

DR. MARIO ALONSO PUIG

EL CAMINO DEL DESPERTAR

TODA TRANSFORMACIÓN COMIENZA EN UNO MISMO




ESPASA

DR. MARIO ALONSO PUIG

EL CAMINO DEL DESPERTAR

Toda transformación comienza
en uno mismo

No es cómo las cosas son,
sino cómo podrían ser.



Primera edición: noviembre de 2023

© Mario Alonso Puig, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Espasa es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

Preimpresión: Safekat, S. L.

Depósito legal: B. 17.442-2023

ISBN: 978-84-670-7157-3

Imágenes de interior: páginas 32, 44, 53, 66, 71, 73, 74, 80, 81, 85, 89, 95, 99, 106, 119, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153 y 194 © Carlos Velázquez Iglesias. Páginas 25, 27, 45, 59, 61, 62, 133, 135, 165, 172, 175, 177, 179, 181, 188, 198 y 208 © Luis Doyague.

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: sugerencias@espasa.es

www.espasa.com

www.planetadelibros.com

Impreso en España/*Printed in Spain*

Impresión: Unígraf, S. L.



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	15
1. LA PERSONA Y EL PERSONAJE	21
Guerreros y magos	24
El espacio del Ser	27
2. NI EL MAPA ES EL TERRITORIO NI EL NOMBRE ES LO MISMO QUE LA COSA NOMBRADA	31
Consciente e inconsciente	33
3. COLÓN, ULISES Y TODO UN CONTINENTE POR DESCUBRIR ..	41
4. LA DULCE OSCURIDAD	49
5. PUERTAS QUE ABREN MUNDOS	57
Los tres umbrales	58
Las dos formas de actuar del cerebro	62
6. NO PIERDAS TU CENTRO	69
El centro de gravedad	70
La distancia emocional	75

7. EL <i>HARA</i> , EL EJE CEREBRO-INTESTINO Y EL ALMA DEL MICROCOSMOS	79
La microbiota	81
¿Qué altera la microbiota?	84
Educar el sistema inmune	88
Dos cerebros que se comunican	94
La importancia de la serotonina	97
8. LO QUE PUEDE EMERGER DE LA POLARIDAD	109
Aceptación y transformación	112
9. ACCEDER A UN LENGUAJE ENCRIPTADO	117
10. EL ENCUENTRO CON NUESTRAS HERIDAS	125
11. EL GUERRERO, EL MAGO Y LOS DEMONIOS	131
12. EL PODER TRANSFORMADOR DEL VERDADERO AMOR	137
La prueba del amor	140
Abrazando las sombras	143
13. LOS NUEVE REQUISITOS PARA LA TRANSFORMACIÓN	147
14. EL ARTE DE LA PRESENCIA	155
Los pilares de la presencia	158
15. LA LIBERTAD DE ELEGIR	161
Espacio para la elección	164
El poder del ego	168
16. SÍ SE PUEDE CAMBIAR, PERO HAS DE CONOCER EL CAMINO ..	171

17. QUE LA FUERZA ESTÉ EN TI	185
18. EL PODER DE TRANSFORMAR	193
19. SEIS SECRETOS PARA SER MÁS FELIZ	199
20. PREGUNTAS QUE NOS CAMBIAN LA VIDA	205
SOLTAR PARA VOLAR. MEDITACIÓN	211
AGRADECIMIENTOS	225

1

LA PERSONA Y EL PERSONAJE

No estamos a la altura de lo que somos

Cada uno de nosotros es un regalo que el Universo hace a este mundo para poder mejorarlo. Hay algo en nuestro interior que cuando es expresado se convierte en una extraordinaria contribución. Sin embargo, son pocas las personas que se percatan de la existencia de ese don que duerme en las profundidades de su Ser y que anhela despertar y salir a la luz.

No hay un solo ser humano que no lleve consigo sus correspondientes heridas. Llamo heridas a todos aquellos traumas que nos han dividido por dentro, que nos ha separado de nosotros mismos, de los demás, de la naturaleza y de la vida en general. Son estas heridas las que dan lugar a los personajes que se apoderan de nuestras vidas y acaban sustituyendo a la persona; personajes como el niño herido o el ego parental, que ejercen una enorme influencia en nuestra existencia de adultos. Debido en gran medida a la forma en la que hemos sido educados, todos y cada uno de nosotros creamos una imagen, una forma de vernos que se proyecta en cada cosa que pensamos, sentimos, decimos y hacemos. Estos traumas y heridas, sobre todo cuando se han producido en la infancia, generan una sen-

sación de soledad, indefensión, impotencia, miedo y desesperanza que nos causa un enorme sufrimiento.

