

En las últimas décadas, las expectativas de vida han aumentado espectacularmente. La media alcanza los ochenta años, y muchos aspiramos a llevar una existencia activa y productiva hasta los noventa o más. ¿Qué vamos a hacer con esos años que la vida nos regala? Lewis Richmond nos ofrece una guía para disfrutar con plenitud y sabiduría de esta etapa repleta de oportunidades.

A partir de cierta edad, no hace falta que nos digan que vamos a envejecer y que la vejez acarrea ciertas dificultades; lo sabemos de sobras. Ese conocimiento, sin embargo, implica también un despertar espiritual que trasciende cualquier religión o fe. Somos conscientes, como nunca antes, de que todo cambia, de que todo queda atrás, pero también de que cada momento trae consigo infinidad de nuevas oportunidades.

Los años pasan inevitablemente, pero la forma de afrontar la madurez depende enteramente de nosotros. Y podemos resistirnos al cambio, lamentarnos por las pérdidas, aferrarnos a nuestro viejo yo... o atravesar el umbral y explorar las nuevas fuerzas que aparecen en el tercer acto de nuestra vida, encontrar una forma única y particular de expresar nuestra experiencia y convertirnos en parte de esa mayoría que afirma ser más feliz en la tercera edad que en cualquier otra época de su vida.

Este libro no habla, pues, de dietas, ni de ejercicio, ni de consejos para potenciar la memoria: es un manual de usuario para envejecer bien que aborda el proceso desde una perspectiva espiritual. Página a página, el sacerdote budista y maestro zen Lewis Richmond nos ofrece el primer mapa interior para reimaginar la madurez como una época de ilimitadas oportunidades espirituales; para convertirnos en agentes de descubrimientos que sólo la edad nos puede brindar; para expresar aspectos de nosotros mismos que hasta ahora desconocíamos; para envejecer con encanto. Con generosidad, inteligencia y sabiduría, el autor nos acerca las mejores estrategias para hacer de esta etapa una de las más plenas de nuestra vida.



Una guía para envejecer con dicha y sabiduría

LEWIS RICHMOND

Escritor, maestro budista y líder espiritual, Richmond se dedica desde hace más de treinta años a la enseñanza de la meditación zen. Es autor de otros tres libros, entre ellos *El trabajo como práctica espiritual*, título que lo dio a conocer en todo el mundo. Ahora sexagenario, dirige un grupo de meditación zen, Vimala Sangha, y organiza talleres y retiros en la zona de California. Es también músico y compositor y ha creado una web dedicada a la espiritualidad en la tercera edad.

«Un libro ameno e iluminador. Nunca olvidaré las historias y las sabias fórmulas que el autor expone para recordarnos cómo envejecer con placer.»

Thomas Moore

Título: *El tercer acto de tu vida*
Subtítulo: *Una guía para envejecer con dicha y sabiduría*
Autor: Lewis Richmond
Sello: Urano
Páginas: 256
Precio: 15€


URANO
www.mundourano.com

Ediciones Urano
Dpto. Comunicación y prensa
Tel.: 902 13 13 15
comunicacion1@edicionesurano.com
www.edicionesurano.es