

TEMA 5

LA ALEGRÍA: LA CLAVE DE LA FELICIDAD



CANTO

*La Fe que ens mou a viure amb maduresa
com una espiga amb delit de grana,
vol donar al món el goig i la certesa
que és font d'alegria el creure i l'estimar.
I aquesta alegria ningú no ens la prendrà!*

PLEGARIA

SEÑOR, FUENTE DE LA VERDADERA
ALEGRÍA

Señor, tú nos has creado para vivir
en la alegría, una alegría que no depende
de las cosas materiales, sino de la certeza
de que nos amas infinitamente.

UNA ALEGRÍA QUE NACE DEL AMOR

Que nuestra alegría no sea solo momentánea,
sino aquella que se enraíza en la fe y en la confianza en ti.
Danos un corazón agradecido,
capaz de hallar gozo en las pequeñas cosas.

COMPARTIMOS LA ALEGRÍA CON EL MUNDO

Que la alegría que recibimos de ti se refleje en nuestro rostro, en nuestras palabras, en nuestros gestos de amor y servicio. Haznos testigos vivos de la alegría del Evangelio. Amén.



*Al gener, l'any nou somriu,
Vida Creixent avança i viu
amb alegria i gratitud,
seguint el camí amb plenitud.*

En enero sonríe el año nuevo,
Vida Creixent avanza
y vive con alegría y gratitud,
siguiendo el camino con plenitud.

TRES MÁXIMAS SOBRE LA ALEGRÍA

- **Romanos 12, 15:** «Alegraos con los que están alegres; llorad con los que lloran».
- **Emerson:** «La alegría, cuanto más se da, más queda».
- **San Juan XXIII:** «La alegría ha sido llamada el buen tiempo del corazón».

«La fe que nos impulsa a vivir con madurez»
(del himno de *Vida Creixent*)

INTRODUCCIÓN

El himno de *Vida Creixent* nos ofrece un marco de referencia de virtudes que ayudan a modelar la identidad y el compromiso de sus miembros. Estas virtudes no deben quedarse en palabras, sino traducirse en formas de ser y de actuar, en una manera auténtica de vivir nuestra fe.

Analizaremos hoy estas virtudes que el himno propone, para asumirlas y hacerlas presentes en nuestro camino de discipulado y misión como miembros de *Vida Creixent*. Hoy contemplamos la virtud de la *alegría*.

Fuentes y charcos de la alegría

Hay un dicho castellano que dice: «Sale el sol, sopla el viento, los charcos se secan, pero la fuente permanece».

En nuestra vida encontramos fuentes y charcos en el camino. Conocemos dos tipos de alegría. Una proviene de las circunstancias externas y nos da pequeñas y pasajeras alegrías: sentirnos con buena salud, disfrutar de una buena comida, recibir la visita de un ser querido, ganar una rifa, ver ganar a nuestro equipo de fútbol, o recibir una joya como regalo. Pero estas alegrías son poco o nada estables. Son de baja intensidad frente a la necesidad profunda que

Dios ha puesto en nuestro corazón, y no suelen durar. Son buenas alegrías de la vida, sí, pero insuficientes.

Hay otro tipo de alegría menos llamativa, pero más profunda y duradera. Está construida sobre roca y es capaz de resistir huracanes y tempestades, piedra y nieve. Está custodiada por nuestro Padre Dios. Es aquella que san Pablo deseaba a los gentiles y a los judíos convertidos en la fe en Cristo, muchas veces en medio de grandes tribulaciones: «*Estad siempre alegres*», les recomendaba insistentemente a las primeras comunidades.

La alegría del Evangelio llena el corazón y la vida entera de quienes se encuentran con Cristo. Quien se deja salvar por Él es liberado del pecado, de la tristeza, del vacío interior, del aislamiento. Con Jesús nace y renace la alegría. Él es la fuente inagotable, porque da sentido, dirección y vida a nuestra existencia.

La alegría es la respiración del cristiano

El papa Francisco explicó en una audiencia el 28 de mayo de 2018 qué es la alegría, refiriéndose a esa alegría que san Pablo nos exhorta a vivir, y que el joven rico del Evangelio no pudo experimentar porque estaba preso de otros intereses. El Papa definió la alegría cristiana como «*la respiración del cristiano*», afirmando que «*un cristiano que no es alegre de corazón no es un buen cristiano*». La alegría, por tanto, es la forma natural de expresión del creyente. Sin embargo, aclaró que la alegría no se compra ni se fabrica con esfuer-

zo: es un fruto del Espíritu Santo. Es Él quien provoca la alegría en el corazón.

Profundizando en ello, el Papa advirtió: *«si olvidamos lo que el Señor ha hecho por nosotros —dar su vida, regenerarnos— y si no miramos lo que nos espera —el encuentro con Jesucristo—, si no tenemos memoria ni esperanza, no podemos tener alegría»*. Tendremos sonrisas tal vez, sí, pero no alegría verdadera. Tanto en los momentos buenos como en los difíciles, nos acompaña saber lo que Jesús ha hecho por nosotros. Por ello, intentamos vivir con coherencia.

