

Leer o no leer

Recomendaciones de Alberto D. Fraile



LAS CONEXIONES OCULTAS

Fritjof Capra

Ed. Anagrama

Desde que Fritjof Capra deslumbró al mundo con su "Tao de la física" ha seguido trabajando y publicando extraordinarios libros. En este que nos ocupa propone una reflexión en torno a la interconexión de las cosas. Es decir, toma un concepto "espiritual" como es el de la interdependencia y consigue llevarlo al campo científico y explorar las implicaciones sociales de los descubrimientos.

Capra tiende un puente entre la ciencia y nuestros sistemas sociales. Y, por supuesto, extrae conclusiones: si queremos mantener la vida en el futuro, nuestras instituciones sociales deben ser compatibles con la organización de la naturaleza.

El pensamiento sistémico cobra en Capra su máxima expresión. Es una de las voces más revolucionarias y sus argumentos indican caminos para salir de la crisis sistémica en la que nos encontramos. Su capacidad para desenvolverse en el escenario de la complejidad hacen que su visión sea muy útil en el momento en que nos toca rediseñar muchos de nuestros sistemas.



TIERRA-PATRIA

**Edgar Morin
y Anne Brigitte Kern**

Ed. Kairós.

Este libro es un clásico, y como tal puede ser leído en cualquier tiempo y lugar. Morin es uno de esos intelectuales totales que nos pueden ayudar a entender cuáles son las características de nuestro tiempo. La tesis de este libro es la toma de conciencia de que este siglo es en el que comprenderemos definitivamente que la Tierra es nuestra comunidad. El reto es uno: que la humanidad llegue a ser una verdadera humanidad.

Morin nos empuja a replantearnos para qué estamos aquí y cuáles son nuestras finalidades terrestres. Un buen libro para momentos de incertidumbre como el que nos sacude.



LA MUJER INTERIOR

Zulma Rey

Ed. Luciérnaga.

Este es un libro para mujeres que quieran saber un poco más sobre ellas mismas y sus mecanismos. Pero también para hombres que sienten la necesidad de empatizar más con el otro sexo.

A nadie le cabe duda de que los hombres y las mujeres pensamos y sentimos diferente. Este libro es una forma de acercarse a cómo es lo femenino. El lenguaje que escoge Zulma nos da pistas de cómo expresar la sensibilidad femenina. En el fondo se trata de un libro sobre la espiritualidad femenina.



EQUILIBRA TU PESO, EQUILIBRA TU VIDA.

**Pilar Franco
de Sarabia**

Ed. Espasa.

El Ayurveda, la filosofía oriental de la salud, puede ser una buena palanca para recuperar el bienestar. En este libro podemos encontrar recetas y menús y sugerencias para un estilo de vida sano y equilibrado.

Pilar es una de las terapeutas ayurvédicas más reconocidas de nuestro país y este libro puede ser una buena puerta de entrada para aquellos que no conocen esta filosofía de la salud. Primero conoceremos los doshas, después comeremos con conciencia y de esa manera podremos recuperar las riendas de nuestro biorritmo.



DESCANSO ACTIVO

Matthew Edlund

Ed. Urano

Este libro es muy necesario para muchos de nosotros. El descanso no es una pérdida de tiempo, es una necesidad biológica, imprescindible para el bienestar y la supervivencia.

Este libro nos presenta propuestas para compensar el ritmo frenético de la vida moderna. El libro rebosa de ideas para el descanso físico, emocional, social, e incluso espiritual.

Descansar es una inversión: porque cuando estás bien haces más cosas con menos esfuerzo. Un libro ideal para insomnes, fatigados y estresados.