

NO TE PIERDAS LAS PEQUEÑAS ALEGRÍAS  
DE LA VIDA MIENTRAS ESPERAS LA FELICIDAD

ÁLEX  
ROVIRA

# ALEGRÍA

FRANCESC  
MIRALLES

zenith

Álex Rovira

# **Alegría**

Francesc Miralles

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: septiembre de 2017

© Francesc Miralles y Álex Rovira, 2017

© Editorial Planeta, S. A., 2017

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

[www.zenitheditorial.com](http://www.zenitheditorial.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

© 2017, Anna Rovira Celma, por las ilustraciones.

Maqueta de interior: Judit G. Barcina

ISBN: 978-84-08-17546-9

Depósito legal: B. 18515 - 2017

Fotocomposición: gama, sl.

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

# Sumario

La tristeza: un muro entre dos jardines . . . . .	11
El inventario de la alegría . . . . .	19
Engramas para revivir . . . . .	29
Las cinco personas que te muestran quién eres . . . . .	37
¿Humor perro? . . . . .	45
La actitud: preámbulo de la alegría . . . . .	53
La dicha de aprender . . . . .	61
Crear en la alegría es crear alegría . . . . .	67
Lo natural es estar alegre . . . . .	75
La magia de pasear . . . . .	81
El canto de un pájaro . . . . .	87
Cuatro preguntas que pueden cambiarte la vida . . . . .	93
Amar desde la libertad . . . . .	99
Quien critica se confiesa . . . . .	107
«Des-cubrir» la alegría . . . . .	115
La alegría de transformarse . . . . .	121
Las flores de la alegría . . . . .	127
Seis ojalás antes de morir . . . . .	133
Un instante de eternidad . . . . .	141
La rana que no sabía que estaba hervida . . . . .	149

La alegría sin objeto . . . . .	155
Sencilla alegría . . . . .	161
Propósitos y semillas . . . . .	169
El esfuerzo invertido . . . . .	175
La flecha envenenada . . . . .	181
Las alas de la confianza . . . . .	189
Ventanas rotas . . . . .	195
Caricias para el alma . . . . .	203
Amar es cuidar . . . . .	211
Adiós y gracias, tristeza . . . . .	219

EL HOMBRE QUE PERDIÓ LA ALEGRÍA:  
UNA FÁBULA PARA BUSCADORES

Objetos perdidos . . . . .	229
Pastillas milagrosas . . . . .	233
El centro comercial . . . . .	237
La conferencia de filosofía . . . . .	241
Noche en blanco . . . . .	245
<i>Speed dating</i> . . . . .	247
Un tren sin destino . . . . .	251
Las palabras del maestro . . . . .	253
Amanecer . . . . .	257
La respuesta . . . . .	259
Agradecimientos . . . . .	263

**LA TRISTEZA:**

UN MURO ENTRE  
DOS JARDINES



# La tristeza: un muro entre dos jardines

*Mi querido amigo,*

Hoy he decidido escribirte porque he sabido que te encuentras mal, y aunque desconozco las causas de ese mal, me han hecho saber que necesitas estar en soledad para reflexionar. Así que he pensado que una manera de estar cerca de ti en estos momentos difíciles era escribirte como se hacía antes, a través de cartas en papel sin acuse de recibo.

Me han dicho que te acompaña la tristeza. Por ese motivo intentaré que mis cartas sean breves. No quiero atosigarte, pero sí recordar nuestras conversaciones de antaño, esas que manteníamos con un café o un té y un libro sobre la mesa.

Deseo hablarte en todas ellas de la alegría para ver si, de este modo, hay algo que resuene en ti y te permita, a tu ritmo y a tu manera, recuperar ese don que, a mi modo de ver, es mucho más que una simple emoción.

Y quiero comenzar recordando aquí y ahora a José Agustín Goytisolo y su poema «Palabras para Julia», dedicado a su hija.



