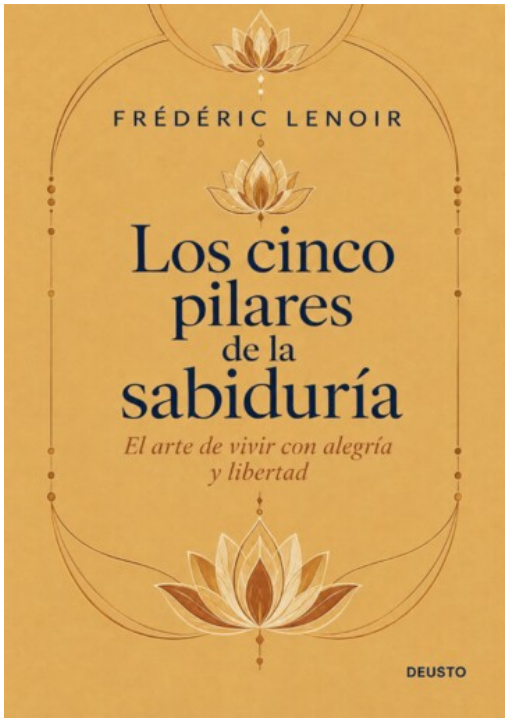


Los cinco pilares de la sabiduría

Frédéric Lenoir

Cinco pilares para comprendernos mejor, afrontar la incertidumbre y aprender a vivir con más sabiduría

Cinco pilares para comprendernos mejor, afrontar la incertidumbre y aprender a vivir con más sabiduría

Todos queremos vivir mejor. Pero ¿cúal es el camino para conseguirlo?

Desde Buda y Sócrates hasta Spinoza y Jung, los grandes pensadores de Oriente y Occidente llevan siglos buscando respuestas a preguntas que siguen siendo nuestras: ¿cómo conocernos mejor?, ¿cómo encontrar sentido a lo que vivimos?, ¿cómo conservar nuestra libertad interior?

Frédéric Lenoir encuentra un hilo común entre las enseñanzas de los maestros y las reúne en **cinco pilares de la sabiduría: conocimiento, amor, ética, presencia y aceptación.** A través de ejercicios y prácticas sencillas, nos muestra cómo incorporarlos en nuestra vida cotidiana para afrontar las dificultades, cuidar nuestras relaciones y liberarnos de aquello que nos impide avanzar.

Como escribió Nelson Mandela: «Al salir por la puerta hacia mi libertad, supe que si no dejaba atrás toda la ira, el odio y el resentimiento, seguiría siendo prisionero». **Y es que no podemos escoger lo que nos sucede, pero sí podemos aprender a vivir sin estar presa de ello.**

Fecha de publicación:
13/01/2027

Sello Editorial:
Deusto

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: Julia.llao@planeta.es



Frédéric Lenoir

Frédéric Lenoir es un filósofo, sociólogo y autor superventas de una obra extensa y variada.

Director durante años de la revista *Le Monde des religions*, es también fundador de la asociación Ensemble pour les animaux, que lucha por los derechos de los animales, y cofundador de la fundación SEVE (Savoir Être et Vivre Ensemble), que promueve la difusión de la filosofía en jóvenes y adolescentes.

Ha plasmado su conocimiento de la historia de las religiones en títulos como *La odisea de lo sagrado* (Deusto, 2024), ha escrito sobre los derechos de los animales en *Carta abierta a los animales* (Ariel, 2018), y sobre diferentes aspectos de la filosofía en *El alma del mundo* (Ariel, 2013), *Sobre la felicidad* (Ariel, 2014), *Filosofía del deseo* (Ariel, 2024) o *El milagro Spinoza* (Ariel, 2019).

Es autor de unas cincuenta obras —entre ensayos, novelas y cuentos— que han sido traducidas a más de veinte idiomas y que suman en total más de siete millones de ejemplares vendidos en todo el mundo.