

CHANDRA LIVIA CANDIANI

El silencio es algo vivo



El arte
de la meditación

Ariel

El silencio es algo vivo

Chandra Livia Candiani

Una aproximación poética al arte de la meditación.

En el mundo de Chandra Livia Candiani, donde la palabra es imagen y poesía, meditar es quedarse quieto, seguir con paciencia la respiración y acogerla en silencio y con humildad; es seguir los movimientos de nuestra mente sin detenernos en los pensamientos sobre el pasado y el futuro, y dejar que pasen delante de nosotros como pájaros en un cielo vasto.

Meditar no consiste en crear un vacío a nuestro alrededor, sino en unir dos mundos: el de lo espiritual y el de lo cotidiano. Y entonces los gestos más ordinarios como cocinar, lavar, limpiar o leer pueden convertirse en formas de oración, en rituales que nos conectan en intimidad con nosotros mismos y lo que nos ocurre.

Escrito con una bella prosa poética, *El silencio es algo vivo* nos sumerge en un viaje hacia la práctica meditativa y nos demuestra que sembrar la meditación, así como la poesía, significa ante todo avivar la conciencia y reconocer que comprender es aprender a escuchar y esperar.

Fecha de publicación:

26/10/2022

Sello Editorial:

Editorial Ariel

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fabregat

Teléfono: 934928947

Email: lfabregat@planeta.es

Nombre: Laia Barreda Vicent

Teléfono: 93 492 8308

Email: laia.barreda@planeta.es

Nombre: Erica Aspas

Teléfono: 934928752

Email: easpas@planeta.es



Chandra Livia Candiani

Chandra Livia Candiani es poeta y traductora. Especialista en meditación y traducción de textos budistas, tiene una amplia carrera como poetisa y profesora de poesía en escuelas y talleres. Ganadora de premios como el Eugenio Montale y el Camaiore, entre sus ensayos más recientes destaca *Questo immenso non sapere*.