

Alegría

Álex Rovira bij Boekerij:

Het labyrint van het geluk (met Francesc Miralles)

Het klavertje vier (met Fernando Trías de Bes)

Alegría (met Francesc Miralles)

Francesc Miralles bij Boekerij:

Het labyrint van het geluk (met Álex Rovira)

Ikigai (met Héctor García)

Vind je ikigai (met Héctor García)

Shinrin-yoku (met Héctor García)

Wabi-sabi

Ichigo-ichie (met Héctor García)

Alegría (met Álex Rovira)

Francesc Miralles

& Àlex Rovira

ALEGRIA

Vind vreugde in de kleine dingen



ISBN 978-90-225-8496-5

ISBN 978-94-023-1427-4 (e-book)

NUR 770

Oorspronkelijke titel: *Alegría*

Vertaling: Jacqueline Visscher

Omslagontwerp: DPS Design & Prepress Studio, Amsterdam

Omslagbeeld: Katerina Kerouli

Illustraties: © Anna Rovira Celma

Zetwerk: Steven Boland

© 2017 by Francesc Miralles and Àlex Rovira

© 2020 Nederlandse vertaling Meulenhoff Boekeryj bv, Amsterdam

Translation rights arranged by Sandra Bruna Agencia Literaria, s.L.
through SvH Literarische Agentur.

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel
van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

*Wanneer je opgewekt bent,
schouw dan diep in je hart en je ontdekt
dat dat wat je eens droef maakte,
je nu vreugde schenkt.
Wanneer je bedroefd bent,
blik dan opnieuw in je hart, en je zult zien
dat je in werkelijkheid weent
om dat waar je ooit het meeste van genoot.*

KAHLIL GIBRAN

Inhoud

Verdriet: een muur tussen twee tuinen	9
Inventaris van de alegría	17
Engrammen voor herbeleving	27
De vijf personen die je tonen wie je bent	35
Een honds humeur?	43
Instelling: inleiding tot de alegría	53
Het geluk van leren	59
In alegría geloven is alegría scheppen	65
Van nature zijn we vrolijk	73
De magie van wandelen	79
De zang van een vogel	85
Vier vragen die je leven kunnen veranderen	91
Liefhebben vanuit vrijheid	97
Wie bekritiseert, bekent	105
Alegría 'ont-dekken'	113
De vreugde van veranderen	121
De bloemen van de alegría	127
Zes keer 'had ik maar' voordat je sterft	133
Een moment eeuwigheid	141
De kikker die niet wist dat hij werd gekookt	149

Alegría zonder reden	155
Simpele alegría	161
Doelen en zaadjes	169
De omgekeerde inspanning	175
De giftige pijn	181
De vleugels van het vertrouwen	189
<i>Broken windows</i>	195
Strelingen voor de ziel	203
Liefhebben is koesteren	211
Vaarwel en dank, verdriet	219
DE MAN DIE DE ALEGRÍA KWIJTRAAKTE: EEN FABEL VOOR ZOEKENDEN	227
Verloren voorwerpen	229
Wonderpillen	233
Het winkelcentrum	237
De filosofische lezing	241
Een slapeloze nacht	245
Speeddaten	249
Een trein met onbekende bestemming	253
De woorden van de meester	255
Dageraad	259
Het antwoord	261
Dankwoord	265
Bronnen	269

**VERDRIET:
EEN MUUR TUSSEN
TWEE TUINEN**

Verdriet: een muur tussen twee tuinen

Mijn beste vriend,

Vandaag heb ik besloten om je te schrijven, want ik heb gehoord dat het niet goed met je gaat, en ook al ken ik de oorzaken van je kwaal niet, ik heb gehoord dat je alleen wilt zijn om na te denken. Dus heb ik een manier bedacht om in deze moeilijke tijd toch dicht bij je te zijn, door je ouderwets brieven te schrijven, op papier en zonder ontvangstbevestiging.

Ze hebben me verteld dat je verdrietig bent. Daarom zal ik mijn brieven kort houden. Ik wil je zeker niet opjagen, maar je wel herinneren aan onze gesprekken van vroeger, die we voerden onder het genot van een kop koffie of thee en met een boek op tafel.

In elke brief wil ik het over de vreugde, ofwel alegría hebben, wellicht maakt dat iets bij je los en stelt het je in staat om in je eigen tempo en op je eigen manier dit geschenk terug te vinden, dat naar mijn idee veel meer is dan een simpele emotie.

