



riverside  
agency

## El arte de cultivar la atención

Autor: Juan, Casiano

Koan

ISBN: 978-84-18223-89-1 / Rústica / 160pp | 150 x 100 cm

Precio: \$ 22.900,00

Una guía contra la distracción en la era digital. Descubre antiguas técnicas monásticas para concentrarte como un monje sin renunciar a la vida moderna. La distracción no es un problema nuevo, ni somos los primeros en quejarnos de lo difícil que es concentrarse. Para los primitivos monjes cristianos, esta era una realidad con la que tenían que lidiar día a día. Habían optado por renunciar a todo para consagrar sus vidas a Dios, pero los demonios de la distracción se interponían entre ellos y su meta. En lugar de resignarse a la divagación de sus mentes, desarrollaron poderosas estrategias para mejorar su atención y compromiso. El arte de cultivar la atención es una recopilación de sus sorprendentes y sagaces consejos. Esta obra recoge la sabiduría de las Colaciones de Juan Casiano, un monje de la Antigüedad tardía que entrevistó a los monjes más experimentados de su época, los Padres del Desierto, para descubrir cómo fortalecer la mente. En respuesta, estos sabios ofrecen una variedad de técnicas para aumentar la concentración, que incluyen establecer objetivos, entrenar el cuerpo, gestionar la memoria, usar mantras, tomar descansos, consultar a otros y, sobre todo, ser honesto con uno mismo. Con la cuidada y oportuna selección de Jaime Kreiner, esta nueva traducción pone a disposición de los lectores actuales la sabiduría de un texto milenario que tiene mucho que decir sobre la naturaleza de la mente y el arte de la atención. La crítica ha dicho... «El cerebro humano no ha cambiado mucho en mil quinientos años y los lectores modernos necesitan desesperadamente la sabiduría, el consuelo y los consejos prácticos de Juan Casiano y sus colegas ermitaños del desierto. La vibrante selección de Kreiner nos acerca a estos monjes como amigos y nos desarma con consejos sobre cómo enfrentar los hábitos mentales destructivos y el profundo anhelo espiritual que yace bajo nuestras adicciones a los teléfonos que no paran de sonar y a las pantallas brillantes.» Molly Worthen, Universidad de Carolina del Norte «La brillante selección de Jamie Kreiner invita al lector moderno a una conversación siempre actual sobre el desafío humano de la distracción. El arte de cultivar la atención contiene sabios consejos que son tan útiles y reconfortantes hoy



### Juan, Casiano

Fue un monje cristiano, escritor ascético y el primero en introducir las reglas del monacato oriental en Occidente. Nació a mediados del siglo IV en la actual Dobruja en Rumanía. Inició su viaje espiritual a los veinte años en un monasterio de Belén. Poco tiempo después visita en Egipto la Tebaida, donde permanece hasta el año 399. Es entonces cuando busca refugio en Constantinopla, bajo la protección del patriarca Juan Crisóstomo. El año 404 acude a Roma y recibe la ordenación presbiteral. Una década después funda en Marsella dos monasterios y escribe, entre los años 420 y 428, sus dos textos más emblemáticos: Instituciones cenobíticas y Colaciones. Está considerado uno de los autores más influyentes en la historia de la espiritualidad cristiana.

como lo fueron hace siglos. Es una lectura imprescindible para cualquiera que luche por concentrarse en sus metas, es decir, para todos.» Danièle Cybulskie, autora Jamie Kreiner es catedrática de Historia en la Universidad de Georgia y autora de *The Wandering Mind: What Medieval Monks Tell Us About Distraction*.

La distracción no es un problema nuevo, ni somos los primeros en quejarnos de lo difícil que es concentrarse. Para los primitivos monjes cristianos, esta era una realidad con la que tenían que lidiar día a día. Habían optado por renunciar a todo para consagrar sus vidas a Dios, pero los demonios de la distracción se interponían entre ellos y su meta.