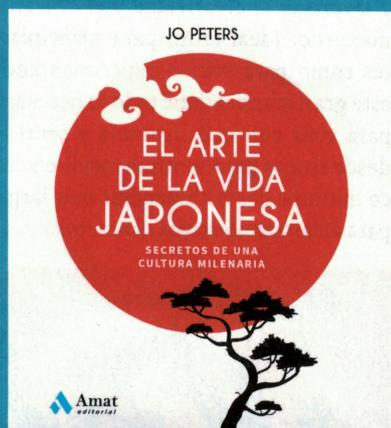


DESDE JAPÓN



EL ARTE DE LA VIDA JAPONESA

Jo Peters

Amat, traducción de Pere Trilla, 176 pp., 19'85 €

La cultura japonesa, cuyas raíces beben en el pensamiento budista, es conocida por su enfoque sencillo y consciente de la vida. Desde el ikigai (hallar tu propósito en la vida) hasta el ikebana (el arte de los arreglos florales), el conocimiento ancestral del país del sol naciente ofrece al mundo entero la promesa de paz e inspiración.

Descubre estas ideas y conceptos que aportan calma y sosiego a tu vida en un libro que transpira estos mismos valores. Esta obra, que incluye consejos sobre el mindfulness (o atención plena), cómo hallar la satisfacción en el día a día y cómo conseguir más con menos, será tu guía hacia los secretos de la vida japonesa y te ayudará a vivir una vida rica, alegre y reflexiva.

SOJI

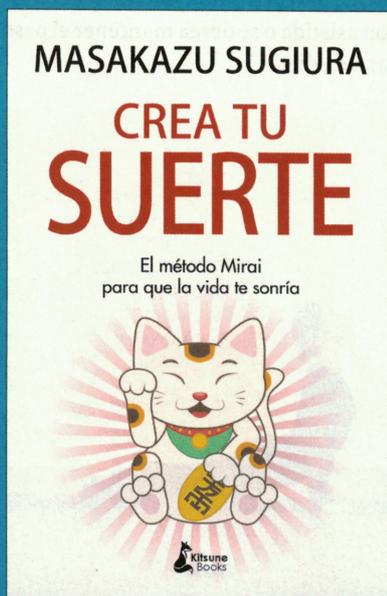
Shoukei Matsumoto

Kitsune Books, traducción de Makoto Morinaga, 168 pp., 12,90 €

Según la creencia del budismo zen, el ritual de la limpieza, conocido en japonés como soji, es esencial para alimentar el alma, más incluso que la meditación: es una práctica que nos ayuda a dejar atrás lo que no nos apor-

ta nada, prescindir de lo que enturbia nuestro presente y cultivar nuestra mente para que pueda brotar el futuro.

Con este manual, el célebre monje budista y escritor Shoukei Matsumoto nos enseña a transformar la rutina diaria de la limpieza en la transformadora práctica del soji para eliminar la frustración, la tristeza o todo aquello que lastra nuestras vidas, de modo que solo quede un espacio mental en paz, reluciente y limpio de todo ruido exterior.



CREA TU SUERTE

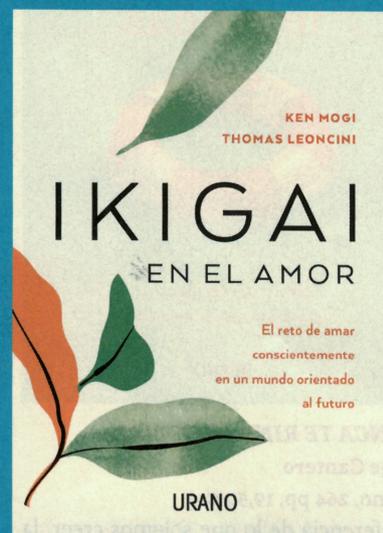
Masakazu Sugiura

Kitsune Books, traducción de Makoto Morinaga, 264 pp., 11,90 €

A veces pensamos que no podemos controlar nuestra suerte o el destino en el entorno de trabajo o en nuestras relaciones personales, pero nada más lejos de la realidad. Conseguir que la vida te sonría es sencillo, si sabes cómo.

¡Haz que la vida te sonría con el gurú de la fortuna japonés! Para todos aquellos que quieran tomar las riendas de su vida, Masakazu Sugiura llega con Crea tu suerte, una hoja de ruta para navegar la

incertidumbre de la vida moderna y alcanzar tus metas personales y profesionales gracias a una serie de técnicas.



IKIGAI EN EL AMOR

Thomas Leoncini y Ken Mogi

Urano, traducción de Josep Alemany, 160 pp., 11,50 €

El concepto japonés de ikigai —aquello que da sentido a tu vida y te induce a levantarte por las mañanas; tu pasión, tu «razón de ser»— se ha convertido en el gran lema del tercer milenio.

¿Cómo nos puede ayudar esta filosofía a vivir y relacionarnos en unas sociedades dominadas por internet, donde la incertidumbre es la norma y la capacidad de adaptación cada vez más crucial? Los autores comparten un apasionante diálogo sobre el amor y la sociedad en estos tiempos de globalización, pandemia y un concepto del amor cada vez más diverso y digitalizado. Nos proponen la filosofía del ikigai, un camino oriental que nos ayudará a distinguir entre búsqueda interior y egoísmo, entre belleza y un mundo cada vez más uniformizado, entre amor y ensimismamiento.