

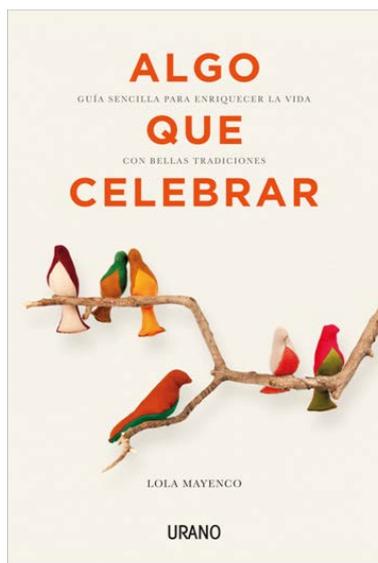
ALGO QUE CELEBRAR

Guía sencilla para enriquecer la vida con bellas tradiciones

LOLA MAYENCO



DOSSIER DE PRENSA



*«Hay dos maneras de vivir la vida:
una es creer que no existen los milagros
y la otra es creer que todo
es un milagro».*

Albert Einstein

Todos sabemos que la clave de la felicidad es apreciar de verdad las grandes y pequeñas maravillas de la vida cotidiana. A pesar de ello, cada día dejamos que se nos escapen muchas oportunidades para percibir el milagro de tener sensaciones, pensamientos, sentimientos e intuiciones, estar rodeados de personas, posesiones, animales, plantas y el alma de los muertos, vivir inmersos en los elementos de la naturaleza, en este lugar y en este preciso momento. Los prodigios se suceden uno tras otro, pero permitimos que se nos escurran como arena entre los dedos o, peor aún, ni siquiera los vemos.

Por suerte, existe una forma muy sencilla de curar nuestra ceguera y volver a darnos cuenta de que “La vida no es sólo un placer, sino una especie de privilegio excéntrico”, como escribió G. K. Chesterton. Consiste en recuperar el arte de celebrar, una de las prácticas más antiguas del ser humano que, sin embargo, la mayoría de nosotros apenas experimentamos en su versión más superficial y rutinaria.

Para ayudarnos a cultivarlo, la periodista Lola Mayenco nos acompaña en un fascinante recorrido por las fiestas tradicionales más hermosas y significativas del mundo. En Japón y en la India, en las grandes ciudades y en los poblados más pequeños, en las cumbres nevadas y a la orilla de la playa, conoceremos a personas dispuestas a compartir con nosotros los

secretos de una actividad que logra que lo ordinario se vuelva extraordinario. Junto a ellas, encontraremos la inspiración que necesitamos para dar un sentido más vibrante, alegre y consciente a nuestra propia existencia. Descubriremos que, por muy duro que sea nuestro día a día, siempre hay algo que celebrar. Y tomaremos conciencia de que el simple hecho de estar vivos, aquí y ahora, es ya una auténtica fiesta. Disfrutémosla.



RECUPERANDO EL ARTE DE CELEBRAR



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.

ALGO QUE CELEBRAR, pág. 18

Algo que celebrar nos invita a repasar los diez aspectos de la vida que más nos alegran el camino. Empezaremos el viaje 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. 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. En Japón, nos sentaremos bajo un cerezo en flor para aumentar nuestra conciencia de la belleza de la naturaleza. En México entenderemos que la mejor manera de recordar a los que se han ido es hacerlo con alegría. En China aprenderemos a festejar el fin de año como una oportunidad para pasar página y dedicarnos a una transformación personal, social y espiritual profunda. Y también celebraremos la cena de Thanksgiving en Estados Unidos, el Ystävänäpäivä o «día de los amigos» en Finlandia y la fiesta de Sant Antoni en algunos lugares de España.

Las fiestas tradicionales nos permitirán descubrir el infinito abanico de formas comunitarias del que disponemos para apreciar la vida. Ya sean cortas o largas, simples o complejas, íntimas o compartidas, nos harán volver a mirar la vida cotidiana con ojos maravillados.

FIESTAS TRADICIONALES QUE NOS INVITAN A VIAJAR

En *Algo que celebrar* se comparten algunas de las fiestas tradicionales más bonitas y significativas del mundo. Todas ellas nos invitan a iniciar viajes, ya sean corporales, mentales, emocionales o espirituales. Entre las más destacadas están:



- **Sant Antoni en Mallorca** - *Celebración de los ANIMALES*
(17 de enero)
- **Chunjié o Año Nuevo en China** - *Celebración de los MOMENTOS*
(finales de enero, principios de febrero)
- **Basant Panchami en la India** - *Celebración de la MENTE*
(finales de enero, principios de febrero)
- **Mojonamientos en Perú** - *Celebración de los LUGARES*
(principios de febrero)
- **Carnaval en Brasil** – *Celebración del CUERPO*
(principios de febrero)
- **Ystävänäpäivä en Finlandia** - *Celebración del CORAZÓN*
(14 de febrero)
- **Hanami en Japón** - *Celebración de las PLANTAS*
(finales de marzo, principios de abril)
- **Songkran en Tailandia** - *Celebración de los ELEMENTOS*
(13 al 15 de abril)
- **Día de Muertos en México** - *Celebración del ALMA*
(1 y 2 de noviembre)
- **Thanksgiving en Estados Unidos** - *Celebración de las POSESIONES*
(cuarto jueves de noviembre)

LOLA MAYENCO



© Fabián Vázquez Savareikas

Lola Mayenco es periodista especializada en arte y antropología. Barcelonesa de nacimiento y cosmopolita de vocación, una noche soñó que debía reservarse un año de cada década para viajar y, gracias a ese sueño, ha vivido en España, Francia, Canadá, Argentina, Brasil y Trinidad y tiene amigos repartidos por todo el mundo.

