



LA
GUÍA
PARA
VIVIR
MEJOR

La sabiduría de las culturas del mundo



A la venta el 28 de abril de 2021



LA GUÍA PARA VIVIR MEJOR

AAVV

Un recorrido por la sabiduría de otras culturas
para vivir una vida más sana y feliz.

Cuáles son las claves de la felicidad
en los diferentes países y culturas del mundo.

Cada nación y sus pueblos tienen perspectivas propias sobre cómo vivir una vida mejor, más feliz y plena. Desde **ritos de iniciación** hasta **ejercicios**, desde **hábitos sociales** a **consejos dietéticos**, y desde **costumbres tradicionales** a **rituales modernos**.

Algunas propuestas como la práctica del **yoga** y la **meditación**, el **hygge** o la práctica japonesa del **shinkrinyoku** (baños de bosque), ya han conquistado el mundo; pero muchas de las ideas recogidas en estas páginas son poco o nada conocidas fuera de su cultura de origen. Además de proporcionar inspiración para mejorar el bienestar personal, estas prácticas ofrecen una perspectiva nueva sobre los países en los que se originan.

Lonely Planet nos propone un original viaje alrededor del mundo buscando las claves de la felicidad en cada cultura, aquellas cosas que les ayudan a ser felices y que les hacen diferentes de otros pueblos y formas de ver la vida.



¿Qué es la sabiduría? Grandes pensadores de todos los credos y culturas se han hecho esta pregunta durante milenios. Aunque es difícil consensuar una definición, se suele coincidir en que la sabiduría surge de la reflexión sobre la experiencia, un proceso en el que lo que aprendemos del pasado conforma, y mejora, nuestras decisiones en el presente.

Según su discípulo Platón, el filósofo Sócrates afirmaba que “una vida sin examen no merece la pena ser vivida”; más bien al contrario, la autoevaluación hace nuestra vida mejor. Así pues, **la sabiduría es la base del bienestar**, otro concepto difícil de concretar, ya que **engloba no solo la salud física, sino también la mental y la social**.

En resumen, estar bien es estar sano y feliz en todas estas dimensiones. **Cada nación y su pueblo tienen perspectivas propias sobre cómo lograrlo**, y de esas ideas se nutre este libro.

Estas ideas son muy amplias y abarcan desde ritos de iniciación a ejercicios, de hábitos sociales a consejos dietéticos, y de costumbres tradicionales a rituales modernos. A pesar de toda esta diversidad, hay **temas recurrentes: la importancia de la tolerancia** o, dicho de otra forma, la celebración de la diferencia; **la salud de la familia y la fuerza de la comunidad** como fundamentos sobre los que descansa el sentido individual de bienestar; **el poder restaurador de la naturaleza**. Algunas ideas sobre cómo vivir bien ya han conquistado el mundo: la práctica del **yoga y la meditación**, por ejemplo, que hace tiempo que se han extendido desde los *ashrams* del norte de la India a las salas de conferencias del sur de California.

Otras han alcanzado la globalización más recientemente. En los últimos años, el concepto danés de **hygge**, una sensación acogedora o de confort, ha prendido en la imaginación del mundo; lo mismo ha ocurrido con la práctica japonesa del **shinkrin-yoku**, ahora más conocida como baños de bosque.

Pero muchas de las ideas recogidas en estas páginas son poco conocidas y poco o nada adoptadas fuera de su cultura de origen, lo cual se antoja una oportunidad, porque, además de proporcionar inspiración para mejorar el bienestar personal, ofrecen una perspectiva nueva sobre los países en los que se originan.

¿Se puede captar la esencia de Nueva Zelanda sin conocer un poco el kaitiakitanga, el concepto maorí de tutela? ¿Y cómo entender China si se desconoce el principio del yin y el yang? ¿O Italia si no se comprende la importancia social de la bella figura?



ISLANDIA. Sabiduría para el bienestar

POBLACIÓN: 343 000

POSICIÓN EN EL ÍNDICE DE PAZ GLOBAL: 1ª

POSICIÓN EN EL ÍNDICE MUNDIAL DE IGUALDAD DE GÉNERO: 1ª



¿Cómo ha conseguido una minúscula población que vive en una isla tan septentrional encabezar de forma regular las listas de los índices de felicidad, seguridad e igualdad?

