

VALOR DEL SILENCIO INTERIOR

RAFAEL PASCUAL ELÍAS, OCD

SINOPSIS

En una era dominada por el ruido y la constante estimulación, el silencio ha adquirido un valor incalculable. Sin embargo, este silencio no solo implica la ausencia de sonido, sino también un estado interno de calma y paz mental. Por esta razón, cada vez más personas, especialmente de grandes ciudades, buscan refugios alejados del bullicio para pasar días libres de palabras, medios de comunicación, tecnología y el ruido urbano. El padre Rafael Pascual, carmelita descalzo, distingue entre varios grados de silencio, cada uno de los cuales, cuanto más profundo es, abre puertas a experiencias que llenan el alma de alegría: silencio divino, silencio abrumador, silencio permanente, silencio iluminador, silencio caritativo, silencio necesario... Hasta veinte tipos de silencios, que unidos y entrelazados, forman una rica experiencia interior y alcanzan la plenitud del verdadero silencio. A través de imaginarias cartas, cuyo propósito es enseñar al destinatario cómo alcanzar la tranquilidad, la paz y el crecimiento interior, se recrea el valor del silencio desde una perspectiva cristiana del recogimiento. Tradicionalmente, el silencio es esencial para la conexión con lo divino, permitiéndonos calmar la mente y abrirnos a una realidad más profunda que trasciende el mundo físico. Es en este estado de serenidad donde podemos experimentar la paz interior, la unidad con el universo y la presencia de Dios. Desde una perspectiva humana, descubrimos que la creatividad, a menudo vinculada a la actividad constante, puede florecer en el silencio. Numerosos estudios han demostrado que el silencio tiene un impacto positivo en la salud mental y física: reduce el estrés, la ansiedad y la depresión; mejora el sueño, la concentración y la memoria; y fortalece el sistema inmunológico. ...

EL VALOR DEL SILENCIO INTERIOR

DESCUBRE LOS VEINTE SILENCIOS QUE TRANSFORMAN EL ALMA



RAFAEL PASCUAL ELÍAS

OCD

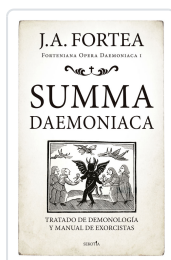
«El ruido no hace bien, el bien no hace ruido»
SAN VICENTE DE PAUL

SEKOTIA

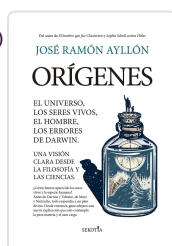


Editorial	SEKOTIA, EDICIONES
Materia	<Genérica>
Colección	OPINION Y ENSAYO
EAN	9788419979308
Status	Disponible
Páginas	256
Tamaño	145x220x170 mm.
Peso	319
Precio (Imp. inc.)	19,00€

Títulos relacionados



SUMMA DAEMONIACA (N.E)
JOSE ANTONIO FORTEA



ORÍGENES
AYLLÓN, JOSÉ RAMÓN



PORQUE CONFIO EN LA HOMEOPATIA
BOIRON, CHRISTIAN



ÉTICA CIUDADANA: MÁS ALLA DE UNA EDUCACIÓN PARA LA CIUDADANÍA
GÓMEZ PÉREZ, RAFAEL