Hier en nu wil ik beginnen met de herinnering aan

José Agustín Goytisolo en zijn gedicht 'Woorden voor Julia', opgedragen aan zijn dochter. Het is een van de mooiste gedichten die ik ken, en er is ook een prachtige gezongen versie van Paco Ibáñez. Dit zijn enkele verzen die ik altijd weer opnieuw met plezier kan lezen en beluisteren:

*Meisje van me je kunt beter leven
met de vreugde van de mensen
dan te huilen bij de blinde muur.*

*Je voelt je in het nauw gedreven
je voelt je verloren of alleen
was misschien wel liever niet geboren.*

*Ik weet heel goed dat ze je zullen zeggen
dat het leven geen bedoeling heeft
dat het een ellendige kwestie is.*

*Denk dan altijd weer terug
aan wat ik jou eens heb geschreven
denkend aan jou zoals ik nu doe [...]*

*Geef nooit op en ga nooit weg
van het pad, zeg nooit ofte nimmer
ik kan niet meer en ik blijf hier.*

*Het leven is mooi, je zult zien
dat je ondanks het vele zeer
liefde zult kennen, vrienden zult hebben.*

Wat we meemaken vinden we niet altijd prettig. Het bestaan is als een restaurant waar het door ons gewenste gerecht niet altijd wordt geserveerd, maar we kunnen wel de garnituur kiezen, de smaken corrigeren, iets wat wrang en bitter is veranderen in een verrukkelijke ontdekking. Wat er ook gebeurt, het is in elk geval tijdelijk, zoals het leven zelf is.

Ik neem aan dat je het verhaal kent van de koning voor wie ze een boodschap in een ring hadden gegraveerd voor het geval dat hij zich in een moeilijke, uitzichtloze situatie zou bevinden. De inscriptie luidde: OOK DIT GAAT VOORBIJ.

Jouw moeilijkheden zullen voorbijgaan, beste vriend, en op een dag zul je terugblikken en begrijpen dat je huidige lijden een leerschool voor het leven is. Verdriet leidt tot bewustwording, en bewustwording laat ons verlichter leven, inzien en accepteren wat het is.

Als we altijd gelukkig waren, zouden we niet in staat zijn de nuances van de menselijke ziel te begrijpen, zouden we geen empathie kunnen voelen met iemand die ontgoocheld is, die liefdesverdriet heeft of treurt om het verlies van een familielid of van een vriend. We kunnen ons in hen verplaatsen juist omdat we hun verdriet hebben meegemaakt, en dat heeft ons inlevingsvermogen en onze menslievendheid vergroot.

Verdriet kan je wijs maken, wat niet wil zeggen dat je erin moet blijven hangen. Zoals Boeddha zei is elke lering als een vlot om aan de overkant te komen. Hebben we die eenmaal bereikt, dan heeft het geen zin dat vlot nog mee te slepen. We moeten lopend verder.

Boeddha was een verwende prins die enkel de paleis-geneugtes had gekend toen hij zijn weg naar de verlichting begon nadat hij op een pad een zieke man, een oude man en ten slotte een dode man was tegengekomen. Voor het eerst werd hij zich bewust dat lijden deel uitmaakte van het bestaan, en hij besloot de rest van zijn leven te onderzoeken hoe je dat lijden kon overwinnen.

Het zou veel tijd kosten om uit te leggen wat prins Siddhartha allemaal ontdekte, dat vertel ik je wel een andere keer. Ik wil je niet vervelen met al te veel filosofeer, beste vriend.

Laat me voor ik stop nog een paar dingen met je delen die ik naar mijn idee heb geleerd, mocht je, verdwaald in het onheilsbos, zijn gaan geloven dat er geen uitweg is.

- 1 Verdriet kent een bepaalde duur, een begin en een einde. Nogmaals: ook dit gaat voorbij. Je zult er wijzer uitkomen, bewuster, en met de wens om te genieten van de geschenken van het leven, want alleen wie in de catacomben van het lijden heeft geleefd, kan daarna dansen in de zon.
- 2 Verdriet is er met een reden, het heeft een essentiële functie: vertellen dat er iets fout zit. Zoals koorts het lichaam zuivert om het te bevrijden van giftige stoffen, zo zal wat je doormaakt je negatieve emoties laten wegvloeien om lichter en bevrijd in de wereld terug te keren.

- 3 Verdriet is slechts de keerzijde van alegría. Net zoals we een wit schilderij op een witte achtergrond niet kunnen zien, is lijden noodzakelijk om vervolgens het leven te kunnen vieren. Zonder dat contrast zouden we in een apathische, op de dood lijkende toestand leven.

