



Kokoro

Beth Kempton

Un viaje transformador para descubrir el arte de vivir con propósito, autenticidad y sabiduría japonesa.

Un viaje transformador para descubrir el arte de vivir con propósito, autenticidad y sabiduría japonesa.

Un viaje transformador al corazón de la sabiduría japonesa para vivir plenamente.

En *Kokoro*, Beth Kempton, japonóloga y autora bestseller de *Wabi Sabi*, nos invita a emprender un viaje físico, emocional y espiritual a través de las montañas sagradas de Japón.

En un mundo cada vez más incierto y acelerado, *Kokoro* ofrece una guía para ralentizar, reconectar con uno mismo y hallar belleza en lo imperfecto. Basándose en la rica cultura, filosofía y tradiciones japonesas, Kempton nos lleva de la mano por los paisajes del norte de Japón, sus bosques ancestrales y montañas míticas. En este recorrido, se encuentra con una fascinante variedad de maestros: actores de Noh, chefs, taxistas, poetas y monjes zen, cuyas lecciones resuenan en su propia búsqueda de serenidad y propósito.

El kokoro, un concepto japonés que combina la inteligencia del corazón, la sensibilidad de la mente y la espiritualidad encarnada, es el núcleo de este libro. Explorar el kokoro es adentrarse en la esencia misma de lo que significa ser humano en un mundo lleno de desafíos, pero también de belleza. A través de historias personales, reflexiones y ejercicios prácticos, Kempton nos anima a vivir guiados por la luz del kokoro, aceptando la impermanencia y hallando sentido en el presente.

Kokoro no solo es una invitación a cultivar la calma en medio del caos, sino también a redescubrir nuestra humanidad y nuestro potencial ilimitado. Al seguir esta senda, todo puede cambiar, y cualquier cosa es posible.

«Acompañenme en un viaje al profundo norte de Japón, donde juntos recorreremos bosques ancestrales, contemplaremos la luna sobre montañas llenas de mitos y encontraremos en el camino a una variedad de sabios maestros: actores de Noh, chefs, taxistas, dueños de cafeterías, poetas, filósofos y los espíritus que habitan estas tierras. Reflexionaremos sobre la verdadera naturaleza del tiempo en uno de los templos zen más estrictos del mundo, y nada volverá a ser lo mismo.

Buscaremos respuestas a algunas de las preguntas más insistentes de la vida: ¿Cómo encontramos calma en medio del caos y belleza en la oscuridad? ¿Cómo dejamos atrás el pasado y dejamos de preocuparnos por el futuro? ¿Qué nos puede enseñar la conciencia de la impermanencia sobre vivir bien?» Beth Kempton

«Beth Kempton es una de las grandes escritoras extranjeras que realmente entiende el *wabi sabi*. Recomiendo este libro a cualquiera que busque tiempo y espacio en su vida» Daisuke Sanada, arquitecto japonés

«Beth explica el *wabi sabi* mejor de lo que cualquier nativo podría haberlo hecho» Makiko Hastings, ceramista japonesa

«Beth Kempton lo cuenta tal como es, y como necesitamos que sea. Más que nunca, necesitamos libros como este» Jessica Seaton, cofundadora de Toast y autora de *Gather, Cook, Feast*

«Maravilloso. Lleno de ideas profundas y bellamente escrito» Liza Dalby, autora de *Geisha*

«Un hermoso libro sobre la cultura japonesa» *Books Kinokuniya Tokyo*

«Una lectura verdaderamente transformadora» *Sunday Times Style*

«Estoy obsesionada (con este libro)» *The Tokyo Chapter*

«Me ha conquistado por completo la mezcla de sabiduría y guía práctica para la autorreflexión ofrecida en esta elegante interpretación del *wabi sabi*»

Fecha de publicación:

31/10/2025

Sello Editorial:

Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordova@planeta.es



Beth Kempton

Beth Kempton es una galardonada emprendedora y autora de bestsellers como *Wabi Sabi: Japanese wisdom for a perfectly imperfect life*, *Calm Christmas and a Happy New Year*, *We Are in This Together* y *Freedom Seeker*. Sus libros han sido traducidos a 24 idiomas, seleccionados como audiolibros imprescindibles por Apple USA en iTunes y recomendados en publicaciones como *TIME Magazine*, *British Vogue*, *The Telegraph*, *Sunday Times Style* y *Psychologies Magazine*, entre otros.

Beth cuenta con dos títulos universitarios en estudios japoneses y ha pasado muchos años viviendo y trabajando en Japón, país que considera su segundo hogar. Además, es profesora de yoga certificada y Maestra de Reiki, formada en la tradición japonesa en Tokio. Como fundadora de *Do What You Love*, Beth ha producido y enseñado cursos y talleres en línea que han ayudado a decenas de miles de personas en todo el mundo a descubrir su pasión, explorar su creatividad y vivir una vida más inspirada.

Se describe a sí misma como una exploradora, aventurera y buscadora de belleza. Beth es madre de dos niñas pequeñas que le llenan de alegría cada día.