
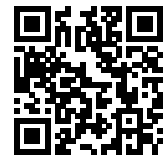



**Categorías:** Reseñas de libros,

**Categorías:** ,,


## **Las cinco invitaciones: Descubrir lo que la muerte puede enseñarnos sobre la vida plena**



# THE FIVE INVITATIONS



*Discovering What Death  
Can Teach Us About Living Fully*



FRANK OSTASESKI

Foreword by Rachel Naomi Remen, MD





---

Frank Ostaseski. 2017. Flatiron Books. 304p.

Ostaseski fue cofundador del primer hospicio budista de EE.UU., y en este libro destila lecciones de su servicio a miles de personas al final de sus vidas.

Las “cinco invitaciones” son (1) No esperar; (2) Acogerlo todo, no rechazar nada; (3) Aportar todo el ser a la experiencia; (4) Encontrar un lugar de descanso en medio de las cosas; y (5) Cultivar la mente desconocida. Ostaseski las desarrolla y demuestra su utilidad en cualquier etapa de la vida, basándose en su experiencia, que también incluye la recuperación de los malos tratos sufridos en la infancia.

El libro subraya la importancia del perdón y hace hincapié en que “servir” siempre es beneficioso para ambas partes, en lugar de intentar “ayudar” o “arreglar”, lo que implica debilidad o que las cosas están rotas. Aunque en el mundo puede haber un sufrimiento infinito, Ostaseski sugiere que también hay un potencial infinito para que el amor y la compasión respondan.

Las Cinco Invitaciones es un manifiesto humano en el que se aboga por un enfoque sin prejuicios y por la sencillez, en el que debemos apreciar con humildad los silencios y los lugares “intermedios” de la vida. Citando a Nisargadatta Maharaj, “La sabiduría me dice que no soy nada. El amor me dice que lo soy todo. Entre los dos fluye mi vida”.

[Página de inicio del libro](#)

Plenna no asume ninguna responsabilidad por este contenido. No podemos garantizar la exactitud de la información proporcionada por otras entidades, y no somos responsables por el uso que usted haga de la información contenida o enlazada desde cualquier material.

**Date:** 2025-07-02

**Translation disclaimer:** Este contenido fue escrito originalmente en inglés. Traducción al español validada por Carolina Álvarez Rodríguez.