

QUÉ LEE

DEBORAH CON, AUTORA DE *SUEÑOS. UN CAMINO HACIA EL ALMA*



Uno de los libros que más le ha gustado a la periodista y escritora Deborah Con Kohan, autora de *Sueños. Un camino hacia el alma*, es el texto *El puente donde habitan las mariposas*, de la neurocientífica Nazareth Castellanos (Siruela, 2025).

Dice que en esta obra ella “vuelve a unir filosofía, ciencia, espiritualidad y literatura para continuar desarrollando el tema central de su investigación, esto es, cómo la práctica de la meditación moldea la comunicación entre el cerebro y el cuerpo”, a la vez que ofrece “un aporte para que las personas puedan, si se lo proponen, aprender a ‘esculpir su cerebro’”.

“Impactada por el ensayo *Construir Habitar Pensar*, de Martin Heidegger, el filósofo alemán tan admirado como detestado por su vínculo con el nazismo, Castellanos reflexiona sobre las posibilidades del ser humano y su capacidad



de transformarse a sí mismo, aprender a pensar con más claridad y vivir con mayor conciencia”.

Destaca el capítulo sobre la neurociencia de la respiración, “en el cual recrea libremente las más de cien cartas que durante cerca de 25 años se enviaron Heidegger y Hannah Arendt, quien fue su discípula y amante. Con sensibilidad y belleza, reproduce la historia de amor entre ambos, enfocándose en el efecto terapéutico de la respiración consciente”.