

MANUAL DE LA BUENA VIDA

LUIS RACIONERO



Índice

[Introducción](#)

[Cómo vivir bien](#)

[Capítulo 1](#)

[El clima y el 'genius loci'](#)

[Capítulo 2](#)

[La casa o los lares](#)

[Capítulo 3](#)

[Los viajes](#)

[Capítulo 4](#)

[La gastronomía](#)

[Capítulo 5](#)

[El arte](#)

[Capítulo 6](#)

[Del amor](#)

[Capítulo 7](#)

[De la felicidad](#)

[Capítulo 8](#)

[Las rutinas](#)

[Capítulo 9](#)

[Momentos estelares de la voluptuosidad](#)

[Primero el estudio de un hombre completo](#)

[El vino voluptuoso](#)

[El puro habano en Cuba](#)

[Una casa donde habitar puede convertirse en placer.](#)

[Una cocina memorable](#)

[El placer de la elegancia en el vestir](#)

[Disfrutar una canción es otro de los placeres recomendables](#)

[Una gran faena en los toros](#)

[El ballet futbolístico](#)

[La embriaguez de la poesía](#)

[Acabemos con los placeres de la sabiduría](#)

[Capítulo 10](#)

[Lo mejor](#)

[El mejor casco antiguo](#)

[El mejor café](#)

[El mejor bar](#)

[El mejor hotel](#)

[El mejor manjar](#)

[La mejor amante](#)

[El mejor amigo](#)

[El mejor escritor.](#)

[El mejor estado de ánimo](#)

[Sobre el autor](#)

[Sobre el libro](#)

[Créditos](#)

Introducción

Cómo vivir bien

Nada se consigue sin esfuerzo, ni tan siquiera la buena vida. El bon vivant ha de ser gourmet, melómano, viajero, curioso, entusiasta y generoso. La buena vida, hay que trabajarla, cernirla, conviene conocer unas cuantas cosas para no perderse en la estrepitosa oferta que asegura resultados inmediatos, pero efímeros.

Para vivir bien se requiere sabiduría, que es fruto de la curiosidad y equilibrio, alcanzado por la medida áurea del "nada en exceso". "Mens sana in corpore sano", lo físico y lo mental armonizados: aplicar la inteligencia para disfrutar y controlar el uso del cuerpo.

No se ha mejorado la receta de Epicuro. Para él lo verdadero son las sensaciones porque son la evidencia empírica a la cual referir toda la cuestión. Para Epicuro el bien del hombre es el placer. ¿Por qué no lo consigue? Temores vacíos a los dioses y a la muerte empañan la tranquilidad de su mente y le empujan a buscar riqueza, poder y fama.

La sabiduría consiste en suprimir los deseos que van más allá del punto de saturación de la sensación, en cultivar la amistad, disfrutar de placeres que no acarrear pesares y en asistir incluso a los festivales religiosos para recordar y tomar modelo de la perfecta tranquilidad de los dioses. Cuando se vive en ataraxia, la mente colabora en el placer del cuerpo. La mente, por sus capacidades inmateriales, es suprasensorial, y merced a la memoria acumula reservas de placer –recuerdos de buenos momentos y esperanzas de otros– para hacer llevadera la adversidad. El

cuerpo vive el presente envuelto en sensaciones, pero la mente recuerda y espera, y además puede seleccionar el objeto de su atención. En este uso discriminador de la mente consiste la buena vida. Quiero citar la mejor formulación del tema que escribió Walter Pater en la introducción a sus ensayos sobre el Renacimiento:

El servicio de la filosofía, de la cultura especulativa, consiste en elevarnos a una vida de constante y ávida observación. En cada instante se alza hacia la perfección una forma en semblante o gesto; un tono sobre las colinas o en el mar es más electo que los otros, alguna emoción, intuición o vislumbre intelectual es irresistiblemente atractivo y real –sólo en ese instante—. El objetivo no es el fruto de la experiencia, sino la experiencia misma, mientras está sucediendo, huida, pero sólo lo fugitivo permanece y dura. Se nos ha concedido un número contado de pulsaciones en esta vida dramática y variada. ¿Cómo detectar en ella lo que puede captarse por los sentidos más afinados? ¿Cómo pasar suave y velozmente de punto a punto y estar presente siempre en aquel foco donde convergen el máximo de fuerzas vitales en su energía más pura?

