

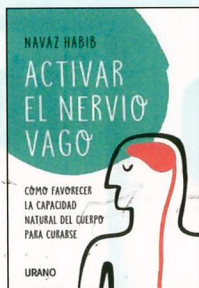
EL PODER DE LA IRA

Una pequeña obra inspiradora sobre cómo enfocar el sentimiento de la ira para combatir las injusticias. El sentimiento de ira o enfado que no reconocemos y que reprimimos nos destruirá desde dentro, pero si sabemos encauzarlo podremos transformarlo en acciones compasivas. Condensa la sabiduría del dalái lama de forma cercana y accesible.

La ira compasiva como fuerza espiritual: el lado más humano y comprometido del dalái lama.

Desde hace décadas, el dalái lama comparte con el mundo el camino de la compasión y el perdón para mejorar la vida individual y social. En este libro nos muestra su vertiente más crítica e implicada para abrir un diálogo sobre cómo deberían afrontar el budismo y la espiritualidad el lado más oscuro de las sociedades modernas. ¿Debe continuar el budismo aislado de la sociedad? ¿Es lícito permanecer impasible ante la injusticia, la desigualdad, la ignorancia? ¿Cómo se conjuga espiritualidad y compromiso? En suma: ¿cómo responde el budismo a los problemas contemporáneos?

Autor: Dalai Lama
Ediciones Urano



ACTIVAR EL NERVI VAGO

Una interesante y completa guía de salud sobre las funciones en las que está implicado el nervio vago. Navaz Habib nos invita a tomar responsabilidad sobre nuestra salud. Incluye técnicas de respiración, ejercicios de mindfulness y herramientas para mejorar la digestión, entre otros.

Desconocido por muchos, el nervio vago es clave para la salud y la vitalidad. Mediante sencillas técnicas diseñadas para estimularlo, podemos mejorar la calidad del sueño, la digestión, la inmunidad, los niveles de azúcar en sangre, el estado de ánimo y otras funciones sin necesidad de medicamentos.

El nervio vago, que regula las funciones automáticas del cuerpo, desciende hacia el intestino pasando por distintos órganos como los pulmones, el corazón, el hígado o los riñones. No solo es un elemento fundamental para el buen funcionamiento del organismo, sino que también constituye el vínculo más directo entre el cerebro y el microbioma intestinal, esencial para las funciones inmunitarias y antiinflamatorias.

Autor: Navaz Habib
Ediciones Urano



EL JAMÓN YORK NO EXISTE

Comer bien empieza en la lista de la compra

«Esto es algo que me he grabado a fuego desde la primera vez que la Boticaria García me lo dijo. Luego vinieron otras enseñanzas, como que "el jamón de york NO existe" o que "los palitos de cangrejo son el mal". Si en el supermercado sienten remordimientos cuando están a punto de echar mano a ese paquete de galletas que les llama sin piedad, si no saben qué demonios es el glutamato o hiperventilan cuando se ponen delante del lineal de los yogures, este es su libro. Porque uno de los mayores valores de su autora es que usa el sentido común para enseñarnos a leer las etiquetas de los productos y que no nos dejemos llevar por las apariencias; que aprendamos a comer mejor sin arruinarnos. Nadie dijo que fuera fácil. Pero tiempo al tiempo...»

Del prólogo de Laura Baena Fernández, fundadora del Club de Malasmadres

Autora: Marián García
La Esfera de los libros



SIGO A VUESTRO LADO

olo los que han perdido un hijo son capaces de describir el dolor tan grande que eso representa.

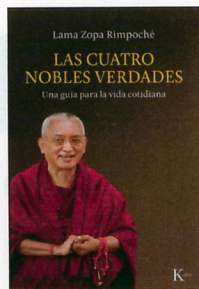
Juan José ha tenido la ocasión de acercarse a esta realidad a través de la Terapia Regresiva y con la sutileza, respeto y gran profesionalidad que le caracteriza, ha sabido transformar momentos de dolor y desgarramiento emocional de padres y hermanos en momentos de AMOR INCONDICIONAL atemporales, en ocasiones incluso sanando la culpa que sentían algunos progenitores. En los relatos de los padres se percibe ese estado de alerta amorosa, captando y alegrándose con cada señal que sus hijos les ofrecen como diciendo «sigo aquí». Desde la comprensión de que «un alma es eterna, no muere», nos cuentan como dichas señales les proporcionan paz y esperanza.

Y como guinda del pastel, el mensaje de los hijos a los padres. Lo que apacigua la pérdida, y devuelve la VIDA a los que les vieron partir...

«... las cosas son como son y tienen que ser así, todo está bien, estoy donde tengo que estar; estad tranquilos, que nos volveremos a ver. Os he querido mucho y os sigo queriendo, ahora quiero a todo el mundo.»

Una vez más, Juan José López rompe esta barrera que hay entre la vida y la muerte y nos enseña por una rendija que EL ALMA ES ETERNA... tan eterna como el AMOR.

Autor: Juan José López Martínez
Isthara Luna-Sol



LAS CUATRO NOBLES VERDADES

De una manera sencilla, amena y directa, el reconocido Lama Zopa ilumina las profundas nobles verdades proclamadas por el Buda. Comenzando con una brillante explicación de la naturaleza de la mente y su rol en la creación de la felicidad que todos buscamos, Lama Zopa Rinpoché ofrece un análisis incisivo de las famosas Cuatro Nobles Verdades:

La primera verdad enseña que sufrimos porque estamos en la existencia cíclica, o samsara, el ciclo sin principio de muerte y renacimiento.

La segunda verdad enseña que hay una causa detrás de nuestro sufrimiento (los engaños y el karma que surgen de la ignorancia, que nos impide ver de qué modo existen las cosas).

Debido a que existe una causa y a que podemos realizar la vacuidad (antídoto de la ignorancia), somos capaces de actualizar la tercera verdad, la cesación del sufrimiento.

La cuarta verdad traza el camino hacia el fin del sufrimiento

Autor: Lama Zopa Rinpoché
Editorial Kairos



21 DÍAS PARA RENACER

Una obra que nos invita a llevar a cabo una mejora de nuestros hábitos que genere cambios fisiológicos y mentales sustanciales en nuestro organismo. Basada en tres pilares: un estilo de alimentación saludable, la introducción de una práctica de movimiento aeróbico y anaeróbico, y la meditación y ejercicios de respiración cotidianos. Según los estudios científicos, tres semanas es el tiempo necesario para adquirir un nuevo hábito y cambiar de estilo de vida. Nutrición viva, movimiento eficaz y activación bioenergética: el secreto de la juventud, la consciencia y la longevidad. Llegar a una edad avanzada con salud y vitalidad no depende del azar. Lo demuestran en este libro tres expertos de probada solvencia. Franco Berrino, epidemiólogo y médico especializado en alimentación preventiva, Daniel Lumera, referencia internacional en meditación, y David Mariani, creador de un novedoso método para la reactivación de personas sedentarias, presentan su revolucionario programa para purificar el cuerpo, regenerar la mente y revertir de manera eficaz el reloj biológico en solo tres semanas.

Autor: VVAA.
Ediciones Urano