Een oosterse dichter zei eens dat ‘verdriet een muur tussen twee tuinen is’. Het tegenovergestelde van wat je nu voelt is veel dichterbij dan je denkt, ook al belet je lijden je op dit moment om te zien wat zich erachter bevindt. Heb wat geduld en verlies niet uit het oog dat je aan de achterkant van het verdriet een mooie en lommerrijke tuin wacht.

Met warme groet,

A handwritten signature in cursive script, consisting of the letters 'F.' followed by 'Z.'.

UITNODIGING TOT ALEGRÍA



- 1 Zet een situatie op papier die je in het verleden hebt overwonnen, maar waarvan je op dat moment dacht dat nooit te zullen kunnen.
- 2 Wat heb je moeten leren om daarin te slagen?
- 3 Hoe voelt het, nu je er van een afstand naar kijkt en eraan terugdenkt dat je die hebt overwonnen?

Houd ook in gedachten dat iets wat je in het verleden vooruit heeft geholpen, je tot grote hulp kan zijn om toekomstige uitdagingen het hoofd te bieden.





**INVENTARIS
VAN DE ALEGRÍA**

Inventaris van de alegría

Beste vriend.

In mijn eerste brief had ik het over verdriet en het nut ervan, maar vandaag wil ik je laten nadenken over vreugde, ofwel alegría.

Alegría moet je niet verwarren met geluk, want het zijn totaal verschillende zaken. Alegría is een van de basisemoties van de mens. Die hebben we allemaal standaard in huis, al verkeert ze soms in slapende toestand, zoals nu bij jou het geval is.

Door alegría voelen we ons goed en krijgen we bovendien zeer waardevolle informatie over wat we prettig vinden. Het is een natuurlijke emotie, bedoeld om handelingen te stimuleren die ons welbevinden genereren, die banden versterken, ons in wezen aan het leven verankeren.

Heb je er wel eens bij stilgestaan, beste vriend, welke dingen deze emotie in jou wakker maken? Heb je jouw inventaris van alegría al opgemaakt? De dichter Bertolt Brecht maakte deze beroemde opsomming van zijn genoegens:

De eerste blik uit het raam 's ochtends
Het teruggevonden oude boek
Geestdriftige gezichten
Sneeuw, de wisseling der seizoenen
De krant
De hond
De dialectiek
Douchen, zwemmen
Oude muziek
Makkelijke schoenen
Begrijpen
Nieuwe muziek
Schrijven, planten
Reizen
Zingen
Vriendelijk zijn

Ook al kun je op dit moment aan niets anders denken dan aan je ellende, toch vraag ik je over die muur te springen waarover ik het laatst had en de tuin te bezoeken van de dingen die het leven de moeite waard maken.

Je hebt net de genoegens van Brecht gelezen. Wat zijn de jouwe? Schrijf ze op en leg jouw inventaris van alegría op je bureau of op je nachtkastje.

Als je aandachtig kijkt, zie je dat de dingen die ons de meeste vreugde geven die dingen zijn die ons verbinden met het leven en met andere mensen, met landschappen en voorwerpen. Alegría is er bovendien meteen en komt zonder opsmuk. Ze heeft geen bewerking nodig. Vaak borrelt ze plotseling op, en als dat gebeurt, gaat ze vergezeld

van een glimlach, een lach of een schaterlach; net als de vogel die begint te kwinkeleren bij de eerste zonnestraal.

Alegría is simpel, direct en duidelijk. Ze gaat door alles heen en ze is overal. Ze komt onverwacht naar je toe, verrast je, vangt je, maar dit vangen is een bevrijding, want wanneer we die ervaren ontspannen we, glimlachen we, lachen we, voorzien we ons lichaam van zuurstof, raken we ontroerd, moeten we haar uiten, moet ons lichaam haar uiten door te springen, te rennen, haar te delen met een omhelzing, een kus, een blik van verstandhouding, een vlaag van liefde...

In tegenstelling tot wat velen geloven is vreugde niet vluchtig, maar altijd daar, als een open geheim, zo evident dat we eroverheen kijken, zo in het oog springend dat we haar niet zien. Simpelweg omdat ze verhuuld is. Verhuuld door zorgen of spanningen, door verdriet of onnodige verlangens. Verhuuld door de geest en zijn beslommeringen, door het ego en zijn angsten, complexen en ijdelheden. Je kunt jezelf de vraag stellen of je gelukkig bent met je leven of niet, maar je zult je nooit afvragen of je vrolijk bent. Je voelt het en je weet het, het is gewoon zo.