Una alegría a prueba de fuego

Si miramos nuestro mundo —bueno, creado por Dios, pero afectado por las consecuencias del pecado original—, vemos una cultura que no es alegre. Es una cultura que inventa mil formas de diversión para pasarlo bien, que ofrece por todas partes pequeños fragmentos de *dolce vita*.. Pero eso no es alegría, porque la alegría no se compra, es un don del Espíritu Santo.

En esa catequesis, el Papa nos invitaba a mirar dentro de nosotros y preguntarnos: ¿Cómo está nuestro corazón? ¿Está en paz, es alegre, tiene serenidad? Antes de responder, añadía otra pregunta: *«¿En el momento de la prueba, mi corazón está agitado con una inquietud negativa que me lleva a depender de cosas, personas o adicciones?»*. Ese tipo de inquietud puede llenar un instante, pero luego deja vacío.

Hay una inquietud mala: la de buscar seguridades en todas partes. Como el joven rico del Evangelio, que temía no ser feliz si dejaba sus riquezas. Por eso, la alegría y el consuelo son la respiración del cristiano. El papa Francisco nos invitaba a pedir al Espíritu Santo que nos dé paz interior y alegría, que brotan del recuerdo de nuestra salvación, de nuestra regeneración y de la esperanza que nos espera. Solo así podemos decir: «Soy cristiano». Porque no se puede ser cristiano y vivir con tristeza o con rostro sombrío, como el joven del Evangelio que, ante la invitación de Jesús a seguirlo, se marchó triste. No era verdaderamente cristiano: quería estar cerca de Jesús, pero eligió su propia seguridad antes que la que Él ofrece.

Conviene, pues, pedir siempre al Espíritu Santo que nos dé alegría, que nos dé consuelo, al menos en su primer grado: la paz. Paz de sabernos amados por Dios, siempre esperados por Él. Paz porque conocemos lo que el Señor hizo en la cruz por nosotros y la esperanza a la que estamos llamados.

Cuando llegan las tribulaciones, no miremos las cosas, miremos al Señor. Él hace que, en medio de las pequeñas cruces de cada día, sea nuestra fuente de alegría, una fuente que nos lleva a vivir desprendidos de nosotros mismos, atentos a los demás, y alegres de sabernos amados por Dios.

Necesitamos, por tanto, memoria para recordar lo que el Señor ha hecho por nosotros y así sostener nuestra vida y nuestra alegría cuando llegue la noche del dolor.

La alegría es una virtud y una actitud cristiana. No puede quedar encerrada dentro de nosotros: debe ser expansiva. Debemos dejar alegría en el corazón de los demás mediante pequeños favores. Cuidar la sonrisa: una sonrisa siempre atrae y ayuda a romper el hielo en las relaciones humanas.

Necesitamos rostros sonrientes entre los cristianos. Los demás deben encontrar motivos de alegría en nosotros y en nuestra comunidad parroquial. Debemos procurar ser luz y no cruz allí donde estemos.

RESUMEN Y PREGUNTAS PARA EL GRUPO

Rompiendo el hielo: Observad las máximas del tema y comentad qué frase os ha hecho sentir más identificados al hablar de la alegría. ¿Por qué?

- **Fuentes y charcos de la alegría**

Resumen

Hay dos tipos de alegría: la pasajera y circunstancial, y la alegría profunda y estable, fundada en Cristo, fuente inagotable de gozo.

► **Pregunta:** ¿Podríais compartir algún momento de vuestra vida que os haya dejado una alegría profunda por algo que vivisteis?

- **La alegría es la respiración del cristiano**

Resumen

La alegría es la respiración del cristiano, según explicaba

el papa Francisco. Es un don del Espíritu Santo que brota del recuerdo de la salvación y la esperanza en Cristo.

La alegría cristiana se vuelve a prueba de fuego cuando se mantiene incluso en la tribulación.

Pidamos al Espíritu Santo la paz y la alegría que nacen de la conciencia del amor de Dios.

► Pregunta: ¿Le habéis pedido alguna vez al Espíritu Santo que sea la fuente de vuestra alegría incluso en los momentos más difíciles?
(A partir de ahora, podéis hacerlo).

- **Una alegría a prueba de fuego**

Resumen

La alegría cristiana debe ser expansiva, transmitiéndose a los demás a través de pequeños gestos, como una sonrisa acogedora.

Los cristianos debemos ser luz y no cruz para el mundo.

► Pregunta: ¿La confianza y la fe en Dios son fuente de alegría en vuestra vida?

ORACIÓN FINAL

*Señor, llenad nuestros corazones con vuestra alegría,
para que la podamos proclamar
como un rayo de luz. Amén.*