiritual Minimalist*

### ENCENDER LA LUZ

Encendí el interruptor, pero no había luz. Era enero de 2022 y acababa de regresar a mi Airbnb de Ciudad de México tras un retiro de meditación de una semana que había estado organizando. Dejé mi mochila en el sofá y empecé a investigar. Ninguno de los interruptores de la luz funcionaba. Evidentemente, no había electricidad, lo que significaba que no podría lavar la ropa, cargar el teléfono o la tableta, usar el wifi, encender la calefacción o hacer otra cosa que sentarme en la oscuridad hasta que llegara la hora de dormir.

Se lo notifiqué inmediatamente a la encargada del apartamento. No tenía ni idea de por qué no funcionaba la luz en mi piso, aunque sí en el resto del edificio, y comprobó que la factura de la luz estaba al día. En cualquier caso, prometió restablecer el suministro de inmediato. Esa misma noche, recibí un mensaje en el que me decía que no había tenido suerte con la compañía eléctrica y que volvería a intentarlo al día siguiente.

Obviamente, no se trataba de una situación de vida o muerte. De hecho, algunos lo calificarían de «problema del primer mundo», apenas digno de mención. Sin embargo, si no estás preparado para un cambio

de las expectativas relativamente pequeño como éste, perder el acceso a la energía incluso durante un par de horas puede resultar perjudicial para todo tu día, especialmente si acabas de volver de un viaje con ropa que lavar, comida que cocinar, o una reunión que preparar y con dispositivos que necesitan recargarse. Pero por suerte, me había estado preparando para este tipo de situaciones desde que empecé a practicar el minimalismo de forma intencionada el 31 de mayo de 2018, el día que empecé a viajar *ligero*.

Mi salto de fe hacia el minimalismo comenzó de forma oficial cuando entregué mi preaviso de treinta días al casero de mi apartamento de dos habitaciones en Venice Beach, después de un año entero pensando en hacerlo. A continuación, me puse en contacto con mi concesionario y concerté una cita para devolver el coche alquilado a finales de mes. Después, publiqué una serie de anuncios en Internet para vender todos mis muebles, mi escúter Vespa y todo lo que ya no necesitaba.

Después de investigar un poco, descubrí que el tamaño máximo permitido en el compartimento superior de la mayoría de las compañías aéreas era de cincuenta y cinco centímetros. Así que fui a la tienda de maletas para echar un vistazo a lo último en equipaje de mano. Llevé algo de ropa, accesorios y artículos de aseo para ver cuánto cabría en la bolsa que estuviera barajando comprar. Salí de la tienda un par de horas más tarde con una flamante bolsa de mano de alta gama de cincuenta y cinco centímetros.

Este equipaje de mano se convertiría en mi nuevo hogar porque, a lo largo del mes siguiente, vacié mi apartamento de manera metódica de todo lo que no cabía en la bolsa. Tampoco habría trastero, ya que me daba alergia pagar unos cuantos miles de dólares al año por almacenar objetos de los que probablemente me olvidaría en unos meses. El 31 de mayo, saqué mi nueva «vivienda de mano» de mi viejo apartamento vacío y me lancé a la aventura nómada.

Un par de años y docenas de destinos después, la reduje a una mochila aún más pequeña, y un año después, cambié mi mochila por una mochila de un día todavía más pequeña. En este proceso de eliminación, descubrí uno de los principios de lo que empecé a

llamar «minimalismo espiritual»: cuantas menos opciones tienes, más libertad tienes para tomar decisiones y más presente te sientes.

Actualmente tengo una treintena de artículos en mi mochila, entre los que se incluyen:

1 camisa de botones	Artículos de aseo
1 pantalón	Botella de agua rellenable
2 pantalones cortos	Chal de meditación
3 pares de ropa interior	Kit de enseñanza de meditación
3 camisetas	Trípode
1 chaqueta	Micrófono para podcast
1 sudadera con capucha	Batería recargable
1 sudadera	Tableta
1 cinturón	Diario
1 par de zapatillas informales	Collar mala
1 par de zapatos	
1 par de sandalias	

Con estos artículos, he conseguido viajar por el mundo dos o tres veces, dando charlas, participando en mesas redondas, dirigiendo talleres y retiros, haciendo ejercicio cada día, nadando, corriendo y haciendo senderismo, teniendo citas, asistiendo a iglesias, funerales, bodas, graduaciones, cenas, estrenos, viajes a la playa, reuniones de celebración, paseos en globo aerostático...; todo lo que se te pueda ocurrir.