El éxito de la vida es arder siempre con esta dura, gemínea llama y mantener su éxtasis. El fracaso consiste en formar hábitos, sombras de un mundo este-reotipado, porque sólo la rudeza del ojo hace iguales dos personas, situaciones o cosas. Aferrarnos a una pasión exquisita, a una contribución al conocimiento que parece liberar, por un momento, al espíritu; o una agitación de los sentidos: colores extraños, aromas curiosos, el trabajo de un artista o la cara de una amiga.

No discriminar en cada momento una actitud apasionante en los que nos rodean o una tensión trágica

en la brillantez de sus talentos es, en este corto día de sol y escarcha, dormir antes de la noche.

Con esta noción del esplendor de la experiencia y de su sobrecogedora brevedad, recogiendo todo lo que somos en un desesperado esfuerzo por ver y tocar, difícilmente nos quedará tiempo para teorizar sobre las cosas que vemos y tocamos.

Todo esto está muy bien como principio general y en el plano abstracto de los conceptos, pero vivir bien es hacer del verbo carne, experimentar lo que se habla, porque no se debe ir al restaurante para comerse el papel donde está escrito el menú, ni puede beberse la carta del vino. Conviene descender al detalle y entrar en materia, pasando del concepto a la experiencia, para vivenciar lo que se teoriza. Voy a desarrollarlo en nueve capítulos y un décimo con alguna coda sin pisar la tierra baldía, sólo los paraísos por donde manan leche y miel.

Capítulo 1

El clima y el 'genius loci'

El determinante principal de una cultura es el espíritu del lugar. Así como una viña da siempre un vino especial con características discernibles, así España, Italia o Grecia darán siempre el mismo tipo de cultura y se expresarán por medio del ser humano igual que lo hacen a través de sus flores silvestres.

Tendemos a ver la cultura como una especie de pauta histórica dictada por la voluntad humana: para mí esto es cada vez menos cierto. No creo que el carácter británico, por ejemplo, o el germánico, haya cambiado un ápice desde que Tácito lo describió; y en tanto nazca gente en Grecia, Francia o Italia sus producciones culturales llevarán la inconfundible rúbrica del lugar. Sí, los seres humanos son expresiones del paisaje, deseos paisajísticos de la tierra, compartiendo sus particularidades con el vino y la comida, la luz del sol y el mar. Desde luego, hay lugares donde uno siente que la gente no atiende ni interpreta su territorio; pueblos enteros o naciones se confunden a veces y comienzan a vivir de espaldas a la tierra, lo cual comunica al viajero una rara sensación de alienación; gente que no atienden a lo que la tierra está diciendo, no conformándose a los ocultos campos de sensibilidad que el territorio está tratando de comunicar a la personalidad.

Así explica el viajero Lawrence Durrell la relación entre paisaje y carácter, geografía y psicología.

Los autores que se ocupan del tema confieren a la temperatura y la luz una influencia determinante: la luz cae en el Mediterráneo, según hacía notar Gaudí, en ángulo

de 45 grados, dada la longitud de esta zona en el globo terráqueo y resulta, por lo mismo, limpia y suave, confiando a las cosas una pátina de claridad. El clima benévolo y contrastado es elemento fundamental en el ambiente de suavidad que fomenta la sensualidad, y de viveza, que tiende a la facilidad. El paisaje es abrupto, diverso y entrecortado, marcando espacios cuya dimensión es amplia sin ser desoladora por su inmensidad. Esta moderación en los elementos naturales, así como la claridad, dan un ambiente de mesura, de contorno perfilado, de realismo preciso: en último término, de escala humana.

Me he preguntado tantas veces de dónde nace esa fascinación que tiene sobre mí y sobre tantos otros el Mediterráneo, que he elaborado mi pequeña teoría.

