

*José Tolentino Mendonça*

PEQUEÑA TEOLOGÍA  
DE LA LENTITUD

*Traducción del portugués de*  
TERESA MATARRANZ

FRAGMENTA EDITORIAL

Título original *Pequena teologia da lentidão*

Publicado por FRAGMENTA EDITORIAL  
Plaça del Nord, 4, pral. 1.ª  
08024 Barcelona  
www.fragmenta.es  
fragmenta@fragmenta.es

Colección FRAGMENTOS, 42

Primera edición MAYO DEL 2017  
Dirección editorial IGNASI MORETA  
Producción editorial ELISENDA SEVILLA  
Producción gráfica INÊS CASTEL-BRANCO

Impresión y encuadernación ROMANYÀ VALLS, S. A.

© 2017 JOSÉ TOLENTINO MENDONÇA  
por el texto

© 2017 TERESA MATARRANZ LÓPEZ  
por la traducción

© 2017 FRAGMENTA EDITORIAL, S. L.  
por esta edición

Depósito legal B. 4.028-2017  
ISBN 978-84-15518-72-3



Generalitat de Catalunya  
Departament de Cultura

Con el apoyo del Departamento de Cultura  
de la Generalitat de Catalunya

PRINTED IN SPAIN

RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS

## ÍNDICE

I	El arte de la lentitud	7
II	El arte de lo inacabado	11
III	El arte de agradecer lo que no nos dan	15
IV	El arte del perdón	19
V	El arte de esperar	23
VI	El arte de cuidar	27
VII	El arte de habitar	31
VIII	El arte de contemplar la vida	35
IX	El arte de la perseverancia	39
X	El arte de la compasión	43
XI	El arte de la alegría	47
XII	El arte de ir al encuentro de lo que se pierde	51
XIII	El arte de la felicidad	55
XIV	El arte de la gratitud	59
XV	¿El arte de escuchar nuestro deseo?	63
XVI	El arte de morir	67
XVII	El arte de no saber	71

## EL ARTE DE LA LENTITUD

TAL VEZ NECESITAMOS recuperar ese arte tan humano que es la lentitud. Nuestros estilos de vida parecen contaminados irremediablemente por una presión que escapa a nuestro control; no hay tiempo que perder; queremos alcanzar las metas lo más rápidamente posible; los procesos nos desgastan, las preguntas nos retrasan, los sentimientos son un puro despilfarro; nos dicen que lo que importa son los resultados, solo los resultados. A causa de esto, el ritmo de las actividades se ha tornado despiadadamente inhumano.

Cada nuevo proyecto es más absorbente que el anterior y aspira a anteponerse a todo. La jornada laboral se extiende e invade la esfera privada. Pero también aquí hay que estar conectado y disponible en todo momento. Pasamos a vivir en un espacio abierto, sin paredes ni márgenes, sin días

diferentes unos de otros, sin rituales transformadores, en un continuo obsesivo, controlado al minuto. Nos sentimos agobiados y hacemos las cosas sin ganas, avasallados por agendas y jornadas sucesivas que nos hacen sentir que amanecemos con retraso. Deberíamos, sin embargo, reflexionar sobre lo que vamos perdiendo, sobre lo que se va quedando atrás, latente o en sordina, sobre lo que dejamos de saber cuando permitimos que la prisa nos condicione de esta suerte. Con razón Milan Kundera, en su magnífico libro *La lentitud*, escribe: «Cuando las cosas suceden con tal rapidez, nadie puede estar seguro de nada, de nada en absoluto, ni siquiera de sí mismo.» A continuación explica que el grado de lentitud es directamente proporcional a la intensidad de la memoria, mientras que el grado de velocidad es directamente proporcional al del olvido. Es decir: incluso la impresión de dominar varios frentes, incluso la sensación de omnipotencia que la prisa nos proporciona, es ficticia. La prisa nos condena al olvido.

Pasamos por las cosas sin habitarlas, hablamos con los demás sin escucharlos, acumulamos información que no llegaremos a profundizar. Todo transcurre a un galope ruidoso, vehemente

y efímero. Realmente, la velocidad a la que vivimos nos impide vivir. Una posible alternativa sería rescatar nuestra relación con el tiempo. Poco a poco, paso a paso. Esto no es posible sin una relajación interior. Justamente porque es enorme la presión para decidir, precisamos de una lentitud que nos proteja de las precipitaciones mecánicas, de los gestos ciegamente compulsivos, de las palabras repetidas y banales. Justamente porque nos vemos obligados a desdoblarnos y multiplicarnos, necesitamos reaprender el aquí y ahora de la presencia, necesitamos reaprender lo entero, lo intacto, lo concentrado, lo atento y lo uno.

Aunque en las sociedades occidentales modernas la lentitud haya perdido su estatus, sigue siendo un antídoto contra el patrón normalizador. La lentitud intenta huir de lo cuadrículado; se arriesga a trascender lo meramente funcional y utilitario; elige en más ocasiones convivir con la vida silenciosa; registra los pequeños tránsitos de sentido, las variaciones de sabor y sus minucias fascinantes, el palpar tan íntimo y diverso que puede tener luz.