



Los cinco poderes

Stephen Fulder, Alessandro Sanna

Lo mejor de la sabiduría budista concentrada y destilada para la vida moderna. Una guía accesible e inspiradora a la llave de una transformación personal completa.

Las enseñanzas de *Los cinco poderes* nos ayudarán a danzar con lo inesperado, a afrontar con éxito los retos del día a día y a encontrar calma y bienestar. El camino empieza con la **confianza**, sumergiéndonos de lleno en el río de la vida. Pero para nadar también necesitamos **energía**, que nos ayuda a superar los obstáculos. El **mindfulness** nos permite ser conscientes de la vida en toda su riqueza de detalles. La libertad interior se expande y se amplifica gracias al poder pacificador de la **calma**. La **sabiduría** nos aporta conocimiento interior y se convierte en nuestra brújula.

Con calidez, claridad y una gran capacidad evocadora, este libro consigue destilar y sintetizar la antigua sabiduría del budismo para el mundo contemporáneo. La elegancia del texto se acompaña de las impresionantes ilustraciones de Alessandro Sanna en una combinación magnífica que nos desvela las claves para fluir con la incertidumbre aceptando el momento presente.

Fecha de publicación:

01/10/2021

Sello Editorial:

Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordova@planeta.es

Stephen Fulder

Stephen Fulder es doctor en biología molecular, experto en medicina natural y complementaria y practicante budista desde 1975. Vivió en la India durante años, y ha trabajado bajo la guía de maestros de origen indio y birmano, además de occidentales. Imparte clases de meditación desde hace veinticinco años, y ha dirigido innumerables retiros y cursos en todo el mundo donde enseña mindfulness y los principios del dharma.

Alessandro Sanna

Alessandro Sanna es un reconocido ilustrador, galardonado en tres ocasiones con el premio Andersen. Sus creaciones se han publicado en editoriales como Rizzoli, Einaudi, Emme, MeMo, Gioia o Vanity Fair, y también han aparecido en *The New York Times Review* y en *The New Yorker*.