La entidad, esencia o personalidad del Mediterráneo está en el mar que reúne las tierras circundantes, en esas costas que se parecen y en sus gentes que aún se asemejan más. Es un mar interior, entre tierras, en medio de Asia, África y Europa; está, además, en medio del mundo, en el paralelo 42, franja mediana templada del hemisferio norte. Antaño se creía que por estas latitudes se ubicaba el centro del orbe, pero la opinión periclitó al descubrirse América y China. Estamos en medio de la tierra por latitud y por continentes, tres continentes cuyo contenido es el Mediterráneo, en él se vuelcan sus ríos y sus culturas, y todo eso el Mediterráneo lo destila por el estrecho de Gibraltar, de donde recibe aguas puras del océano inmenso.

Las temperaturas son uniformes, como corresponde a la latitud de 42 grados norte, y no son extremas: ni glaciales ni tórridas. Con ese clima, la vida no exige el excedente de trabajo que realizan los nórdicos para calentar sus países inhóspitos, ni el excedente de ocio que pagan los habitantes de los desiertos del sur por convivir con el sol y las arenas. Es un lugar donde con unas pasas, unas

almendras, una hogaza y un celemín se vive, es decir, se habla, se pasea, se trabaja un rato, se contempla la puesta de sol bajo una parra tomando el vino del año. Los vientos son tan importantes como el agua, pues sin ellos no se navega, a no ser en trirremes esclavistas. La rosa de los vientos es común en todo el mar, tanto que aquí se llama gregal al viento de noreste que, lógicamente, no viene de Grecia, pero sí en Sicilia. El siroco se traduce en catalán por garbí porque, como aquel, viene de Argelia.

Hay una lengua franca entre marineros, una koiné que se habla en los puertos y que permite a cualquier pescador informarse sobre corrientes y vientos con unas cuantas palabras entre sus colegas de paso en cualquier puerto. ¿Será verdad o es otra exageración de pescadores en días de ocio, que son muchos?

Todo lo que viene hacia el sur en Europa, al norte en África, y al oeste en Asia es terreno mediterráneo, pero no todo lo es plenamente: el Ródano nace en Ginebra, que no es una ciudad mediterránea precisamente. En Francia, el Mediterráneo acaba a la altura de Orange y no pasa de Valence. ¿Cómo se delimita? Al sur es fácil, la franja costera fértil, el secano y luego el Sáhara, el desierto es la frontera sur; al este las montañas que angostan la costa. Al norte hay tres elementos para delimitar la zona de influencia del Mediterráneo: la comida, el cultivo y la construcción. Donde se bebe vino, se fríe con aceite y se condimenta con ajo, las tres cosas simultáneamente, es Mediterráneo. El cultivo del olivar, el viñedo, la presencia del ciprés, es otro índice. La construcción con teja moruna curvada y la casa tipo masía provenzal, catalana o toscana, son síntomas inequívocos, junto con la inclinación de los tejados. Otro es la mesa de café en la acera y las sillas en la calle del pueblo.

Afrodita, saliendo a contraluz aureolada de agua sobre arenas doradas de playas luminosas, y la sirena nórdica,

sumergiéndose en el frío mar entre brumas del Báltico, son arquetipos de las dos Europas, encarnaciones míticas de su sensibilidad polarizada: romántica, nebulosa y fría en el norte; realista, perfilada y sensual en el Mediterráneo. Kazantzakis exploró magistralmente esta polaridad en su novela *Alexis Zorba*, donde contrapone el intelectual inglés al vitalista mediterráneo. El personaje de Zorba es todo un manual de saber vivir. Tanto me fascina que puse de nombre Alexis a mi hijo, creo que le gusta.

Los condicionantes formativos de una cultura se atribuyen a determinismos ambientales, elementos mentales y componentes económicos. La sociedad es producto de ese conjunto de fuerzas: genes, suelo, relaciones de producción, influencias culturales; cada escuela pone énfasis en la importancia de unos factores sobre otros; lo correcto es incluir el mayor número.

La teoría sobre las relaciones entre paisaje y carácter viene de antiguo, tanto que Hipócrates estableció una relación entre aire, aguas, lugares, factores naturales y el carácter, ya formulada en Heródoto. Isidoro de Sevilla retoma esta idea, y, en el siglo XVI, Olaus Magnus propone la dicotomía meridionales-nórdicos: los primeros blandos y degenerados por el clima cálido; los nórdicos sanos y virtuosos por el rigor del entorno. Bodín saca la conclusión contraria: clima frío o cálido dividen a la humanidad en dos tipos: en el sur prevalecen la civilidad y vivacidad de espíritu, mientras en el norte sus bárbaros habitantes son rudos e ignorantes.

