

# INTRODUCCIÓN



*La alegría amagada  
es una vela apagada.*

PROVERBIO CASTELLANO

Bajo la luna llena en un cielo totalmente despejado, el mar está tan iluminado que parece de día. Un viento suave del Este empuja nuestro pequeño velero, que con su lento avance provoca un ligero silbido sobre el agua y un reguero de luces de noctilucas. Hace trece días que hemos dejado atrás los arrecifes del norte de Brasil y, desde entonces, no hemos vuelto a ver tierra. Poca falta nos hace: mi marido y yo estamos solos, disfrutando de la vida.

Durante el día, nuestra principal ocupación es protegernos del sol bajo el toldo de la cubierta del barco. Desde allí asistimos, en primera fila, a un espectáculo protagonizado por un elenco de ballenas, delfines, atunes, peces espada, peces voladores, medusas vela y algunos pájaros no identificados. En ocasiones, tenemos que interrumpir la función para echar un vistazo al piloto automático o las velas, pero esto sólo ocurre muy de vez en cuando: las corrientes de esta zona del mundo convierten el mar en una alfombra mágica que te transporta, quieras o no, rumbo al Caribe. Al oscurecer, preparamos en *sashimi* el pescado que ha picado ese día en la línea que siempre llevamos colgando por la popa del barco, leemos en voz alta la *Iliada*, de Homero, y tratamos de sintonizar en la radio alguna emisora. Las noches de suerte podemos llegar a escuchar el programa de un predicador inglés de Surinam o la retransmisión en brasileño de algún partido de fútbol nordestino.

La vida me sonríe, y, sin embargo, con el paso de los días empiezo a sentir unas punzadas de desazón que me sorprenden porque suelen aparecer, precisamente, en los instantes de máxima belleza. Me falta algo y no s  qué. Por suerte, una noche en que dudamos entre seguir con nuestra lectura de la epopeya troyana o admirar la lluvia de estrellas que está iluminando el cielo, optamos por los griegos. En la profunda amistad y lealtad que demuestran en la batalla estos curtidos guerreros percibo la necesidad esencial del ser humano de sentirse parte de algo más que de él mismo.

Al leer el final del capítulo, me doy cuenta de que Homero me ha ayudado a llegar a la raíz de mi insatisfacción personal: mi vida está repleta de placeres de los que disfruto en soledad. El aire puro, el frescor del agua, la belleza del amanecer y el sabor del atún recién pescado pierden gran parte de su intensidad y de su valor si no puedo compararlos con las personas importantes de mi vida. Durante unos instantes me veo a mí misma, aislada e indefensa, flotando en medio de un mar inmenso a bordo de este minúsculo barquito, y me siento más sola que nunca. Aunque amo a mi marido, echo de menos a mis padres, a mi hermana, a mis abuelos, a mis tíos, a mis primos y a todos los amigos con los que sol a disfrutar de las pequeñas cosas de la vida antes de marcharnos para hacer realidad nuestro soñado año sabático. Ante la apabullante necesidad de recuperar mi conexión íntima con todas esas personas, me echo a llorar. Entre sollozos, trato de explicar a Max mi hambre de comunidad y mi deseo de sentir que hay un lugar en el mundo al que pertenezco de verdad. S  que me ha entendido cuando, tras secarme las lágrimas, extiende todas las velas y ajusta el rumbo en el piloto automático.

Tres días más tarde tiramos el ancla en la bahía de Chaguaramas, un fondeadero muy resguardado que hay al noroeste de la isla de Trinidad. En cuanto podemos bajamos a tierra, deseosos de encontrar un bar desde el que poder telefonar a nuestras familias y amigos, beber cócteles con angostura y bailar calipso, conscientes, por fin, de que lo único mejor que vivir una buena vida es vivirla en compa a.

Las últimas semanas que nos quedan antes de que debamos volver a Barcelona a trabajar, las dedicamos a disfrutar de la alegría y la hospitalidad de los isleños. A medida que pasamos tiempo con ellos, nos vamos

## INTRODUCCIÓN

dando cuenta de que, aunque en Trinidad conviven personas de orígenes étnicos y religiosos muy diversos, muchos parecen conservar un respeto al ser humano y lo sagrado de la vida que los une más allá de sus diferencias. Por suerte, el propietario de un pequeño restaurante de comida hindú donde solíamos comer quiso compartir con nosotros la fuente de la que brota su alegría.

