

Sumario

Parte I. INICIACIÓN

| | |
|---|----|
| 1. Introducción | 15 |
| 2. El héroe y los arquetipos fundamentales | 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 |
| 3. La aventura. | 79 |
| Aventura: base narrativa, guion y la <i>Poética</i> 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> <i>para vivir</i> | 122 |

Parte II. EL VIAJE DEL HÉROE

| | |
|--|-----|
| 4. Viajes de aprendizaje | 129 |
| Alexandra David-Néel | 132 |
| <i>El Mago de Oz</i> | 138 |
| <i>Harry Potter</i> | 143 |
| <i>Coco</i> | 148 |
| 5. Viajes de liberación | 153 |
| Alejandro Magno | 154 |
| <i>Star Wars</i> | 161 |
| <i>Juego de tronos</i> | 167 |
| <i>Matrix</i> | 172 |
| 6. Viajes de rebelión | 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 |
| 7. Viajes iniciáticos y espiritualidad | 205 |
| Siddhartha y el despertar interior | 208 |
| <i>Primavera, verano, otoño, invierno...</i> <i>y otra vez primavera</i> | 219 |
| <i>Siete años en el Tíbet</i> | 221 |
| <i>Apocalypse Now</i> | 224 |
| <i>2001</i> | 228 |
| 8. Viajes de transformación | 232 |
| Los Beatles, transformadores del pop. | 235 |
| <i>Yellow Submarine</i> | 242 |
| <i>Breaking Bad</i> | 246 |
| <i>American Beauty</i> | 250 |
| Parte III. INTEGRACIÓN | |
| 9. Wakenpath. Cómo integrar el viaje del héroe en tu vida | 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