

---

# Il valore della lentezza: Thich Nhat Hanh, Siddharta e Milan Kundera

**Autore:** Miriana Dante

**Fonte:** Città Nuova

**Il valore della lentezza spiegato da grandi autori quali Thich Nhat Hanh, Herman Hesse con il suo Siddharta e Milan Kundera.**

“Ero determinato a camminare lentamente e consapevolmente, al mio ritmo personale. Ero determinato a dare piena attenzione ai miei passi e al respiro, altrimenti sapevo che mi sarei perso, che mi sarei lasciato prendere dall’idea di dover fare in fretta”, così? racconta il maestro Zen **Thich Nhat Hanh**, che ha dedicato la vita alla meditazione, al promuovere la pace e la salvaguardia dell’ambiente naturale. Il titolo del libro è? *Camminare in consapevolezza (How to walk)*, pubblicato in Italia da Terranova edizioni, la prima edizione nel 2017. Il testo, diviso in piccoli capitoli, dona al lettore delle pillole di consapevolezza riguardo al valore del camminare, soprattutto del camminare lentamente. La citazione iniziale deriva dal capitolo “**Camminare con Daniel Berrigan**”, sacerdote cattolico e attivista per la pace. Thich Nhat Hanh racconta di averlo invitato un giorno a fare una passeggiata a **Central Park**. Padre Berrigan aveva le gambe decisamente più lunghe del maestro; quindi, si trovava costantemente davanti a lui, fermandosi a volte per attenderlo. Sarà? la vita frenetica di **New York**, sta di fatto che il sacerdote non era per nulla abituato a camminare lentamente, solo per il piacere di camminare e non di arrivare.

## Siddharta

Un riferimento forte che attraversa tutto il libro è? quello alla filosofia buddista e al conseguente collegamento con un’altra grande opera di narrativa, **Siddharta di Hermann Hesse**. Nel capitolo “**Nirvana**” Thich Nhat Hanh parla del paradiso come qualcosa di raggiungibile nel momento presente e nel singolo passo fatto in consapevolezza, alludendo alla sponda della liberazione, metafora classica utilizzata negli insegnamenti del **Buddha**, che rappresenta la sponda opposta a quella della sofferenza e della confusione. Per raggiungerla si attraversa un fiume con una **zattera**. Questa metafora è? presente nel concreto nel libro di Hermann Hesse, in cui un ormai vecchio Siddharta nel suo lungo cammino alla ricerca di qualcosa che non sa nemmeno lui in fondo cosa sia, si imbatte in un fiume, con un vecchio rematore che fornisce un passaggio ai viaggiatori sulla sua zattera attraverso il corso d’acqua, per molto poco in cambio. Alla fine, sarà? Siddharta a prendere il suo posto, ed è? lì? che troverà? il suo Nirvana nel mondo...

## Punti di contatto con Milan Kundera

Un’ultima citazione da *Camminare in consapevolezza*: “Quando le cose non vanno bene ci conviene smettere di pensarci sopra, in modo da evitare che continuino ad agire in noi energie spiacevoli e distruttive. ‘Fermare’ non significa reprimere, significa innanzitutto calmare. Se vogliamo che il mare sia calmo non buttiamo via l’acqua: senza l’acqua, non rimane nulla del mare”. Questo concetto del fermarsi e lasciare che i pensieri negativi rimangano, non sfuggirgli ma nemmeno permettergli di muoversi troppo dentro il proprio animo, si ricollega al finale del romanzo **La lentezza di Milan Kundera**. Vincent, un giovane entomologo, si reca ad un congresso presso un antico castello francese negli anni ‘80-’90 approssimativamente.

D’altro lato c’è? la storia di un giovane cavaliere nello stesso identico castello, solo qualche secolo

---

prima. I due vivranno un amore, lo perderanno, e le reazioni dopo la vicenda saranno totalmente differenti. Da un lato la nostalgia del cavaliere, triste perché sa che non potrà più rivedere l'amata, ma nostalgico in positivo, per i momenti belli trascorsi insieme che sa non dimenticherà più. Così? si avvia verso la carrozza che lo riporterà a **Parigi**, con eleganza e addirittura un'aria di superiorità nei confronti di Vincent, incontrato all'uscita del palazzo come per una sovrapposizione temporale del passato e del presente. Infatti, i due sembrano poter essere degli ottimi complici e confidenti in un primo momento, per aver fatto una stessa esperienza.

Ma in realtà la fretta e il desiderio di raccontare di Vincent farà avvertire al cavaliere che non verrà ascoltato a sua volta, questo penserà di non avere poi questo piacere di raccontargli ciò che è accaduto e di renderlo pubblico a sua volta, tanto meno di conoscere ciò che è accaduto all'avventore. Il cavaliere si allontanerà, e Vincent, insicuro, non comprenderà e anche lui si preparerà a partire. L'unica grande differenza è? che in lui non c'è? nostalgia, tra l'altro di una notte vissuta di corsa, non sentita veramente, che svanirà come un momento qualsiasi, perché non è? stato nulla di speciale. La fretta e l'exasperazione di Vincent, che voleva vivere a tutti i costi qualcosa di memorabile che avrebbe poi potuto raccontare ai colleghi, tra i quali non brillava particolarmente, l'hanno allontanato dal presente, **il qui e ora** di Thich Nhat Hanh. Ha perso l'amore, e non ha agito per se stesso, ma per un pubblico invisibile. Il risultato lo descrive Milan Kundera: "Non avrà la forza di mentire. è? troppo triste per mentire. L'unica cosa di cui abbia voglia è? dimenticare quella notte, tutta quella notte sprecata, cancellarla, eliminarla, annullarla - e in quel momento prova un'insaziabile sete di velocità?. Con passo risoluto va verso la sua moto, la desidera la sua moto, e? pieno d'amore per la sua moto, per la sua moto sulla quale dimenticherà tutto, sulla quale dimenticherà se stesso".

Spicca la forte **differenza tra la consapevolezza personale e la dignità del cavaliere e la viltà di Vincent**. È uno scontro stridente alla fine della storia. Ecco invece come si conclude la vicenda del cavaliere, con le parole di Kundera: "Voglio contemplare ancora il mio cavaliere che si dirige lentamente verso la carrozza. Voglio assaporare il ritmo dei suoi passi: più egli avanza più questi rallentano. In questa lentezza mi sembra di riconoscere un segno di felicità?. [...] La carrozza si avvia, e ben presto lui si addormenterà, poi si sveglierà e, per tutto questo tempo, si sforzerà di rimanere il più vicino possibile a quella notte che, inesorabilmente, si dissolve alla luce del sole. Senza domani. Senza pubblico".

---

**Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste, i corsi di formazione agile e i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: [rete@cittanuova.it](mailto:rete@cittanuova.it)**