—Chicos —nos dijo—, esta noche empieza Divali, la fiesta más importante de Trinidad después del Carnaval. ¿Con quién la vais a celebrar?

—Ni idea —le contestó mi marido, encogiéndose de hombros—. Nos gusta improvisar.

—Si es así, venid a cenar con nosotros. —Y añadió—: Hoy es un día de comunidad.

El señor Chavan miró su reloj y nos citó a las seis en la puerta de su casa, situada en un barrio a las afueras de Puerto España.

—Pero sed puntuales, ¿entendido? La fiesta empieza al ponerse el sol.

—¿Cómo me visto? —le pregunté yo, mirando alternativamente su turbante, el hermoso sari de su mujer y mi pantalón corto.

—No te preocupes —sonrió—. Tráete sólo ganas de disfrutar.

Estábamos intrigados. Aunque el Divali es fundamentalmente una celebración hindú, en el trayecto de autobús hasta la casa del señor Chavan pudimos ver cómo personas de otros orígenes (los descendientes de los colonizadores europeos, de los esclavos africanos, de los trabajadores de China, Libia y Siria, además de algunos pocos indígenas caribes) también se afanaban para llegar a tiempo a sus casas y poder celebrar, cada uno a su manera, el festival.

A las seis en punto estábamos tocando el timbre de la casa del señor Chavan.

—Pasad, pasad —dijo su mujer, poniéndonos precipitadamente en las manos unos pequeños recipientes de barro—. En la mesa tenéis todo lo demás. Mis hijos os atenderán. Yo regreso a la cocina, que todavía hay mucho que preparar.

Una vez dentro nos sorprendió lo bellamente decorada que estaba la casa. Había jarrones de flores por todos lados, los sofás estaban cubiertos con telas bordadas y en las paredes había cuadros con representaciones de Lakshmi, la diosa india de la riqueza y la belleza, pero también de Ganesh, el dios de la sabiduría y de la buena suerte, y de Sarasvati,

la diosa del conocimiento. Por todos sitios colgaban serpentinas, banderolas de tela, lucecitas de colores y lámparas de papel. Frente a un altar decorado con guirnaldas de caléndulas de color naranja, alguien había dibujado con harina de arroz unas flores en el suelo. Y en el centro del salón, de rodillas alrededor de la mesa, tres niños y dos niñas se afanaban rellenando con aceite de coco decenas de los mismos cuencos de barro que teníamos entre las manos mientras un anciano los observaba en silencio.

—Traed vuestras *deyas* —dijo un chaval de espabilados ojos negros dirigiéndose a nosotros—. Ya casi es la hora.

El niño cogió nuestros cuencos, los rellenoó con aceite de coco e introdujo en ellos un trocito de mecha. Cuando terminó, el señor mayor encendió una cerilla muy larga con la que prendió, concentrado, la primera *deya*. El niño la tomó en sus manos y, con ella, encendió el resto de las velas. Cuando terminó, él y los demás críos se encargaron de distribuir las *deyas* por las habitaciones y el jardín. Sólo entonces se pararon a admirar su obra. La casa, antes hermosa, ahora era mágica.

El señor Chavan apareció en ese momento y sonrió complacido.

—Vamos afuera —nos dijo—. El sol ya se ha puesto y ha llegado el momento de salir a celebrar el Divali junto a los vecinos.

La calle estaba totalmente iluminada con las velas de barro. Se calcula que durante esta fiesta se encienden cada año en Trinidad más de diez millones de *deyas*, un número que no me pareció exagerado teniendo en cuenta que aquella noche no había casa, jardín, calle, oficina, parque, tienda o campo de fútbol que no estuviese iluminado por ellas.

—Venid conmigo —nos invitó nuestro anfitrión. Y añadió—: Quiero enseñaros otra cosa.

Le seguimos hasta una plaza al final de la calle. Allí, los vecinos habían construido con trozos de cañas de bambú una escultura gigante en forma de hoja sobre la cual habían depositado decenas de *deyas*.

—Si paseáis por el barrio esta noche veréis muchas de estas figuras de bambú iluminadas: son nuestra forma de simbolizar el triunfo de la luz sobre la oscuridad, del conocimiento sobre la ignorancia, de la bondad sobre la maldad.

