

EL ARTE DE LA QUIETUD

Pico Iyer

Hace pocos años el acceso a la información inmediata y al movimiento nos parecían un lujo insuperable. Hoy en día a menudo lo que nos parece una auténtica recompensa es vernos libres de esa información y tener la oportunidad de estar quietos. La quietud no es solo algo que se pueden permitir aquellos que disponen de muchos recursos; es una necesidad que no tiene que ver con la austeridad, sino con acercarnos más a nuestros sentidos.

En un mundo en el que, gracias a las redes sociales, se nos ofrece distracción las 24 horas y en el cual nos sentimos a la vez sobrecargados de información, pero con miedo a perdernos algo, este libro trae una solución simple. Detenerse, aunque sea durante poco tiempo porque las recompensas serán enormes.

Pico Iyer, quien se ha pasado la vida viajando, nos demuestra cómo muchas personas han encontrado la verdadera riqueza en la quietud, desde Marcel Proust hasta Blaise Pascal pasando por Phillippe Starck. Explora también una verdad contraria a la intuición, como que mientras más posibilidades tenemos de conectarnos, más deseamos desesperadamente desconectarnos.

En las dos charlas TED que ha dado reflexiona sobre la razón por la cual tanta gente acude a técnicas como el yoga, la meditación o el tai chi, para darse cuenta que:

“ *En la era de la velocidad, no hay nada más estimulante que avanzar despacio.* ”

En la era de distracciones, nada puede ser un lujo más exclusivo que prestar atención.

Y en una era de movimiento constante, no hay nada más importante que quedarse quieto. ”



Colección:
TED books
P.V.P.: 10€
96 páginas

Lanzamiento:
noviembre de 2015



© Derek Shapton

Pico Iyer

El autor lleva más de cuarenta años recorriendo el mundo. Es un ensayista y novelista británico con una especial sensibilidad. Sus libros se especializan en el encuentro de culturas y en traspasar fronteras. Vive entre Japón y Estados Unidos y da clases en la Universidad de Harvard.