El mejor sitio para vivir, dejando de lado lealtades étnicas o de amistades, se me aparece como una isla. No sé por qué, pero ni Florencia, ni Salamanca, ni La Seu d'Urgell, ni el mismísimo Empordà, me atraen con la fuerza de alguna isla. La primera de todas Eivissa. No lo digo por las discotecas, sino porque su tierra tiene una energía telúrica tan benigna que allí no proliferan alimañas, es más, si se rodea el tronco de un árbol con tierra traída

de Eivissa, no le ataca ningún bicho. No en balde los cartagineses opulentos ya veraneaban en la isla y se retiraban a pasar la vejez. Se dice que por eso nació ahí Aníbal. Ahora está Abel Matutes, gran futbolista y político.

Eivissa es un trozo de Empordà trasladado a más suaves latitudes. En el interior, en mayo, florecen las amapolas y crecen espárragos de margen, clavelinas y ajos salvajes. El interior de Eivissa en primavera es un paraíso de campos cultivados y casas cubistas entre almendros y algarrobos.

Pero lo determinante son el mar y las calas, las mejores de España, que ya es decir –pues tenemos Tamarit y Aigua Blava en la Costa Brava–. Y no olvidemos que en sus discotecas miles de europeos han pasado montones de horas disfrutando del placer, y eso al final se nota, porque impregna el ambiente y queda flotando como un egregor gozoso en el plano astral, lo cual se siente en cuanto se ponen los pies en la isla: de la tierra sale una energía saludable, del éter cae un egregor gozoso. Es la mejor isla del mundo, para mí superior a sus inmediatas rivales: Capri, Bali y Phuket. En cualquiera de ellas podría vivir.

Las playas de Formentera tienen aguas de color esmeraldino, las calas de Eivissa les siguen en belleza. También algunas de la Costa Brava como Aigua Xelida, Tamarit, El Castell o Aigua Blava. Agua transparente, que vira del azul al verde.

Algunas islas griegas tienen preciosas playas, como la de Lindos en la isla de Rodas, con su doble bahía a ambos lados de la acrópolis, pero son más pétreas y desoladas, como el resto de Grecia, por lo general.

¡Cómo olvidar la Pregonda en Menorca o la Macarella! Terenci Moix hablaba muy bien de Bodrum en Turquía. Las del Caribe o Tailandia son suaves, tibias, pero el ambiente es demasiado húmedo y caluroso. Me falta la Polinesia. Bali regular, demasiado abierta al oleaje, como Río

de Janeiro.

El clima en forma de temperatura y humedad condiciona decisivamente el buen vivir. Por encima de los 30 grados de temperatura y de un 50 por ciento de humedad, la atmósfera se muestra pegajosa, palpable, irritante. Por eso la decisión más sabia es la migración, que es una idea nacida en los animales: golondrina, becada, grandes albatros, emigran cada año, huyendo de los calores del sur en verano y del frío del norte en invierno.

Les recomiendo que, si pueden, hagan como ellos: de noviembre a marzo váyanse al trópico: Caribe, Conchinchina, Polinesia; y de abril a octubre en el Mediterráneo: Eivissa, por ejemplo, o Capri o Corfú.

Capítulo 2

La casa o los lares

Hay un orden de prioridades muy claras en mi vida. Primero el aseo personal, después la limpieza y orden de mi casa. Luego ya puede venir todo lo demás, por el orden que cada uno estime más conveniente: trajes de lujo, almuerzos apetitosos, decoraciones suntuosas o zen.

Me convertí al espacio minimalista a través del zen. Al casarme monté un piso convencional con el decorador Jordi Vilanova, pasaron cinco años, que para mí fueron toda una vida, pues dos de ellos, 1968 y 1969, transcurrieron en Berkeley, California, y allí cambié de vida: pasé de burgués a hippy, y el zen me llevó a la estética del vacío, que luego se llamaría minimalismo.

