

30/05/2022

"La cueva del mono. Las siete piedras de la sabiduría", el nou llibre de Jenny Moix



Jenny Moix, professora titular de la Facultat de Psicologia de la UAB ens presenta aquesta faula introspectiva que convida el lector a entendre com funciona la ment a través de Rahul, un jove que ho ha perdut tot i disposat a renunciar a la seva vida. Dins de la cova aprendrà que els pensaments són com un mico que ens aparta de la felicitat del moment.

La cueva del mono / Ed. Plataforma

Aquesta faula està dirigida a aquells que estiguin disposats a endinsar-se en la cova del mico per a conèixer-se a si mateixos.

Rahul, el jove protagonista, ho ha perdut tot. I s'endinsa en el bosc prohibit, del qual ningú ha sortit mai, per a donar fi a la seva vida. Allí, davant una estranya cova, se li apareix una anciana intemporal que de manera contundent li aclareix: "l'única cosa que falta a la teva vida ets tu" i afegeix una estranya instrucció: "Entra a la cova i troba les set pedres, però només les trobaràs si et desprends del mico". Aquestes paraules impulsen al jove a penetrar en la misteriosa roca cavernosa. El que viurà dins de la cova, li donarà una altra visió sobre si mateix i sobre la vida.

El lector, si se submergeix en una profunda i lenta lectura d'aquesta faula, pot iniciar la mateixa transformació que el protagonista. Dins de nosaltres palpita una enorme saviesa que es troba més enllà de l'espèl vel de pensaments repetitius, circulars i rígids que ens

arrosseguen constantment. Per a descórrer aquesta espessa cortina mental i contactar amb les veritats essencials és indispensable que prenguem consciència de la seva existència.

En cada capítol, a través de la història del protagonista, veurem com es comporta la ment. La de protagonista i la nostra. Per això, si estem atents, podrem trobar el nostre propi reflex. I juntament amb ell, podrem descobrir les pedres de la saviesa, que no són més que la saviesa que es troba en el més profund de nosaltres mateixos. Aquesta història inspiradora pretén que contactem amb la nostra creativitat, sensibilitat, calma, confiança i llibertat.

En l'epíleg del llibre, podrem trobar petits missatges inspiradors, d'altres cercadors de si mateixos que al llarg dels temps s'han endinsat en la cova del mico.

Jenny Moix Queraltó

Facultat de Psicologia, Universitat Autònoma de Barcelona

Autora de: Cara a cara con tu dolor; Felicidad flexible; y Mi mente sin mí.

www.jennymoix.com

jenny.moix@uab.cat

Referències

Moix, J., 2022. *LA CUEVA DEL MONO*. [S.l.]: PLATAFORMA.

[View low-bandwidth version](#)