

# El arte de la quietud

Autor: **Pico Iyer**

Editorial: **Empresa Activa**

Precio: **10 euros**

Páginas: **96**

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

Pico Iyer nos muestra en este libro como muchos han encontrado la verdadera riqueza en la quietud, desde Marcel Proust hasta Blaise Pascal pasando por Phillipe 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. No son modas new age, sino nuevas formas de conectar con una era pasada. También existe una tendencia a adoptar fines de semana sabáticos de Internet, desconectando la tecnología y recuperando la costumbre como la conversación y las comidas familiares.

