



Estar en el mundo
Julián Peragón
Editorial Kairós

De las crisis personales (y colectivas) que nos sacuden es posible destilar una ética fuerte, reparadora y liberadora para estar en el mundo con los pies en la tierra, la cabeza clara y el corazón abierto. Este libro es una invitación a vivir la experiencia meditativa como un gesto radical de afrontar nuestros pesares y fantasías. Es un mapa preciso que nos acerca, etapa a etapa, a la visión clara que surge del cultivo de la atención y la destilación de nuestra sabiduría. El autor desmitifica con inteligencia un pretendido camino espiritual y nos abre a la espontaneidad de ser lo que somos, como una danza creativa en medio del misterio que nos rodea. La meditación es volver silenciosas las fronteras que nos separan.

“Un libro delicioso. Ideal para acercarse a la meditación de una forma bella y rigurosa. Mediante una estructura que va desplegando el proceso meditativo desde la materialidad del cuerpo hasta los estados místicos y trascendentes el autor nos va acompañando, llevando de la mano, a través de un viaje de autodescubrimiento y autotransformación. Repleto de imágenes evocadoras, descripciones precisas y experiencias personales este libro señala el camino, avisa de las dificultades y denuncia los usos espurios de la práctica meditativa. El mensaje nos ayuda a mantener la práctica paciente y diligente en una sociedad con valores dominantes antimeditativos. Una joya a ser descubierta”

Fernando Rodríguez. Doctor en Psicología y Maestro de Vipassana