Volviendo a Ciudad de México, la encargada de mi apartamento tardó dos días en restablecer el suministro eléctrico. Pero no fue más que un leve inconveniente, porque a esas alturas (cuatro años después de no tener casa) ya me había acostumbrado a funcionar con la máxima eficiencia y me había entrenado para realizar mis tareas diarias más importantes sin depender de la electricidad o ni siquiera de la luz.

Por ejemplo, tras regresar de un viaje de una semana, muchas personas llegan a casa con un par de maletas llenas de ropa sucia que necesitan lavar de inmediato para tener algo que ponerse al día siguiente. También necesitan un corte de pelo; quizá una ducha.





También tienen que trabajar con el móvil o el portátil, que probablemente necesiten recargarse.

Cuando llegué a mi Airbnb, mi mochila ya estaba llena de ropa limpia y fresca que había lavado a mano cada noche del retiro. Tenía mucha práctica en afeitarme la cabeza, incluso en la oscuridad, sin necesidad de espejo, por si me encontraba con este tipo de situaciones. Ya había practicado cómo hacer todo lo que tenía que hacer en el trabajo desde mi teléfono, incluida la edición de mi sitio web, la redacción de boletines informativos complejos y la escritura de este libro. Además, llevaba conmigo un cargador portátil a todas partes por si no había una toma de corriente disponible para recargar.

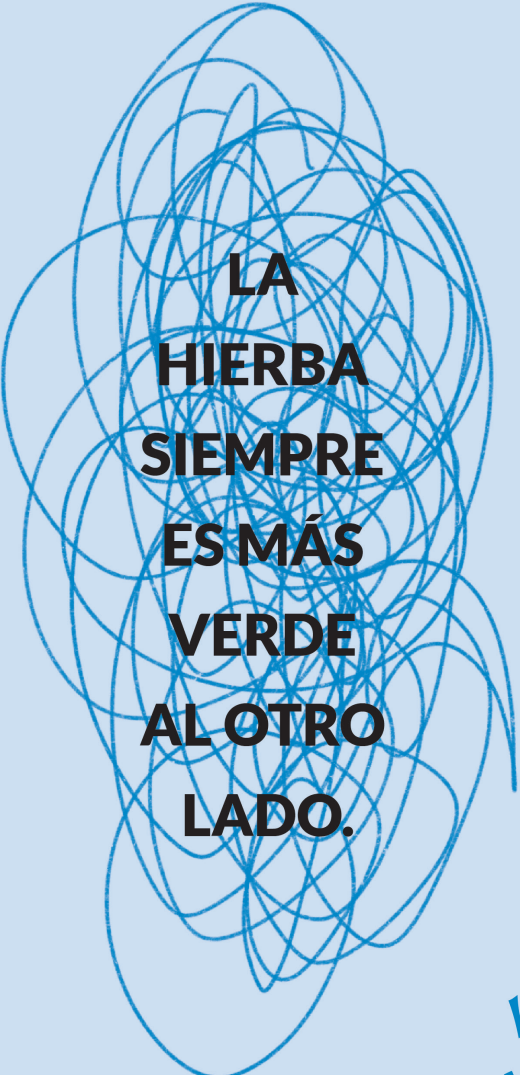
Lo que se habrían considerado grandes inconvenientes fueron bastante insignificantes gracias a mis años de preparación y práctica intencionadas. De hecho, me gustaba no tener nada que hacer por las noches mientras me movía por mi apartamento a la luz de las velas. Por supuesto, no se lo dije a la encargada porque quería que restableciera la electricidad lo antes posible.

Pero me sentía bien con la situación y, como había cultivado la plenitud interior, pude centrarme en las oportunidades y no en los pequeños inconvenientes, lo que hizo que la puntuación de ese día fuera Cambio inesperado 0 - Minimalismo espiritual 1.

## EL ENFOQUE DE DENTRO HACIA FUERA

Al plantearte un estilo de vida minimalista, puede que te entusiasme deshacerte con rapidez de la mitad o las tres cuartas partes de tus pertenencias, o seguir mi ejemplo y descartar *cualquier* objeto que no quepa en tu equipaje de mano o mochila de día. Al fin y al cabo, de eso trata el minimalismo, ¿no? ¿De minimizar tu vida? ¿De crear espacio?