La estética de una pared abarrotada de cuadros o muebles cubiertos de bibelots desapareció borrada por la niebla de los koanes y la sencillez del haiku. En mi cabeza se acabaron las “íclitas razas ubérrimas”, el “polvo, sudor y hierro”, y apareció: “El camino desierto, nadie transita: el crepúsculo de otoño está cayendo”.

En la estética japonesa inspirada en el zen, las obras de arte se tienen guardadas y sólo se deja una a la vista, la cual se elige por diferentes criterios: el estado de ánimo, el día que hace, el invitado que nos visitará, la estación del año, la fecha señalada.

Lo puse en práctica en una vieja torre en el Putxet. Vacíé la sala mayor donde puse una alfombra moqueta, un gran colchón sobre ella en forma de yin-yang, y el toca-discos también en el suelo. No habían sillas ni mesas: todo a ras de suelo. Y una sola obra de arte expuesta: cuadro, tanka, escultura, jarrón de Gallé.

Esta decoración japonesa zen serena a la mente por el

vacío, por la escasez de estímulos, la falta de formas y colores diferentes. Es como estar a pan y agua para adelgazar: la mente se mantiene serena, clara y vigorosa. El ruido, en el sentido de entropía (exceso de información), que yo soportaba en el salón de mi primera casa había sido sustituido por el silencio escueto y parco de la decoración zen.

No siempre en arquitectura menos es más; a veces el *less is more* se convierte en *less is bore*, pero en decoración sí que me inclino al menos es más, pero querido por la estética del zen, no del minimalismo italiano: me aburren las películas de Antonioni, que son como las sábanas de la cama.

Tampoco me gustan las novelas del *nouveau roman* francés en las que el protagonista es una mesilla de noche.

Debido a la influencia del clima, las mejores casas están en zonas tropicales. Recuerdo casas memorables en Cuba, ya sea en La Habana o Trinidad; en Brasil, en el Largo do Boticario; en Antigua de Guatemala. Pero la que llevo grabada en el corazón está en Manila, en el barrio antiguo español, lo único que dejaron en pie los yanquis cuando lo arrasaron todo con la excusa de la Segunda Guerra Mundial.

Los lares entre los romanos crean la divinidad de la casa u hogar. La *llar de foc* es el hogar, tomando el todo por la parte, la esencia, el meollo; el núcleo duro de la casa es el fuego que arde en el suelo de la cocina o del salón, en torno al cual se reúne la familia.

Si la vestimenta es la segunda piel, la casa es la tercera, más similar al caparazón de la tortuga que es una casa ambulante. La casa nos define tanto como el vestido.

El primer texto que escribí en mi vida fue sobre una casa en las ruinas de Pompeya. Es la casa clásica del Mediterráneo, ya sea cristiana o moruna, con patios internos y porches. Así era la de mis abuelos en Calzada de Calatra-

va: dos patios con palmeras en medio y galerías alrededor.

Medieval es la masía que se cierne sobre sí misma con simetría lineal: sala en medio, habitaciones de cámaras y alcoba a los lados. Planta baja para faenar con los animales, planta noble para habitar y golfes arriba para guardar alimentos o trastos. Josep Pla escribió páginas inspiradísimas sobre la masía ubicada sobre el pujol (altozano), regulando la escala humana del paisaje ampurdanés.

A mí me gusta mucho –es donde viviría– la casa neoclásica del siglo XVIII francés. Salones con ventanales que dan a una terraza a lo largo del edificio. Los salones proporcionados en el 1,61, que es el número del oro, en sus tres dimensiones, como en el Castell d'Albons, en la planta noble que estuve a punto de comprar, consiguen un espacio de armonía y sosiego que no logran otras dimensiones.

O sea que, casa mona –latina, tipo barrio de Santa Cruz en Sevilla, masía medieval tipo Empordà o Toscana y palacete neoclásico dieciochesco. Son los tres espacios mejor habitables. Posterior al siglo XVIII lo mejor es una casa ultramoderna de cristal integrada en la naturaleza, como la Casa de la Cascada de Frank Lloyd Wright, al final, visto lo visto, el mejor arquitecto del siglo XX.