

# VIAJAR COMO CAMINO DEL DESPERTAR

(Texto extraído del libro “El Viaje”)

*Cada persona tiene que andar por sí misma y crear su propio camino para su viaje espiritual. No hay una autopista prefabricada sobre la que puedas caminar, ese tipo de autopista no existe en ninguna parte. El camino del viaje espiritual es como un sendero, ¡pero un sendero que ni siquiera existe! Lo creas al caminar y dura lo que dure tu camino. Cuanto más andas, más se desarrollará la comprensión del viaje que todavía está por llegar.*

[Osho]

¿Qué significa viajar? ¿Qué implicaciones tiene en nuestra vida, en nuestro desarrollo como seres humanos? ¿Cómo afecta el hecho de viajar en nuestros procesos psicológicos, energéticos, espirituales? ¿Qué es viajar?

*Viajar es caminar, desplegarse, transitar... Viajar es explorar, descubrir, adentrarse... Es desacostumbrarse, es asombrarse... Viajar es extenderse, hacerse permeable... Viajar es crecer, experimentar, desplegar lo potencial... Viajar es vivir, y vivir es viajar.*

El primer efecto psicológico que deriva del viaje, el más inmediato, es la **desprogramación** psicológica. Permanecer fuera de la cultura que te ha acompañado en tu desarrollo, expuesto a un ambiente y una cultura diferente durante semanas o meses, fomenta esta desprogramación de los patrones que tienden a fijarse en la mente. Cuando uno permanece toda su vida en una misma cultura tiende, inconscientemente, a dejarse penetrar y condicionar por ella, pero al compartir y embeberse de varias culturas, el condicionamiento es menor. En definitiva, el viaje amplía las perspectivas, el viaje abre la mente.

Claro, para esto es necesario salir de la **zona de confort**; si no sales de tu zona de confort no hay viaje. Esta zona se refiere tanto a lo biológico (los alimentos, el clima, el medio ambiente), pasando por lo emocional (las relaciones y los intercambios con personas afines y cercanas), hasta lo psicológico (programas culturales, hábitos mentales, patrones de experiencia). Ahora bien, salir de la zona de confort no significa buscar la dificultad y la incomodidad como una forma de *suplicio iniciático*. Para desprogramarse no es necesario el “martirio”; por sí solo, el hecho de abrirte a otro entorno, a otra cultura, lo va a propiciar.

Salir de la zona de confort es arriesgarse a descubrir, arriesgarse a conocer más allá de tus programas de supervivencia. Es salir de lo conocido y aprender a moverse en lo nuevo sin más referencias que la

propia **presencia**, abrirse al mundo con curiosidad, confianza y una sensible inocencia.

La “zona de confort” es ese espacio físico, afectivo y psicológico donde nos sentimos más seguros; psicológicamente solemos referirnos a ello como nuestra personalidad, nuestra “manera de ser”. Es la zona de lo conocido, la zona que elaboramos para sobrevivir y desenvolvemos a todos los niveles. Esta zona es maravillosa, de hecho, no es del todo correcto decir que nosotros la elaboramos, sino que una profunda inteligencia de vida la elabora para alentar nuestro desarrollo. Una espléndida imagen para apreciar todo esto es la del cascarón.

*La Vida, en su infinita sabiduría, en su infinita compasión, elabora un cascarón que protege el desarrollo del polluelo en su interior. Cuando el polluelo está listo, preparado para nacer a otra dimensión de la vida, el cascarón debe romperse, para seguir creciendo; si no lo hace, morirá atrapado en lo que inicialmente le protegía. Es la continua paradoja de la Vida. Romper el cascarón es salir de la zona de confort, de lo conocido, para descubrir la nueva vida desconocida.*

*El “cascarón personal” es como la capa protectora que alienta el desarrollo embrionario del ser, lo protege en su despliegue físico, afectivo y psicológico, hasta que un día el ser interior está lo suficientemente maduro como para romper la vieja cáscara y emerger.*

Naturalmente, no es necesario viajar por el mundo para romper el cascarón, pero el viaje, como *iniciación*, lo propicia.