Si eso es lo que más te interesa del minimalismo, tengo buenas noticias para ti: hay docenas de libros que ofrecen enfoques muy metódicos para limpiar tus armarios, organizar mercadillos de segun-



**LA  
HIERBA  
SIEMPRE  
ES MÁS  
VERDE  
AL OTRO  
LADO.**

**LA HIERBA  
SIEMPRE PARECERÁ  
MÁS VERDE  
AL OTRO LADO  
HASTA QUE SE VUELVA  
VERDE POR DENTRO.**

da mano y adquirir nuevos artículos con más intención; pero *Viaja ligero* no es uno de ellos.

No voy a ir habitación por habitación con consejos de experto para deshacerte de tus libros viejos, o de los zapatos que ya no te pones, o de esa batidora que hace tres años que no usas. En lugar de eso, *Viaja ligero* te proporcionará instrucciones para explorar un enfoque menos obvio, pero más individualizado del minimalismo, al que yo llamo «minimalismo espiritual».

El minimalismo espiritual es más un enfoque de dentro hacia fuera que el enfoque convencional de fuera hacia dentro para hacer espacio. En otras palabras, no se trata del minimalismo que consiste en deshacerse de las cosas para ser feliz, es más bien el enfoque del minimalismo de ser feliz *primero* desde dentro y ver qué pasa después.

Para ilustrar la diferencia entre ambos enfoques, hagamos un rápido experimento mental: supongamos que sólo disponemos de dos semanas para convertirnos en minimalistas; ¿cómo procederíamos? Podemos imaginar que la mayoría de la gente empezaría por revisar su armario de manera frenética y deshacerse de los objetos que ya no usa o necesita. No hay nada malo en ello, pero el minimalista espiritual pasaría esos primeros días lo suficientemente tranquilo como para escuchar o sentir en qué dirección su guía interior le indicaba el mejor camino a seguir. Tal vez sería limpiar el garaje, desconectar de una amistad que ya no le beneficia o comprometerse por fin a hacer ejercicio.

Cualquier cosa que el minimalista espiritual escuche en su interior como primer paso, por ilógica que pueda parecerle al minimalista convencional, confía en ella lo suficiente como para empezar a moverse en esa dirección. Un minimalista espiritual toma la mayoría de sus decisiones a partir de su propio guía interior, y la mejor manera de asegurarse de que su guía interior le está proporcionando información de la más alta calidad es subir el volumen de lo que yo llamo la «voz del corazón» a través de prácticas como la meditación diaria.

Por el contrario, cuanto menos conectado estés con la voz de tu corazón, más probable es que tomes la mayoría de tus decisiones basándote en la lógica y en factores externos. Este enfoque no es in-

correcto, simplemente no es tan eficaz, porque la voz de tu corazón es como tu propio GPS interno, y no escucharla es como ignorar el GPS de tu coche mientras intenta guiarte a tu destino. Puedes encontrar el camino utilizando señales externas, pero te llevará más tiempo y es posible que cometas más errores por el camino.

Tu GPS interno no sólo sirve para llegar a los destinos. También es útil para saber a qué aferrarse en la vida y qué dejar ir. Cuanto menos acceso tengas a tu GPS interno, más probable será que ignores tus instintos y las señales de alarma que te advierten de que determinadas relaciones, posesiones materiales o experiencias pueden haber dejado de ser relevantes para tu destino.

Así que, aunque tu armario esté ordenado, si te aferras con fuerza a una relación tóxica porque tienes miedo de quedarte solo durante un tiempo, puede que aparentemente seas minimalista, pero no te sentirás como tal desde el punto de vista emocional o espiritual. ¿Y qué es más importante? ¿Parecer minimalista o encarnar realmente los principios del minimalismo?

Un minimalista espiritual se convierte en especialista en escuchar la voz de su corazón, no porque haya nacido con una habilidad única para oírla, sino porque ha invertido el tiempo y el esfuerzo suficientes para cultivar una conexión fiable con ella y, como resultado, al minimalista espiritual le resultará más fácil desprenderse de todo lo que le ha estado frenando a nivel personal, profesional o incluso espiritual, con el fin de crear espacio para nuevas experiencias que estén más alineadas con sus valores y su propósito.

