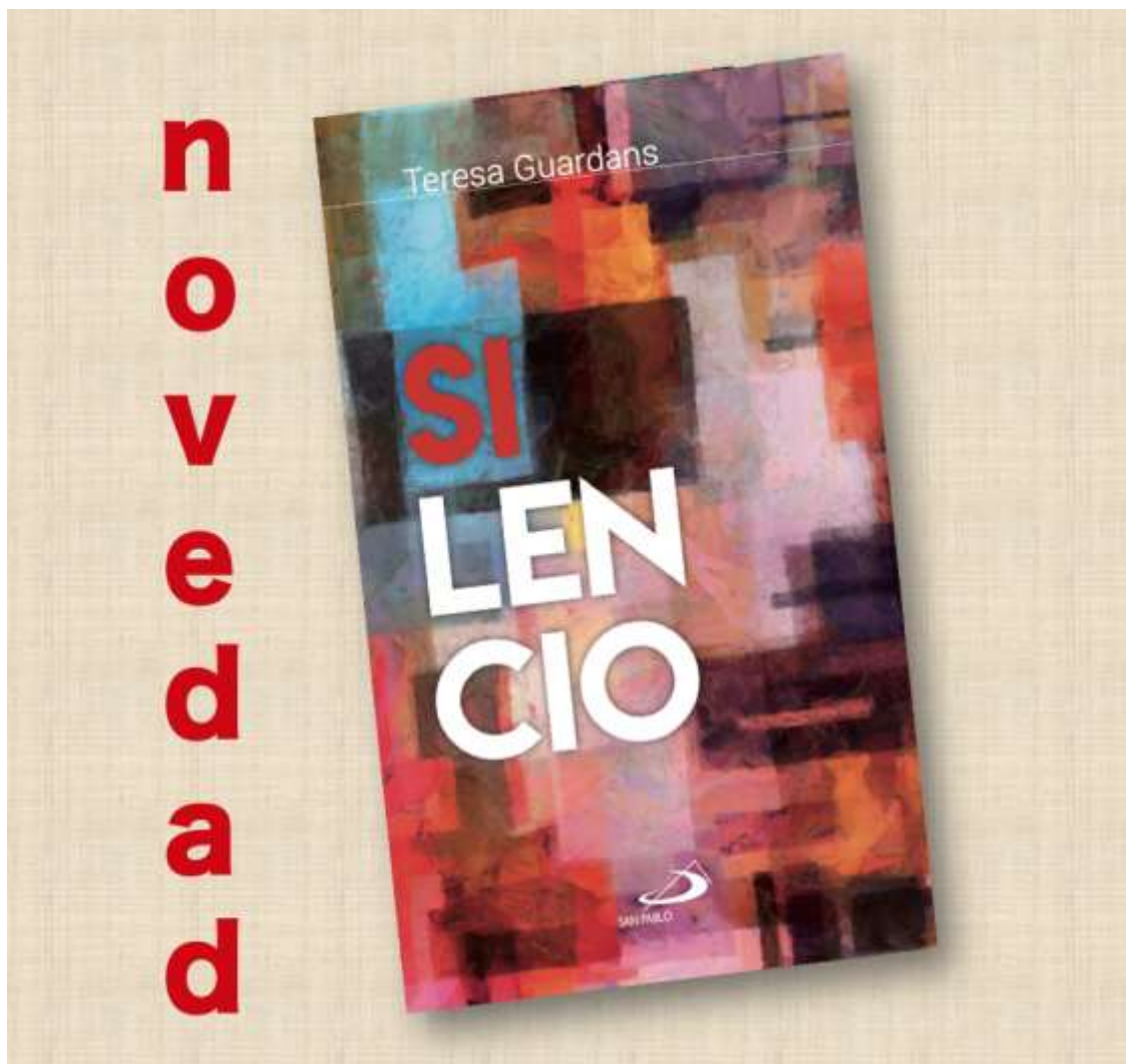


CETR
NOVEDAD EDITORIAL:
«SILENCIO» de Teresa Guardans

23 febrero, 2021



SILENCIO de Teresa Guardans

Editorial San Pablo, 2021. 224 p. Colección Adentro

ISBN 978-84-285-5963-8

https://libreria.sanpablo.es/libro/silencio_214074

Sinopsis

El interés por el silencio ha crecido en nuestra estresada sociedad, pero ¿de qué estamos hablando cuando hablamos de silencio? Teresa Guardans nos invita a indagarlo y a abrir los ojos y los oídos, a bajar el volumen de nuestro monólogo interior a partir de la experiencia y las palabras de quienes han explorado hondamente el silencio y sus beneficios desde las distintas tradiciones de sabiduría.