Es uno de los poemas más bellos que he leído, del cual hay también una preciosa versión cantada por Paco Ibáñez. Estos son algunos de los versos que nunca me canso de escuchar y releer:



*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.*



Aquello que vivimos no siempre es de nuestro agrado. La existencia es como un restaurante en el que a veces no nos sir-

ven el plato que deseamos, pero está en nuestras manos elegir el aderezo, corregir los sabores, hasta convertir lo agrio y amargo en un delicioso descubrimiento. En todo caso, pase lo que pase, es provisional como la vida misma.

Supongo que conoces el cuento de aquel rey al que grabaron un mensaje en un anillo para cuando se encontrara en una situación difícil y sin salida. En la inscripción ponía: «ESTO TAMBIÉN PASARÁ».

Tus dificultades pasarán, querido amigo, y un día echarás la vista atrás y entenderás que el sufrimiento actual es un aprendizaje para la vida. El dolor nos puede llevar a la consciencia, y la consciencia nos permite vivir con más lucidez, viendo y aceptando lo que es.

Si fuéramos siempre felices, seríamos incapaces de entender los matices del alma humana. No podríamos tener empatía con quien está desahuciado, con quien sufre mal de amores o con quien llora la pérdida de un familiar o de un amigo. Podemos latir con ellos justamente porque hemos vivido su dolor y eso ha ampliado nuestro horizonte de sensibilidad y humanidad.

El dolor puede hacernos sabios, lo cual no significa que debamos quedarnos en él. Como decía Buda, toda enseñanza es como una barca para pasar a la otra orilla. Una vez que la alcanzamos, no tiene sentido seguir cargando con la barca. Hay que seguir andando.

Justamente Buda, cuando era un príncipe consentido que solo había conocido los placeres de palacio, empezó su camino al despertar cuando encontró en un sendero a un enfermo, a un anciano y, finalmente, a un cadáver. Por primera vez tomó con-

ciencia de que el sufrimiento forma parte de la existencia, y decidió pasar el resto de su vida indagando sobre cómo vencer el dolor.

Llevaría mucho tiempo explicar los descubrimientos que hizo el príncipe Siddharta, pero ya te hablaré de ello en otra ocasión. No quiero aburrirte filosofando demasiado, amigo mío.

Antes de terminar, permíteme que comparta contigo algunas cosas que creo haber aprendido, por si, perdido en el bosque de la fatalidad, has llegado a creer que no hay salida:



1. La tristeza tiene una duración determinada, un principio y un fin. Insisto: esto también pasará. Saldrás de ella con más sabiduría, más consciente y deseando saborear los regalos de la vida, porque solo quien ha vivido en las catacumbas del dolor puede bailar luego bajo el sol.
2. La tristeza está ahí por algo; tiene una función esencial: informarnos de que algo va mal. Como una fiebre que depura el cuerpo para liberarlo de toxinas, lo que estás viviendo te permitirá drenar las emociones negativas para regresar al mundo más ligero y libre.
3. La tristeza es solo el reverso de la alegría. Del mismo modo que seríamos incapaces de ver un cuadrado blanco sobre un fondo blanco, el dolor es necesario para que luego podamos celebrar la dicha de vivir. Sin ese contraste, viviríamos en una apatía parecida a la muerte.



Un poeta de Oriente dijo una vez que «la tristeza es un muro entre dos jardines». Lo contrario de lo que sientes ahora mismo está mucho más cerca de lo que crees, aunque tu dolor no te permita ver en este momento lo que hay detrás. Ten un poco de paciencia y no pierdas de vista que un jardín bello y frondoso te espera al otro lado de la tristeza.

Recibe un sentido abrazo,

*Y. M.*

# INVITACIÓN A LA ALEGRÍA



1. Anota en un papel alguna circunstancia que superaste en el pasado, pero que en su momento te parecía imposible.
2. ¿Qué tuviste que aprender para salir airoso?
3. ¿Qué valores incorporaste a tu vida?
4. ¿Cómo te sientes ahora, viéndolo desde la distancia, al recordar que lograste superarlo?



Recuerda también que aquello que te permitió salir adelante en el pasado te puede ser de gran ayuda para superar los retos del futuro.