Esto significa que, como minimalista espiritual, no necesitas deshacerte de nada. Más que vaciar tus armarios, lo que importa es la confianza que tengas en tu guía interior y que trates la vida como si no hubiera momentos descartables, que des lo que quieres recibir, que sigas a tu curiosidad, que seas capaz de encontrar comodidad en la incomodidad y que acojas la libertad de no tener elección siempre que sea posible.

Todos ellos son principios fundamentales del minimalismo espiritual, y cada uno de ellos se explicará en detalle a lo largo de este libro mediante historias, anécdotas y viñetas (muchas de ellas pro-

cedentes de mis experiencias personales como minimalista espiritual practicante) junto con ejercicios del mundo real que puedes utilizar para adoptar la mentalidad del minimalismo espiritual, sin tener que regalar nada.

## LOS SIETE PRINCIPIOS DEL MINIMALISMO ESPIRITUAL

### 1. Prioriza y cultiva la felicidad interior.

La verdadera felicidad interior no proviene de alcanzar metas futuras, adquirir experiencias o incluso deshacerse de tus pertenencias. Según las investigaciones sobre la felicidad, una vez satisfechas tus necesidades básicas, tu nivel básico de felicidad no aumentará de forma significativa adquiriendo más experiencias, entre las que probablemente se incluya la experiencia del minimalismo. Sin embargo, es posible aumentar tu felicidad interior practicando ciertos ejercicios *internos*, como la quietud, la gratitud y la entrega. Te mostraré cómo realizar el más importante, que es la quietud, de una forma agradable. Una vez que empieces a escuchar la voz de tu corazón a través de la meditación diaria, cualquier confusión sobre tu camino empezará a aclararse y te resultará mucho más fácil seguirlo. Esto te llevará a una mayor sensación de plenitud porque podrás identificar con mayor facilidad para qué estás aquí y, lo que es más importante, qué *no* es para ti.

### 2. Toma tus decisiones más importantes desde el corazón, no desde la cabeza. Para seguir este principio, debes practicar «salir de tu mente» (literalmente) y entrar en tu corazón tanto como sea posible. Cuando empieces a sintonizar con el lenguaje de tu corazón, empezarás a notar la diferencia entre la guía de tu corazón y las demás voces internas que pueden estar ordenándote que te hagas pequeño y te adap-



tes. También aprenderás a dividir esas voces internas para identificar cuál es la verdadera voz de tu corazón y cuáles son las impostoras. Además, te sentirás animado a reducir el consumo de sustancias que disminuyen la conciencia (durante un tiempo) y a sustituirlas por actividades que te proporcionen un subidón natural, lo que te ayudará a identificar mejor la verdadera voz de tu corazón.

3. Vive como si no hubiera momentos descartables. ¿Y si las mejores partes de tu vida, las que acabarás contando a tus nietos, están ocurriendo ahora mismo, en momentos pequeños y aparentemente insignificantes? Cuando empieces a estar más presente en los momentos de transición, sentirás tu vida más plena y alineada de forma natural. También empezarás a tratar cada día como si fuera tu cumpleaños y cada momento como si contuviera un regalo sorpresa para ti. Empezarás a amar y apreciar tanto dar como recibir pequeños gestos de amabilidad, lo que te llevará a sentirte más realizado con las pequeñas cosas y a necesitar menos en general.
4. Da lo que quieras recibir. No importa lo mucho o poco que tengas. Si quieres un amigo, primero debes ser amigable; si quieres amor, debes ser cariñoso; si deseas abundancia, debes vivir en abundancia; si estás arruinado, debes gastar más dinero en vez de intentar acumularlo, y si quieres generosidad, debes actuar con generosidad. A medida que aprendas a incorporar este principio, darás menos valor a las cosas de tu vida de forma natural y más a aquello en lo que inviertes tu atención y tu presencia.
5. Tu curiosidad es la puerta de entrada a tu camino. Tu camino está conectado con aquello por lo que ya sientes una curiosidad natural y, para vivir alineado con tu camino, lo único que tienes que hacer es empezar a seguir tu curiosidad sin juzgarla. Te mostraré cómo identificar y explorar tu curiosidad y cómo seguirla hará que tus experiencias cotidianas como minimalista espiritual sean más emocio-



nantes y satisfactorias. Además, a medida que tu camino te exija dar saltos de fe, empezarás a notar cómo tu seguridad no procede de circunstancias externas, sino de la confianza interna en que, mientras te mantengas fiel a tu curiosidad, los puntos se conectarán y siempre te encontrarás en el lugar y el momento adecuados (para ti).

