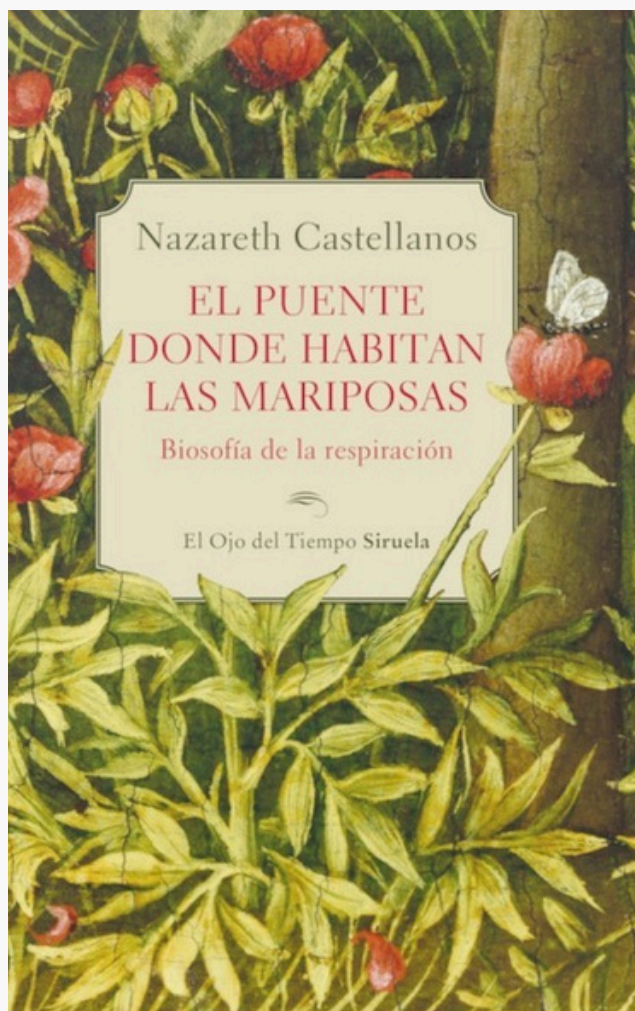

El puente donde habitan las mariposas

Nazareth Castellanos

ISBN: 9788410415324

Cant. de paginas: 278



«El cielo es el camino arqueado del sol.»

Nazareth Castellanos destacada científica y divulgadora española, su trabajo se centra en el estudio del cerebro de una manera integral, investigando su interacción con el resto del cuerpo, incluyendo el corazón, el intestino y la respiración. Sus líneas de investigación se enfocan en la neurociencia de la meditación y la relación entre la actividad neuronal y la actividad de otros órganos.

«El cerebro y el cuerpo no son entidades separadas. Son dos orillas de un mismo río. El río de la vida. La vida es el agua que fluye entre ambas. Para sentir la vida, hemos de sentir el río. Y para sentir el río, hay que cruzar el puente que las une.»

"El puente donde habitan las mariposas" de Nazareth Castellanos no es simplemente un libro; es una brújula que nos guía hacia el interior de nuestro propio ser. Con una prosa que fluye entre la ciencia y la poesía, la autora nos invita a cruzar ese puente invisible que une la mente, el corazón y el cuerpo, uniendo lo tangible con lo inefable. En este viaje, las mariposas representan el delicado aleteo de nuestras emociones, pensamientos y la esencia de nuestra existencia, transitando entre la conciencia y la materia.

Nazareth compagina su labor investigadora con la comunicación científica, acercando temas complejos al público general a través de libros, cursos y conferencias. Es conocida por su enfoque holístico y la importancia del estilo de vida en la salud mental. En su libro **El puente donde habitan las mariposas** explora la profunda conexión entre el cerebro, el cuerpo y nuestras emociones. A través de una combinación de neurociencia, psicología y filosofía, nos invita a reflexionar sobre cómo nuestra forma de vida moderna impacta nuestra salud mental y física.

«La prisa nos saca de nosotros mismos.

Nos obliga a vivir en el futuro, en el 'qué tengo que hacer', y nos desconecta del presente. Y el presente es lo único que tenemos para sentir, para vivir. La pausa no es un lujo, es una necesidad vital para volver a habitar nuestro cuerpo.»

