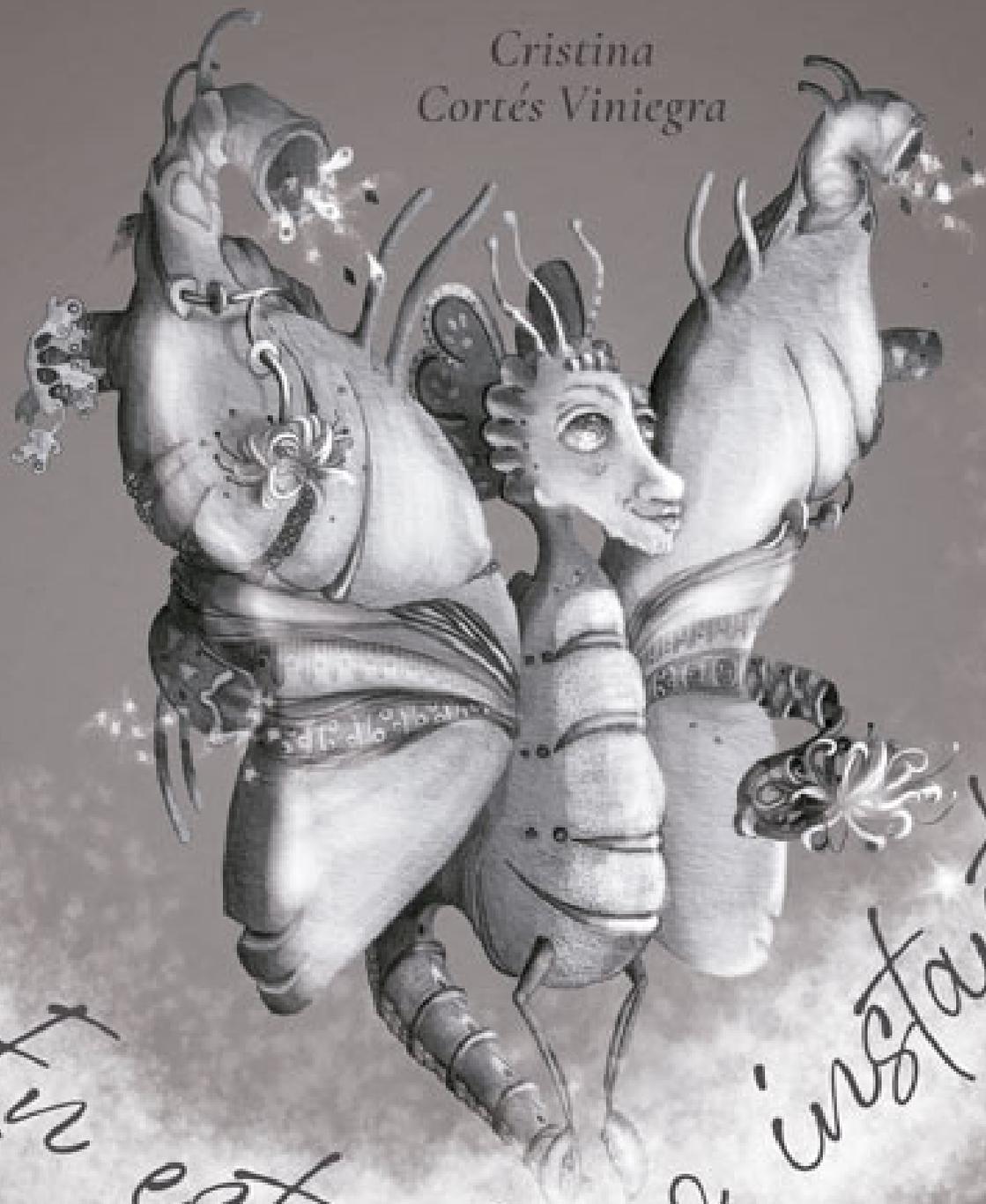


*Cristina
Cortés Viniegra*



*En
este mismo instante*

Ilustrado por Lorea Larraya y June Garcia

AMAE

ILUSTRADA

Directora: Loretta Cornejo

© Cristina Cortés Viniegra, 2025

© Ilustraciones:

Lorea Larraya y June García, 2025

© EDITORIAL

DESCLÉE DE BROUWER S.A., 2025

Henao, 6 – 48009 Bilbao

www.edesclee.com

info@edesclee.com

Cualquier forma de reproducción,
distribución, comunicación pública y
transformación de esta obra solo puede
ser realizada con la autorización
de sus titulares, salvo excepción
prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO

(Centro Español de Derechos

Reprográficos –www.cedro.org–)

si necesita fotocopiar o escanear algún
fragmento de esta obra.

Impreso en España

ISBN: 978-84-330-3949-1

Depósito Legal: BI-413-2025

Impresión: Grafo, S.A. - Basauri



Este libro lo dedico en especial a Jesús Javier Juanotena y a Dhiravamsa, mis mentores de Vida, que me han ayudado a descubrir y prestar atención, a sentir y mirar lo que ocurre en el instante presente, a observar sin rechazar los contenidos de los recuerdos, de la memoria, a escuchar y no ignorar el saber, no solo el proveniente de la mente cognitiva, sino también aquel que brota de los sentidos, de las entrañas, del corazón, del ser. Con su forma de vivir y de morir, me han enseñado a fluir y, sobre todo, a descubrir la experiencia del amor que late a nuestro alrededor, lo apreciamos o no, y desde ahí a tener esperanza.

También se lo dedico a mis hijos, Aitor y Oskia, porque sin buscarlo, junto a ellos, en su cuidado, en su sostén, encuentro el ahora y expreso mi amor.

Prólogo

“En este mismo instante” es un cuento para ser leído una y otra vez con atención plena, para captar la energía y la sabiduría que emana entre sus líneas.

Sabiduría que nace de la experiencia de la autora, Cristina nos transmite con sumo amor y entrega un mensaje conocido desde hace milenios y que nos pertenece como seres humanos.

Apunta hacia nuestros orígenes, la naturaleza primordial pura, luminosa e inmanifiesta, al mismo tiempo que nos muestra el tránsito propio del desarrollo, por el que pasamos en esta existencia a través de las experiencias del apego, el miedo y otras emociones, hasta que encontramos el camino de vuelta a la esencia, en el momento presente. Una obra sublime para despertar y nutrir nuestra alma que nos guía hacia la luz.

*Janine Jutima
Directora de la Escuela de Meditación Dhiravamsa.*



EN ESTE MISMO INSTANTE

Cristina Cortés Viniegra



*Ilustrado por
Lorea Larraya y June García*