6. Siéntete cómodo con la incomodidad. Para desarrollar tu verdadero potencial, tendrás que enfrentarte y lidiar constantemente con la incomodidad, ya sea psicológica, emocional o física. Cuanto más cómodo te sientas ahora con la incomodidad, más resiliente serás cuando experimentes las turbulencias de tu próximo estirón espiritual y menos tentado estarás de intentar controlar tu vida, huir de ella o dejarte vencer por ella. En lugar de ello, aprenderás a sobrellevar la incomodidad experimentando con diversas prácticas de minimalismo espiritual diseñadas para ayudarte a elegir el crecimiento de forma activa y a encontrar comodidad en las situaciones más incómodas.
7. Abraza la libertad de no tener elección. Cambiarás la noción convencional de que tener más opciones es mejor, y en su lugar abrazarás la libertad de tener sólo una opción en la mayoría de las situaciones. Además, la verdadera libertad que persigues no tiene que ver con cuántas opciones más tienes, se trata de cultivar la conciencia interior para saber en cada momento qué opción está más alineada con tus valores. Esto será un efecto secundario de la confianza férrea que desarrolles en la voz de tu corazón.

## ELIGE TU PROPIA AVENTURA

En este libro encontrarás un capítulo dedicado a cada uno de los siete principios del minimalismo espiritual. Al principio de cada capítulo, ilustraré ese principio concreto con una o dos historias, seguidas de un plan de acción y otros ejemplos de ese principio en acción, utilizando

viñetas, anécdotas, fotos de mi viaje personal e ilustraciones. Al final de cada capítulo echaré un vistazo a mi mochila para ver qué objetos se han convertido en básicos en mi propia aventura de minimalismo espiritual. Como verás, todos mis objetos tienen múltiples usos, lo que caracteriza a un minimalista espiritual, que siempre busca formas creativas de hacer más con menos.

La idea de mostrarte lo que hay en mi mochila no es inspirarte para que me imites, ni para que salgas a comprar nada, ni para que renuncies a tus posesiones mundanas. La idea es mostrarte cómo pienso sobre lo que llevo encima como minimalista espiritual. Entonces, tal vez, puedas adaptar esa forma de pensar a tu versión única del minimalismo espiritual, ya que no hay dos minimalistas espirituales que actúen de la misma manera.

Al igual que mi libro anterior, *Knowing Where to Look*, *Viaja ligero* se presenta al estilo «elige tu propia aventura», lo que significa que te invito a abrirlo al azar y leer cualquier historia o anécdota que te llame la atención. Como aspirante a minimalista espiritual, imagina que tu guía interior te dicta en qué página aterrizar. De ese modo, *Viaja ligero* está diseñado para simular cómo un minimalista espiritual se mueve por el mundo en realidad, dejando que tu curiosidad te guíe de un lugar a otro, de un interés a otro, de una conversación a otra. Así que disfruta de la estructura abierta de este libro, y sigue sólo las sugerencias que sientas que están alineadas con tus valores. Por supuesto, puedes leerlo de cabo a rabo si eso es lo que te indica tu guía interior.

También he añadido referencias a páginas con contenido relacionado por si prefieres profundizar en un aspecto concreto del minimalismo espiritual y, si no, siéntete libre de seguir hojeando. Incluso si tienes poco o ningún interés en practicar el minimalismo, he escrito este libro para ofrecer tanto a los aspirantes a minimalistas como a los no minimalistas una nueva visión del tema que seguro que proporcionará a ambos grupos formas novedosas de vivir una vida más plena.

Además, recuerda que las sugerencias de este libro no pretenden llevar a una transformación de la noche a la mañana, que de todos modos no es sostenible. El proceso de explorar el minimalismo es-

piritual tiene más que ver con el viaje que con el destino, así que renuncia a tu apego a los tiempos y los resultados e intenta disfrutar del proceso todo lo que puedas. Al fin y al cabo, eso es lo que es un minimalista espiritual: alguien que disfruta del proceso de vivir la vida permitiendo que el resultado sea el que sea, y sabiendo que, en un nivel divino, la vida siempre ocurre *para* él y no sólo a él.

