

Fecha de publicación:
22/11/2025

Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno
Cabrera

Email:
mmorenoc@planeta.com.mx

El arte de no reaccionar

Ryushun Kusanagi

El bestseller japonés con más de 350.000 ejemplares vendidos que muestra la fórmula de pensamiento más antigua y efectiva del mundo para alcanzar la plena confianza en uno mismo.

El bestseller japonés con más de 350.000 ejemplares vendidos que muestra la fórmula de pensamiento más antigua y efectiva del mundo para alcanzar la plena confianza en uno mismo.

En nuestra vida cotidiana nos enfrentamos a numerosas dificultades y es fácil quedar atrapados en la idea de que «la vida es difícil». Sin embargo, para **el monje budista Ryushun Kusanagi**, estas dificultades pueden ser superadas si cultivamos una forma de pensar más racional y calmada. En opinión del autor, las preocupaciones nacen de nuestras reacciones internas más que de los eventos externos; por lo tanto, si somos capaces de controlar nuestras reacciones a través del arte de no reaccionar, podremos evitar las trampas del pensamiento negativo y el sufrimiento.

Inspirado en la tradición zen, Kusanagi nos ofrece claves para abordar problemas comunes como el estrés, la ansiedad o las tensiones personales. A través de la reflexión consciente, aprenderemos a no reaccionar ante el dolor ni dejarnos guiar por emociones negativas. Además, vivir sin miedo al fracaso y enfocarnos en nuestros objetivos nos ayudará a fortalecer la confianza en nosotros mismos y nuestras decisiones.

En definitiva, *El arte de no reaccionar* es una guía accesible y transformadora al budismo que nos revela su vigencia y utilidad tras 2.500 años ofreciendo herramientas para vivir una vida más satisfactoria y libre de juicios y preocupación.

Ryushun Kusanagi

Ryushun Kusanagi es un estudioso budista y autor de superventas en Japón. Nacido en Nara en 1969, se trasladó a Tokio a los 16 años después de abandonar la escuela secundaria. Más tarde estudió de forma independiente y se graduó en la Facultad de Derecho de la Universidad de Tokio. Después de trabajar y explorar formas de vida alternativas, viajó a India a estudiar y se convirtió al budismo, ordenándose más tarde como monje. Ahora es conocido como «el monje más famoso de la Universidad de Tokio». Kusanagi propone un enfoque distinto al budismo, presentándolo como una forma de mejorar la vida, más que como una religión.

Kusanagi es regularmente invitado a dar conferencias y talleres en lugares tan diversos como instituciones culturales, escuelas, empresas e incluso oficinas gubernamentales locales.