

Aprender a alegrarse

Rebeca Reynaud

Cicerón escribió en el año 45 a .C.: "Nadie envejece sólo por vivir un número de años; la gente envejece al abandonar sus ideales; los años arrugan el rostro pero perder el entusiasmo arruga el alma. En el siglo XXI Stephan Covey dice algo parecido: *"El 10% de la vida está relacionada con lo que te pasa; el 90%, con la forma en como reaccionas"*.

Es muy conveniente **aprender a alegrarse** con sencillez de las innumerables ocasiones de dicha que hay en nuestro camino: las maravillas del universo, la amistad, las virtudes de los demás, la satisfacción del trabajo bien hecho, la alegría del sacrificio...

Hay que experimentar que Dios nos ama, que está cerca. Qué importante es dejarnos acariciar por Dios. Paladear lo que es estar con Dios. Señor: Tú quieres que estemos contentos. Razones para quejarse hay abundantes, pero como cristianos tenemos una razón para estar contentos: que Dios está con nosotros. "Alegraos en el Señor", dice San Pablo, "alegraos". La alegría es el factor que integra lo demás.

Hay tristeza en el que tiene avaricia o envidia, sin alegría no se puede vivir. Un testimonio dado con amargura, no sirve. Cuando estamos tristes encontraremos siempre un foco de soberbia. La aceptación rendida a la voluntad de Dios trae la paz y la alegría. En cambio, cuando falta humildad la carga se nos hace insostenible.

Amor es aquello que hace libres a los esclavos y esclavos a los libres, dice Ramón Lull. Los que más aman son los que se atan. En la renuncia encuentro la belleza de mi vida, dice el Papa actual. Cuando uno mantiene joven el deseo de amar a Dios, no va a tener problemas.

San Josemaría Escrivá escribe en *Surco*: "Tu felicidad en la tierra se identifica con tu fidelidad a la fe, a la pureza y al camino que el Señor te ha marcado". (*Surco*, n. 84). "Si cortas de raíz cualquier asomo de envidia, y si te gozas sinceramente con los éxitos de los demás, no perderás la alegría". (*Surco*, n. 93).

El secreto de la vida que pasa, es saber oír a Dios. Él nos dice: Felices aquellos que dan sin saber que dan, pero dan con bondad y sin perseguir ningún otro objetivo, a ellos todo les será restituido. Caridad es dar, dar, dar.

Santo Tomás de Aquino decía: la alegría no es una virtud distinta de la caridad, porque es efecto de la caridad. La palabra contento en italiano *-contentezza-* quiere decir "lleno de contenido".

Unas de las máximas del **Padre Pío** dicen: "Lo importante es caminar con sencillez ante el Señor. No pidas cuenta a Dios, ni le digas jamás: ¿Por qué? Aunque te haga pasar por el desierto. Una sola cosa es necesaria: Estar cerca de Jesús. **Si nos cita**

en la noche no rehusemos las tinieblas." Luego dice: "Por muy altas que sean las olas, el Señor es más alto. ¡Espera!... la calma volverá... Las pruebas a las que Dios os somete y os someterá, todas son signos del amor Divino y Perlas para el alma." ... "Nuestro Señor, en cuanto considera nuestra alma lo bastante viril, lo bastante entregada a su servicio, se apresura quitarle las dulzuras de antaño. Llega hasta quitarle la facultad de orar, de meditar, es el abismo en las tinieblas y la aridez. Esta mudanza aterra (...)"

El mejor modo de servir a Dios es con alegría. Cristo ha venido a salvar, no a atormentar. Si hay algo de negativismo en nuestra vida, es señal de no estar en el camino adecuado. Hay almas que se quejan continuamente; eso supone no comprender la Encarnación del Hijo de Dios.

Jacques Philippe escribe: Nadie ha sido hecho para llevar una vida apagada, estrecha o constreñida a un espacio reducido, sino para "vivir a sus anchas". Nuestra falta de libertad proviene de nuestra falta de amor: nos creemos víctimas de un contexto poco favorable cuando el problema real se encuentra en nosotros. Es nuestro corazón el prisionero de sus miedos o de su egoísmo; es él el que debe de cambiar y aprender a amar. Y hay que comprender también una cosa importante: nuestra incapacidad de amar proviene muchas veces de nuestra falta de fe y esperanza. (Cfr. *La libertad interior*, Jacques Philippe, Patmos, Madrid 2004).

Estamos en unos tiempos de contradicciones fuertes, de paradojas, de confusión. Hay que ser decididos porque eso también es fuente de paz. Una persona que confía en Dios sabe que lo demás vendrá por añadidura.

A veces vamos en busca de la solución de nuestros problemas y dejamos en segundo lugar la fe y la confianza en Dios.

La alegría es misteriosa: Muchas personas veían perplejas a la Madre Teresa de Calcuta con su sonrisa y alegría que salía del alma mientras dedicaba sus cuidados a los menesterosos y enfermos que todo el mundo rechazaba. Pero podemos leer lo que había en su alma: «*Hay tanta contradicción en mi alma, un profundo anhelo de Dios, tan profundo que hace daño, un sufrimiento continuo –y con ello el sentimiento de no ser querida por Dios, rechazada, vacía, sin fe, sin amor, sin entusiasmo... El cielo no significa nada para mí, me parece un lugar vacío*». Era la noche oscura. Escribe Teresa de Calcuta: "La revolución del amor comienza con una sonrisa. Sonríe cinco veces al día a quien en realidad no quisieras sonreír. Debes hacerlo por la paz".

Santa Teresa decía: "Gracias Señor porque me has libreado de mi misma". Lo mismo dice una pensadora alemana: "La verdadera paz del corazón es la ausencia del egoísmo. Quien ama, siempre camina en libertad. Es libre de su condena más grande: es libre del propio yo" (Jutta Burggraf, *La libertad vivida con la fuerza de la fe*, p. 171).