

**The Blissful Mind. La prueba neurocientífica del poder de la meditación.**

Shanida Nataraja  
Odeón, 2016  
340 pgs

¿Estamos diseñados biológicamente para vivir experiencias místicas y religiosas? ¿Podemos medir los efectos de la meditación? ¿Qué beneficios físicos y psicológicos tiene el mindfulness, el yoga o el taichí? ¿Qué tecnologías podemos usar para progresar en la práctica? ¿De qué forma nos beneficiaría integrar la meditación en el entorno laboral, los centros educativos y el sistema sanitario? La neurocientífica Shanida Nataraja ha llevado a cabo una investigación pionera en la que por primera vez se ponen sobre la mesa datos irrefutables sobre los poderosos efectos de la meditación. Con *The Blissful Mind* descubrirás qué sucede en el cerebro cuando meditamos.

Nataraja ha dedicado gran parte de su vida a entender qué efectos tiene la meditación en el ser humano. Medita regularmente y se ha convertido en una de las voces científicas más autorizadas de la llamada neurociencia del mindfulness.

"Meditar regularmente produce beneficios medibles sobre la salud y provoca mejoras

permanentes en el bienestar físico, psicológico y emocional del meditador. Reduce el estrés, mejora la salud cardiovascular, la función inmune y las estrategias de afrontamiento ante la enfermedad. También da lugar a cambios cognitivos y psicológicos, combate la depresión y la ansiedad, y potencia las habilidades cognitivas como la atención, la toma de decisiones y la resolución de problemas, las cuales juegan un importante papel en el impulso del desarrollo personal. Por tanto, tiene un enorme potencial como terapia de apoyo en el ámbito clínico, y resulta clave en materia de medicina preventiva. La integración de la meditación con otros métodos médicos convencionales está en plena sintonía con las nuevas líneas de tratamiento actuales, más centradas en el paciente. El resultado es un enfoque holístico que promete ofrecer un tratamiento más seguro, rápido y efectivo que el tradicionalmente aplicado hasta la fecha. La integración en nuestro día a día también supone un método garantizado para luchar contra el estrés de la vida moderna y prevenir enfermedades. También tiene un impacto indudablemente positivo en la demanda de nuestro sobrecargado sistema sanitario, sin olvidar que faculta a las personas para asumir un rol activo en el mantenimiento de su salud y bienestar. Para muchos, estos beneficios físicos, psicológicos y emocionales de la meditación, son como "efectos secundarios" ciertamente deseables. Sin embargo, el verdadero beneficio es la conexión con una realidad que trasciende a la nuestra, limitada por el ego cotidiano. La naturaleza autotranscendente de la meditación, derivada del cambio de la actividad cerebral izquierda hacia la derecha, aporta un sentido de interconexión, de compasión y amor incondicional universales. Ni la ciencia ni el pensamiento racional han sido capaces hasta ahora de explicar de forma completa y satisfactoria este componente de la meditación. Llega un momento en el que los investigadores necesitan experimentar las cosas por sí mismos para poder comprenderlas plenamente. La meditación y la consciencia expandida parecen formar parte de lo que significa ser humano. Nuestros cerebros están ensamblados para acceder a estos estados expandidos de consciencia. Lo único que tenemos que hacer es darles la oportunidad de hacerlo".

**Páginas secretas de la historia**

José María Zavala  
Plaza y Janés, 2016  
480 pgs / 20,90 €

José María Zavala indaga en los túneles inexplorados de la Historia, descubriendo grandes misterios como quién fue en realidad Sherlock Holmes, o si el príncipe de las letras Victor Hugo hablaba o no con los muertos.

Cada una de las 101 "páginas secretas" que Zavala nos brinda en este libro constituye un pasaje de ida y vuelta a los tiempos del mítico gánster Al Capone, del pirata Barbanegra, del primer y único emperador en la historia de Estados Unidos (Norton I), o de Lewis Carroll, el autor de Alicia en el país de las maravillas, el matemático que hacía soñar despiertos a los niños. Hallaremos respuesta en estos relatos trepidantes a enigmas tan sorprendentes como estos: ¿Estuvo Agatha Christie enamorada de Alfonso XIII? ¿Hizo el violinista Paganini un pacto con el diablo? ¿Qué gran misterio descubrió Albert Einstein que todavía ignoramos? ¿Quién fue la última víctima de la Inquisición? ¿Cómo murió Stalin? ¿Quién fue el Quasimodo español? ¿Qué revelaba el expediente secreto sobre la muerte del Príncipe de Asturias?...

José María Zavala es periodista, historiador y autor de referencia de la divulgación histórica en España. Resultado de sus investigaciones en los archivos y la documentación de la Casa de Borbón, ha publicado más de 30 libros. Otra rama de su investigación dio fruto a *Padre Pío, la biografía del santo de los estigmas* con quince ediciones en España y traducciones a varios idiomas.

