



**Meditación sobre La Percepción**  
**Autor: Bhante Henepola**  
**Gunaratana**  
**Editorial Kairós**

Tras el éxito mundial de su brillante "El libro del mindfulness", el autor nos ofrece otra guía clara, concisa y práctica para la meditación, en esta ocasión basada en diez prácticas diseñadas para cultivar la atención. Estas prácticas, que aparecen ya en los más antiguos textos budistas, toman la percepción como objeto de meditación y se fundamentan en los dos pilares de la meditación: samatha y vipassana, es decir, la práctica de la concentración serena y del discernimiento. "Si se aplican tal y como aquí se indica, las meditaciones de este libro permiten la más importante de las curaciones: estar en paz con todas las cosas" Ajahn Amaro.



**La línea de la Vida**  
**Autora: Conchita Hurtado**  
**Editorial: Martínez Roca**

La suerte nace contigo y está en tu interior. Solo tienes que descubrirla a través de tus pensamientos positivos y tus actos. Es una cualidad que, sin saberlo, podemos entrenar, desarrollar y atraer. Conchita Hurtado, la vidente de la "Línea de la vida", te descubrirá que la suerte se puede alcanzar a través del saber de las cartas, los secretos milenarios o los talismanes más conocidos. En cambia tu suerte, cambia tu vida encontrarás las respuestas a tus dudas, inquietudes y problemas. La suerte está de tu parte, no le des la espalda



**Silencio – El poder de la quietud en un mundo ruidoso**  
**Autor: Thich Nhat Hanh**  
**Editorial: Urano**

Detenerse, respirar y acallar el pensamiento. En esos tres sencillos gestos reside el secreto de la paz, el sentido y la felicidad. Descubre el poder del silencio interior en una guía práctica, elegante y concisa, firmada por el venerado maestro Thich Nhat Hanh. Vivir en un estado de plenitud y alegría, apreciar la belleza de la vida, sentirse en paz con uno mismo y con los demás no son estados reservados a unos pocos escogidos. A partir de técnicas basadas en la plena conciencia y la respiración, nos enseña a cultivar la gracia interior mediante nuestro recurso más poderoso: el silencio.



**La Cábala**  
**Autor: Mario Javier Saban**  
**Editorial Kairós**

Esta obra representa un completísimo estudio de la dimensión transpersonal de la espiritualidad judía. Contratando teorías psicológicas modernas con las más antiguas tradiciones del misticismo judío (en especial el potente símbolo del Árbol de la Vida y sus diferentes dimensiones), Mario J. Saban nos va desvelando una fascinante imagen del "yo" según la ha entendido en la antigua sabiduría de la cábala. Naturalmente, se trata de un yo que abarca y trasciende la psique. Lo que emerge es un detallado cuadro de cómo la psique humana puede crecer a través de estados más elevados de conciencia.



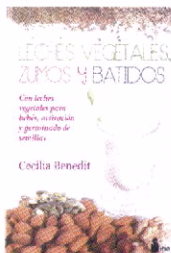
**Sabidurías 130 pensamientos de maestros de la India**  
**Autores: Daniela y Oliver Föllmi**  
**Editorial Lunwerk (Planeta)**

Después del budismo, el hinduismo y los grandes sabios indios presiden el trabajo y la reflexión de este segundo volumen de la colección "Ofrendas de la Humanidad". Durante varios meses, Olivier Föllmi ha recorrido la India de pueblo en pueblo para impregnarse con su espíritu: paisajes atemporales, escenas cotidianas repletas de belleza, retratos luminosos, así como imágenes que evocan la profundidad y la riqueza de una cultura viva. Desde los Vedas hasta los poemas de Rabindranath Tagore, pasando por Gandhi, Maa Purnananda, Kabir, Krishnaurti y los maestros más relevantes de la cultura india.



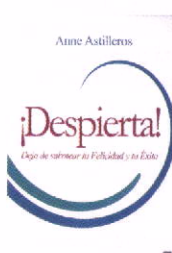
**Felicidad, manual de instrucciones**  
**Autor: Javier Salinas**  
**Editorial Urano**

Imagina que acaban de regalarte un gran paquete envuelto en un papel de color. Puedes ver el paquete y su brillante papel, pero aún no sabes lo que contiene. ¿Qué te gustaría encontrar en el interior? ¿Y si pudieras crear el contenido de ese paquete? ¿Qué escogerías? Te invito a que descubramos lo que hay en el interior de ese obsequio que te hace la vida. Está en tus manos, aquí y ahora, y será lo que tú decidas, porque alberga toda la felicidad del universo. ¿Te atreves a destapar el mejor regalo de tu vida?



**Leches Vegetales, Zumos y Batidos**  
**Autora: Celia Benedit**  
**Editorial Sirio**

Con frecuencia comemos en exceso porque el cuerpo recibe cantidad pero no calidad, y al no recibir suficientes nutrientes continúa pidiendo más. Por el contrario, si un simple licuado es lo suficientemente nutritivo y nuestro organismo registra que ha recibido el aporte nutritivo adecuado, dejamos de tener hambre aunque culturalmente parezca que hemos "comido poco". La idea es que cualquiera pueda disfrutar inventando sus propias recetas, según sus gustos y necesidades particulares. Y que lo haga con la tranquilidad de saberse bien informado.



**¡Despierta!**  
**Autora: Anne Astilleros**  
**Editorial Edaf**

Disfrutar de una vida próspera y feliz no es un lujo o una lotería que solo "toca" a unos pocos, sino que es de hecho tu único deber y responsabilidad en este planeta. Las personas sí nacemos con un "manual de instrucciones" que nos enseña cómo vivir una vida feliz y exitosa en todos sus aspectos. La autora te recuerda que eres un ser eterno que a lo largo de su viaje evolutivo decidió hacer una parada en este planeta con una única misión: evolucionar al umentar su Luz a través de su experimentación de la Felicidad.