

MANZANOS, Josean, *Bypass hacia la interioridad. Una experiencia evolvente. Un aprendizaje personal y en familia.* Ediciones Khaf, Madrid 2016, 287 pp., 13,30 €

Una propuesta original, sin duda, la que ofrece este volumen bellamente editado de Ediciones Khaf para incorporar a la cotidianidad nuevos lenguajes y prácticas de interioridad. Propuesta práctica para favorecer una experiencia interior que, al tiempo, se constituya en una vía facilitadora de la comunicación en el entorno familiar. Por “bypass” se entiende “vía alternativa de comunicación que se instala en un sistema para

evitar un bloqueo” Se trata así de crear vías que hasta ahora no existían, circunvalaciones para poder captar el “paisaje interior” en la dinámica familiar. No se trata en el libro de enseñar a los hijos, sino de aprender junto a ellos, compartir con ellos descubrimientos y dificultades, de abrir vías alternativas de comunicación. Se trata de instalar en la dinámica familiar formas, conductas y aprendizajes nuevos que favorezcan una mejor comunicación en el seno de la familia. El aprendizaje se lleva a cabo al ritmo del día a día (se ofrece una práctica concreta para cada día del año) en el transcurrir de las estaciones con un sentido ecológico, por tanto. Y así, el otoño se verá como un tiempo de liberación y desapego, el invierno como tiempo de quietud e introspección, la primavera como tiempo de renovación y despertar, el verano como tiempo de inspiración. Todo ello desde siete claves de experimentación: la atención plena (Mindfulness), la percepción silenciosa, la respiración consciente, la conciencia corporal, la integración emocional, el pensamiento divergente y la compasión activa. - C. DOMÍNGUEZ.