

# ABECEDARIO DE LA SABIDURÍA

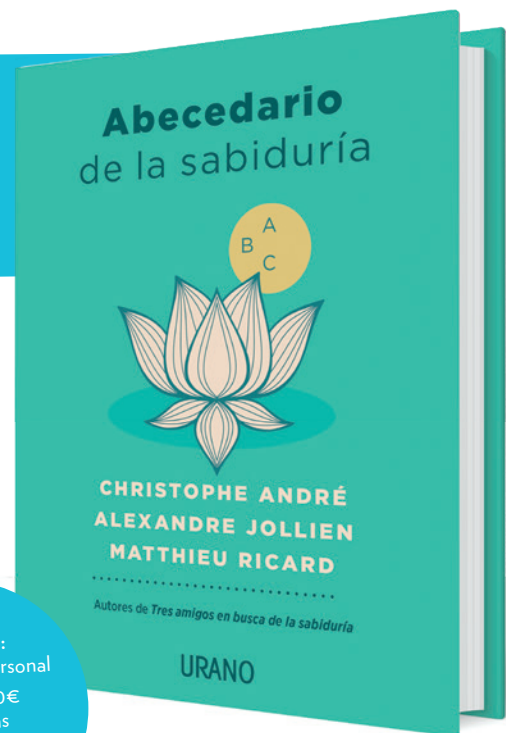
150 conceptos  
para aprender el arte de la vida

**Christophe André,  
Alexandre Jollien y  
Matthieu Ricard,**  
autores de *Tres amigos  
en busca de la sabiduría*

Tres amigos, tres sabios, tres de los autores más aclamados y queridos por los lectores. Christophe André, Alexandre Jollien y Matthieu Ricard, psiquiatra, filósofo y monje budista, arrojan luz a estos tiempos inciertos con su ABC de la sabiduría: textos concisos y accesibles, clasificados alfabéticamente, que nos acercan un poco más a la verdad y a la libertad.

Desde la Aceptación hasta el Zen, **Abecedario de la sabiduría** presenta 150 cuestiones universales que abarcan cuestiones de la filosofía, la psicología, la religión y el frágil mundo actual: adicción al sufrimiento, bondad, Buda, dolor, educación, espíritu, imperfección, inteligencia, muerte, narcisismo, sanación, paz interior... A partir de conceptos que resonarán con fuerza en el lector, los autores responden a los grandes interrogantes de la vida, cada cual desde su propio campo de conocimiento: ¿cómo evitar el sufrimiento? ¿Qué diferencia hay entre culpabilidad y arrepentimiento? ¿Cómo dejar de ser esclavo de las emociones y los pensamientos tóxicos? ¿Se puede escapar de la tiranía del yo? ¿Es posible ser verdaderamente feliz?

Tres de las voces más autorizadas de nuestra época, rebosantes de humor, inteligencia y compasión, en un compendio de sabiduría que nos muestra el camino a la serenidad, a la alegría y a la pura emoción ante los acontecimientos de cada día. Christophe André, Alexandre Jollien y Matthieu Ricard nos revelan la esencia de su sabiduría en un formato cómodo y accesible, al alcance de todos.



Colección:  
Crecimiento personal  
P.V.P.: 17,50€  
352 páginas  
Lanzamiento:  
septiembre de 2021



**Christophe André** es médico psiquiatra, especialista en la psicología de las emociones y pionero en la utilización de la meditación en psicoterapia. Es autor de varios títulos de gran éxito en Francia. Su libro *Meditar día a día* está considerado el mejor libro de iniciación a la meditación.

**Alexandre Jollien** es filósofo y un escritor muy admirado en Europa. Vivió durante diecisiete años en una institución especializada en personas con discapacidades físicas. Ha sido galardonado con el premio Mottart de la Academia Francesa y el Motyon de literatura y filosofía.

**Matthieu Ricard** es monje budista, asesor e intérprete del dalái lama y fotógrafo. Vive en Nepal, donde se dedica a proyectos humanitarios y a la divulgación del budismo en occidente. Considerado «el hombre más feliz del mundo» según un estudio de la universidad de Wisconsin, es autor de libros tan importantes como *En defensa de la felicidad* y *El infinito en la palma de la mano*.

[mundourano.com](http://mundourano.com)