Si realmente estás viajando, si tus ojos están abiertos a lo desconocido y tu corazón es permeable al continuo cambio, si fluyes sin dar nada por sentado, con esa *mente de principiante* que lo vive todo como si siempre fuera el primer y único instante, entonces, el cascarón se irá abriendo por sí solo, de manera natural... El simple hecho de vivir el presente sin ese *lastre de lo conocido* propiciará la eclosión, la apertura.

Romper el cascarón es un proceso. Extraordinariamente, puede suceder de forma abrupta, pero por lo general se da de manera gradual, hay un tránsito. Normalmente la “crisis” suele presentarse como la oportunidad de ir rompiendo el cascarón, la crisis como una oportunidad de crecimiento, de evolución. Cuando llega la crisis, con todo su dolor, con toda su deconstrucción, podemos aceptar el proceso, o resistirnos a él; podemos crecer en la crisis o sufrir y estancarnos en ella. El sufrimiento surge de la resistencia al crecimiento.

Viajar, de alguna manera -consciente o inconsciente- *busca la crisis*, esto es, salir de la zona de confort. Lo cierto es que cuando se busca la crisis, ésta puede vivirse con profundo sentido y goce interior. **La crisis como una oportunidad de transformación.**

*El que viaja busca transformarse. Si no hay crisis no hay viaje.*

*Vayas donde vayas, en la medida que te sea posible, vive esa realidad, adáptate a sus nuevas expresiones, fluye con ellas... Viaja “a ras de suelo”, permítete abandonar –al menos temporalmente- las comodidades propias a las que te has acostumbrado. Ve más allá de las comodidades materiales y psicológicas, expón tu alma a la incertidumbre, a vivir lo que llegue sin el condicionamiento de todos tus hábitos, de todo tu pasado... Permítete “vivir peligrosamente”, eso es lo que facilitará salir la hipnosis.*

“Vivir peligrosamente” no significa que vayamos por ahí arriesgando la vida ingenua e inconscientemente, más bien, señala un modo de vivir en el que continuamente te arriesgas a descubrir, a descubrirte, a tomar conciencia de lo que eres, y lo que expresas, momento a momento. Un viajero es aquel que permite que el ambiente exterior le revele su ambiente interior, que le muestre sus luces y sus sombras, que ponga de manifiesto toda su realidad psicofísica y espiritual... Un viajero se abre a lo inconsciente y de ese modo poco a poco va proclamando su propia libertad.

*Pero lo cierto es que, si no queremos vernos atrapados en una identidad cada vez más estrecha, no nos queda otra opción... Finalmente deberemos aventurarnos, renunciar a lo familiar, sacrificar nuestra sensación de seguridad y emprender un viaje -a vida o muerte- a los extremos del calor que funde la esencia de nuestra alma y del frío que la temple y la fortalece.*

*Y hay parajes por los que debemos transitar a solas y, a veces, soportar todo tipo de incomodidades, sin la menor garantía de arribar finalmente a buen puerto. Este es un periplo que requiere coraje, entereza, compromiso y creatividad. Y, aunque no se trate de un viaje convencionalmente satisfactorio, es real y profundamente vivo.*

### **[Práctica Integral de Vida. Ken Wilber]**

El viaje, salir de la zona de confort, propicia el **drenaje del inconsciente**. Este sería otro efecto psicológico ciertamente remarcable. Cuando se quiebran las lindes de nuestra conciencia ordinaria, todo lo que permanece oculto es removido, y emerge entre las grietas. Este drenaje revela, gradual o abruptamente, todo el contenido sumergido, nuestras dependencias, nuestras carencias, nuestras heridas, nuestros apegos,

nuestros miedos, así como todo el potencial espiritual que anida en el *inconsciente emergente*. Este drenaje resulta especialmente significativo en la fase del sueño. En este sentido, durante el viaje es muy habitual tener sueños iniciáticos, sueños lúcidos, y también “sueños-guía”.

