

Luciérnaga

JJ BENÍTEZ
LUZ DE
TUNGSTENO

LA RESPUESTA A TU PROBLEMA
ESTÁ EN EL INTERIOR
ÁBRELO

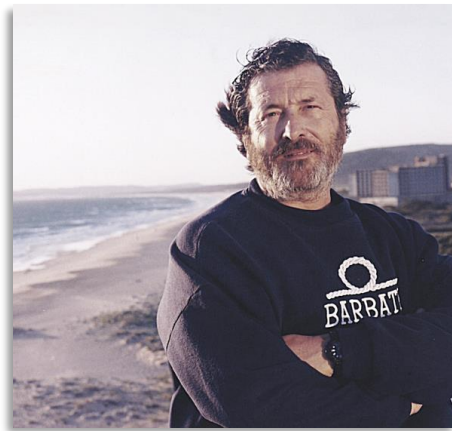
Luciérnaga

En librerías desde el 19 de marzo de 2024

Luciérnaga

JJ BENÍTEZ

LUZ DE
TUNGSTENO



LA RESPUESTA A TU PROBLEMA
ESTÁ EN EL INTERIOR. ÁBRELO

Si *Luz de Tungsteno* te hace pensar, misión cumplida. Lo más importante de esta obra, es lo que insinúa

Luz de tungsteno fue concebido como un experimento. **¿Cuántos pensamientos —de cierto calado— recibe a diario la mente humana?** Juanjo Benítez se propuso averiguarlo. Para ello, escribió **10.101 reflexiones**, y lo hizo en **400 días**. Según él, a su mente llegaron **25,2 pensamientos por día (de media)**.

Luz de tungsteno fue un ejercicio mental de pantalón largo...

Un libro que nos ayuda a conocer mejor que nunca el pensamiento de J.J Benítez y a mirar en nuestro interior para encontrar respuestas.

Luciérnaga

«Hace años (muchísimos), cuando era fotógrafo, ensayé a trabajar la imagen con luz de tungsteno. Era una luz artificial, cálida y rojiza que me transportó a otros mundos».

J J Benítez

La **luz de tungsteno** es una fuente de luz artificial que usa una bombilla con filamento de tungsteno, elemento metálico de muy elevado punto de fusión y muy resistente a la corrosión. Es por ello muy apropiada para orientarse en la vida... Es más cálida. Necesita de una mirada más equilibrada o de un filtro en el alma.

Mirar hacia dentro para encontrar la solución, el camino que abre J. J. Benítez en *Luz de Tungsteno*, donde comparte con el lector los pensamientos más íntimos que transitan por su mente a lo largo de más de un año.

Una lectura amena pero que invita al detenimiento y la introspección. Más de 10.000 reflexiones breves, casi fugaces, que encierran sin embargo una trascendencia merecedora de la más profunda reflexión.

- La luz de tungsteno —cálida y rojiza— me recuerda cómo me alejo de mí mismo.
 - Me empeño en rodar cuando mi Destino es volar.
- Mi mujer dice que escribo demasiado. ¿No será que tengo prisa por morir?
 - Ven, aunque sea en sueños.
- Las gotas de lluvia, en mi ventana, dibujan galaxias.
 - He vuelto a la soledad que me arrebataron.
 - El tiempo no me asusta; me asusto yo.
 - Hay un hilo mágico (invisible) entre tú y yo.
 - Sé que me esperarás en la quinta galaxia.
- Estoy tan lejos de todo que no puedo encontrarme.
 - La soledad me recuerda que no estoy solo.

Luciérnaga

- Escribir es arar el tiempo.
 - Soy intuitivo y azul.
- No me interesa la socialización de la verdad.
- Soy tan pequeño que solo puedo proceder de Dios.
 - Algún día me abarcaré.
 - Estamos condenados a saber.
 - Cuando sueño mejoro.
- Dios duerme con un ojo abierto (como los delfines).
 - Las certezas me dan miedo.
 - La muerte nunca es inoportuna.
- La muerte es un simple ajuste de cuentas.
- Las ideas llegan y se posan en la mente.

- Dios está donde no imaginas.
 - No soy recto, gracias a Dios.
 - Dios nunca pregunta (no lo necesita).
- Si deseas insultarme, háblame de la casualidad.
 - Los Dioses también obedecen.
- Hay trillones y trillones de Dioses (alguien nos ha tomado el pelo).
 - Solo estoy seguro de mis dudas.
- Te envío mis dedos como primeros mensajeros.
 - Déjame elegir (te).
- Tengo setenta años y casi no he aprendido nada.
- El dinero no me asusta; me preocupa no tenerlo.
 - Deja que los misterios sigan brillando.
 - Necesito una eternidad para escalarte.
 - Otreicni se odot.