Wat we 'geluk' noemen is een veel ingewikkelder en individueler concept. Eenieder is gelukkig op zijn eigen manier. Het is een geestestoestand waarover nagedacht moet worden, en daar zit nu net het probleem. Op het moment dat je je afvraagt of je gelukkig bent, raak je de magie die elk hoekje van je leven verlicht al kwijt. Vandaar ook deze gevleugelde versregels: 'Als je gelukkig wilt zijn, zoals je zegt, stop dan alsjeblieft met analyseren.' Geluk verdwijnt zodra we het willen vangen.

Bovendien houdt het in elke cultuur weer iets anders in. De eerste ontdekkingsreizigers die Afrikaanse talen hadden geleerd, vroegen aan de inheemse mensen of ze gelukkig waren, maar die begrepen de vraag niet. Dat concept bestond niet in hun wereldvisie, maar ze begrepen wel heel goed wat alegría betekende.

Zoeken naar geluk veronderstelt dat je op dit moment ongelukkig bent, en dat houdt in dat er iets niet goed gaat of niet goed wordt gedaan, of dat je de wonderen om je heen niet wilt zien of erkennen.

De Amerikaanse winnares van de Nobelprijs voor Literatuur in 1938, Pearl S. Buck, zei met een subliem inzicht dat ‘velen de kleine vreugdes aan zich voorbij laten gaan terwijl ze wachten op het grote geluk’. Daar zit ’m de kneep!

We weten niet welke vorm het gebouw van het geluk heeft, maar het is duidelijk dat het wordt opgetrokken met de stenen van de vreugde. Als we haar binnenlaten, ze is immers overal, stijgen we boven onszelf uit en verruimen we onze horizon.

Ik weet wel wat je denkt, jongen. Vanuit jouw verdriet, daar in je donkere kamer met de gordijnen potdicht, zul je zeggen dat je de alegría bent kwijtgeraakt en dat je haar nergens meer ziet. Maar ik verzeker je dat je die op de volgende manier terug zult vinden:

- 1 Doen wat je moet doen. Maar weinig dingen veroorzaken meer frustratie dan taken niet uitvoeren of ze uitstellen. Wanneer we met de armen over elkaar

gaan zitten, wordt elke molshoop een berg en gaan we geloven dat we niets kunnen. Daarentegen zul je wel hebben gemerkt dat je benauwde gevoel in mootjes wordt gehakt zodra je in actie komt (een vriend schrijven, iets repareren wat stuk is in huis of gewoon de afwas doen) omdat je je weer nuttig voelt in de wereld. Iemand vroeg eens aan Cary Grant wat zijn geheim was voor een gelukkig en zinvol bestaan. En weet je wat hij antwoordde? ‘Mijn levensformule is heel simpel: ’s morgens sta ik op en ’s avonds ga ik naar bed; tussentijds houd ik mezelf zo goed mogelijk bezig.’

- 2 Waarderen wat je hebt. Stel je eens voor dat een arts je het fatale nieuws geeft dat je binnen een maand zult sterven. Wat zou je het ergst vinden om achter te laten? Behalve de lijstjes met alledaagse dingen waarover we het eerder hebben gehad, zou je vast opeens mensen (vrienden en familieleden) waarderen aan wie je op dit moment niet denkt omdat je in jezelf opgesloten zit. Je zou afscheid van hen willen nemen, een laatste ontmoeting hebben, of zelfs een laatste feest geven waarop ze allemaal aanwezig zijn om terug te denken aan het moois wat jullie hebben gedeeld. Het goede

nieuws is dat je nog niet zult sterven, tenzij door een ongeval, en dat je het feestje vandaag nog kunt geven.

- 3 Delen. Daarnet zei ik tegen je dat geluk een raadsel is dat ieder mens op een andere manier oplost, terwijl vreugde voor iedereen gelijk is, want ze verbindt en ze kan worden gedeeld. Een groepje vrienden dat op straat loopt te zingen, een goal die in het hele stadion eenstemmig wordt toegejuicht, een etentje met oude kameraden die blij zijn en lachen om wat ze samen hebben beleefd. Vreugde kun je in individuele doses nuttigen, maar ze is fascinerend aanstekelijk. Dus, vriend, ga de wereld in en laat je opvrolijken.

Ik eindig deze brief met een heel kort Tibetaans verhaal waarvan de hoofdpersoon een monnik is.

Op een dag ging hij naar zijn spirituele leider en zei: 'Ik voel me neerslachtig. Hoe kom ik daar uit, meester?' 'Door anderen op te monteren,' antwoordde de leider.

Gooi de deuren van je ziel open, jongen, en stel je open voor de wereld, voor de genoegens en voor de vrienden die daar buiten op je wachten. Kom uit je lethargie, en het leven zal de rest doen.

Met liefdevolle alegría,