Otro aspecto psicológico importante es la de aprender a relativizar nuestra adicción a la **mente adquisitiva**. *Viajamos para soltar, no solo para tomar*. Si solo viajamos para acumular experiencias seguimos en el radio de la mente adquisitiva, la mente succionadora, la mente infantil. Efectivamente, nuestro patrón cultural fomenta irremisiblemente esta cualidad de la mente. La búsqueda de “rendimiento existencial”, de obtener resultados, de rendir, de acumular, nos saca del presente y nos encadena al tiempo psicológico, con toda su rutina, su angustia, y su mecanicidad. En el viaje, cada experiencia es un fin en sí mismo, y, además, se compensa con el proceso de soltar; no solo se trata de tomar y de llenar, sino también de soltar y vaciar.

Por último, señalaría a otro elemento que favorece la desprogramación y la apertura a lo largo de nuestro viaje: la lectura. Sí, una *lectura inspirada* incide directamente en nuestro modo de mirar, en nuestro enfoque, y nuestra relación con la realidad. Una lectura profunda puede cambiar la percepción, abrir los canales sutiles de la comprensión y de la compasión.

\*\*\*

Resumiendo, en términos psicológicos el viaje propicia la desprogramación, el salir de la zona de confort, la apertura del cascarón. Favorece la autoindagación, el autodescubrimiento, el contacto con nuestro mundo interior. Abre y drena el inconsciente, expande lo consciente. Fomenta la flexibilidad y despierta la creatividad. Hace aflorar nuestros recursos internos y en general todo lo potencial que yace latente. Actualiza la inocencia y la capacidad de asombro. Nos hace apreciar el tesoro escondido en cada instante, tomar conciencia de todas las “bendiciones” que en nuestra vida ordinaria damos por sentadas. En el viaje profundo, finalmente, puede aflorar el silencio, el mismo sentido de la vida, y la conciencia de la Gracia.

## EL CENTRO DEL OMBLIGO

Existe otro aspecto, especialmente relevante, que el hecho de viajar potencia ineludiblemente: el cultivo del *hara*, el centro del ombligo.

En nuestra cultura, y en muchas culturas de Oriente, se habla mucho del centro de la mente, del centro del corazón, o de otros centros, pero no

se dice nada del centro del ombligo -el *hara*-, y esto es porque el *hara* es el centro de la muerte.

En mis viajes a India, me resultaba muy significativo como en esta “cultura de lo profundo”, donde se han estudiado tan aguda y sutilmente los otros centros, apenas se mencionara este en particular. Es como si la muerte, en su *sistema del espíritu*, no tuviera para ellos especial importancia; *el centro de la muerte es irrelevante, ¡porque el Espíritu ni muere ni nace!*

En India se han enfocado fundamentalmente en los *chakras* (centros vitales, vórtices energéticos o ruedas simbólicas que corresponden a diferentes niveles de vida y de consciencia), pero ciertas tradiciones como el zen en Japón y el taoísmo en China sí han profundizado en este centro. Se dieron cuenta de que el *hara* es el “agujero negro” del cuerpo, el “centro de gravedad”. Es el centro de quietud, de silencio, de vacuidad, pero a la vez es el origen de toda energía, donde anida todo lo potencial.

En el ser humano, este centro se refleja en el cuerpo físico a unos cinco centímetros por debajo del ombligo, justo al lado del centro de la vida o centro sexual -*swadisthana*-. Como vemos, todo esto es muy significativo. El centro de la vida y el centro de la muerte están tan cerca que casi se tocan.