- El universo «respira» cada dos mil millones de años.
 - Yo también me expando (hacia el interior).
 - Cuando me vació soy otro.
 - Tiendo al rojo cuando me alejo de mí mismo.
 - Veo en rojo cuando me altero.
 - Mi yo —ahora— es minúsculo. Ya crecerá...
 - Soy una locomotora de contradicciones.
- La vida dispone de tres patas: sobrevivir, vivir y mejorar.
 - Un día mi horizonte se nubló; hasta hoy.
 - Temo a los ángeles estimuladores.

Luciérnaga

- La naturaleza es más rápida que el hombre.
- Tuve una etapa en blanco: la niñez. El resto fue rojo, negro y violeta.
 - «Rojo sobre negro»: mi corazón encriptado.
- Me duele la soledad de todas las rocas de todos los puertos.
- Y me duele la espuma, en su perdida batalla contra los bloques de la segunda punta.
 - No vi crecer a mis hijos, pero los ayudé a crecer.

- Ser compasivo es un don.
- La mitad de lo que hacemos no tiene justificación.
 - La otra mitad nos viene impuesta.
 - La mentira protege al decepcionado.
 - El dolor no es eterno. Es la ley.
 - La felicidad no es eterna (aquí).
- Los seres mitológicos primero fueron de carne y hueso.

- La mente puede ser entrenada, pero no domesticada.
 - Lo vulgar (hoy) es moneda de curso legal.
- Todas las debilidades son previamente «contratadas».
- Piensa, piensa mientras vivas. Pensar te salvará de la necesidad.
- Te engañaron. Dios no es lo que crees ni está para lo que te dijeron.
 - Vivo ansioso de perfección. La encontraré tras la muerte.
 - Lo exacto no tiene vida propia.
 - Cada día serás más extranjero en ti mismo.
 - Perdónate cuanto antes.
 - Abre una cuenta corriente de sonrisas.
- En el pozo de tu mente hay suficiente agua; no robes en pozo ajeno.
 - La ira salpica.

- Ojo. Si estás triste, la tristeza inundará a cuantos te rodean.
 - El adicto al trabajo peca constantemente.
 - Busca también el lado rentable de los sueños.
 - No consientas que el trabajo te de órdenes.
 - No consientas que el dinero te de órdenes.
 - No consientas que la rutina te de órdenes.
 - No consientas que Dios te de órdenes.
 - La razón, algún día, será otro mal recuerdo.

Luciérnaga

SOBRE EL AUTOR: J. J. BENÍTEZ

J. J. Benítez nació en Pamplona (Navarra, España) en 1946. Ha publicado setenta libros, «aunque lo suyo es pintar». Tuvo cuatro hijos, plantó decenas de árboles y subió en globo. Para colmo de la felicidad, piensa morir en Barbate, junto a su segundo gran amor: la mar.



El libro más ambicioso y personal de J.J. Benítez abarca los principales aspectos vitales. Lugares comunes que el lector reconocerá enseguida: el amor, las relaciones, la mera existencia, la filosofía, la soledad...

FICHA TÉCNICA DEL LIBRO

LUZ DE TUNGSTENO

Autor: J. J. Benítez

Editorial: Ediciones Luciérnaga

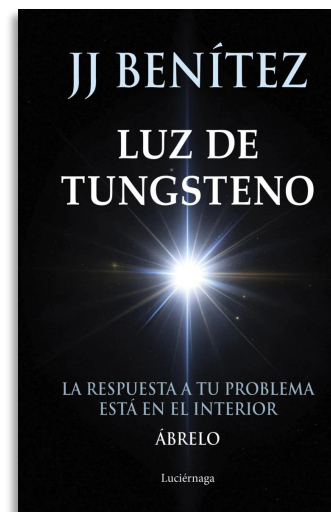
Formato: 14,5 cm x 23 cm

432 páginas

Tapa dura con sobrecubierta

PVP: 22,95 €

A la venta el 19 de marzo de 2025



Para más información a prensa y entrevistas con el autor:

Lola Escudero - Directora de Comunicación Ediciones Luciérnaga

Tel: 619 212 722 - lescudero@planeta.es