De la introducción



El interés por el silencio –y por las distintas formas de practicarlo– se va extendiendo y, en general, va ganándose «buena prensa»; se le relaciona con una serie de beneficios como pueden ser la calma frente al estrés, una mayor capacidad de atención, mayor claridad mental y creatividad, como vía de autoconocimiento y apertura hacia la realidad... Mientras que para algunos parece ser la panacea a todos los males también hay voces críticas que lo ven como una huida, como una búsqueda egoísta del propio bienestar que olvida a los demás. Pero ¿de qué estamos hablando cuando hablamos de silencio?

Ya hace unos años, antes de que estuviera tan en boga ese amplio abanico de propuestas silenciosas, o que se planteara, por ejemplo, su introducción en el ámbito educativo, ya me llamaba la atención la importancia que se daba al silencio desde la poesía, el arte, la filosofía, la creatividad científica, desde tantos campos de la actividad humana, apelando –de una manera u otra– a «conocer desde el silencio». Empecé a preguntarme a qué se referían, qué podía implicar eso... Y siguiendo ese rastro, fue inevitable ir a parar a las distintas tradiciones espirituales de la humanidad y descubrir ahí verdaderas «escuelas del silencio». Encontré ayuda y orientación para no quedar ahogada entre tantos textos «raros», tan alejados de las lecturas a las que mi mente racional estaba acostumbrada. Y, poco a poco, el concepto de silencio fue creciendo, enriqueciéndose, y las voces de todos esos maestros y maestras del silencio fueron entrando en diálogo con las aportaciones de la lingüística y de las ciencias del conocimiento, mostrando una honda sintonía entre ellas.

Me gustaría poder compartir en estas páginas toda esa riqueza, en la medida en que pueda y sepa; y quizás sirva para ayudar a separar el grano de la paja. Duele oír o leer opiniones tan beligerantes con las prácticas de silencio hechas en nombre de una espiritualidad solidaria, metiendo en el mismo saco realidades muy distintas. Desearía poner mi granito de arena para que, quien así lo ve, pueda descubrir la profunda generosidad que ha impulsado e impulsa a ese andar por las vías del silencio, y su aportación a la sociedad contemporánea.

Por otra parte, quienes puedan pensar que la nuestra es una época en la que la humanidad presenta una sensibilidad o unos niveles de conciencia superiores o más evolucionados que los de las generaciones pasadas, espero que puedan darse cuenta que tenemos mucho, muchísimo que aprender del pasado. Que cada época ha vivido sus particulares retos y ha procurado responder a ellos de la mejor manera posible; y gracias a ello disponemos de un valioso legado de sabiduría, muy plural, que nos llega desde todos los rincones del planeta. Sería una pena desaprovecharlo, aunque pueda costarnos algún esfuerzo «traducirlo» e interpretarlo desde las coordenadas culturales contemporáneas.

Y con todas esas personas con las que compartimos el andar «en búsqueda», y especialmente con quienes no disponen del tiempo que yo he tenido para explorar textos, escuelas y propuestas, espero poder ofrecer algo de lo que voy aprendiendo y responder quizás a algunas de las preguntas que se puedan estar haciendo.

[...] Comprender las bases de cualquier vía de cultivo del silencio nos lleva a explorar las bases del silencio mismo.

Este abanico de inquietudes y de deseos son el punto de partida de las siguientes páginas. Y no se me ocurre mejor manera de ahondar en lo que pueda ser y ofrecer el silencio que «cabalgar» sobre la experiencia y las palabras de quienes lo han explorado hondamente: escucharlas, dejarnos interpelar por ellas, ver hacia dónde nos conducen.

Índice de capítulos

Introducción

Pensar el silencio

El silencio y la gestión del ego

La atención como eje

La mente al servicio del silencio

Cuando la acción es silencio

El ejercicio del sentir silencioso

Recopilando

Tomado de la web del CETR:

<https://cetr.net/es/novedad-editorial-silencio-de-teresa-guardans/>