## INTRODUCCIÓN

Mientras hablábamos, habíamos llegado tan cerca de la escultura que podíamos tocarla.

—Es bonita, ¿verdad? —nos preguntó el señor Chavan—. Sí, a mí también me parece preciosa, y desde que la hemos terminado no puedo dejar de admirar su belleza. Pero lo que más me gusta de ella no lo estáis viendo.

Nuestro amigo sacó un mechero del bolsillo de su *kurta* de seda roja y encendió una vela que se había apagado con el viento. Luego, se giró hacia nosotros y prosiguió.

—Lo más bonito de esta figura es que la hemos hecho todos los vecinos juntos. Hemos tardado horas y hemos tenido que superar errores de planificación, escasez de material, diferencias de opinión y todo tipo de conflictos, discusiones y rencillas. —El señor Chavan sonrió antes de continuar—: Pero los hemos superado gracias al buen humor y al mantra que guía la fiesta en esta isla: «*All ah we is one*», todos somos uno.

Sólo tuve que mirar un instante a mi alrededor para apreciar cuánta razón tenía el señor Chavan. Por las calles del barrio paseaban trinitenses de todo tipo de credos que se enorgullecían de que el Divali les diera la oportunidad, un año más, de recordar que los seres humanos formamos parte de una misma familia que convive sobre la faz de la Tierra, mientras disfrutaban tanto de sus similitudes como de sus diferencias.

## EL PODER DE LAS CELEBRACIONES

La vida, ya lo escribió Borges, es un jardín de senderos que se bifurcan. Se suelen recorrer en soledad, pero, a veces, cuando menos te lo esperas, te topas con alguien que te coge de la mano y te acompaña en los primeros pasos de un nuevo camino. Para mí ese alguien en realidad fueron dos: Homero y el señor Chavan.

Homero me obligó a enfrentarme a la ironía de sentirme insatisfecha a pesar de vivir en medio de la abundancia. Con lo que contaba

en sus libros, pero también con lo que se callaba, me abrió los ojos a multitud de placeres que ya no experimentaba porque los daba por sentados. También me hizo detenerme a saborear determinadas experiencias que antes solía percibir en modo automático. La historia de Ulises logró que estuviese menos distraída en los momentos en los que la vida desvelaba toda su belleza así como más presente y atenta. Y, por si enseñarme a apreciar los más pequeños detalles de la existencia fuera poco, Homero aún me recordó algo más: la importancia de disfrutar de la vida en comunidad. Del poeta griego aprendí la necesidad de cuidar mis relaciones con las demás personas y a saborear el tiempo que pasamos juntas como lo que es: un regalo con fecha de caducidad.

El señor Chavan, por su lado, me enseñó que celebrar la vida no es una cuestión optativa, sino una necesidad esencial. Las fiestas y los rituales son la mecha que reaviva el fuego de la existencia: sin ellos, poco a poco, ésta va perdiendo su intensidad. Nuestro amigo hindú también me permitió descubrir el poder que tienen las celebraciones tradicionales para incluir en nuestra apretada agenda los momentos en los que disfrutar de los placeres de la vida a nivel individual, familiar y social. Y me impresionó su capacidad para utilizar la fiesta de Divali como una excusa para interrumpir su rutina, volver a sentir emoción hacia aspectos importantes que había relegado y compartir esos sentimientos con el resto de los miembros de la comunidad. Pero la lección más importante del señor Chavan fue demostrarme que, si quería que me enriqueciese de verdad la belleza que me rodeaba, debía dejar de relacionarme con ella de forma pasiva y solitaria, y empezar a crear más ocasiones para compartir mis placeres con los demás. Hasta que no me decidiese a actuar además de mirar, a celebrar además de apreciar, la belleza seguiría emocionándome sólo a un nivel superficial.