Es curioso darse cuenta como el sexo y la muerte, el origen y el destino de este lapso que llamamos *nuestra vida*, han sido convertidos en tabú por muchas religiones, especialmente la judeocristiana. Hemos reprimido y censurado el origen y el final de la vida, ¿por qué, para qué? Si controlas el centro de la muerte y de la vida, lo controlas todo. El miedo es el sistema de control. Aunque es cierto que el tabú se está diluyendo progresivamente en la mente colectiva, el miedo al sexo y a la muerte todavía nos condiciona. Si piensas que el sexo y la muerte no te condicionan, observa tu respiración. Sobre todo si perteneces a la cultura de Occidente, tal vez descubras que respiras superficialmente: por lo general respiramos desde el pecho, sin profundizar en el vientre, porque cuando la respiración baja hasta el vientre estamos tocando esos centros. El miedo al sexo y el miedo a la muerte hace que respiremos superficialmente. Por supuesto, todo es esto es fundamentalmente inconsciente. Tenemos miedo de tocar estos centros porque de alguna manera *presentimos* toda la energía latente que, súbitamente, puede despertar, todo lo que allí se puede desencadenar, volvernos naturales y abandonar la seguridad del *ser social*. Date cuenta de todo esto, observa como cuando tienes miedo tu respiración se vuelve superficial.

En general, las condiciones de vida impuestas por la cultura occidental han hecho que no solo nos desconectemos del centro del ombligo, sino que lo olvidemos completamente. Por eso nos sentimos tan desarraigados, como extraños en esta existencia, perdidos y arrastrados por las corrientes la vida, muy lejos del “ojo del huracán”.

Cuando el *hara* se hace consciente eso confiere una gran estabilidad, un profundo **centramiento**, que es la necesidad básica para que la energía vital se desplace hacia los siguientes centros, hasta promover la apertura a la dimensión espiritual. Es como la savia que asciende por el árbol; todo parte de unas raíces profundas, de un buen arraigo, de ahí brota la fuerza de la vida, que se desarrolla y finalmente se consume en la copa que florece. A esto se refiere la sabiduría profunda cuando nos señala hacia el arraigo, a permanecer **centrados en la existencia para promover el florecimiento espiritual**.

*Este centramiento te hará descubrir tus raíces existenciales. Sabrás desde donde estás unido a la existencia. Dentro de ti hay un punto que está relacionado con toda la existencia, que es uno con ella. Una vez que conoces ese centro sabes que estás en casa. El mundo no te es extraño. No eres un intruso. Eres un miembro más, perteneces al mundo. No hay necesidad de luchar, de pelear. No hay una relación de enemistad entre la existencia y tú. La existencia se convierte en tu madre. Es la existencia la que ha entrado en ti y se ha vuelto consciente. Es la existencia la que ha florecido en ti.*

[Osho]

Esta falta de centramiento es lo que nos hace sentir como seres ajenos a este universo, sin unas raíces que verdaderamente penetren en la existencia. Ahora bien, ¿cómo podemos centrarnos? ¿Cómo podemos desarrollar el centro del ombligo? Todo comienza en el cuerpo.

Lo primero es considerar **el cuerpo** como el sostén, la base física sobre la que desplegar la aventura de la vida y la consciencia. Los místicos hablan del cuerpo como un templo de lo divino, y también dicen que el alma no está conectada ni a la mente ni al corazón, sino al ombligo.

*La Conciencia es la Música, el cuerpo es la flauta.*

*La Música no es la flauta, pero sin la flauta la Música no puede revelarse.*

El punto de partida es el cuerpo, y el elemento clave es **la respiración**. Cuanto más profunda sea la respiración, más tocarás y se desarrollarán las cualidades del centro del ombligo. Una respiración consciente, profunda, no solo te centra y te enraíza en la existencia, también impulsa

el desarrollo de los demás centros vitales porque, recuerda, este centro es la fuente de toda energía.

Para desarrollar el centro del ombligo tenemos que aprender a respirar desde el vientre, aunque, inicialmente, para la mayoría de las personas esto pueda resultar arduo y agotador. Cuando tratamos de bajar al vientre podemos encontrarnos ciertos bloqueos por el camino, o bien bajamos, pero a la menor distracción volvemos a descubrirnos respirando superficialmente. Estamos tan acostumbrados a respirar de esta manera que, al mínimo despiste, volvemos a ello automáticamente, en realidad, estamos *volviendo de la vida a la mente*, que es donde nos desarraigamos, precisamente.

Fisiológicamente, lo más importante para desarrollar el centro del ombligo es la respiración. En lo psicológico, la cualidad es el coraje, la **valentía**. Cuanto más practiquemos la valentía, más se desarrollará el centro del ombligo. Cuanto mayor sea la valentía, más fuerte, más sano y más profundo será nuestro contacto con la vida.

