

image not found or type unknown



# Pequeño tratado del abandono

**Alexandre Jollien**

**Fecha de publicación:**  
04/06/2013

El *Pequeño tratado del abandono* nos propone un arte de vivir para asumir los altibajos de la existencia.

**Sello Editorial:**  
Ediciones Paidós

Las veinte reflexiones que Jollien nos transmite en esta obra nos muestran el camino hacia una sabiduría que nos aporta la paz interior. Estas veinte meditaciones son, al propio tiempo, un remedio y una reflexión sobre los obstáculos que nos separan de la felicidad y los caminos que nos conducen a ella. El abandono, la amistad, la determinación, la fragilidad, la gratitud y la humildad son algunas de las vías que Alexandre Jollien practica cada día para afrontar los pequeños acontecimientos, felices o desgraciados, que aparecen en su vida (un encuentro, una conversación con sus hijos, una disputa, una impaciencia, una angustia...), empleando estos recursos para afrontarlos sin sufrimiento. De este modo, elabora "un arte de vivir que nos desprende de los obstáculos que nosotros mismos nos ponemos y nos ayuda a encontrar la audacia de afrontar felizmente nuestra existencia."

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordon

**Teléfono:** 93 492 86 33

El *Pequeño tratado sobre el abandono* intenta construir un camino hacia la libertad interior y dibujar el arte de vivir que permite asumir los altibajos de la vida cotidiana. Ni instrucciones ni recetas, solo reflexiones encaminadas a descubrir las herramientas y los ejercicios espirituales que nos permiten avanzar. A partir de la tradición filosófica y del zen, Alexandre Jollien nos invita a encaminarnos hacia una vida más simple, pues la felicidad no procede de la acumulación, sino del desapego, y es la alegría la que nos lleva hacia ella. De ahí surge este itinerario hacia el abandono, nacido de sus alegrías y sus heridas.

**Email:**  
pcordon@planeta.es

image not found or type unknown



## Alexandre Jollien

**Alexandre Jollien** (1975) vivió durante diecisiete años en una institución especializada para personas con discapacidades físicas. Filósofo y escritor, es autor de varias obras. Fue galardonado por la Academia Francesa con el Premio Mottart de ayuda a la creación literaria y el Premio Motyon de literatura y filosofía. *Elogio de la debilidad* fue su primera obra y ha sido un éxito en nuestro país.