En muchas sociedades de todo el mundo, a lo largo de los siglos, los hombres y las mujeres han usado el poder de las celebraciones para sentirse parte de un todo más grande, incrementar la sensación de pertenencia a un grupo y fomentar la comunicación entre sus miembros. Así que no me costó entender que no hay nada como una buena celebración para crear un marco común que nos permita apreciar en profundidad la belleza de la vida y que a la vez nos haga sentirnos más cerca de las

## INTRODUCCIÓN

personas que amamos. Lo que no lograba comprender era cómo lo conseguían. Por suerte, pronto me vino a la mente la actitud con la que el señor Chavan había compartido con nosotros su placer ante la belleza de la escultura de bambú durante el festival. Por un lado, recordé su apertura y su vulnerabilidad: nuestro huésped, sabedor de que sólo en un terreno sin armas se hace posible el encuentro de las almas, no sólo nos había abierto las puertas de su casa y nos había presentado a su familia, sino que había compartido su sensibilidad con tanto respeto hacia nuestras creencias que nunca nos sentimos atacados por él. Por el contrario, la calidez y la autenticidad del señor Chavan hicieron que nos acercásemos a él sin miedo y con deseos de ofrecerle todo nuestro cariño y amistad. Además de este ambiente de paz, cercanía y seguridad, el otro elemento que me permitió comprender por qué las celebraciones unen tanto a las personas fue la atracción que sentimos por el entusiasmo de los demás. La pasión con la que el señor Chavan compartió con nosotros su amor por el Divali alimentó nuestra emoción y consiguió que lo que podría haber sido una simple fiesta se convirtiese en una experiencia profundamente transformadora que todavía, a día de hoy, nos conmueve y nos toca.

De modo que, para disfrutar de la vida mucho más, decidí seguir el camino que me habían mostrado Homero y el señor Chavan y, en cuanto regresé a Barcelona, me puse a celebrar todas las fiestas tradicionales de mi comunidad. Aunque me divertí mucho, también hubo momentos en que me di cuenta de que participaba por pura imitación, de forma predecible y regulada, a veces con una solemnidad carente de alegría y, lo que es peor, sin saber exactamente qué era lo que estaba celebrando. Entendí que, si quería percibir al máximo el poder de apreciación y conexión de las fiestas tradicionales, debía tratar de ir más allá del qué se celebraba y el cómo se hacía para llegar al porqué. Hasta que no lograrse averiguar el significado profundo de cada ritual, no podría saber si tenía sentido para mí celebrar determinada festividad.

Mi objetivo era ambicioso pero tenía una extensa biblioteca, conexión a Internet, buenos amigos, ganas de viajar y, lo más importante, mucha curiosidad. Aunque la fiesta de Divali me había encantado, quería concretar un calendario de celebraciones que reflejara mi identidad, así

## ALGO QUE CELEBRAR

que empecé investigando las fiestas tradicionales catalanas y españolas. En el proceso, descubrí que había algunas celebraciones que me apetecía mantener tal cual, otras pocas que debía eliminar y muchas que no me sentía cómoda sacrificando por completo pero que podía adaptar para que reflejaran mi forma de sentir la vida y mis valores.

Durante este análisis, lo que más me sorprendió fue percibir que había multitud de aspectos fundamentales que no se festejaban de forma tradicional en mi entorno pero que yo sí deseaba apreciar y celebrar en mi vida cotidiana. Me di cuenta de que, si quería conseguir una colección de celebraciones suficientemente rica, debía abandonar mi idea inicial de dar un corto paseo a pie por mi ciudad para embarcarme en un viaje mucho más largo que me llevaría a cruzar más de una frontera.

## REQUISITOS DE LA COLECCIÓN

Al principio, tomaba notas en mi libreta, pero pronto ésta se llenó debido a la cantidad de celebraciones que llamaban mi atención y tuve que empezar a trabajar en el ordenador. Día tras día, el archivo se fue volviendo tan grande que me vi obligada a definir los requisitos que debían cumplir las festividades que podían formar parte de mi colección de celebraciones. Después de mucho filtrar, concreté las cuatro condiciones que no podían faltar:

### ***Plena vitalidad***

Cuando estudiaba antropología en la Universidad, entendí que las tradiciones, como las especies, siempre están en constante cambio, así que me pareció natural no tratar de preservar tradiciones muertas. Si quería que mis celebraciones reflejasen cómo vivo y cómo siento, éstas debían enriquecer a las personas en el momento presente.



### ***Significado profundo***

Para que me tocasen en un nivel más profundo, las celebraciones que destacase tenían que conmovirme con su forma de evocar el mundo que existe detrás de lo que veo y lo que oigo en mi vida cotidiana. Debían detener mis inercias a la hora de pensar y tener una intención concreta que me obligara a recordar los objetivos auténticos de mi existencia.

