

NO ET PERDIS LES PETITES ALEGRIES DE LA VIDA
MENTRE ESPERES LA FELICITAT

ÀLEX
ROVIRA

ALEGRIA

FRANCESC
MIRALLES

Columna

Àlex Rovira

Alegria

Francesc Miralles

Columna

Titol original: *Alegría*
Primera edició: novembre del 2017
© Francesc Miralles i Àlex Rovira, 2017
© de la traducció Montserrat Asensio, 2017
© de les il·lustracions: Anna Rovira Celma, 2017
Maqueta d'interior: Judit G. Barcina
© Editorial Planeta, S.A.
© Columna Edicions, Llibres i Comunicació, S.A.U.
Av. Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona
ISBN: 978-84-664-2324-3
Dipòsit legal: B. 22.711-2017
Fotocomposició: Gama, S.L.
Imprès a: Egedsa

www.columnaedicions.cat

Queda rigorosament prohibida sense autorització escrita de l'editor qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra, que serà sotmesa a les sancions establertes per la llei. Podeu adreçar-vos a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47). Tots els drets reservats

Sumari

| | |
|---|-----|
| La tristesa: un mur entre dos jardins | 11 |
| L'inventari de l'alegria | 19 |
| Reviure engrames | 29 |
| Les cinc persones que et mostren qui ets | 37 |
| Humor de gos? | 45 |
| L'actitud: el preàmbul de l'alegria | 53 |
| La joia d'aprendre | 61 |
| Creure en l'alegria és crear alegria | 67 |
| Estar alegre és natural | 75 |
| La màgia de passejar | 81 |
| El cant d'un ocell | 87 |
| Quatre preguntes que poden canviar-te la vida | 93 |
| Estimar des de la llibertat | 99 |
| Qui critica es confessa | 107 |
| «Des-cobrir» l'alegria. | 115 |
| L'alegria de transformar-se | 121 |
| Les flors de l'alegria. | 127 |
| Sis «tant de bo» abans de morir | 133 |
| Un instant d'eternitat | 141 |
| La granota que no sabia que bullia | 149 |

| | |
|------------------------------------|-----|
| L'alegria sense objecte | 155 |
| Senzilla alegria | 161 |
| Propòsits i llavors | 169 |
| L'esforç invertit | 175 |
| La fletxa enverinada | 181 |
| Les ales de la confiança | 189 |
| Finestres trencades | 195 |
| Carícies per a l'ànima | 203 |
| Estimar és cuidar | 211 |
| Adéu i gràcies, tristesa | 219 |

L'HOME QUE VA PERDRE L'ALEGRIA:
UNA FAULA PER A BUSCADORS

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Objectes perduts | 229 |
| Pastilles miraculoses | 233 |
| El centre comercial | 237 |
| La conferència de filosofia | 241 |
| Nit en blanc | 245 |
| <i>Speed dating</i> | 247 |
| Un tren sense destí | 251 |
| Les paraules del mestre | 253 |
| L'alba | 257 |
| La resposta | 259 |
| Agraïments | 263 |

LA TRISTESA:

UN MUR ENTRE
DOS JARDINS



La tristesa: un mur entre dos jardins

Estimat amic,

Avui he decidit escriure't perquè sé que et trobes malament i, encara que desconec què t'ha causat aquest mal, m'han fet saber que necessites estar sol per reflexionar. Així que he pensat que una manera de ser a prop teu en aquests moments de dificultat era escriure't com es feia abans, mitjançant cartes en paper sense justificant de recepció.

M'han dit que t'acompanya la tristesa. Per això intentaré que les meves cartes siguin breus. No vull atabalar-te, sinó recordar les nostres converses del passat, les que manteníem davant d'un cafè o d'un te i amb un llibre sobre la taula.

Desitjo parlar-te en totes de l'alegria, per veure si, d'aquesta manera, hi ha alguna cosa que ressoni en tu i et permeti, al teu ritme i a la teva manera, recuperar aquest do que, per a mi, és molt més que una simple emoció.