Esta valentía es la energía de ese arquetipo que llamamos el “guerrero”. La valentía no es la ausencia de miedo, la valentía es la presencia absoluta en el miedo, con el coraje de afrontarlo, de *atravesarlo*. El miedo puede estar ahí, pero no te limita, no tiene poder sobre ti. Por eso no es del todo preciso hablar de ausencia de miedo, sino de ausencia de dominio del miedo sobre ti (lo que, a fin de cuentas, va liberando la energía del miedo y hace que pierda protagonismo en tu vida). El miedo no te domina, pero tampoco te resistes, ni lo niegas, ni tratas de evitarlo... Simplemente *ya no le tienes miedo al miedo*. El miedo es tu amigo. Lo comprendes, lo respetas, de echo lo amas, por eso te permites atravesarlo.

En esencia, cultivar la valentía significa abrir tu corazón a lo desconocido, confiar y “echar el corazón por delante”.

[...]

Resulta sencillo apreciar la conexión entre **la relación con la naturaleza y el desarrollo del centro del ombligo**. En este caso, la correspondencia entre el miedo y la valentía es inmediata, aunque, efectivamente, la valentía a la que señalamos no solo se refiere a enfrentar estos miedos básicos; en realidad, estas situaciones “objetivas” se presentan de manera excepcional, siendo los miedos “subjetivos” los que verdadera e incesantemente requieren de nuestra valentía y honestidad.

En resumidas cuentas, la valentía te permite mirar al miedo de frente, y atravesarlo con responsabilidad. De esta manera, el miedo es penetrado

por la inteligencia, y es procesado por el corazón. La inteligencia penetra, el corazón procesa, y el ombligo te mueve a la acción.

Tradicionalmente, existen muchos sistemas de conocimiento que nos permiten comprender la realidad. Uno de estos sistemas señala hacia estos tres aspectos esenciales de la conciencia (aunque en esencia la conciencia siempre es Una y la misma).

**Conciencia testigo.** Representa nuestra naturaleza consciente, la lucidez, el discernimiento, la visión clara. Es la “Sabiduría”. Sus verbos podrían ser “observar”, “presenciar” o “atestiguar”.

**Conciencia corazón.** Representa nuestra naturaleza compasiva, nuestra apertura incondicional, nuestra receptividad, nuestra disposición amorosa hacia todos los aspectos de la realidad. Es el “Amor”. Sus verbos podrían ser “acoger” o “abrazar”.

**Conciencia del hara.** Representa nuestro centramiento en la existencia, nuestro centro de gravedad, nuestro arraigo existencial. Es el centro de la determinación, de la voluntad interior, de donde surge toda acción. Es la quietud de la que surge todo movimiento. Su verbo es “integrar”.

(Estos tres aspectos, dicho sea de paso, representan los “tres verbos” de la conciencia meditativa: **observar-acoger-integrar.**)

El ombligo es el centro de la determinación, la fuerza interior que moviliza la acción. Cuanta más determinación, cuanta más certeza acompañen tus acciones, más se desarrollará tu centro del ombligo.

*Estas son las raíces de todo viaje, este es el camino del guerrero espiritual. El centramiento, la determinación, la confianza en tu propio ser. De esta raíz es posible que estallen las flores del espíritu. Si no desarrollas totalmente tu inteligencia, tu corazón, tu voluntad, si no desarrollas tu potencial connatural, si no te centras en esta consciencia individual, ¿cómo será posible trascenderla? Recuerda: el secreto de las flores está en las raíces.*

Estos serían los aspectos fundamentales a la hora de cultivar el centro del ombligo. Existe además una “triple fórmula” para despertar su energía latente; la dieta correcta, el trabajo correcto y el sueño correcto.

