

**Alexis
Racionero
Ragué**

**El arte
de no
complicarse
la vida**



Aprender de la sabiduría
oriental y occidental para vivir
desde la sencillez y el desapego

arpa

riverside
agency

El arte de no complicarse la vida

Autor: Alexis, Racionero Ragué

Filosofía

Arpa

ISBN: 979-1-387833-88-6 / Rústica c/solapas / 208pp | 140 x 213 cm

Precio: \$ 43.900,00

En un mundo que premia la acumulación, la sencillez es el mayor acto de rebeldía. Vivimos acelerados, saturados de estímulos, atrapados en una cultura que confunde el tener con el ser. Nos exigimos más de lo que podemos sostener y, sin apenas darnos cuenta, convertimos la vida en un laberinto de obligaciones, expectativas y ruido interior. Este libro propone un camino distinto para aprender a soltar. A través del zen japonés, el budismo, el estoicismo clásico y una mirada crítica sobre la sociedad contemporánea, Alexis Racionero tiende puentes entre la sabiduría oriental y occidental para recuperar algo que hemos perdido: la sencillez como forma de lucidez. Porque simplificar no es huir del mundo, sino habitarlo con mayor conciencia. Para ello, el autor despliega un recorrido tan teórico como práctico, tan filosófico como personal. Desde el concepto budista de vacuidad hasta la kénosis griega, desde el minimalismo de Rothko hasta el cine de Kurosawa o Wim Wenders, cada capítulo combina reflexión cultural, herramientas prácticas y una honestidad poco habitual.

Este libro propone un camino distinto para aprender a soltar. A través del zen japonés, el budismo, el estoicismo clásico y una mirada crítica sobre la sociedad contemporánea, Alexis Racionero tiende puentes entre la sabiduría oriental y occidental para recuperar algo que hemos perdido: la sencillez como forma de lucidez. Porque simplificar no es huir del mundo, sino habitarlo con mayor conciencia.



Alexis, Racionero Ragué

Alexis Racionero Ragué es doctor en Historia del Arte, licenciado en Geografía e Historia y especialista en contracultura, filosofía oriental y el viaje del héroe. Profesor de cine durante muchos años en la ESCAC, es terapeuta Gestalt y coach generativo. Imparte clases de yoga, sesiones de meditación y retiros con su método Wakenpath. Autor de libros como El ansia de vagar (con Luis Racionero), Darshan. Sabiduría oriental para la vida cotidiana, El viaje del héroe y Yoga. Un estilo de vida. Colabora en La Vanguardia, El Mundo Deportivo y National Geographic. Sueña con instalarse en un pajar en el Pirineo y vivir en armonía con la naturaleza.