### ***Simplicidad esencial***

Una vez detectado el significado de una celebración, me parecía que demasiado formalismo e interés en los detalles podían impedirme vivir la experiencia con intensidad junto a mis seres queridos. Necesitaba reducir al mínimo la complejidad de sus preparativos para así poder centrarme en el aspecto esencial que deseaba apreciar.

### ***Belleza eterna***

La sencillez era un requisito al que no estaba dispuesta a renunciar, y lo mismo me pasaba con la belleza, una cualidad que entiendo como un atributo que logra parar el tiempo y no como un ideal estético. La belleza es una guía que me muestra que, tras el caos aparente de la vida, hay un orden y un motivo. Cuando veo algo que me parece realmente bonito, no puedo evitar detenerme para sumergirme de lleno en la experiencia. Me doy cuenta de que mi respiración se ralentiza y se hace más profunda, a la vez que mis sentidos se despiertan y se ponen alerta ante detalles que, sin belleza, me habrían pasado totalmente desapercibidos. Los segundos, los minutos o las horas pierden su importancia y me olvido de lo que ya he hecho o lo que tengo que hacer, como si mi vida sólo dependiera de lo que estoy haciendo durante ese momento en concreto. Durante una experiencia bella, la muerte es empujada a un lado y puedo sentir, por unos instantes, la vida eterna. La belleza me conecta hasta tal punto con la vida y me aporta tanta felicidad que me era imposible incorporar celebraciones a mi calendario que no gozasen de esa cualidad.

## FUENTES DE INSPIRACIÓN

La primera fuente en la que bucé para tratar de encontrar las formas más bellas y significativas de celebrar la vida fue, evidentemente, la religión. Al fin y al cabo, «religión» viene de la palabra en latín «*religare*», que quiere decir unir. Y eso era precisamente lo que yo andaba buscando: formas de unir el pasado con el presente y de vincularme conmigo misma y con los demás.

Como era de esperar, encontré una enorme riqueza en los ritos, las ceremonias y las festividades religiosas de tradiciones espirituales tan conocidas como el cristianismo, el islamismo, el judaísmo, el budismo, el hinduismo, el confucionismo y el taoísmo, además de en determinados cultos mucho más minoritarios como el jainismo, el sintoísmo, el zoroastrismo y el neopaganismo. Pero la verdadera sorpresa me la dieron las religiones practicadas por grupos y sociedades tribales y clánicas de todo el mundo. En las espiritualidades de origen yoruba, como el vudú haitiano, la santería cubana y el candomblé de Brasil; en los cultos americanos basados en la mitología azteca, inca y maya; y en las creencias de los nativos norteamericanos, los lapones, los esquimales, los aborígenes australianos y los maoríes de Nueva Zelanda, encontré algunas de las celebraciones que más me atrajeron en un nivel totalmente íntimo y profundamente personal. Conocerlas me obligó a ir más allá de la religión en la que he sido educada para traspasar cualquier tipo de dogma y poder conectar con lo que de verdad da intensidad y sentido a mi vida.

Durante el viaje, pronto me encontré con el arte, algo no tan extraño si tenemos en cuenta que, después de todo, éste comparte con la religión el deseo de conectarnos con algo mucho mayor que nosotros mismos. Tanto la religión como el arte quieren que nos olvidemos durante un tiempo de nuestros problemas y sufrimientos cotidianos para cultivar nuevas formas de pensar y sentir que nos permitan percibir la magia de estar vivos. Las dos actividades utilizan símbolos, para hacer que los objetos más ordinarios nos parezcan extraordinarios, y metáforas, cuando creen que las palabras no pueden abarcar tanta riqueza de significado. Pero, sobre todo, tienen en común el objetivo de lograr que alcancemos

## INTRODUCCIÓN

el éxtasis más profundo: el que nos conecta con nosotros mismos y con todo lo que nos rodea, sea visible o invisible para nuestros ojos.