El primer aspecto sería la **dieta correcta**. En general, la dieta correcta es la que te hace “sentir bien”, la que te hace sentir salud, armonía, tranquilidad. Una dieta saludable, una dieta ligera. Si estás atento, si pones tu sensibilidad y tu consciencia en lo que comes, a cuanto comes, y a como le afecta a tu cuerpo lo que comes, descubrirás cuales son los alimentos adecuados para ti.



El segundo aspecto significativo para despertar la energía del ombligo es el **trabajo correcto**. La justa medida de trabajo, de actividad física, de ejercicio corporal, es esencial en el despertar de la consciencia y la energía en el ser humano.

El trabajo correcto es necesario para despertar la vida en el cuerpo, para la claridad de la mente, y la lozanía del corazón. Este trabajo mueve el oxígeno por todo el cuerpo, y así todo el sistema psicofísico se lubrica e impregna de vitalidad, se hace más flexible y saludable, las toxinas son removidas con más facilidad... Cuanto más aire fresco haya en el cuerpo más alegría y vitalidad fluirá en las células, y esta energía vital es la que propicia el despliegue de los centros sutiles, hasta la emergencia de la vida espiritual.

De nuevo, cada uno tiene que descubrir cuál es la medida de actividad justa -correcta- para sí mismo, y esto se descubre escuchando al cuerpo. Esta escucha es la que nos permite percibir la medida que precisamos para estar centrados y equilibrados. Para esto –y en verdad para todo-, podemos recurrir al “**camino de en medio**”, una de las perlas en la enseñanza de Buda. Esta perla nos enseña que para revelar la armonía tenemos que encontrar el punto medio entre los extremos de la vida.

*Cuando las cuerdas del laúd están demasiado tensas, terminan rompiéndose; si están demasiado flojas, la música no suena; de ahí el “afinado”, encontrar el punto justo donde la armonía se revela.*

El cuerpo es el instrumento, el afinado es el trabajo correcto. Como vemos, *escuchar* es imprescindible para un buen afinado; esta escucha es la *presencia en el cuerpo*, la presencia en la misma actividad. Esta presencia nos puede llevar a lo que en India llaman karma-yoga, que es cuando trabajo y devoción se vuelven una misma realidad.

Cuando viajas a “ras de suelo” el trabajo físico está garantizado, ¡qué decir si se trata de un viaje a las montañas o a cualquier espacio natural en el que tengas que adentrarte con el macuto-casa a las espaldas!

El último aspecto de esta trinidad sería el **sueño correcto**. Dicen los sabios que la persona que no puede dormir bien no puede vivir bien.

*Durante el sueño acumulas energía vital, tu vida se revitaliza, los centros de tu cerebro y de tu corazón se calman, y tu vida funciona desde el centro del ombligo. Durante el sueño vuelves a ser uno con la naturaleza y la existencia, por eso te revitalizas. El sueño contribuye a los procesos más profundos de la vida.*

[Osho]

Cuando no dormimos lo suficiente, o cuando dormimos superficialmente, el ciclo de la energía vital no es capaz de completarse, y entonces nuestro sistema no puede revitalizarse, ni regenerarse. Que esto suceda ocasionalmente no es grave, pero cuando se hace crónico... Date cuenta cómo te levantas cada día de la cama, si despiertas con alegría, si te sientes fresco, radiante, renovado, o bien el hecho de despertar te supone un inmenso esfuerzo, te sientes cansado, como amarrado a la cama, sin apenas energía para apartar las sábanas... Esa es la señal, la medida de tu sueño correcto.

Dormir correctamente es importante, dormir profundo y dormir lo suficiente, y, como no podía ser de otra forma, para esto tampoco existe la fórmula universal, sino que cada uno ha de averiguar qué medida de sueño correcto es necesaria para recargar su energía vital.

Viajar, claro está, también puede complicar el hecho de un sueño correcto, al menos de manera temporal. Inicialmente, el ajuste de los biorritmos y las fluctuaciones intensas promovidas en la mente puede alterar nuestros ciclos de sueño, pero esto es natural. Como con otras muchas funciones se necesita un periodo de acoplamiento. Sin embargo, cuando nuestro sistema se acopla al nuevo ambiente, el propio “trabajo correcto” propicia el “sueño correcto”. En esencia, la “dieta correcta”, el “trabajo correcto”, y el “sueño correcto”, están íntimamente relacionados.

