



Comenzamos un nuevo año y desde el SAER de la Clínica queremos iniciarlo con ALEGRÍA. La alegría no es algo material ni depende del placer, ni de la riqueza, fama, status, etc. La verdadera alegría depende en gran medida del significado profundo que damos a nuestra vida. El papa Francisco nos dice que “nace del encuentro, de la relación con los demás, nace del sentirse aceptado, comprendido, amado, y del aceptar, del comprender, y del amar, y esto no por un momento, sino porque el otro, la otra, es una persona”. Hoy os invitamos a reflexionar sobre ¿qué nos aporta alegría a cada uno de nosotros?

www.nuestraseñoradelapaz.es

¿QUÉ NOS APORTA ALEGRÍA?

Corazón resucitado y alegre para contrarrestar tanto corazón triste, frente a corazón suficiente y arrogante (Fernández-Martos).

Estamos viviendo una epidemia de pesimismo. Si miramos a nuestro alrededor, vemos o contemplamos: lluvias, incendios, terremotos, pobres, ricos que abusan, enfermos, ... Pero, si somos capaces de seguir mirando, contemplando, reflexionando, también seríamos capaces de ver la hierba crecer, los pájaros trinar, las hormigas trabajar sin descanso. No puede uno quedarse de brazos cruzados: hagamos lo que tenemos que hacer y hacerlo bien. Conocemos autores que hablan de la intención paradójica: cuanto más buscamos el placer, menos se consigue, la búsqueda obsesiva de la felicidad es un obstáculo para estar alegres. La alegría es una cualidad o estado de ánimo habitual del que se siente bien en la vida, tiene tendencia a reír y encuentra fácilmente motivos para ello (María Moliner).

Aunque haya mucha gente que está aburrida, la vida no es aburrida: somos ricos que lloramos la pérdida de diez céntimos mientras olvidamos el tesoro que encierra en su interior la condición humana. La alegría es consecuencia de estar convencidos que realizamos una obra digna del ser persona, del ser humano. Es infeliz quien invierte mucho tiempo y gran energía en ser feliz y aparece frecuentemente descontento y amargado. Es casi seguro que está buscando la alegría en aquello que no se la puede proporcionar. Y consigue el resultado contrario: tristeza, desesperanza. El corazón maduro no ignora el peso de lo real. La alegría del mercado y las diversiones quieren ignorarlo y nos convierten en espectadores de diversiones que suministran poca alegría, aunque sean graciosas.

Una sociedad que huye de los dolores, una sociedad paliativa, que huye de la educación, disfruta menos del trabajo diario. Una sociedad, una persona que no se acepta a sí misma y contempla sus posibilidades, no puede ser feliz, ni estar alegre. Una persona que vive del pasado, tampoco puede estar alegre, aunque recuerde escenas y experiencias agradables. Una persona sí está en la realidad de la alegría y de la autorrealización cuando siempre proyecta su futuro, que es donde va a vivir. Y si es así, es mejor estar alegres de poder vivirlo. **Quien cumple su destino con autenticidad, decide ser quien es.** Y esta decisión nos capacita para administrar la vida que tenemos optando por las posibilidades que hacen olvidar otras. Esta decisión llena de alegría porque está hecha en favor de la vida, y la vida que desea superarse a sí misma es la vida buena y la vida buena es la vida valerosa, la vida del espíritu poderoso y decidido.



COMPARTAMOS LA ALEGRÍA

La alegría es un sentimiento básico que vivencia el ser humano y se caracteriza por ser el resultado de una situación que le provoca felicidad. Es una emoción positiva y agradable. La sociedad suele identificar la alegría constante como una virtud. Al estar alegres estamos abiertos a toda comunicación y podemos comprender con más facilidad el valor que quienes nos rodean aportan a nuestra vida. También nos permite hacer que los pequeños detalles cotidianos sean generadores de paz y bienestar.

¿Qué nos aporta alegría? Lo primero que hemos de tener en cuenta es que la alegría es algo gratuito, un aprendizaje y la consecuencia de vivir los valores y de hacer el bien; la alegría viene dada por el bien en uno mismo y en los demás. Los cristianos debemos recapacitar, en que la tristeza para nosotros es contraria a la esencia del cristianismo. Cuando vivimos momentos de tristeza o de alegría, nuestro organismo nos delata y nuestra cara es el reflejo de esa situación. En una ocasión recordaba el Papa lo que dijo un filósofo: “Los cristianos dicen que tienen un Redentor; yo creeré, creeré en el Redentor cuando tengan la cara de redimidos”. Este comentario nos deja a los cristianos en una evidencia poco afortunada; añado unas palabras del cardenal Carlos Amigo que pronunció en una conferencia en el tiempo litúrgico de cuaresma que nos decía: “Nuestra cara no nos pertenece, nuestra cara pertenece a los demás”. Y es cierto, son los demás quienes pueden gozar o soportar nuestra cara. Hay un dicho popular que dice: la cara es el espejo del alma. A veces la tristeza está relacionada con la ingratitud, cuando estamos encerrados en nosotros mismos somos incapaces de reconocer los dones de Dios y abrirnos a los demás.

Para estar alegres debemos mirar con el corazón, un corazón que sabe ver bien, sabe como agradecer y alabar, es un corazón que sabe regocijarse; **en la medida que seamos capaces de ampliar nuestro corazón estaremos en disposición de compartir, acoger, amar, aportar serenidad y paz: ¡ah! y el semblante de nuestra cara, será de acogida, confianza y alegría y estaremos humanizando.** El propio Jesús,

Nuestro Señor nos dijo: “Tu tristeza cambiará en alegría y nadie puede quitarte tu alegría”



Tenemos reciente la celebración de la Navidad, la niñez y el bautismo de Jesús Nuestro Señor. Que este sentimiento de gozo al disfrutar del Dios encarnado en la persona de Jesús, sepamos cuidarlo y mantenerlo a lo largo del año, para que sea motivo de nuestra alegría manifestada a los demás. El papa Francisco nos dice: “La felicidad no es algo que se compra en el supermercado. La alegría no es la emoción de un momento: ¡Es otra cosa! (...) La alegría viene de la gratitud de una reunión. Lo que es efímero no da felicidad, sino que solo el amor satisface la sed del infinito que hay en nosotros”. ¡Descubrámosla y compartámosla!

PARA PENSAR

La alegría no es barata. El optimismo, tampoco. Ambos se construyen ladrillo a ladrillo. No es lo mismo alegría, que optimismo, que felicidad, aunque están bastante emparentados **(C. Plumed)**.

EL RINCÓN DEL COLABORADOR

Quisiera dedicar este espacio a compartir algunas frases de la Exhortación Apostólica Evangelii Gaudium – La Alegría del Evangelio (2013) a través de la cual el Papa Francisco nos invita a vivir una nueva etapa evangelizadora marcada por la ALEGRÍA.

- Con Jesucristo nace y renace la alegría (1).
- Los que más disfrutan de la vida son los que dejan la seguridad de la orilla y se apasionan en la misión de comunicar vida a los demás (9).
- Frente a un tiempo de “pantallas” el Evangelio nos invita siempre a correr el riesgo del encuentro con el otro, con su presencia física que interpela con su dolor y sus reclamos, con su alegría que contagia en un constante cuerpo a cuerpo (88).
- La fuerza misionera de la intercesión: “En todas mis oraciones siempre pido con alegría por todos vosotros (...) porque os llevo dentro de mi corazón” (Flp 1, 4.7) (281).

Elena Iglesias López
Agente de pastoral. Profesional SAER