

EL DECÁLOGO DE LA ALEGRÍA

Jesús Castellano Cervera, OCD



Yo, que me considero una persona feliz y realizada en mi vocación, he pensado dar testimonio de lo que vivo y ofrecer una especie de decálogo de mi felicidad, de mi experiencia gozosa de ser lo que soy. Y he compilado un pequeño decálogo de la felicidad con aspectos positivos y negativos.

1. La alegría de la gratuidad

Se trata de vivir siempre con un sentido de gratitud y de gratuidad. La primera abre el corazón al agradecimiento hacia Dios. La segunda te ayuda a darte constantemente a los demás, sin prestar mucha atención al egoísmo.

La gratitud emana de la experiencia consciente de lo que se debe a Dios, vivida cada día en largos momentos de oración y en pequeños instantes de contemplación. Ésta te engrandece el corazón.

La gratuidad del servicio en el amor, además de dilatar la capacidad de amar te permite salir de ti mismo y gozar las miles alegrías de la comunión, de la relación, de la creatividad. Es el don de la vida hecho a los demás que te hace vivir aún más abundantemente y te gratifica por el don hecho que, al provenir realmente del corazón, lo vuelve más bueno.

2. Frente a Dios en la oración

A veces, incluso sin querer, sentimos que nuestro estado de ánimo, a pesar de la felicidad sustancial, tiene zonas grises.

Basta profundizar en nuestra conciencia para descubrir las pequeñas raíces de los dolores del alma, de nuestras pneumopatologías. Pequeños nódulos que no

dejan fluir la alegría. Pequeños huecos del alma desde donde fluye y se pierde nuestra energía espiritual.

La necesidad de un poco de humildad que es el unguento de nuestras heridas, dice Teresa de Ávila, y la mansedumbre que es saber tolerar a los demás, pero especialmente saber tolerarse a sí mismo, es una buena pneumoterapia cristiana. Una inmersión en el realismo, en la aceptación de la realidad, en la misericordia de Dios para resurgir regenerados.

3. Superar las tentaciones contra la alegría

Hay momentos más prolongados en que somos tentados contra la alegría, se llaman **pereza espiritual**. Un momento de reflexión, una extensa oración, poner orden en la vida, te dice inmediatamente que en el conjunto de los valores y las funciones de la buena armonía espiritual, falta el equilibrio de los aspectos.

Alguna área importante de nuestra vida (afectividad, oración, descanso, reflexión, recreación...) no ha sido suficientemente cuidada. Un toque de equilibrio devuelve la alegría. Se trata conjuntamente de poner remedio, volver a la fuente de la verdadera alegría, inundar de luz las tinieblas del espíritu.

4. La belleza de la cotidianidad

La vida está sembrada desde el principio de pequeñas alegrías y sorpresas: la liturgia bien vivida, el encuentro con los hermanos y las hermanas, el saludo gozoso, la llamada de teléfono, ver el periódico y la TV, la comida, la higiene personal y el descanso, el éxito de un trabajo, la certeza de una amistad...

La sana espiritualidad es agradecer estas alegrías que provienen de la fuente de la alegría, con una visión positiva de la vida espiritual. Si luego se viven en comunión la alegría se multiplica: se dona y se recibe de los demás.

5. La alegría de la amistad

La alegría espiritual es para mí la experiencia de una buena amistad con los santos del cielo y con los de la tierra. La amistad es una fuente de alegría, aunque ésta debe pasar por debidas purificaciones.

Tener amigos y amigas es también de gran valor en la Iglesia y sentirse apreciados y estimados por ellos, interpelados también por trabajos de colaboración es una fuente de alegría que invita a dar una gran importancia a la amistad en la vida religiosa y en la Iglesia.

Soy más bien favorable a una Iglesia amiga y fraterna y, por lo tanto, alegre y capaz de vivir con todos. Pero **me siento alegre de tener una buena amistad con Dios. Ciertamente con Cristo y con el Padre, pero también y de manera especial con el Espíritu Santo, mi consolador y defensor.**

6. En la sabiduría del momento presente

Un gran secreto de la alegría es la capacidad de vivir el momento presente. En realidad, no podemos vivir más que el presente; si vuelve una ilusión que nos hace mirar hacia atrás, corremos el riesgo de volvernos estatuas de sal como la mujer de Lot; y si escapamos del presente hacia un futuro aún inexistente, corremos el riesgo de vivir extrapolados del realismo del aquí y el ahora de la vida.

Vivir el presente es confiar en Dios y es la capacidad de tener siempre los pies sobre la tierra, enfrentar los problemas uno por uno. Y vencer las ansiedades, una por una, para permanecer en la alegría.

