

Alegría

Alegría es el camino más recto a la felicidad de que dispone el hombre, ya alegría y amor siempre van juntas. Sin embargo la alegría requiere, como todo valor, esfuerzo.

Esfuerzo por un confundirlo con la hilaridad, esfuerzo por vivirlo desde la sencillez de los detalles más pequeños, esfuerzo por no empañarla fácilmente ante las normales dificultades de la vida.

La alegría nos conducirá a vivir con sentido del humor, situando cada acontecimiento y cada persona, comenzando por la nuestra, en su justa medida.

A. La felicidad de la alegría

1. La alegría es el camino más adecuado para que el hombre consiga la felicidad. Por eso se nos recomienda **vivirla como un tesoro**

La alegría es la piedra filosofal que todo lo convierte en oro (Benjamín Franklin)

El tiempo que uno pasa riendo es tiempo que pasa con los dioses (Proverbio chino)

y proporcionarla con generosidad:

Una sonrisa es más barata que la luz eléctrica, pero alumbra lo mismo (Abbé Pierre)

El que hace reír a los compañeros merece el paraíso (Mahoma)

Lo mejor que cabe hacer en este mundo es proporcionar alegría a nuestros semejantes (Rosegger)

Una alegría compartida se transforma en doble alegría; una pena compartida, en media pena. (Proverbio sueco)

ya que de ella surgirán las acciones humanas de más valor, las que están presididas por el amor

Alegría y amor son las alas de las grandes empresas (Goethe)

2. Sin embargo, hay que saber distinguir la auténtica alegría de la hilaridad deslumbrante, pues **la alegría verdadera se esconde en las realidades más sencillas**

El mundo está lleno de pequeñas alegrías; el arte consiste en saberlas distinguir (Li Tai Po)

3. Así mismo, no hay que asociar, siempre y automáticamente, **aburrimiento** con falta de alegría, aunque hay que **hacer lo posible para no caer en él**

En las fiestas no te sientes jamás; puede sentarse a tu lado alguien que no te guste (Groucho)

Aburrirse en el momento adecuado es símbolo de inteligencia (Fadiman)

B. Actitud muy humana

1. **Sólo el ser humano se ríe**, y es una de las actividades más propias de la persona que cuida sus valores humanos

Sólo los bribones no se ríen (A. Dumas)

Las tristezas no se hicieron para las bestias, sino para los hombres; pero si los hombres las sienten demasiado, se vuelven bestias. (Cervantes, M.: Quijote, II, 11)

2. Aunque, como casi todo, **reírse es un arte** que debemos aprender a dominar, a poseer más allá del simple existir rodeado de cosas y personas

A la alegría, cuando se presente, debemos abrirle de par en par todas las puertas, pues nunca llega a destiempo (Schopenhauer)

La alegría no está en las cosas, sino en nosotros (R. Wagner)

Reírse de todo es propio de tontos, pero no reírse de nada es propio de estúpidos (Erasmus)

El hombre que no sabe sonreír, no debe abrir tienda. (Proverbio chino)

3. Así pues, la alegría surge en el ser humano como **modo de enfrentarse al mundo** y llena la vida entera en sus más pequeños detalles

El mejor plato en una comida es la buena cara (Don Bosco, Mbe XVII, 104)

modo propio de todo aquel que mira el mundo con serenidad

La verdadera alegría nace de la buena conciencia (Erasmus)

C. La virtud de la alegría

San Juan Bosco, padre y maestro de la juventud, es autoridad en alegría, pues esta presidió su estilo de relación con los niños y jóvenes. Con él podemos entender que la alegría no es simple espontaneidad, sino que requiere un trabajo importante de alejarnos de las ocasiones donde nuestra alegría puede verse empañada

Todos se obligaban a buscar libros, introducir conversaciones y buscar juegos que pudieran contribuir a estar alegres; por el contrario, estaba prohibido cuanto ocasionara disgusto, y especialmente todo lo que no fuera conforme a la ley del Señor. Así, el que blasfemara o nombrase el nombre de Dios en vano, o sostuviera malas conversaciones, era despedido inmediatamente de la sociedad como indigno de pertenecer a ella. Juan estaba al frente de aquel grupo de muchachos. De común acuerdo, se establecieron como base de la querida sociedad estos dos artículos: 1) Los miembros de la Sociedad de la Alegría deben evitar toda conversación, todo acto que desdiga de un buen cristiano. 2) Exactitud en el cumplimiento de los deberes escolares y de los deberes religiosos. (Don Bosco, Mbe I, 222)

con lo cual vemos la alegría como fruto del cumplimiento de las propias obligaciones de hijo del Padre Dios y hermano de todos los que nos rodean:

Sábetse que aquí hacemos consistir la santidad en estar muy alegres. Procuramos, por encima de todo, huir del pecado como de un gran enemigo que nos roba la gracia de Dios y la paz del corazón. En segundo

lugar, tratamos de cumplir exactamente nuestros deberes y frecuentar las prácticas de piedad. Empieza desde hoy a escribir como recuerdo: Servite Domino in laetitia: sirvamos a Dios con alegría. (Don Bosco, Mbe V, 258)

No hay derecho para estar tristes. Un cristiano no puede ser pesimista. Un cristiano siempre debe alentar en su corazón la plenitud de la alegría. Hagan la experiencia, hermanos, yo he tratado de hacerla muchas veces y en las horas más amargas de las situaciones, cuando más arrecia la calumnia y la persecución, unirme íntimamente a Cristo, el amigo, y sentir más dulzura que no la dan todas las alegrías de la tierra. La alegría de sentirse íntimo de Dios, aun cuando el hombre no lo comprenda a uno. Es la alegría más profunda que pueda haber en el corazón (Mons. O. Romero)