En solo un siglo, Islandia ha pasado de ser una de las naciones más pobres de Europa a una de las más ricas. Además, los islandeses son conocidos por sus actitudes progresistas sin dejar de mantener fuertes vínculos con su legado cultural y proteger su impresionante entorno. El aislamiento les ha hecho resilientes y los ha mantenido conectados, y la necesidad les ha enseñado que se puede conseguir todo a pesar de las erupciones volcánicas, los altibajos de la esencial industria pesquera, una mitificada crisis bancaria, la repentina explosión del turismo y mucho más. Sirve de ayuda que les sea fácil mantenerse calientes en su hogar subártico. Tienen aguas geotermales, auroras titilantes y una fuerte tradición de narraciones orales, junto con una enorme creatividad en el ámbito de las artes que se transmite de generación en generación

SALDRÁ BIEN

Según un sondeo llevado a cabo en el 2017 por la Universidad de Islandia, el 45% de la población vive bajo el lema nacional no oficial de “þetta reddast”, normalmente traducido como “al final todo saldrá bien”. Este optimismo podría haber surgido de la necesidad –el país se enfrenta a obstáculos frecuentes impuestos por la Madre Naturaleza–, pero también nace de la confianza en sí mismos, que hace que los locales se lancen de cabeza a desafíos que otros considerarían imposibles. Un ejemplo: una nación de 350 000 habitantes tiene un equipo de fútbol que se clasificó para la Copa Mundial del 2018 (el país más pequeño que lo ha logrado).

SENTANDO LAS BASES

A lo largo de la historia, Islandia ha sido el hogar de mujeres asombrosas; durante siglos las mujeres tuvieron que encargarse de las granjas y las familias mientras los hombres se hacían a la mar. Islandia tuvo la primera mujer presidenta (en el 2009) elegida democráticamente del mundo, Jóhanna Sigurðardóttir. Hoy el país se considera pionero en el empoderamiento de la mujer y el último decenio ha encabezado el índice anual del Foro Económico Mundial en igualdad de género.

MONGOLIA. Sabiduría para el bienestar

POBLACIÓN: 3,1 millones

TEMPERATURA MEDIA EN ENERO: -26,5°C

Mongolia es el país con la densidad de población más baja del mundo

El orgullo de esta nación nómada con una cultura basada en el honor y el respeto brilla en todos los aspectos, desde la bienvenida que brindan a los huéspedes hasta el valor que se da a las tradiciones.

Mongolia está cambiando: en las últimas dos décadas, la capital, Ulán Bator se ha convertido en un próspero centro cosmopolita. Pero muchos mongoles rurales aún siguen un estilo de vida tradicional, pastoreando ganado y viviendo en *gers* (yurtas). Sea cual sea la dirección que tomen sus vidas, casi todos



en esta nación de tres millones de almas dedican tiempo a disfrutar de la vida, perseguir un sueño o simplemente relajarse a través de la meditación. La religión y la espiritualidad son esenciales para la felicidad y la mayoría de los mongoles visitan con regularidad el monasterio local para orar, y otros recurren a los chamanes para crear armonía en el hogar. Cuando no están trabajando, montan a caballo, caminan por las montañas, acampan junto a los lagos y recitan alguna de las muchas canciones populares transmitidas de generación en generación.

AYUDAR A LOS EXTRAÑOS

Viajar por las estepas puede ser largo y arduo, sobre todo a caballo. Históricamente se tardaban varios días en viajar entre ciudades, por lo que se dependía de la hospitalidad de extraños para conseguir comida y refugio durante el trayecto. Aunque ahora viajar es más fácil, perduran las tradiciones profundamente arraigadas. Es normal detenerse en una *ger* y recibir té y tentempiés sin más. La conversación llega después de los refrescos. El huésped solo tiene que transmitir las noticias de la última ciudad que visitó, pero, si tiene algo que ofrecer al anfitrión, mejor.

RESPECTAR LA TIERRA

A diferencia de algunas culturas, los mongoles nunca han pretendido dominar la naturaleza. Tratan el medio ambiente con el mismo respeto que a los padres, sabiendo que les proporciona el agua, la hierba y el suelo de los que depende su supervivencia. Prefieren no cavar en la tierra; si es absolutamente necesario, llaman primero a un hombre santo para apaciguar a los espíritus de la tierra perturbada. Cuando llegan a la cima de una colina o un paso de montaña, dan tres vueltas a un *ovoo* (montículo de piedras) por respeto a la deidad local y colocan guijarros como ofrenda. No alterar la naturaleza implica que los palos, rocas y otros objetos hallados en una caminata deben quedarse donde están, por muy tentador que sea como recuerdo.

BUTÁN. Sabiduría para el bienestar

POBLACIÓN: 766 000

% DEL PAÍS QUE ES MONTAÑOSO: 98,8%

Casi tres cuartos de la población vive en zonas rurales



Minúsculo, sin salida al mar y remoto, Bután es una fuente de conocimiento sobre el vivir bien y un abanderado de un mundo motivado no por el dinero, sino por la felicidad nacional bruta.