I vull començar recordant ara i aquí José Agustín Goytisolo i el seu poema «Palabras para Julia», que va dedicar a la seva fi-

lla. És un dels poemes més bells que he llegit mai, i Paco Ibáñez en va fer una preciosa versió cantada, també. Aquests són alguns dels versos que no em canso mai de sentir i de rellegir:



*Hija mía, es mejor vivir
con la alegría de los hombres
que llorar ante el muro ciego.*

*Te sentirás acorralada,
te sentirás perdida o sola,
tal vez querrás no haber nacido.*

*Yo sé muy bien que te dirán
que la vida no tiene objeto,
que es un asunto desgraciado.*

*Entonces siempre acuérdate
de lo que un día yo escribí,
pensando en ti, como ahora pienso [...]*

*Nunca te entregues ni te apartes
junto al camino, nunca digas
no puedo más y aquí me quedo.*

*La vida es bella, tú verás
como a pesar de los pesares
tendrás amor, tendrás amigos.*



No sempre ens agrada el que vivim. L'existència és com un restaurant on, de vegades, no ens serveixen el plat que volem,

però és a les nostres mans escollir l'amaniment i corregir els gustos fins a convertir l'agre i l'amarg en un descobriment deliciós. En tot cas, passi el que passi, és provisional. Com la vida.

Suposo que coneixes el conte d'aquell rei al qual li van regalar un anell amb un missatge gravat, per a quan es trobés en una situació difícil i sense sortida. La inscripció deia: «AIXÒ TAMBÉ PASSARÀ».

Estimat amic, les teves dificultats passaran i un dia miraràs enrere i entendreàs que el patiment d'avui és un aprenentatge per a la vida. El dolor ens pot portar a la consciència i la consciència ens permet viure amb més lucidesa i veure i acceptar el que és.

Si sempre fóssim feliços, seríem incapaçs d'entendre els matisos de l'ànima humana. No podríem sentir empatia per qui han declarat inguarible, per qui pateix mal d'amors o per qui plora la pèrdua d'un familiar o d'un amic. Si el nostre cor pot batre amb el d'ells és, precisament, perquè hem viscut el seu dolor i això ha ampliat el nostre horitzó de sensibilitat i d'humanitat.

El dolor ens pot fer savis, cosa que no significa que ens hàgim d'aferrar a ell. Com deia Buda, tot ensenyament és com una barca per passar a l'altra riba. Un cop hi hem arribat, no té sentit que continuem carregant la barca. Hem de seguir caminant.

Justament Buda, quan era un príncep consentit que només coneixia els plaers de palau, va emprendre el seu camí cap al despertar quan, en una sendera, va trobar un malalt, un ancià i, finalment, un cadàver. Així va prendre consciència per primera vegada que el patiment forma part de l'existència i va decidir dedicar la resta de la seva vida a indagar com vèncer el dolor.

Necessitaria molt de temps per explicar-te els descobriments del príncep Siddharta, ja te'n parlaré en una altra ocasió. No voldria avorrir-te filosofant en excés, amic meu.

Abans d'acabar, permet que comparteixi amb tu algunes coses que penso haver après, per si, perdut al bosc de la fatalitat, has arribat a creure que no hi ha sortida:



1. La tristesa té una durada determinada, un principi i una fi. Insisteixo: també passarà. En sortiràs amb més saviesa, més conscient i desitjant assaborir els regals de la vida, perquè només qui ha viscut a les catacumbes del dolor pot ballar després sota el sol.
2. La tristesa existeix per alguna cosa. Té una funció essencial: informar-nos que alguna cosa no va bé. Com una febre que depura el cos per alliberar-lo de toxines, això que estàs vivint et permetrà drenar les emocions negatives per tornar al món més lleuger i més lliure.
3. La tristesa no és més que el revers de l'alegria. De la mateixa manera que no podríem veure un quadrat blanc sobre un fons blanc, el dolor és necessari perquè, després, puguem celebrar la joia de viure. Sense aquest contrast viuríem en una apatia semblant a la mort.



Un poeta d'Orient va dir un cop que «la tristesa és un mur entre dos jardins». El contrari del que sents ara mateix és molt

més a prop del que creus, encara que el dolor no et permeti ara veure què hi ha a l'altra banda. Tingues una mica de paciència i no perdis de vista que un jardí bell i frondós t'espera a l'altra banda de la tristesa.

Rep una sincera abraçada.

J. M.

INVITACIÓ A L'ALEGRIA



1. Anota en un paper alguna o algunes circumstàncies que vas superar en el passat però que en el seu moment et van semblar insalvables.
2. Què vas haver d'aprendre per aconseguir-ho?
3. Quins valors vas incorporar a la teva vida?
4. Com et sents ara, en veure-ho des de la distància i en recordar que ho vas superar?



Recorda, també, que el mateix que et va permetre tirar endavant en el passat et pot ser de gran ajuda per superar els reptes del futur.