

ALEGRES EN LA ESPERANZA

1. Se examina una vez más preguntándose: ¿He aprovechado todas las oportunidades para alegrarme? **¿Las aproveché para cultivar la gratitud y todo lo que se relaciona con ella?** Les pido ¡esfuércense por educarse conscientemente y por principio, más y más para la alegría! La alegría no cae del cielo. Desde la cuna no fuimos educados para la alegría. La vida de hoy, por sí misma, no nos motiva a vivir en la alegría. Quiero aclarar que yo no concibo la alegría como el ser divertido, ni tener sólo una actitud externa simpática. Cada persona hace eso a su modo. Sin embargo, no es suficiente ser simpático sólo exteriormente. Lo más importante es la alegría interior, la alegría espiritual. Es poseer una actitud fundamental de alegría. Es estar acogido en Dios. Es tener la convicción de que la Providencia Divina, la Sabiduría de Dios, me lleva por caminos de sabiduría, de bondad, de misericordia. Quien en su vida tiene fe en la Divina Providencia, jamás será dominado interiormente por la tristeza, gozará siempre de la alegría del día a día, que consiste en la aceptación sencilla de la voluntad de Dios. (FA, 63)
2. Hoy experimentamos nuestras miserias de modo exagerado, pues fuimos educados muy poco para ver los beneficios de Dios y reconocerlos con gratitud y acordarnos de ellos. ¡No teman absolutamente por causa de la humildad! Puedo afirmarles, basado en mi propia experiencia pastoral: si nos esforzamos en ver mejor los beneficios de Dios, tendremos un camino mucho más seguro para la sana humildad. Humildad es verdad. Reconozco alegremente los beneficios de Dios. “Grandes cosas ha hecho en mí El que es grande y poderoso” (Lc 1,49). Humildad no es arañar mis propias flaquezas y mirar todas mis faltas. Cuanto mejor reconozco los beneficios de Dios, tanto más sana será la conciencia de pequeñez, sino también el impulso para la magnanimidad. Entonces mi alma tendrá más elasticidad, más fuerza para actuar. (FA, 149)
3. “Pero lo que más nos interesa en este contexto es la reflexión, aunque sólo sea superficial, la pregunta por el motivo de esa falta de alegría en los tiempos modernos. Si quieren tener por el momento una respuesta preparatoria, deberán preguntarse también, en forma análoga, cuál es la esencia de la alegría. La filosofía nos da la respuesta: alegría es el reposo que proviene de la posesión de un bien conveniente, el reposo del apetito por la posesión de un bien conveniente. Según el bien sea sensible, espiritual-natural o espiritual-sobrenatural, hablamos de alegrías sensibles, espirituales-naturales o espirituales-sobrenaturales. No es preciso que me extienda más en demostrar que las alegrías que realmente confortan son las alegrías del alma, y no tanto las de los sentidos”. (PK, FA 57).
4. Tomemos una segunda ola y fuente de bendición. Ya la hemos insinuado anteriormente. Si me educo a mí mismo a una verdadera alegría, a una perfecta alegría cristiana, se esconderá en mí una energía e ímpetu fortísimos hacia la plasmación en Cristo de mi propia vida y de la de los demás”. (FA,107)
5. “Y también podemos decir que la alegría es reconocida asimismo por la medicina como un medio terapéutico. La prueba de esta afirmación estriba en que, cuando la alegría da alas al alma, la sangre circula en forma serena y alegre, desaparece esa fuerte presión sobre el alma, sobre los órganos. Así es y podemos decir que valdría la pena dar acceso a círculos más amplios a la educación a la alegría como factor terapéutico. ¿No lo sabemos acaso por experiencia propia? Si tenemos una sola gran alegría, nuestro estado de salud se ve beneficiado en forma muy especial. “(FA,111)
6. “Y por último: la actitud fundamental de alegría es la llave que abre el corazón de los hombres. Un hombre con esa actitud fundamental tiene en el bolsillo la llave del corazón de los hombres. Un

hombre así es una varilla mágica viviente, que descubre en el alma del otro la fuente secreta y profunda y la hace brotar. No sólo la despierta a través de su ser sino también por su palabra, por su lenguaje, por su comportamiento.

