

Lectura: La India Mágica y Real

La India Mágica y Real por Enrique Galas. Miraguano ediciones

Lectura: La Biblia del Yoga

La Biblia del Yoga por Christina Brown. Editorial Vergara

Lectura: Meditación Síntesis

**Libro/ Meditación Síntesis,
de Julián Peragón**

Meditación Síntesis. 7 etapas para una meditación inteligente es el libro que acaba de publicar Julián Peragón,

Arjuna: una propuesta sencilla, flexible y eficaz para cada meditador. Editado por Acanto.

Es tiempo de búsqueda, de desmitificar la espiritualidad en general, y la meditación en particular. La *Meditación Síntesis* plantea la urgencia de encontrar un espacio de introspección que a la vez sea un **viaje de transformación personal**.

Para comprender el laberinto sentimental y los meandros de la mente, este libro propone **siete etapas progresivas**, cada una de ellas con su propio reto, que nos permitirán superar los obstáculos que nos irán apareciendo en el camino, desde la dispersión hasta el dolor, el sopor, la fantasía...

La propuesta de la *Meditación Síntesis* es sencilla, libre de cargas ritualistas, y lo suficientemente **flexible** como para que cada uno pueda encontrar en ella lo que más se ajusta a sus necesidades, y como para que cualquier meditador –por muy veterano que sea- se encuentre en ella como en su casa. En definitiva, lo que buscamos es simplemente **estar presentes en nuestra vida real para ganar claridad, paz y libertad**.

Editorial Acanto. 226 páginas. Precio: 14.90 €

Julián Peragón (Arjuna) es antropólogo por la Universidad Central de Barcelona. Practicante de Yoga y Meditación desde 1976.



Forma profesores de yoga desde hace veinte años. Actualmente dirige la Escuela de formación de profesores Yoga Síntesis. Colabora habitualmente con su propia Sección en Yoga en Red.

Lectura: Biografía del Silencio

Biografía del Silencio por Pablo d'ora. Editorial Siruela

Lectura: La Postura de Meditación

La Postura de Meditación por Will Johnson. Editorial Herder

Lectura: Autobiografía de un yogui

Autobiografía de un yogui por Paramahansa Yogananda. Self-Realization Fellowship

Lectura: Pranayama

Pranayama por André van Lysebeth. Editorial Urano

Lectura: Anatomía del Espíritu

Anatomía del Espíritu por Caroline Myss. Espiritualidad Zeta

Lectura: Las Claves del Yoga

Las Claves del Yoga por Danilo Hernández. Editorial Liebre de Marzo

Lectura: Las Bases Posturales en el Hatha Yoga

Las Bases Posturales en el Hatha Yoga por Victor Morera.
Editado por Pranamanasyoga