

# Sumario

## Parte I. INICIACIÓN

|   |    |
|---|----|
| <b>1. Introducción</b> . . . . .  | 15 |
| <b>2. El héroe y los arquetipos fundamentales</b> . . . . .                     | 23 |
| El héroe . . . . .  | 23 |
| Tipos de héroe . . . . .  | 26 |
| El antihéroe . . . . .  | 48 |
| La heroína . . . . .  | 50 |
| Arquetipos del viaje del héroe . . . . .  | 54 |
| <i>El mentor</i> . . . . .  | 54 |
| <i>El ayudante</i> . . . . .  | 57 |
| <i>La diosa protectora universal</i> . . . . .                                  | 60 |
| <i>El padre como enemigo arquetípico</i> . . . . .                              | 62 |
| <i>El dragón interno</i> . . . . .  | 64 |
| <i>Arquetipos psicológicos</i> . . . . .  | 66 |
| <b>3. La aventura.</b> . . . . .  | 79 |
| Aventura: base narrativa, guion y la <i>Poética</i><br>de Aristóteles . . . . . | 81 |

|   |     |
|---|-----|
| Etapas de la aventura . . . . .   | 89  |
| <i>El mundo cotidiano</i> . . . . .   | 89  |
| <i>La llamada a la aventura</i> . . . . .                                       | 90  |
| <i>Cruzar el umbral</i> . . . . .   | 94  |
| <i>El vientre de la ballena</i> . . . . .                                       | 98  |
| <i>El camino de pruebas</i> . . . . .   | 101 |
| <i>La caverna más profunda</i> . . . . .  | 110 |
| <i>El elixir y la apoteosis</i> . . . . .                                       | 114 |
| <i>El umbral de retorno</i> . . . . .   | 119 |
| <i>La crisis de los dos mundos y la libertad</i><br><i>para vivir</i> . . . . . | 122 |

## Parte II. EL VIAJE DEL HÉROE

|  |     |
|--|-----|
| <b>4. Viajes de aprendizaje</b> . . . . .      | 129 |
| Alexandra David-Néel . . . . .                 | 132 |
| <i>El Mago de Oz</i> . . . . .                 | 138 |
| <i>Harry Potter</i> . . . . .                  | 143 |
| <i>Coco</i> . . . . .                          | 148 |
| <b>5. Viajes de liberación</b> . . . . .       | 153 |
| Alejandro Magno . . . . .                      | 154 |
| <i>Star Wars</i> . . . . .                     | 161 |
| <i>Juego de tronos</i> . . . . .               | 167 |
| <i>Matrix</i> . . . . .                        | 172 |
| <b>6. Viajes de rebelión</b> . . . . .         | 179 |
| Jack Kerouac: <i>En la carretera</i> . . . . . | 183 |
| <i>Easy Rider</i> . . . . .                    | 191 |

|   |     |
|---|-----|
| <i>La ley de la calle</i> . . . . .   | 194 |
| <i>Espartaco</i> . . . . .  | 196 |
| <i>Thelma y Louise</i> . . . . .  | 199 |
| <b>7. Viajes iniciáticos y espiritualidad</b> . . . . .                               | 205 |
| Siddhartha y el despertar interior . . . . .  | 208 |
| <i>Primavera, verano, otoño, invierno...</i><br><i>y otra vez primavera</i> . . . . . | 219 |
| <i>Siete años en el Tíbet</i> . . . . .   | 221 |
| <i>Apocalypse Now</i> . . . . .   | 224 |
| <i>2001</i> . . . . .   | 228 |
| <b>8. Viajes de transformación</b> . . . . .  | 232 |
| Los Beatles, transformadores del pop. . . . .   | 235 |
| <i>Yellow Submarine</i> . . . . .   | 242 |
| <i>Breaking Bad</i> . . . . .   | 246 |
| <i>American Beauty</i> . . . . .  | 250 |
| <b>Parte III. INTEGRACIÓN</b>   |     |
| <b>9. Wakenpath. Cómo integrar el viaje del héroe en tu vida</b> . . . . .            | 257 |
| Teoría y práctica en cuatro etapas . . . . .  | 261 |
| <i>Primera etapa</i> . . . . .  | 261 |
| <i>Segunda etapa</i> . . . . .  | 280 |
| <i>Tercera etapa</i> . . . . .  | 290 |
| <i>Cuarta etapa</i> . . . . .   | 310 |

**10. Epílogo . . . . . 329**

**Libros, series y films recomendados. . . . . 335**

# 1. Introducción

Hubo un tiempo en el que contábamos historias alrededor del fuego, épocas supuestamente oscuras, primitivas y mágicas en las que el ser humano, ante la imposibilidad de comprender los misterios, desarrolló su imaginación para narrar lo inexplicable, lo fascinante, lo totémico y lo más profundo de su naturaleza.