Así que la segunda fuente donde busqué formas hermosas de apreciar y celebrar la vida fue en la vida y la obra de artistas de todos los tiempos. Si en la religión encontré las bases sobre las que construir la estructura de las festividades e ideas para organizarlas de manera comunitaria, en el arte me topé con propuestas individuales tan originales e imaginativas que me inspiraron a dar los toques de color que necesitaban mis celebraciones para que las sintiese realmente mías.

Si la religión me llevó al arte, el arte me llevó a la ciencia. Como dijo Albert Einstein, «todas las religiones, artes y ciencias son ramas del mismo árbol», de manera que pronto me encontré buceando en las mentes más privilegiadas de todos los tiempos para encontrar los pensamientos que me ayudaran a profundizar en el sentido último de todas estas experiencias.

Este juego entre lo sagrado y lo profano me enriqueció muchísimo. Yendo y viniendo de la religión al arte, me di cuenta de que la vida es demasiado compleja como para tratar de dividirla en paradigmas dualistas: no somos sólo cuerpo y espíritu, ni existe únicamente la noche y el día, lo autorizado y lo prohibido, la verdad y la mentira. Pero esta fusión de lo secular con lo mundano me permitió encontrar, además, un terreno común y sin fronteras donde poder relacionarme íntimamente con otras personas independientemente de nuestros pensamientos, nuestra creatividad o nuestras creencias. En nuestro amor común por la vida y por disfrutar al máximo de la existencia, demostramos que es más lo que nos une que lo que nos diferencia.

A lo largo de este recorrido, me impresionó mucho darme cuenta de hasta qué punto, en todo el mundo, los aspectos que celebran tanto las comunidades como los individuos son, fundamentalmente, los mismos. Cambian las formas, pero todos compartimos los mismos motivos a la hora de festejar y agradecer el hecho de estar vivos. Fue esta perspectiva de que existe un acuerdo universal ancestral sobre los aspectos de la vida que merecen ser vividos, y que une a las personas más allá de las divisiones que a veces imponen las religiones y los nacionalismos, lo que, en última instancia, me impulsó a escribir este libro.

**SOBRE  
ESTE LIBRO**

En *Algo que celebrar*, repasaremos los diez aspectos de la vida que más nos alegran el camino. Empezaremos nuestro viaje alrededor del mundo conociendo los momentos, lugares, elementos, plantas y animales que más solemos apreciar. Nos detendremos a recordar las posesiones que más placer y energía nos dan. Y terminaremos examinando el poder del cuerpo, de la mente, del corazón y del alma a la hora de dotar a nuestra vida de intensidad, sentido, calidez y trascendencia.

Durante el trayecto, conoceremos las celebraciones más bellas del mundo. A veces, no nos detendremos mucho en ellas: hay mucho que ver y nuestro tiempo es limitado. En otras ocasiones, en cambio, nos pararemos todo lo que haga falta hasta que logremos capturar los mensajes universales que nos mandan fiestas aparentemente locales. En China, por ejemplo, aprenderemos a festejar el fin de año como una oportunidad para pasar página y dedicarnos a una transformación personal, social y espiritual profunda. Atravesaremos las laderas de las montañas que rodean el Machu Picchu para renovar, junto a los descendientes de los incas, nuestro vínculo con la tierra. En la India, agradeceremos los regalos de la mente haciendo volar cometas. Nos sentaremos bajo un cerezo en flor para aumentar, junto a los japoneses, nuestra conciencia de la belleza de la naturaleza. Y en México entenderemos que la mejor manera de recordar a los que se han ido es hacerlo con alegría.

Las fiestas tradicionales nos permitirán descubrir el infinito abanico de formas comunitarias del que disponemos para apreciar la vida. Veremos que las celebraciones pueden durar segundos, horas, días o meses. Pueden ser simples o complejas, muy estructuradas o con margen para improvisar. Pueden celebrarse en la intimidad personal, en pareja, en familia, con amigos o en comunidad. Pueden incluir o no algún tipo de rito, ceremonia, servicio, liturgia, bendición de un objeto espiritual, la emisión de un mantra o, incluso, un acto de etiqueta.

Pero no nos quedaremos aquí: nuestro viaje estaría incompleto si no nos dejáramos inspirar por propuestas para celebrar la vida mucho más personales. La percepción de la sensualidad de Anaïs Nin, la transpa-

## INTRODUCCIÓN

rencia de los sentimientos de Mary Wollstonecraft, la pasión por el conocimiento de Charles Darwin y las estrategias para cuidar el alma de Carl Jung harán volar nuestra imaginación y nos permitirán encontrar otras maneras de lograr que lo común sugiera nuevos significados.

