

30/05/2022

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



Jenny Moix, profesora titular de la Facultad de Psicología de la UAB nos presenta esta fábula introspectiva que invita al lector a entender cómo funciona la mente a través de Rahul, un joven que lo ha perdido todo y que está dispuesto a renunciar a su vida. Dentro de la cueva aprenderá que los pensamientos son como un mono que nos aparta de la felicidad del momento.

La cueva del mono / Ed. Plataforma

Esta fábula está dirigida a aquellos que estén dispuestos a adentrarse en la cueva del mono para conocerse a sí mismos.

Rahul, el joven protagonista, lo ha perdido todo. Y se adentra en el bosque prohibido, del que nadie ha salido jamás, para dar fin a su vida. Allí, ante una extraña cueva, se le aparece una anciana atemporal que de forma contundente le aclara: "lo único que falta en tu vida eres tú" y añade una extraña instrucción: "Entra en la cueva y encuentra las siete piedras, pero solo las hallarás si te desapegas del mono". Estas palabras impulsan al joven a penetrar en la misteriosa roca cavernosa. Lo que vivirá dentro de la cueva, le dará otra visión sobre sí mismo y sobre la vida.

El lector, si se sumerge en una profunda y lenta lectura de esta fábula, puede iniciar la misma transformación del protagonista. Dentro de nosotros palpita una enorme sabiduría que se halla más allá del tupido velo de pensamientos repetitivos, circulares y rígidos que nos

arrastran constantemente. Para descorrer esta espesa cortina mental y contactar con las verdades esenciales es indispensable que tomemos consciencia de su existencia.

En cada capítulo, a través de la historia del protagonista, veremos cómo se comporta la mente. La de protagonista y la nuestra. Por ello, si estamos atentos, podremos encontrar nuestro propio reflejo. Y junto con él, podremos descubrir las piedras de la sabiduría, que no son más que la sabiduría que se encuentra en lo más hondo de nosotros mismos. Esta historia inspiracional pretende que contactemos con nuestra creatividad, sensibilidad, calma, confianza y libertad.

En el epílogo del libro, podremos encontrar pequeños mensajes inspiracionales, de otros buscadores de sí mismos que a lo largo de los tiempos se han adentrado en la cueva del mono.

Jenny Moix Queraltó

Facultad de Psicología, 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

Referencias

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

[View low-bandwidth version](#)