7. Pero la falta de alegría: el hombre triste sólo podrá realizar con gran dificultad un trabajo de calidad. ¡Cuánto inhibe la tristeza cuando se prolonga! ¡Cuánto inhibe el proceso de sanación! Y el hombre triste pierde también la influencia transitoria sobre sus semejantes." (FA, 110)
8. "La maldición que brota de la tristeza, del instinto de alegría insatisfecho, puede caracterizarse de la siguiente manera: es una apetencia extraordinariamente fuerte de mi naturaleza por alegrías sustitutos, por una satisfacción sustituto, en la mayoría de los casos en el ámbito de los sentidos, en la sensualidad más baja. Les ruego que se detengan a considerar personalmente este punto por un tiempo prolongado. Esto resuelve muchos enigmas de la propia vida e ilumina a la vez en forma nueva muchas situaciones de la vida". FA,102
9. "Pero si, para este arte de la transformación de la tristeza en alegría, queremos conocer también medios de segundo orden relacionados más directamente con la tristeza, debemos preguntarnos primeramente acerca de las diferentes fuentes de la tristeza. Y como estamos investigando los antídotos que se relacionan con la tristeza, debemos conocer también las fuentes de régimen propio. Recordemos –sólo es preciso que consideremos nuestra propia experiencia y observación de vida– que puede haber tres fuentes de tristeza:⁸¹ en primer término, el demonio, en segundo, el temperamento melancólico y, en tercero, los golpes del destino en la propia vida". (FA, 123)
10. "Si la tristeza tiene causas tangibles, corporales, causas físicas, psíquicas, procuremos eliminarlas" (FA, 126) "Muy a menudo, la tristeza se supera en gran medida cuando conocemos la fuente de tristeza, aun cuando no podamos eliminarla" (FA 127) "La oración como el gran remedio para superar la tristeza ... acompañar nuestra oración interior con actos exteriores" (FA,127s)
11. "Si quieren conocer también medios indirectos, debo decirles, en la línea de la vieja ascética: tenemos que procurar quitar a los pensamientos tristes que nos atacan su empuje creciente y evocador.⁸⁸ ¿Cómo lo hacemos? Verbalizándolos frente a una instancia apropiada, tener quizá un confesor permanente al que confiamos todo; o bien, puesto que hay diferentes modos de ser, consignando nuestro sufrimiento por escrito. O también esforzándonos por realizar un trabajo y distraernos, tener una actividad creativa. Este es un modo indirecto de preservarnos de la tristeza o de eliminar cada vez más la tristeza que nos ha atacado." (FA,127)
12. "Sólo cuando sea el amor el que me impulsa hacia Dios y cuando sepa que todo es expresión de su amor tendré en mis manos la vara mágica con la que todo puede convertirse fácilmente en fuente de alegría" (FA 70)
13. "No hay nada que pueda hacernos sola y permanentemente tristes Tampoco en el pecado debe esconderse una tristeza profunda y de la larga duración: el Padre nos hace señas, nos atrae, quiere saber que su hijo está de nuevo junto a su corazón." (FA 119)
14. "Cada cual podrá hacerlo a su manera pero no es suficiente que estemos de buen talante en lo exterior. Lo más importante es la alegría interior, espiritual, que tengamos una actitud fundamental alegre, y que sólo se base en que digamos: estoy fundado en Dios; en que nos digamos: la Providencia de Dios, la sabiduría de Dios me lleva por caminos de sabiduría, por caminos de bondad y de misericordia." (FA 151)

15. "Por favor no perdamos de vista lo siguiente: la alegría presupone todo un árbol, es fruto delicioso. La raíz, por la que nos debemos esforzar de manera especial, es el amor" (FA, 204)
16. "Permítanme que les cite aquella sencilla frase de la Sagrada Escritura que dice: Nadie tiene mayor amor... (Jn 15,13). Saben lo que significa? Es tan importante que lo entendamos teóricamente! Es mayor amor es el amor sacrificial. Aquí lo dice. Por eso, la mayor alegría es la alegría del sacrificio.... Pero en el tiempo actual tenemos que destacar esa alegría en forma especialmente intensa para no debilitarnos y desplomarnos en la lucha por la alegría. No, no: la educación a la alegría presupone una muy honda y profunda educación al sacrificio" (FA, 193)
17. "En cuanto a las sensibles, ellas pueden ser las de los sentidos, y también las sexuales. A los matrimonios se nos abre todo el mundo de posibilidades de auténticas alegrías... Esas alegrías nobles son lícitas para nosotros y no renunciamos a ellas precisamente porque queremos ser religiosos... no deben ser fríos. Si no transformamos nuestra familia en un reino de alegría, nuestros hijos se irán a buscar otras alegrías fuera de la casa. Pero si los chicos encuentran en la familia las alegrías que necesitan, se sentirán bien allí" (PK a la federación de familias 1950, 78)
18. "Es acaso evidente que yo tenga una esposa o esposo nobles, que mis hijos se hayan criado bien, que tengamos de nuevo pan sobre la mesa? O piensen en otras cosas, como por ejemplo, que Dios hace brillar su sol sobre mí, y que las estrellas brillan para mí en el firmamento. Maestros de alegría son aquellos que de cualquier pequeñez saben sacar una gotita de alegría. Naturalmente el día está entre dos noches ... Pero podemos formular la frase sobre el día de modo inverso: la noche está entre dos días. Nuestra meta es la de ser siempre maestros de la alegría" (ibid. 79)
19. "Las alegrías de domingo o de días de fiesta el alma se embriaga de alegría. Pero la obra maestra es que nuestra alma descansa profundamente en Dios. Cuando en el dolor tomo conciencia de que ese sufrimiento que me abrumba ha sido enviado por Dios, reposaré en Dios. Estas son las "alegrías de la vida cotidiana", alegría que surge cuando a pesar de la tormenta que se cierne sobre nuestros corazones, nos sabemos cobijados silenciosa y serenamente en un punto de apoyo". (Ibid, 78)
- 20.. "Presten atención a la vida práctica! ¿No estamos obligados a decir, en nuestras reflexiones personales, que de hecho existen innumerables fuentes de alegría, alfombras de flores que bordean el camino de nuestra existencia? La mayoría de las veces, son las pequeñas alegrías que nos envuelven: alegrías naturales, y alegrías experimentadas en los gestos de gratitud. ¡Es importante que nosotros, como artistas de la alegría, maestros y apóstoles de la alegría, aprendamos y enseñemos el arte de descubrir y de disfrutar de esas pequeñas alegrías! Sí, en este tiempo tan pobre de alegrías sería una tarea importante: gozar de las "gotitas de miel", de las pequeñas alegrías donde Dios se nos ofrece. Es el arte de alegrarse, el arte de educar a los demás en la alegría."(FA, 47)

1. . *Como puedo vivir con gratitud y ver las pequeñas alegrías de todos los días? Cuales son?*

Hago una lista de las cosas por las que quiero agradecer? Hago una lista de mis cruces? Compraro las dos listas.

2. *Qué cosas me ponen triste? Cuales son las causas de mis tristezas? Cómo puedo combatirlas?*

3. Qué nos alegra como matrimonio? Cómo podemos mejorar en la alegría?