Nuestras heridas pueden aparecer por distintas razones. Podemos, por ejemplo, habernos sentido rechazados, o no suficientemente queridos. También podemos habernos sentido torpes e inadecuados, y, lo que es más triste, sobre todo si se nos ha tratado de manera humillante, que pensemos que nos humillaban porque lo merecíamos. Cuando somos pequeños, la influencia de nuestros padres, hermanos, profesores y compañeros es enorme, porque actúan como si fueran espejos en los que nos miramos. Aprendemos a vernos como ellos nos ven, aprendemos a valorarnos como ellos nos valoran y, lo que es aún más sorprendente, acabamos creyendo que eso es lo normal. Todos terminamos acostumbrándonos a lo que nos resulta más familiar. Ya de adultos, y aunque suframos, buscaremos esa continuidad e incluso rechazaremos a quienes nos traten con respeto y consideración, ya que semejante trato no nos resulta familiar, y por eso, nos produce una gran ansiedad.

El cine nos presenta de una forma muy clara y visual el efecto divisor que ejercen estos traumas y estas heridas. En ocasiones, quien los provoca padece un profundo trastorno mental causado por diferentes razones. Sin embargo, a veces los causantes tan solo desean educar de la mejor manera que saben y no se dan cuenta de los inadecuados resultados de esa forma de actuar.

En la película *Brave*, de Walt Disney, una joven princesa escocesa, que lo único que quiere es conocer mundo y vivir aventuras, se ve absolutamente coartada en sus aspiraciones por su madre, la reina, que insiste en que su hija aprenda las reglas de la nobleza y se ajuste a ellas cueste lo que cueste.

La reina es, sin duda, una persona que se interesa por su hija, pero su forma de educar se corresponde con la educación que ella misma recibió, con los mismos aciertos, limitaciones y rigideces. El conflicto entre la reina y su hija va aumentando hasta el punto de decirse lo que nunca habrían querido decirse. Es entonces cuando se produce el desgarró de un valioso tapiz que hay en su castillo.

La princesa, que ha huido de este y se ha adentrado en un bosque, encuentra a una bruja que está dispuesta a hacer todo tipo de encantamientos por un determinado precio. La joven tan solo desea darle un escarmiento a su madre, pero el hechizo tiene un impacto insospechado en la reina, que se ve condenada a vivir encerrada en algo que no es. La única manera de deshacer el maleficio es reparar el tapiz que se rompió en el castillo. Cuando esto se logra, el hechizo deja de tener efecto y la relación entre madre e hija se transforma por completo. No es que a partir de entonces la reina y su hija cedan a todas las exigencias de la otra, sino que, simplemente, la relación entre ellas cambia, convirtiéndose en una fuente de alegría, serenidad, entusiasmo, descubrimiento, crecimiento y contribución.

El Camino del Héroe que nos apela a todos —hombres, mujeres, niños y adultos— es la gran oportunidad que tenemos de reparar ese tapiz dividido y transformar así nuestras vidas.

Una vida se transforma cuando reconectamos con la grandeza que hay en nuestro interior y favorecemos que se despliegue y alcance su plenitud. En *Brave*, la reina y su hija han de reconectar con ese amor que había sido sepultado por un conjunto de reglas, imposiciones y rebeldías. Para ello es necesario que se sanen sus heridas emocionales, heridas que

ni siquiera ellas mismas saben que existen, por mucho que noten sus efectos.

GUERREROS Y MAGOS

Todos tenemos heridas y las escondemos en los rincones más oscuros del inconsciente para no mirarlas y evitar así volver a sentir el dolor que sufrimos cuando se produjeron. No somos conscientes del precio que pagamos por ocultar esas heridas en el inconsciente y mantenerlas en un «mundo de sombras». No sanar esas heridas hace que sigamos padeciendo muchos de los bloqueos que impiden que hagamos realidad nuestros sueños y evitan que aflore nuestra mejor versión, esa que todos estamos llamados a ser.

El Camino del Héroe, el mismo que tuvieron que recorrer la reina y su hija, es una metáfora que nos llama y nos invita a convertirnos primero en guerreros y luego en magos. Un mago es aquella persona que tiene el mayor de los poderes, el de transformar la energía negativa en positiva. No hay mayor poder que el de convertir el dolor en crecimiento, la oscuridad en luz, el miedo en valentía y el odio en amor.

Pero para poder transformarse en mago, primero hay que aprender a ser guerrero, porque en el Camino del Héroe tendremos que hacer frente a difíciles pruebas y a grandes desafíos. Quien posee una mentalidad de guerrero no puede ni sentirse como una víctima indefensa ni, por supuesto, actuar como tal. Cuando hablo de ser guerrero no me refiero a ser agresivo o violento, sino a desarrollar ese poder interior que nos impide abandonar ante la dificultad o la intimidación. Son las personas con mentalidad de víctima las que permiten que los sentimientos de impotencia y de desesperanza las dominen.



Personaje-
persona



Mago



Guerrero

Un guerrero no cede ante la dificultad. Sus pies se mantienen firmes en la tierra, los hombros se dirigen hacia atrás, su pecho se expande y mantiene su mirada al frente.