Me parece importante destacar que con este libro pretendo recordar a todas las personas, tengan o no creencias religiosas, que es posible mirar la vida cotidiana con ojos maravillados. Por este motivo, he puesto especial cuidado en seleccionar celebraciones con las que cualquiera se pueda llegar a sentir identificado, y he dejado fuera del alcance de este libro las formas de celebrar la relación de las personas con lo divino.

Ya que estamos en el momento de las aclaraciones, quiero comentar que no conozco personalmente todas las celebraciones que comparto en este libro. Aunque hubo un momento, justo en medio de mi investigación, en que esta idea pasó por mi mente, la desestimé a los pocos segundos al darme cuenta de que las formas de celebrar la vida son tan infinitas como finito es mi tiempo y mi presupuesto, y, sobre todo, porque sólo aspirar a hacerlo implicaría un deseo de perfección que está lejos de ser mi objetivo. Pero sí creo que la única forma de conocer una tradición de verdad es haberla vivido, así que he tratado de no limitarme a compartir celebraciones y ritos que he conocido únicamente a través de los libros. Para poder entender su significado auténtico, he viajado todo lo que he podido, y, a donde no he llegado, he contactado con personas que sí los han vivido y me han sabido transmitir la profundidad de sus sensaciones, pensamientos, intuiciones y sentimientos.

## HAZLO TUYO

A través del estudio de las diferentes formas en que las comunidades y los individuos celebran la vida, he encontrado una fuente inagotable de inspiración que me ha permitido vislumbrar mil y una maneras de lograr que lo ordinario se vuelva extraordinario. No obstante, mi fascinación por estos rituales no me ha llevado a tratar de copiarlos en mi vida cotidiana. Por un lado, porque sé que las personas solemos ver más ver-

de el jardín del vecino y tendemos a idealizar los éxitos de los otros. Pero, sobre todo, porque creo que las celebraciones son como las rosas: les cuesta sobrevivir cuando se las trasplanta. Para que crezcan y florezcan en una nueva tierra, es mejor injertarlas.

Así que en este libro huyo tanto de las generalizaciones y las visiones estereotipadas acerca de otras culturas como de instar a calcar cualquier tipo de fiesta o ritual. Si queremos que las celebraciones nos ayuden en nuestro proceso de crecimiento personal y de construcción de nuestro propio bienestar, no podemos limitarnos a repetir las estrategias que a otros les han funcionado: debemos adaptar e innovar.

Y aquí hemos llegado al objetivo último de este libro: que pases a la acción. Me parece tan importante decidir cuáles son los aspectos de la vida que quieres apreciar y qué tradiciones te apetece festejar como encontrar actividades que te ayuden a incorporarlas en tu vida cotidiana de forma que tengan sentido para ti. Para acompañarte en esta etapa del camino, he incluido en cada capítulo una serie de sugerencias que te permitirán crear celebraciones verdaderamente personales. Todas están presentes en mi vida de una u otra manera, ya sea porque las he llevado a cabo en el pasado, porque forman parte de mi presente o porque estoy deseando implantarlas en el futuro más cercano. Pero no son recetas: son un listado de ingredientes con los que puedes jugar hasta que encuentres la combinación que satisfaga tus gustos.

Las actividades que te propongo cumplen los mismos requisitos de belleza, sencillez y profundidad de significado que me han guiado a la hora de seleccionar las tradiciones que aparecen en este libro, pero también me ha parecido importante que tengan en cuenta los siguientes criterios:

### ***Creatividad y economía***

En lo referente a la creatividad, sigo las enseñanzas del señor Chavan, quien me mostró la importancia de participar en primera persona de la organización de toda celebración, ya que es durante el proceso de preparación, y no en el resultado final, cuando se percibe al máximo su poder de apreciación y de conexión. Para mí, eso significa utilizar las manos tanto como la imaginación.