Estos serían, en términos generales, los aspectos relacionados con el cultivo del *hara*, aspectos que pueden activarse y desarrollarse especialmente cuando viajamos. Viajar está estrechamente vinculado con el cultivo del centro del ombligo.

## EL NIÑO CÓSMICO

Una última referencia queda por nombrar; la fabulosa danza arquetípica que moviliza el hecho de viajar.

Efectivamente, todo este movimiento interno que promueve cada paso del camino activa en nuestra psique algunos arquetipos significativos. Como no, está el *nómada*, ese arquetipo remoto que nos incita a caminar, a no permanecer mucho tiempo en el mismo lugar, esa fuerza profunda que nos impulsa a movernos, *hacia la eternidad*. También está presente el *peregrino* -el que camina hacia lo sagrado-, el *guerrero* -el coraje para afirmarte en tu propio corazón-, el *mago* -la inspiración hacia lo misterioso y milagroso-, el *maestro* -el guía y la sabiduría interior-, el *héroe* -el héroe mitológico que emprende el viaje iniciático tan bien descrito

por Joseph Campbell-, y el *niño*, no podría terminar este apartado sin hacer especial referencia al *niño interior*, al *Niño Divino*.

El *niño interior* es el que disfruta del paseo por el mundo, el alma inocente sensible a la Verdad, la Belleza, la Bondad... Es la frescura, la espontaneidad, la libertad... Su misión es crecer, experimentar, aprender, disfrutar...

El *niño interior* es multifacético; se puede expresar a través del *niño vulnerable*, el arquetipo más próximo a nuestro ser profundo, al corazón; es el núcleo más íntimo y sensible que hay en nosotros, el que nos capacita a sentir, a ser conmovidos en nuestro contacto con la vida. Otro aspecto es el *niño festivo*, el que nos permite advertir un sentido de maravilla en el mundo, es el que nos impulsa a jugar, a celebrar y experimentar el gozo. El *niño aventurero* es esa energía que nos empuja a romper tabúes, a atravesar horizontes, a explorar territorio virgen, a asumir riesgos. Y también estaría el *niño mágico*, nuestra parte imaginativa, soñadora, romántica, ese aspecto de nosotros que es atraído por los cuentos de hadas, la mitología natural, las leyendas, los mundos perdidos y las galaxias lejanas.

*Dios es un Niño, le encanta jugar... Toda esta existencia no es otra cosa que su Juego Divino. Su juego preferido es el escondite; esconderse y encontrarse a Sí mismo, es la esencia de Su Juego.*

## FLORECIMIENTO ESPIRITUAL

Tras esta mirada, de alguna manera intuimos como todo viaje nos conduce al *ámbito de lo espiritual*. Efectivamente, después de dar muchas vueltas todo viaje nos lleva al puerto original.

Podemos llamarlo el ámbito espiritual, el ámbito de la mística, el ámbito de la conciencia profunda... El caso es que el viaje, tarde o temprano, nos *lleva más allá, o más acá... Más allá de nosotros mismos, y más acá de nuestra verdadera Identidad.*

El viaje es una oportunidad para arriesgarnos a vivir totalmente despiertos, para participar del maravilloso devenir del mundo, y descansar en la resplandeciente vacuidad.

El viaje, finalmente nos revela que no hemos partido de ninguna parte y que no vamos a ningún lugar, que nada está separado de nada, y que lo que verdaderamente cuenta de este paseo, es disfrutar.

Y, aunque somos los únicos que podemos emprender este viaje, jamás podremos regresar de él... Porque, si somos afortunados, este viaje se verá completado por “alguien” que trascienda e incluya lo que somos, algo mayor que, en última instancia, es nuestro verdadero Yo.

En la plenitud del viaje, uno se libera para ser el que siempre ha sido –sin haber logrado nada que nos estuviera allí desde el comienzo-.

**[Práctica Integral de Vida. Ken Wilber]**