



Teresa Guardans

LES CLAUS DEL SILENCI

L'art de viure

«No se m'acut millor manera d'aprofundir en el que pugui ser i oferir el silenci que cavalcar sobre l'experiència i les paraules d'aquelles persones que s'hi han endinsat».

Més enllà de la calma que pot aportar, el silenci és escolta, és interrogació, és mirada atenta, és comprensió, és pau, és meravellar-se, és profunda comunió amb tot, el silenci és saviesa.

De tot això parla aquest llibre: del silenci que ens obre de bat a bat a la vida. I ho fa d'una manera pràctica, explicant el perquè i el com de la dimensió silenciosa humana, i alhora repassant orientacions i recursos que ajuden a fer-li espai en el nostre dia a dia amb propostes recollides d'un patrimoni cultural ric i divers, adaptades a les condicions de vida del present.

El silenci ens parla; l'escoltem?



Teresa Guardans

(Barcelona, 1956)

és documentalista, filòloga i doctora en humanitats. Intrigada per l'íntima relació que s'estableix entre silenci i coneixement, ha orientat la seva recerca i la seva vida cap al silenci, explorant la seva presència en la creació artística, en el pensament i en les diferents tradicions espirituals, amb especial interès per comprendre les seves aportacions en el desenvolupament humà i afavorir-ne la pràctica.

Col·labora en diferents programes de formació i és professora del CETR (www.cetr.net) a Barcelona, on coordina l'equip de didàctica en l'elaboració de materials pedagògics (que s'ofereixen a: www.otsiera.com). És autora entre d'altres obres d'*Una història de les religions tal qual*, *La veritat del silenci o Imhotep i el faraó*.



Col·lecció: Helios, 40

Pàgines: 176

Format: 14,5 x 21,5 cm

Enquadernació: rústica cosida amb solapes

PVP: 17 €

Data d'aparició: maig del 2021