Así como no podemos desligar alegría de serenidad, tampoco podemos creer que así se verá empañada por la mojigatería, ya que la alegría así vivida es la que impulsa al joven a vivir en plenitud todas sus posibilidades: Alegría, trabajo y piedad. Repitió varias veces la frase de San Felipe Neri a sus jóvenes: «Corred, saltad, divertíos cuanto queráis, mas, por caridad, no cometáis pecados». (Don Bosco, Mbe VII, 144)

Estad, pues, siempre alegres, acordaos también de rezar por mí y sed siempre agradecidos a vuestros bienhechores. (Don Bosco, Mbe XI, 201)

D. El humor, consecuencia lógica y fruto de la alegría

1. El humor tiene en sí las características propias de la alegría, como son **la felicidad y la humanidad**

El humor es una de las mejores prendas que se puede vestir en sociedad (Thackeray)

No hay espíritu bien confortado al que le falte el sentido del humor (Coleridge)

Bromear es una de las cosas hermosas de la vida, pero cuesta muchos años de aprendizaje (Lin Yu Tang)

El humor y la sabiduría son las grandes esperanzas de nuestra cultura (Lorenz)

2. Aquí se nos llama con mayor propiedad a no confundir **humor e hilaridad** o simple comicidad:

Quien nos hace reír es un cómico; quien nos hace pensar y luego reír es un humorista (Burns)

¿Por qué nos alegramos en las bodas y lloramos en los funerales? Porque no somos la persona involucrada (Mark Twain)

y así, considerar el humor como actividad dignificadora del ser humano, hasta tal punto que es el encargado de que el hombre tome conciencia de sí mismo en su justa medida:

El verdadero humor empieza cuando ya no se toma en serio la propia persona (Hesse)

Muchas veces ayudó una broma donde la seriedad solía poner resistencia (Platón)

El humor es verle la trampa a todo, darse cuenta por dónde cojean las cosas; comprender que todo tiene un revés, que todas las cosas pueden ser de otra manera,

sin querer por ello que dejen de ser tal como son (M. Mihura)

El humorismo es lo más limpio de intenciones, el juego más inofensivo, lo mejor para pasar las tardes; es como un sueño inverosímil que se ve realizado (M. Mihura)

El humor es un capricho, un lujo, una pluma de perdiz que se pone uno en el sombrero; un modo de pasar el tiempo (M. Mihura)

Lo único que pretende el humor es que, por un instante, nos salgamos de nosotros mismos, nos marchemos de puntillas a unos veinte metros y nos demos una vuelta a nuestro alrededor contemplándonos por un lado y por otro, por detrás y por delante, y descubramos nuevos rasgos y perfiles que no nos conocíamos (M. Mihura)

La imaginación consuela a los hombres de lo que pueden ser. El humor, de lo que son (Churchil)

La risa cura, es la obra social mas barata y efectiva del mundo (Roberto Pettinato)

PARA LA REFLEXIÓN

1. Representar una escena trágica. Seguidamente, convertirla en comedia humorística.
2. Realiza un caligrama de la alegría, conformando la cara de un payaso

CORAZÓN QUE ARDE

Un corazón lleno de alegría es resultado de un corazón que arde de amor.

3. Incorpora al caligrama un corazón rebotante

La alegría no es solo cuestión de temperamento, siempre resulta difícil conservar la alegría, motivo mayor para tratar de adquirirla y de hacerla crecer en nuestros corazones.

La alegría es oración, la alegría es fuerza; la alegría es amor. Da más quien da con alegría.

A los niños y a los pobres, a todos los que sufren y están solos, bríndales siempre una sonrisa alegre; no solo les brindes tus cuidados sino también tu corazón. Tal vez no podamos dar mucho, pero siempre podemos brindar la alegría que brota de un corazón lleno de amor.

Si tienes dificultades en tu trabajo y si las aceptas con alegría, con una gran sonrisa, en este caso, como en muchas otras cosas, verás que tu bien si funciona.

4. Haz una lista de personas que necesitan de tu alegría. Indica en ella cómo podrías darles alegría.

Además, la mejor manera de mostrar tu gratitud está en aceptar todo con alegría.

Si tienes alegría, ésta brillará en tus ojos y en tu aspecto, en tu conversación y en tu contento. No podrás ocultarla por que la alegría se desborda.

La alegría es muy contagiosa. Trata, por tanto, de estar siempre desbordando de alegría donde quiera que vayas.

5. Busca una foto tuya en la que estés muy alegre. Mírala con atención e intenta explicar

- a. por qué estás alegre
- b. en qué se nota
- c. cómo influye en los que están contigo

La alegría, ha sido dada al hombre para que se regocije en Dios por la esperanza del bien eterno y de todos los beneficios que recibe de Dios. Por tanto, sabrá como regocijarse ante la prosperidad de su vecino, como sentirse descontento ante las cosas huecas. La alegría debe ser uno de los pivotes de nuestra existencia. Es el distintivo de una personalidad generosa. En ocasiones, también es el manto que cubre una vida de sacrificio y entrega propia. La persona que tiene este don muchas veces alcanza cimas elevadas. El o ella es como el sol en una comunidad. Deberíamos preguntarnos: "¿En verdad he experimentado la alegría de amar?" el amor verdadero es un amor que nos produce dolor, que lastima y, sin embargo, nos produce alegría. Por ello debemos orar y pedir valor para amar. Que Dios te devuelva en amor todo el amor que hayas dado y toda la alegría y la paz que hayas sembrado a tu alrededor, en todo el mundo.

(MADRE TERESA DE CALCUATA)