



# Pequeña teología de la lentitud



Utilizamos cookies para mejorar la experiencia de usuario.

[Aceptar](#) [Denegar](#) [Opciones](#)

He aquí un pequeño manual de vida. Muy distante de los libros de autoayuda. A través de diecisiete capítulos dedicados al arte de la vida, se nos introduce en diversas actitudes que nos pueden ayudar a aprender a vivir con más sentido y hondura.

## ¿Por qué leer "Pequeña teología de la lentitud"?

Hay muchos momentos en la vida que necesitan ser vividos con lentitud. Hoy las prisas nos devoran. El ritmo de lo cotidiano es frenético: hacer y más hacer. Perdemos de vista y nos desorientamos cuando no sabemos frenar, mirar atrás y reconocer que ante todo somos criaturas de Dios con un deseo inmenso de ser felices. Perdemos el arte de la vida. Por eso, este libro te puede ayudar a recuperar un poco ese «caminar lento» para saborear los pasos, los márgenes, los rincones de tu vida. A través del agradecimiento, del perdón, de la espera, del cuidado, de contemplar y habitar la vida, de la perseverancia, de la compasión, de la alegría, del morir, del deseo... se va haciendo un viaje hacia el interior de uno mismo, descubriendo ahí la gracia de Dios. Después de todo, somos invitados a entrar en la lentitud, en el ritmo y en los tiempos de Dios, para sacarle el máximo provecho a la vida: lo que nos conecta con nosotros mismos, con Dios y con los otros; y lo que nos vitaliza, nutre y regenera.

*«La alegría no se reduce a una forma de bienestar o a un consuelo emocional, aunque se puede traducir también de ese modo. La alegría, fundamentalmente, es una expresión profunda del ser: en bondad, en verdad, en belleza. Constituye una expansión personalísima de sí mismo. No hay dos alegrías iguales, como no hay dos llantos iguales. La alegría es singular. A pesar de tener una expresión física, conserva su naturaleza eminentemente espiritual. Hay quien se refiere a ella como un "estremecimiento", ya que, de la misma manera el tallo se estremece con la brisa o la alteración de la luz, nos recogemos en el silencioso y sorprendente estremecimiento de la vida. podemos decir que la alegría es una grafía del espíritu que nos acerca al milagro y que se traduce tanto en quietud como en risa, tanto en silencio como en canto, tanto en la presencia misma como en un entusiasmo compartido» (p. 49).*

*David Cabrera, sj*



Utilizamos cookies para mejorar la experiencia de usuario.

[Aceptar](#) [Denegar](#) [Opciones](#)