A través de sus páginas, Castellanos nos susurra un secreto ancestral: el cuerpo no es una mera vasija, sino un eco sagrado de nuestra alma. Nos enseña a escuchar la melodía del nervio vago, ese río de sensaciones que conecta el cerebro con el corazón y el vientre, revelando que nuestra calma interior se teje con el ritmo de nuestra respiración y la serenidad de nuestra postura. Es una invitación a dejar de vivir en la orilla del ruido y el estrés, para habitar plenamente la orilla de la calma y la presencia.

«La meditación no es un intento de controlar la mente, sino de dejarla en paz / El arte de regresar a casa, a nosotros mismos, a ese lugar sagrado donde reside la calma, más allá de la tormenta de pensamientos.»

El libro es un manual para jardineros del alma, que nos muestra cómo nutrir nuestro ecosistema interior. Nos revela la sabiduría del "segundo cerebro" en el intestino, un universo de vida que florece o se marchita según lo que sembramos en él. Cada capítulo es un acto de amor y un recordatorio de que somos parte de un todo, que nuestra salud es un reflejo de la armonía entre nuestros mundos internos y externos.

El libro nos ofrece herramientas para cuidar nuestra salud desde una perspectiva holística, reconectando con nuestra esencia y la naturaleza.

Se divide en capítulos que exploran diferentes aspectos de esta conexión, presentados de forma accesible y con un lenguaje claro, a pesar de la complejidad de los temas que aborda. Entre los puntos clave que se desarrollan se encuentran: el cerebro y el cuerpo no son entidades separadas (la autora desmantela la visión dualista de la mente y el cuerpo, mostrando con evidencia científica cómo están intrínsecamente entrelazados), el papel del "segundo cerebro" (dedica un espacio significativo a la microbiota intestinal, explicando cómo la salud de nuestro intestino afecta directamente nuestro estado de ánimo y nuestra función cognitiva), la importancia de la postura y el movimiento, la atención y la calma como herramientas (uno de los mensajes más poderosos de la obra es la necesidad de volver al presente).

Castellanos no solo describe los efectos negativos del estrés y la "mente de mono" (pensamientos erráticos), sino que también ofrece soluciones prácticas, como la meditación y la respiración consciente, para fortalecer la capacidad de atención y cultivar la calma interior.

«El cuerpo no nos miente. Sus sensaciones, a menudo sutiles, son la voz de nuestra sabiduría interna. El cuerpo grita lo que la mente calla. El problema es que hemos dejado de escucharlo. Hemos silenciado al mensajero.»

La autora hace un llamado a "habitar" nuestro cuerpo de forma consciente, prestando atención al presente y cultivando la calma en medio de la vorágine diaria. Argumenta que la aceleración, el estrés crónico y la desconexión con nuestro entorno natural tienen consecuencias negativas.

Para contrarrestarlas, propone prácticas sencillas y accesibles, como la meditación, la caminata consciente y ejercicios de respiración, que nos ayudan a fortalecer ese "puente" y a vivir de forma más plena y equilibrada. El estilo es cautivador; combina la rigurosidad científica con un tono personal y cercano, salpicado de anécdotas y referencias filosóficas que enriquecen la lectura. Su prosa es fluida y poética, lo que hace que un tema tan técnico como la neurociencia se sienta accesible y fascinante para cualquier lector.

«Las mariposas, en la metáfora de este libro, son nuestras emociones. A veces aletean con fuerza, a veces reposan tranquilas. El arte no es evitar que las mariposas vuelen, sino aprender a convivir con su movimiento, a no ser arrastrados por su vuelo, sino a observar su belleza.»

"El puente donde habitan las mariposas" es un faro que ilumina la belleza de nuestra propia fragilidad y la inmensa fuerza que reside en la quietud. Con su estilo poético, nos regala una joya literaria que nos inspira a detenernos, sentir, respirar y a recordar que en el silencio de nuestro ser, las mariposas de nuestra esencia esperan pacientemente para desplegar sus alas.

El mensaje final es profundamente optimista: aunque vivimos en una sociedad que nos empuja a la desconexión, tenemos el poder de reparar ese puente y reconectar con nosotros mismos, recordándonos que somos un todo indivisible. Es una lectura que teje un hilo de esperanza, recordándonos que el camino de regreso a casa, a nosotros mismos, es el más sagrado de todos.

Un puente hacia el espíritu.