## INTRODUCCIÓN

Si no te pareces en nada a Martha Stewart, y, como yo, en el colegio siempre sacabas las peores notas en la asignatura de plástica, es posible que esta idea te haga temblar. Relájate: no te voy a pedir que te pongas a coser guirnaldas o a cocinar platos sumamente elaborados, ya que sigo creyendo que las mejores celebraciones son también las más sencillas. Pero si te gustan los retos e ir un poco más allá, olvídate de la tarjeta de crédito y lánzate a hacer con tus propias manos los elementos que necesitas para poner en marcha una celebración tan única como tú. Al fin y al cabo, la creatividad no es un don que poseen tan sólo algunos artistas iluminados: todos tenemos la capacidad de ser los protagonistas de nuestro propio espectáculo.

### ***Naturalidad y evocación***

Utiliza elementos naturales para tus creaciones siempre que puedas, puesto que, al ser orgánicos, tienen un poder de enraizamiento que nos conecta, directamente, con la vida. Pero también recuerda que el valor de todo lo que prepares para tu celebración no depende tanto de la calidad de su ejecución como de su poder de evocación. Una comida, por ejemplo, puede convertirse en una metáfora muy poderosa si la usamos con la intención de insinuar nuestro deseo de unirnos a los demás a través de unos alimentos que nutren el cuerpo y el alma por igual. En este sentido, es importante que liberes a tus celebraciones de la tiranía de tener que disfrutar de ellas sólo a través del predominio del gusto o la vista. Si consigues enriquecerlas con actividades y elementos que incluyan al resto de los sentidos, su fuerza inspiracional se multiplicará hasta el infinito.

### ***Diversión y relax***

Otro de los aspectos esenciales que hay que cuidar a la hora de organizar formalmente una celebración es la actitud personal. Sé por experiencia que es muy difícil alcanzar el objetivo de apreciar todo lo que tenemos y conectar con los demás cuando estamos tratando de controlar cada uno de los preparativos de una fiesta sin delegar. Así que relájate y comparte el placer de crear. Piensa que no sólo tú te divertirás más,

sino que también tus invitados podrán sentir la celebración de una forma más intensa y visceral.

## **VIVA LA VIDA**

Antes de lanzarnos a explorar las más bellas formas de celebrar los grandes milagros de la existencia, quiero recordarte que, si lo hacemos, no es sólo para enriquecer nuestra vida a nivel individual, sino, sobre todo, para encontrar buenas excusas que nos permitan compartir con los demás el placer de formar parte de la misma gran familia.

Ya hemos visto que, desde tiempos inmemoriales, las personas hemos utilizado los ritos, las ceremonias y las festividades como citas para volver a mirar nuestra realidad con nuevos ojos y aumentar nuestra alegría, sabiduría y bienestar personal: las celebraciones nos prometen que, por muy dura o difícil que sea nuestra realidad, todos podemos aprovechar su poder para ayudarnos a apreciar la multitud de pequeños detalles cotidianos que solemos descuidar.

Pero, sobre todo, me interesa destacar el hecho de que las festividades y los rituales nos permiten ir un poco más allá de esa conexión con la propia sensibilidad. La satisfacción que sentimos cuando superamos nuestra ceguera no es nada si se compara con la felicidad que da el poder compartir nuestra renovada capacidad de mirar con las personas que nos importan de verdad. Cuando celebramos junto a nuestra familia una comida para dar las gracias por todo lo que poseemos u organizamos una fiesta de disfraces para celebrar la exuberancia de los placeres del cuerpo con nuestros amigos, estamos superando nuestra individualidad y estrechando unos lazos que nos enriquecen a nivel global: las celebraciones nos permiten entender hasta qué punto la vida se vuelve más intensa al compartirla con los demás.

En resumen, deseo que esta colección de tradiciones comunitarias y estrategias individuales te ayude a apreciar y celebrar con quienes amas los aspectos fundamentales de la vida: tener sensaciones, pensamientos, sentimientos e intuiciones; estar rodeado de personas, posesiones, animales, plantas y el alma de los muertos; vivir inmerso en los elementos



## INTRODUCCIÓN

de la naturaleza, en este lugar y en este preciso momento. Espero que te inspiren y te den nuevas ideas para pasar más y mejores momentos con tu familia y tus amigos. Me gustaría que te permitieran tomar conciencia de que, pase lo que pase, siempre hay algo que celebrar. Y, en última instancia, deseo que te recuerden que el simple hecho de vivir es la auténtica fiesta.

Disfrútala.