Bután es conocido sobre todo por dos cosas: una tarifa diaria de 250 dólares para los turistas y el concepto de felicidad nacional bruta. De hecho, ambas están interrelacionadas: el impuesto turístico costea la sanidad, la educación y los altos niveles de apoyo gubernamental, y la política de turismo de “valor alto e impacto bajo” ha ayudado a preservar la cultura, las costumbres y el medio ambiente de un modo en que los países vecinos solo pueden soñar.

Pero ¿qué es la felicidad nacional bruta? Según los lugareños, es la búsqueda del bienestar, definido por la familia, la salud y una vida llena de karma budista. Esta búsqueda adopta formas sorprendentes –la contemplación entusiasta de la muerte, por ejemplo, y la veneración del falo como símbolo de la fertilidad– pero también conforma todo, desde el servicio nacional de salud hasta sus políticas medioambientales líderes en el mundo.

BÚSQUEDA DE LA FNB

Cuando un país debe optar por una estrategia económica, se precisa cierta visión filosófica para hacer de la felicidad una de las piezas clave para el éxito. Pero esa fue la decisión tomada por el rey Jigme Singye Wangchuck cuando lanzó su plan para llevar Bután a la era moderna en 1972. Hasta hoy la felicidad nacional bruta, que se mide con encuestas nacionales sobre estilo de vida, bienestar y karma, es uno de los marcadores clave de progreso del Gobierno.

Medir la felicidad en términos de dinero y propiedades es una creación occidental. Para recalibrar esta percepción en términos de felicidad nacional bruta, hay que pararse a reevaluar la vida en términos butaneses. ¿Se goza de salud, educación y un buen gobierno? ¿Se aprovecha bien el tiempo? ¿Se forma parte de una comunidad? ¿El entorno en el que se vive es rico en diversidad cultural y ecológica?

EMISIONES NEGATIVAS DE CARBONO

Mientras los líderes mundiales regateaban por reducciones mínimas en las emisiones, Bután fue convirtiéndose en el primer país del mundo con emisiones negativas de carbono, es decir, que absorbe más carbono del que produce. El respeto a la naturaleza juega un papel muy importante en la cultura, y la protección de la flora y la fauna se considera un deber religioso. Bután aspira a convertirse en el primer país totalmente orgánico del mundo.

SUMARIO

INTRODUCCIÓN

AMÉRICA

CANADÁ
ESTADOS UNIDOS
MÉXICO
CUBA
JAMAICA
HAITÍ
BARBADOS
TRINIDAD Y TOBAGO
NICARAGUA
COSTA RICA
COLOMBIA
ECUADOR
PERÚ
BRASIL
CHILE
ARGENTINA

EUROPA

ISLANDIA
ESCOCIA
IRLANDA
GALES
INGLATERRA
PORTUGAL
ESPAÑA
FRANCIA
ITALIA
SUIZA
AUSTRIA
ALEMANIA

BÉLGICA
LUXEMBURGO
PAÍSES BAJOS
DINAMARCA
NORUEGA
SUECIA
FINLANDIA
RUSIA
LITUANIA
POLONIA
REPÚBLICA CHECA
ESLOVAQUIA
HUNGRÍA
RUMANÍA
BULGARIA
ALBANIA
GRECIA
TURQUÍA
AZERBAIYÁN
GEORGIA

ÁFRICA Y ORIENTE

PRÓXIMO

MARRUECOS
SUDÁFRICA
KENIA
MADAGASCAR
SEYCHELLES
TANZANIA
ETIOPÍA
EGIPTO
ISRAEL
JORDANIA
LÍBANO

EMIRATOS ÁRABES UNIDOS
OMÁN

ASIA

IRÁN
UZBEKISTÁN
TAYIKISTÁN
KIRGUISTÁN
MONGOLIA
CHINA
COREA DEL SUR
JAPÓN
FILIPINAS
INDONESIA
SINGAPUR
TAILANDIA
VIETNAM
MYANMAR
BANGLADÉS
BUTÁN
NEPAL
INDIA
PAKISTÁN
SRI LANKA

OCEANÍA E ISLAS DEL PACÍFICO

AUSTRALIA
PAPÚA NUEVA GUINEA
FIJI
NUEVA ZELANDA
POLINESIA FRANCESA



LA GUÍA PARA VIVIR MEJOR

AA.VV.

Geoplaneta, 2021

16.5 x 21 cm / 416 páginas / Cartoné

PVP c/IVA: 22,50 €

A la venta desde el 28 de abril de 2021

[Para más información a prensa e imágenes:](#)

Lola Escudero. Geoplaneta/ Lonely Planet

Tel: 91 423 37 11 – 619 212 722

lescudero@planeta.es