Actualmente pasa sus días leyendo, escuchando jazz, cocinando junto a su marido y jugando con sus dos hijos pequeños en una casa centenaria desde donde se admira la montaña y el mar Mediterráneo.

Desde 2008 escribe un blog sobre placeres cotidianos.



*Pase lo que pase,
siempre hay algo que celebrar.*

LOLA MAYENCO

Para saber más sobre la autora:

WEB	www.lolamayenco.com
	www.lolamayenco.com/blog
	www.facebook.com/lolamayenco
	@lolamayenco
	www.pinterest.com/lolamayenco

CÓMO SURGIÓ ESTE LIBRO...

Hace diez años, Lola Mayenco tuvo la sensación de que el tiempo pasaba demasiado rápido, y decidió atraparlo haciendo algo fuera de lo ordinario: dejó su trabajo, su piso en Barcelona, a sus amigos y a su familia, y cogió un avión con su marido rumbo a Argentina. Allí compraron un pequeño velero que prepararon para poder vivir y viajar durante un año sabático.

Zarparon de Buenos Aires con el objetivo de navegar tranquilamente por toda la costa hasta el Caribe en busca de experiencias extraordinarias. Pasaron por lugares impresionantes como la bahía de Ilha Grande, las islas de Abrolhos, el archipiélago de Fernando de Noronha, el incomparable Atol das Rocas...

Sin embargo, un día le inundó una sensación extraña: empezó a percibir unas punzadas de tristeza. Echaba mucho de menos a su familia y a sus amigos. Y también echaba muchísimo de menos cosas de su anterior día a día que siempre había dado por supuestas, detalles aparentemente insignificantes.



© Mònica Bedmar

En aquel momento comprendió que la felicidad no reside en lo extraordinario, sino en todo lo contrario. **La felicidad está en saber apreciar de verdad las grandes y pequeñas maravillas de la vida cotidiana.** Pero, ¿cómo lograrlo sin caer en la rutina? ¿Cómo conseguir que esos gestos tan ordinarios no se nos escapen?

La respuesta la esperaba nada más tocar tierra. En la isla caribeña de Trinidad, el dueño de un restaurante de comida de la India los invitó a celebrar con su familia el Divali, una fiesta preciosa en la que los hindús decoran todo con velas para simbolizar sus deseos de sabiduría.

Entonces, Lola se dio cuenta de que sólo es necesario recuperar el arte de celebrar, una de las prácticas más antiguas de la humanidad que, si es vivida con alegría y conciencia, puede ser la mecha que devuelva periódicamente a la vida toda su intensidad.

Así que, ya en Barcelona, decidió averiguar cuáles son las fiestas y los rituales más bonitos y significativos de todo mundo. Lo que descubrió, lo explica en este libro.

CITAS DEL LIBRO

«El tiempo no se mueve ni en línea ni en círculo: es una espiral que viaja de fuera para dentro y desde el cielo hacia el centro. El tiempo más importante es el que percibimos dentro de nosotros en este momento.» — *Capítulo 1: MOMENTOS*, pág. 83

«A veces, un hogar no puede ser más que un espacio mental en el que refugiarnos cuando la vida se hace intolerable.» — *Capítulo 2: LUGARES*, pág. 101

«Apreciar y celebrar el poder del aire, el fuego, el agua y la tierra nos llena de alegría, energía y equilibrio y nos hace sentir que nosotros también somos una parte vital del universo.» — *Capítulo 3: ELEMENTOS*, pág. 139

«La naturaleza no es únicamente un recurso, sino una fuente de vida sin fronteras donde los reinos se entremezclan.» — *Capítulo 4: PLANTAS*, pág. 169

«La conexión entre las personas, los animales y las plantas es tan íntima como antigua: aunque la evolución nos puede haber llevado por caminos diferentes, todos somos miembros de una misma familia.» — *Capítulo 5: ANIMALES*, pág. 190

«Para quienes llevamos un estilo de vida sencillo, el auténtico lujo no es tener mucho dinero, sino suficiente tiempo libre para poder disfrutar de las cosas que nos gustan junto a nuestros seres queridos.» — *Capítulo 6: POSESIONES*, pág. 226

«Disfrutar de los placeres sensoriales es una actitud moral, funcional, útil y completamente natural que, además, nos pone cara a cara con la realidad de nuestra esencia animal.» — *Capítulo 7: CUERPO*, pág. 237

«El conocimiento es padre de la necesidad y amigo de la admiración, pero su compañera más querida es la felicidad.» — *Capítulo 8: MENTE*, pág. 270

«El corazón nos enseña a hablar después de habernos detenido a escuchar con atención y nos enseña a entrar en acción después de haber tenido en cuenta la emoción.» — *Capítulo 9: CORAZÓN*, pág. 358

«Si queremos averiguar quiénes somos y para qué estamos aquí, debemos establecer línea directa con nuestra alma. Debemos escucharla con respeto y preguntarle con calma.» — *Capítulo 10: ALMA*, pág. 387

FICHA TÉCNICA



Título:	<i>Algo que celebrar</i>
Subtítulo:	<i>Guía sencilla para enriquecer la vida con bellas tradiciones</i>
Autora:	Lola Mayenco
Sello:	Urano
ISBN:	978-84-7953-846-0
Páginas:	480
Precio:	21€

BOOKTRAILER



<http://vimeo.com/dealvarosanz/lolamayenco>

Realizado por Álvaro Sanz