Alegría es ser uno mismo, **creer en el Dios presente y sentir que se está en el lugar donde Dios quiere que estemos, haciendo lo que Él quiere que hagamos.**

Esta es la alegría verdadera, lo demás son vanas ilusiones, fuentes de descontento. Estar alegres es también **estar contentos de lo que se es y de lo que se tiene...**

7. La cordialidad de las relaciones

Es para mí fuente de alegría la cordialidad con la que busco tratar a los demás y la cordialidad con la que soy repagado, porque "el amor suscita amor", dice Teresa de Ávila. Y sigo la norma de mi **san Juan de la Cruz: "donde no hay amor, pon amor y obtendrás amor"**.

He leído estas bellas palabras de Vincenzo de Paoli que me han gratificado mucho:

"Si la caridad fuera una manzana, la cordialidad sería su color. A veces vemos a ciertas personas con una linda cara sonrojada y colorida, que las hacen bellas y vivas. Ahora, si la manzana es la caridad, la cordialidad es su color. ¿Entienden cómo la cordialidad es una virtud con la cual se da testimonio del amor que tenemos por el prójimo, amor que es necesario para lograr el bien hacia quien nos rodea? Se podría decir también que si la caridad es el árbol, las hojas y los frutos son la cordialidad, y si la caridad fuera el fuego la cordialidad sería la flama".

Hay también **un apostolado y un testimonio de la sonrisa...**

8. La felicidad de estar en comunión con todos

Me siento contento de ser una persona universal. De poder vivir **desde un punto muy concreto de la tierra una experiencia universal de comunión con todos.**

El uso discreto de los medios de comunicación, que expande el pensamiento y nos pone en contacto con toda la humanidad, pero especialmente la conciencia de estar en Dios en comunión con todos, me permite sentirme lleno de deseo de tener un corazón universal que se ejercita en la comunión con todos a través de **el "internet" de la oración.**

Luego es fuente constante de alegría el hecho de que los encuentros y viajes, peregrinaciones y visitas al extranjero, diálogos con personas de otras confesiones y religiones, se hayan vuelto para mí experiencias de gran alegría y esperanza, vistas las posibilidades de que un estilo sencillo de acercarse los unos a los otros hace caer muros y destruir barreras, abrir nuevas vías de diálogo.

9. El sentido positivo de la vida espiritual

Es motivo de alegría en la vida espiritual constatar, a través de la enseñanza de Jesús, el ejemplo de los santos y el testimonio de personas verdaderamente espirituales de nuestro tiempo, que no debemos renunciar a nada de lo que es humano, bueno, amable, justo, bello, santo con tal que nada sea antepuesto al amor de Dios.

Es verdadera alegría saber por experiencia que la lógica del Evangelio funciona, que se tiene el ciento por uno en esta tierra y que Dios no construye su gloria sobre las cenizas o las ruinas de nuestra humanidad, sino que nos quiere siempre hijos humanos y alegres, resplandecientes de simpatía para volver amable a Aquel que es verdadera alegría infinita. También esta es perfecta leticia.

10. Con una pizca de simpatía humana y divina

Es también fundamento de alegría algo que siento que me ha sido heredado de mi padre, un hombre que fue siempre alegre y dio alegría a todos hasta su

muerte. Lo hizo con sus poesías, sus canciones paisanas que constituyen un tesoro de sabiduría y de simpatía alegre y contagiosa.

Me refiero también a **los buenos lazos que en la vida cristiana, tienen la alegría y el humor**, esa pizca de astucia que nos sirve a veces de defensa, a veces de pista de lanzamiento, siempre de instrumento de comunión para volver a Dios y al cristianismo amables. Probablemente la alegría se expresa perfectamente con el humor, como nos demuestra una sana espiritualidad histórica junto al ejemplo de los santos.

Los subsidios son material de reflexión que les enviamos por si les sirven. Pueden servir para el trabajo de los grupos o para la reflexión personal. Si desean que les sean enviados, nos avisan.

1. Un campeonato de cariño (Domingo 4 de enero de 2015)
2. Un artículo memorable (Domingo 11 de enero de 2015)
3. El sacramento de la sonrisa (Domingo 18 de enero de 2015)
4. Libertad (Domingo 25 de enero de 2015)
5. Gandhi (Domingo primero de febrero de 2015)
6. El gozo de ser humano (Domingo ocho de febrero de 2015)
7. Liderar con humildad (Domingo 15 de febrero de 2015)
8. Una vaca para dejar atrás el conformismo (Domingo 22 de febrero de 2015)
9. Diez frases sobre educadores (Domingo primero de marzo de 2015)
10. La teoría de las ventanas rotas (Domingo 8 de marzo de 2015)
11. El decálogo de la alegría (Domingo 15 de marzo de 2015)