Además, *Viaja ligero* te ayudará a descubrir quién eres, más allá de tus títulos, tus logros, tus miedos, tu personalidad y tus cosas. Te ayudará a crear un espacio interno seguro para dejarte guiar por tu camino único hacia tu máximo potencial y, a medida que explores estos principios y los pongas en práctica a diario, tendrás una vida más plena (y quizá minimalista) que habrás creado de dentro hacia fuera, lo que la hará única para ti.

En otras palabras, aprenderás a dar menos importancia a deshacerte de posesiones de una forma metódica, a limpiar tu armario o a vivir la vida de otra manera, y más importancia a conectar con tu yo *verdadero* (la parte de ti a la que no le preocupan las opiniones externas) y permitir que esa conexión determine lo que ocurre a continuación. Tal vez sea vaciar tu armario o reducirlo a un armario cápsula, o podría ser cambiar tu casa por una autocaravana y viajar por todo el país.

No es posible predecir cómo te afectará a ti. Todo lo que sé es que, pase lo que pase cuando experimentes este libro y pongas en práctica los principios del minimalismo espiritual que sientas que están alineados con tus valores, ¡te llevará a una aventura que cambiará tu vida!



## PRINCIPIO 1:

# *Prioriza y cultiva la felicidad interior*

«Si no estás seguro en el plano espiritual, no importa lo seguro que estés en el económico. Siempre sentirás que no tienes suficiente».

– *The Spiritual Minimalist*

## LA OLA SOLITARIA

Una ola solitaria estaba agotada de tener que mantener sus conductas de supervivencia de forma agresiva. Al fin y al cabo, una ola aislada debe esforzarse mucho para coexistir entre olas más grandes y fuertes, y pasa la mayor parte del tiempo protegiéndose del peligro y especulando sobre lo que traman las demás olas más potentes.

Al enterarse de los males de la ola solitaria, una ola intrépida se acercó y le ofreció un sabio consejo:

— Deberías intentar no alterarte.

— ¿Por qué querría hacer eso? —preguntó la ola solitaria—. ¿No debería estar pensando en cómo hacerme más grande para poder ser tan intimidante y poderosa como esas olas enormes?

— Tal vez. Pero primero intenta no alterarte —respondió la ola intrépida con una sonrisa cómplice—.





La ola solitaria decidió seguir el consejo de la ola sabia y empezó a intentar no alterarse. No estaba acostumbrada a hacerse más pequeña de forma intencionada, pero sólo tuvo que esforzarse menos y empezó a empequeñecer de forma natural. Poco a poco, fue perdiendo sus límites y, sin darse cuenta, la ola solitaria se hizo una con el océano.

Al cabo de un rato, resurgió con regocijo.

—Ha sido muy interesante —le dijo a la ola intrépida—. Nunca me había sentido tan conectada. Era como si formara parte de algo más grande que yo misma.

Con entusiasmo, la ola solitaria repitió esta práctica de no alterarse una y otra vez, día tras día y, efectivamente, empezó a desarrollar una confianza y una seguridad internas que nunca antes había experimentado, por el mero hecho de hacer menos. En consecuencia, se sintió menos sola.

Cuando la ola solitaria no se alteraba de forma no intencionada, se relajaba más en los momentos en que las cosas no salían como ella quería. Dejó de tomar decisiones basadas en el miedo, y sintió una conexión extraña pero familiar con todas las demás olas, incluso con las más grandes, que las hacía parecer menos intimidantes y aterradoras.

Cuanto más practicaba el no alterarse, más empezaba a operar desde su verdadera naturaleza (su naturaleza oceánica) y más se daba cuenta de que nunca había sido una simple ola solitaria entre todas esas olas más grandes y poderosas. Al contrario, era realmente el poderoso océano, expresándose como una ola individual.

## TÚ ERES EL ESPÍRITU

Desde la perspectiva minimalista espiritual, eres el espíritu (el océano) expresándose como ser humano (una ola), y cuando dediques tiempo y esfuerzo a perder la conciencia de tu individualidad mediante el proceso de no alterarte de forma regular (a través de la meditación), adquirirás conciencia de tu verdadera naturaleza espiritual. Esta conexión con el espíritu te facilitará la materialización de los otros seis principios del minimalismo espiritual: