

leer o no leer...

TEXTO: ALBERTO D. FRAILE OLIVER



EL CAMINO HACIA EL PODER
Barbara W. Berger
Ed. Obelisco

Si realmente entendemos que somos lo que pensamos y nos convertimos en lo que creemos, podemos cambiar nuestra vida. Si recuperamos el poder sobre nuestra propia mente tomamos la rienda de nuestra vida. Este libro es una guía para hacerlo. En los últimos años han aparecido numerosas técnicas y herramientas para recuperar el control sobre nuestra mente, aquí puedes ver reunidas muchas de ellas. El poder puede tener muchas caras: la visión, la fuerza, el dinero, el silencio, los amigos, la naturaleza, la paz profunda... este libro habla de todos ellos.



LOS 10 MANDAMIENTOS PARA COMPARTIR EL PLANETA CON LOS ANIMALES QUE AMAMOS
J. Goodall y M. Bekoff
Ed. Paidós

Este libro tiene la dosis perfecta de ciencia y ética. Es un manual para la curación de nuestro planeta. El enfoque para una visión espiritual sobre las relaciones entre humanos y animales. Si de verdad queremos ser los gestores del planeta, no nos queda más remedio que aplicarnos estos mandamientos. En juego está la supervivencia de muchas especies animales y nuestra vida en armonía. El hecho de que esté firmado por Jane Goodall es suficiente garantía, pocos como ella saben tanto respecto al comportamiento animal.



BUENA CRISIS
Jordi Pigem
Ed. Kairós / Ara Llibres

Por fin alguien lo ha hecho. Alguien ha conseguido plasmar coherentemente lo que está pasando. En este libro, Jordi Pigem hace un retrato a mano alzada sobre el cambio que nos está tocando vivir. Consigue explicarnos el camino que estamos haciendo al andar y, además, lo hace sobre la marcha.

Cuando lees este libro pronto te viene el pensamiento "ostras, es justo lo que yo pensaba". Y ese es el gran mérito de Pigem: ha conseguido captar eso que los filósofos llaman el espíritu del momento (la otra opción, no descartable, es que sabe meterse en la cabeza de la gente).

En medio del ruido, de la psicosis por la recesión y del colapso de las viejas estructuras, llega Jordi Pigem y dice: Señores (y señoras) estamos en ese momento en el que el paciente mejora o empeora. En nuestra mano está. Hay una buena noticia y una mala. La mala es que, como ya se veía venir, el estilo de vida que tenemos no va a durar mucho. Ya va siendo hora de empezar a ser felices con menos porque el crecimiento material ha tocado techo. Pero la buena noticia es que hay cosas que son infinitas: el amor, la creatividad, la solidaridad... en esa dirección podemos crecer todo lo que queramos. Bienvenidos al mundo del post-materialismo.



LA COCINA DE LA FELICIDAD
Adriana Ortemberg
Ed. Urano

La comida puede contribuir al bienestar físico pero también al bienestar emocional. La bioquímica de las emociones puede trabajarse en nuestro laboratorio personal: la cocina. Muchas veces empleamos la comida para evitar el aburrimiento y la depresión. Este libro nos propone el camino inverso: potenciar la nutrición emocional al mismo tiempo que nutrimos nuestro cuerpo.

Platos para quitar el mal humor, afrodisiacos, cargar las pilas, mitigar la tristeza, dormir bien... Lo primero que debemos saber es que no es difícil y que los dogmas hay que tirarlos al cubo de compost.



ARTE ZAHORÍ
Juan Sáez
Ed. Mandala

En todas las culturas existe la figura del zahorí. En la mediterránea, también. Recuerdo que mi abuelo guardaba en su escritorio algunos péndulos con los que, entre otras cosas, encontraba agua. Ese conocimiento ancestral queda actualizado en este libro que, además, pone a nuestra disposición un arsenal de conocimiento para despertar nuestra sensibilidad y nos muestra muchas técnicas que nos permiten practicar el arte de la geobiología. Conocer como interacciona nuestro ser con las energías de la Tierra es una herramienta de autoconocimiento muy poderosa que los antiguos constructores conocían perfectamente.