Este arquetipo del guerrero —figura épica y metafórica— es necesario cultivarlo, porque cuando los seres humanos nos encontramos frente a algo que percibimos como una amenaza o, simplemente, desconocido, tendemos a reaccionar de forma automática, contraatacando, defendiéndonos, huyendo, o quedándonos paralizados por el miedo. Sin embargo, hay otra forma de actuar, y ni siquiera es una reacción, sino una respuesta. A esta respuesta yo la llamo *fluir*. Cuando una persona fluye, es capaz de conectar con la energía negativa, pero sin quedar atrapada en ella. En ese momento, el guerrero, que no se ha dejado intimidar ni ha cedido ante la prueba, tiene que dar paso al mago, la única figura arquetípica capaz de transformar la energía negativa en positiva.

El mago me recuerda a la flor de loto. Si paseamos junto a un lago o un estanque en el que hay este tipo de flores, nos llamarán la atención no solo su belleza, sino también su pureza. Resulta sorprendente que estas flores puedan nacer incluso en el fango, en verdaderas ciénagas. De alguna manera, la suciedad que reciben la utilizan para construir su propia belleza. De ahí que la flor de loto sea uno de los símbolos —en algunas tradiciones— de la verdadera alquimia, la química del Alma.

Otra referencia al poder transformador de la figura arquetípica del mago la encontramos en *La bella durmiente*, también de Walt Disney. Cuando las tres hadas rescatan al príncipe que está encerrado en el castillo de Maléfica, los guardias les lanzan flechas y aceite hirviendo, y ellas, por medio de sus varitas

mágicas, transforman las flechas en flores, y el aceite hirviendo en pompas de jabón. En este sentido, no es de extrañar que el conocido psiquiatra norteamericano Bruno Bettelheim diera tanto valor a los cuentos de hadas... Incluso escribió un interesante libro titulado *Psicoanálisis de los cuentos de hadas*.



EL ESPACIO DEL SER

La llamada a recorrer el Camino del Héroe es una invitación a liberarnos de las fuerzas gravitacionales del yo egoico, del personaje, para adentrarnos en ese espacio de infinitas posibilidades, el espacio de la persona, el espacio del Ser.

Al igual que los personajes de una película viven atrapados en su guion y no pueden salirse de él, nosotros también vivimos

atrapados en una narrativa, en unas imágenes, en unos sentimientos y en unos recuerdos que constituyen, en su conjunto, lo que se conoce como nuestra *identidad egoica* o *yo egoico*. Por ello, solo cuando uno descubre que es persona y que no tiene que vivir de acuerdo a un determinado personaje, atrapado en un papel concreto, también descubre que es posible vivir en libertad.

Nuestro miedo a la libertad no es sino el miedo de ese personaje con el que nos hemos identificado. A ese personaje nuestra libertad no le interesa en absoluto porque, si fuéramos realmente libres, él pasaría a un segundo plano, desaparecería o sería completamente prescindible. De ahí que todo el poder del personaje estribe en un único elemento, hacernos creer que somos él o ella y que no podemos aspirar a otra libertad que la que él o ella nos ofrece.

Recorrer el Camino del Héroe es siempre una llamada a crecer, a liberarnos, a despertar, a sanar nuestras heridas y a expresar ese don que nos hace únicos. Es también una llamada a conectar con nosotros mismos, con los demás y con la vida de una forma mucho más amplia y profunda. Es la invitación a entrar en un espacio desde el que se crea y se genera una nueva realidad, una realidad que previamente nos parecía inimaginable. Por eso hablamos de una llamada que procede del Ser, de lo más profundo de la persona, y no del yo egoico o personaje. Si procediera de este, lo que se buscaría no sería otra cosa que aumentar nuestro poder, nuestra fama y nuestra fortuna. Eso es lo único a lo que aspira el personaje, a crecer en la dimensión del tener, cuando, paradójicamente, en el mundo del tener nunca se posee bastante. Siempre se aspira a un coche mejor, a una casa superior o a más dinero. Por el contrario, en el mundo del Ser no se puede tener más Ser, sino expresar más quien ya se Es. La persona no puede ser más persona, pero sí puede mostrarse más como persona y menos como personaje.

Sigmund Freud hablaba con frecuencia de algo de excepcional importancia a lo que llamó *ideal del yo*. Con este concepto se refería a lo que la sociedad consideraba que era el personaje ideal. Este *ideal del yo* tiene una parte consciente y una inconsciente. Imaginemos que en una película hay un personaje perfecto con el que nuestro propio personaje no para de compararse. Todos entendemos la frustración que esto puede generar, ya que el *ideal del yo* deja de ser un estándar que nos sirve de referencia para mejorar y se convierte en todo lo contrario, en un recordatorio de lo imperfectos que somos y de la distancia inalcanzable que hay entre cómo somos y cómo deberíamos ser. Este juego tan pernicioso impide que valoremos nuestros talentos, capacidades y logros. Siempre nos veremos demasiado pequeños e insuficientes. Recordemos que el cómo nos vemos influye directamente en el cómo nos valoramos y nos sentimos.

El error no solo está en que no nos hayamos identificado con la persona que somos, sino que lo hayamos hecho con el personaje que creemos que somos, un personaje que, además, nos parece de lo más inadecuado. Por todo ello, no ha de sorprendernos demasiado que haya una gran insatisfacción en la vida de tantos seres humanos.