En esos mitos y leyendas se recogió la esencia de la humanidad, bajo un conjunto de historias universales que componen la forja de nuestra identidad. Antes de Shakespeare, Cervantes, Ovidio y Homero, hubo toda una serie de narradores anónimos que contaban de forma oral aquello que aprendieron de los ritos ancestrales y las batallas más antiguas.

Sin embargo, entre la totalidad de aquellos mitos, hubo uno que los engloba a todos, tal y como establece el mitólogo y antropólogo americano Joseph Campbell en su teoría del monomito. Todos proceden de una raíz común y repiten una estructura nuclear de iniciación, separación y retorno. A su vez, esta forma del mito procede de los ritos de paso primitivos. Su evolución nos lleva, siguiendo el hilo de la historia, a los tres actos de la estructura narrativa clásica, con su planteamiento, nudo y desenlace.

El mito fundacional del que proceden el resto de las historias universales es la aventura del héroe, que abandona su hogar para atender una llamada y adentrarse en un mundo desconocido, donde deberá superar pruebas. Allí encontrará un tesoro o una forma de sabiduría, que llevará consigo para compartirlo con su comunidad. Gracias al viaje del héroe, la sociedad avanza, se libera, descubre o progresa.

Campbell lo llama *El héroe de las mil caras*, porque todos son el mismo arquetipo universal vinculado con nosotros, que también somos seres transitando su misma senda. Tal vez no tan heroica ni grandilocuente, pero sí movida por la llamada de alcanzar cambios, descubrimientos o formas de sabiduría que hagan mejor nuestra vida y la de quienes nos rodean. El mundo necesita de héroes y heroínas para estimular el altruismo y la solidaridad, después de siglos de ambición y materialismo.

Los mitos son historias universales que dan sentido a nuestra identidad como persona, entorno, sociedad y cultura. Existen mitos fundacionales, de liberación, conquista, iniciáticos, transformadores y de muchos otros tipos. Todos expresan nuestros anhelos, miedos e inquietudes, porque, como propone Karen Armstrong, el mito no debe contemplarse simplemente como una historia en sí misma, sino como aquello que da una forma explícita a lo que percibimos intuitivamente desde un plano que nos sitúa en la correcta postura espiritual y psicológica. Tal vez, más allá del subconsciente que proponía Jung, probablemente desde un profundo silencio conectado con una realidad invisible y más poderosa, mediante bonitas y entretenidas historias sobre dioses y héroes que llevan a los hombres a imitarlos, para experimentar en sí mismos lo heroico y lo divino. Este es

el verdadero poder de los mitos, ser un modelo vital y de conducta que nos ayuda a conectar con lo más profundo de nuestra naturaleza humana.

El propósito de este libro es aprender que los mitos antiguos y contemporáneos, condensados en el viaje del héroe, pueden darnos claves para nuestro desarrollo y transformación personal. Nos hemos permitido modernizarlos, recurriendo no solo a mitos y leyendas tradicionales que aparecerán durante la primera parte, sino también a las series y películas del segundo bloque. La tercera y última parte está dedicada a integrar el viaje del héroe en nuestra senda cotidiana.

La raíz del mito se sumerge en la noche de los tiempos, por eso contiene toda la sabiduría de quienes nos precedieron. Su viaje sirve hoy para iluminar nuestra transitoria realidad y su lenguaje sigue siendo fascinante, como lo demuestra el éxito de las sagas *Juego de tronos* o *Vikingos*. En el antiguo *Edda* de la mitología nórdica, una maga nos enseña que procedemos de una nada donde todo empezó...

*En principio, no había nada,*

*Ni arena ni mar, ni olas frías,*

*Ni tierra, ni cielo.*

*Solo existía el abismo insondable.*

*El sol no conocía su morada*

*y la luna ignoraba su reino.*

*Las estrellas no habían encontrado su emplazamiento.<sup>1</sup>*

1. J. Arries. *Magia y religión nórdicas*. Ediciones Luciérnaga, Barcelona, 2019, p. 81.

Una de las grandes potencialidades del mito es su carácter ambivalente y polisémico. Su diferencia con el hecho histórico se basa en la procedencia oral que lo va transformando en un cuento que pasa de boca en boca.

