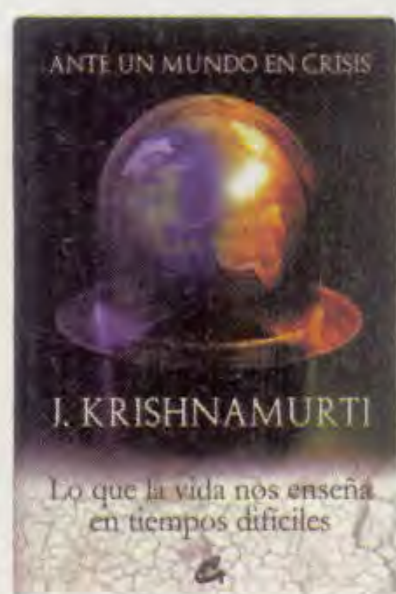


# Leer o no leer

Recomendaciones de Alberto D. Fraile



## ANTE UN MUNDO EN CRISIS

**J. Krishnamurti**

Ed. Gaia

De entre los más de 60 libros publicados por Krishnamurti, éste parece el más acertado para los tiempos que vivimos. La famosa crisis lo único que ha hecho es poner de manifiesto que nuestras vidas están caracterizadas por la incertidumbre. Krishnamurti nos invita a aceptar este hecho.

Lo que caracterizó siempre las enseñanzas de Krishnamurti fue su alejamiento de todo sectarismo y dogmatismo, su apertura y libertad. Su actitud nos deja con la responsabilidad personal como el elemento central del desarrollo humano. Aquellos que buscan respuestas cerradas y totalizadoras se sentirán incómodos al leer a este hombre. Pero aquellos que tengan una mente abierta apreciarán que sus enseñanzas dan alas a su propia indagación.

Krishnamurti no nos proporciona respuestas, sino que formula las preguntas que nos llevarán al punto de partida de nuestra propia experiencia.

En estas páginas nos habla, entre otras cosas, de por qué surgen los conflictos con el dinero y a qué se debe el fracaso de la ciencia, la política y la religión.



## INTELIGENCIA EMOCIONAL

**Daniel Goleman**

Ed. Kairós

Este libro es un clásico. Abrió una gran puerta al incluir las habilidades emocionales a la hora de medir nuestra capacidad de interactuar en el mundo. Alguien que tiene un coeficiente intelectual muy elevado pero cuyas habilidades emocionales son deficientes tendrá dificultades para desenvolverse en un mundo en el que la empatía y la comunicación son cada vez más importantes. Cuando este libro apareció se convirtió en todo un fenómeno (de plena vigencia aún), ya que amplió el horizonte de la inteligencia humana. Por suerte, la inteligencia emocional se puede desarrollar y este libro es una buena guía para hacerlo.



## CUANDO SEA FELIZ

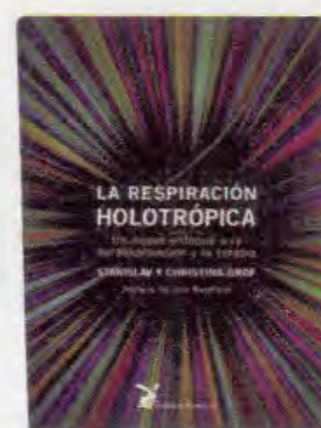
**Mónica L. Esgueva**

Ed. Urano

Por mucho que nos traten de convencer de lo contrario, el camino de la felicidad requiere esfuerzo. No basta con un curso de fin de semana, y no hay receta mágicas.

Podemos delegar casi todo, pero el trabajo de autorrealización es intransferible y tenemos que hacerlo nosotros mismos. Tal y como nos explica la autora, no hay atajos y la disciplina es necesaria.

Después de buscar fuera, tarde o temprano, todo buscador llega al punto de partida, para desde allí recorrer de nuevo el camino con responsabilidad, esfuerzo y conciencia.



## LA RESPIRACIÓN HOLOTRÓPICA

**Stanislav y Cristina Grof**

La liebre de Marzo

Uno de los pioneros en la psicología transpersonal, Stanislaw Grof, junto con su esposa, nos ofrecen una guía sobre respiración holotrópica. Es una de las herramientas terapéuticas que más han investigado y sus descubrimientos han hecho grandes aportaciones en el campo de la salud mental, la sanación y el desarrollo del potencial humano. Esta obra es una recapitulación de décadas de trabajo en el campo de la autoexploración y la terapia, en la que se combinan comprensión científica e intelectual con auto-observación y experiencia. Básicamente es una guía para facilitadores, pero también puede ser un buen acercamiento para viajeros de conciencia.



## UN PUENTE A LA REALIDAD.

**Sergi Torres**

Ed. Océano-Ambar

Hay un libro de cabecera en el mundo de la espiritualidad moderna llamado "Un curso de milagros". Se trata de una obra que ha inspirado a muchos maestros espirituales. En este libro, Sergi Torres nos hace un introducción y comparte con el lector su experiencia trabajando con "Un curso de milagros".

Nos ayuda a adentrarnos en una obra muy profunda y de gran calado espiritual. Nos lleva de la mano y comparte las joyas que ha encontrado en el camino.

En resumen, lo que nos enseña es a liberar la conciencia del miedo que la atenaza e impide su despliegue.. ●