Los griegos fueron los primeros en concebir a los dioses a su imagen y semejanza, dándoles tanto protagonismo como a los héroes que participaron en las gestas legendarias narradas por Homero en la magistral *Ilíada*, que, junto con la *Odisea*, conforma la base narrativa para introducirse en la mitología occidental. Al igual que el *Mahabharata* o *Las mil y una noches*, lo son para culturas como la hinduista o árabe.

Sin embargo, la intención de este libro no es abarcar todas las mitologías de forma exhaustiva, sino tomar ejemplos puntuales para trazar un itinerario compartido en el que predominará lo occidental, porque la idea es ilustrar al lector con ejemplos que conozca. Por este mismo motivo, se recurre a fuentes audiovisuales, un camino no tan trillado como el de la mitología clásica.

Hoy, los mitos perviven en el cine y en las series de televisión como una moderna mitología ilustrada que recoge el legado de la sabiduría primitiva. De este modo, la antigüedad se va revelando como una fuente de la que podemos aprender sobre aspectos esenciales de nuestra vida. En un momento en el que el mundo tecnocrático capitalista, empieza a manifestar síntomas de crisis y estancamiento, este regreso al mito fundamental del viaje del héroe puede brindar un camino o una guía para encontrar una salida

Todos podemos ser héroes o heroínas en este entorno de realidades virtuales y pantallas digitales, que nos desafían a



que no perdamos contacto con nuestra realidad interna. Vivir en *maya*, como le llaman los hinduistas o en *Matrix* como diría un cinéfilo, comporta el peligro de acabar viviendo el viaje de otro o perder la noción de qué es real. La tecnología aporta grandes adelantos y posibilidades de comunicación, pero debemos saber filtrar, pausar y no perder el centro. En este sentido, el viaje del héroe nos ayuda porque, aunque no alcancemos un estado de *satori* o nirvana, sí puede darnos pistas de nuestro propósito vital. Desde el punto de partida, debemos aclarar que puede haber diversos tipos de viaje del héroe, unos más trascendentales, vinculados a la vida de una persona, otros más concretos, relacionados con un proyecto creativo o empresarial, y algunos de índole relacional o sentimental...

La llamada de la aventura o la inquietud para trascender lo cotidiano será la que determine la naturaleza del viaje. Cualquiera que abandona su zona de confort se adentra en el camino del viaje del héroe, pero no se trata de llegar, sino de transitar la senda, con esa cálida sensación de no estar solos en esta aventura.

Todos los héroes han recorrido el sendero, el camino es conocido, hay que seguir la huella del héroe. Donde pensamos encontrar un monstruo, encontraremos un dios, donde pensamos matar a otro, nos mataremos a nosotros mismos, donde habíamos pensado viajar al exterior, llegaremos al centro de nuestra existencia, y donde habíamos creído estar solos, estaremos con todo el mundo.<sup>2</sup>

2. J. Campbell. *El héroe de las mil caras*. Fondo de Cultura Económica, México, 1993, pág. 30.

Todos podemos ser héroes del mito de nuestra vida. Tan solo es cuestión de sentir la llamada de la aventura, vencer nuestros miedos y avanzar por lo desconocido, para tomar las riendas de nuestro destino y alcanzar el tesoro de la felicidad.

El mito nos enseña a vivir una vida humana bajo cualquier circunstancia, pese a que tendemos a buscar fuera lo que poseemos en nuestro interior. Un proverbio zen atribuido a Yoka Gengaku dice: «Si intentáis agarrar la luna en el río, no podréis cogerla».

El mito del héroe puede ayudarnos a despertar de una vida neutralizada por el conformismo, al salir de la senda de los falsos sueños para encontrar nuestro verdadero sendero.

La intención de este libro es alumbrar el camino que ahora iniciamos.

*Caminante, son tus huellas el camino, y nada más;  
caminante, no hay camino: se hace camino al andar.  
Al andar se hace camino y al volver la vista atrás,  
se ve la senda que nunca se ha de volver a pisar.  
Caminante, no hay camino, sino estelas en la mar.*

ANTONIO MACHADO