



**"La alegría del Evangelio llena el corazón y la vida entera de los que se encuentran con Jesús.** Quienes se dejan salvar por Él son liberados del pecado, de la tristeza, del vacío interior, del aislamiento. Con Jesucristo siempre nace y renace la alegría"  
(Francisco, EG 1)<sup>1</sup>

*Oh Dios que por medio de la humillación de tu Hijo levantaste a la humanidad caída, **concede a tus fieles la verdadera alegría**, para que quienes han sido liberados de la esclavitud del pecado, alcancen también la felicidad eterna* (Or. Pascua, lunes 4ª semana).

**"¡ALEGRO!"** esa es la primera palabra que dice Jesús a las mujeres cuando se les aparece. La victoria del Amor sobre la muerte, de la gracia sobre el pecado, es la fuente inagotable de una alegría desbordante.

*"Jesús salió al encuentro y les dijo: "Alegraos". Ellas se acercaron, le abrazaron los pies y se postraron ante Él"* (Mt 28,8).

El don de LA ALEGRÍA espiritual es, pues, el regalo de Cristo Resucitado. Por eso San Ignacio, al meditar la Pascua, nos insta a pedir **"gracia para alegrarme y gozar con tanta alegría y gozo de Cristo Resucitado"**.

La Sagrada Escritura nos invita muchas veces a la alegría: *«Estaréis tristes, pero vuestra tristeza se convertirá en alegría. [...] Volveré a veros, y se alegrará vuestro corazón, y nadie os quitará vuestra alegría»* (Jn 16,20.22).

*«Os he hablado de esto para que mi alegría esté en vosotros, y vuestra alegría llegue a plenitud»* (Jn 15,11).

*"Estad siempre alegres en el Señor; os lo repito, estad alegres. El Señor está cerca"* (Fil 4,4-5)

*"Los apóstoles salieron del Consejo, llenos de gozo por haber sido considerados dignos de sufrir afrentas por causa del Nombre de Jesús. Y todos los días, en el templo y por las casas, no cesaban de enseñar y predicar a Jesucristo"* (Hch 5,41-42)

*"Los discípulos estaban llenos de gozo, y del Espíritu Santo"* (Hch 13,52).

**"La alegría es la respiración del cristiano, un cristiano que no es alegre en el corazón no es un buen cristiano.** La alegría es su respiración, su modo de expresarse. No es algo que se pueda comprar, o que se pueda lograr con esfuerzo. ¡No! ¡Es un fruto del Espíritu Santo!" (P. Francisco)

La alegría del Evangelio llena el corazón y la vida entera de los que se encuentran con Jesús. Quienes se dejan salvar por Él son liberados del pecado, de la tristeza, del vacío interior, del aislamiento. Con Jesucristo siempre nace y renace la alegría (EG, 1).

Si la felicidad es la suprema aspiración humana, la alegría es su expresión más noble y adecuada. El hombre consigue esa alegría cuando, a nivel de sus facultades superiores, **encuentra su satisfacción en la posesión de un bien conocido y amado** (Santo Tomás de Aquino). Y la experimenta cuando se halla en armonía con la naturaleza, cuando vive en comunión con los demás y, sobre todo, **cuando su espíritu entra en posesión de Dios, conocido y amado como bien supremo e inmutable** (Pablo VI).

<sup>1</sup> Para este tema seguimos principalmente las exhortaciones apostólicas *Gaudete in Domino* de San Pablo VI y *Evangelii Gaudium* del Papa Francisco.

<sup>2</sup> Bastan algunos ejemplos: *«Alégrate»* es el saludo del ángel a María (Lc 1,28). La visita de María a Isabel hace que Juan salte de alegría en el seno de su madre. En su canto María proclama: *«Mi espíritu se estremece de alegría en Dios, mi salvador»* (Lc 1,47). Cuando Jesús comienza su ministerio, Juan exclama: *«Ésta es mi alegría, que ha llegado a su plenitud»* (Jn 3,29). Jesús mismo *«se llenó de alegría en el Espíritu Santo»* (Lc 10,21). Su mensaje es fuente de gozo: *«Os he dicho estas cosas para que mi alegría esté en vosotros, y vuestra alegría sea plena»* (Jn 15,11). Nuestra alegría cristiana bebe de la

El evangelio es un río de alegría: Una buena noticia produce siempre alegría. Y eso es el Evangelio. En él **deslumbra gloriosa la Cruz de Cristo**, e **"invita insistentemente a la alegría"**.

### 1. El deseo de ser felices está inscrito en el corazón

Dios nos hizo para la alegría, para que **gozásemos con la belleza y la verdad de su obra creadora**, por eso creó todas las cosas buenas para que nosotros disfrutásemos de ellas. Al final de su obra creadora, dice el libro del Génesis que *"vio Dios que todo lo que había hecho era muy bueno"*.

El anhelo de ser feliz está profundamente arraigado en nuestro corazón. La experiencia cotidiana lo demuestra. Por eso resulta lamentable que muchos la busquen en las múltiples ofertas de la cultura de muerte: consumismo, avidez del placer por el placer, de lujos, riquezas y confort, poder, hedonismo, etc. que son sucedáneos de lo que el corazón añora. La alegría puramente mundana es vacía, superficial, transitoria, incapaz de colmar el corazón humano.

Además, en esta vida nada nos satisface del todo. **La alegría en este mundo será siempre imperfecta y frágil.** Por una extraña paradoja, la misma conciencia de lo que constituye, más allá de todos los placeres transitorios, la verdadera felicidad, incluye también la certeza de que no hay dicha perfecta. La experiencia de la finitud, que cada generación vive por su cuenta, obliga a constatar y a sondear la distancia inmensa que separa la realidad del deseo de infinito.

**"En este mundo no te haré feliz"**, le dijo la Santísima Virgen a Santa Bernardita.

### 2. El mundo está triste porque ha abandonado a Dios

Esta paradoja es especialmente aguda en nuestros días: porque hoy *"la sociedad tecnológica ha logrado multiplicar las ocasiones de placer, pero encuentra muy difícil engendrar la alegría. Porque la alegría tiene otro origen: es espiritual. El dinero, el confort, la higiene, la seguridad material no faltan con frecuencia; sin embargo, el tedio, la aflicción, la tristeza forman parte, por desgracia, de la vida de muchos. Esto llega a veces hasta la angustia y la desesperación que ni la aparente despreocupación ni el frenesí del gozo presente o los paraísos artificiales logran evitar"* (S. Pablo VI).

El hombre actual sufre de soledad, vive un gran vacío interior, tiene sed de amor y experimenta gran incertidumbre ante el futuro, como si se sintiese amenazado por el mismo progreso que va consiguiendo.

Los sufrimientos físicos y morales, en muchos lugares y a veces bien cerca de nosotros, se hace oprimente: hambrientos, víctimas de combates estériles, desplazados, ideologías antihumanas... Estas miserias quizá no sean más graves que las del pasado, pero toman una dimensión planetaria y son mejor conocidas, gracias a los medios de comunicación social

fuerza de su corazón rebosante. Él promete a los discípulos: *«Estaréis tristes, pero vuestra tristeza se convertirá en alegría»* (Jn 16,20). E insiste: *«Volveré a veros y se alegrará vuestro corazón, y nadie os podrá quitar vuestra alegría»* (Jn 16,22). Después ellos, al verlo resucitado, *«se alegraron»* (Jn 20,20). El libro de los Hechos de los Apóstoles cuenta que en la primera comunidad *«tomaban el alimento con alegría»* (2,46). Por donde los discípulos pasaban, había *«una gran alegría»* (8,8), y ellos, en medio de la persecución, *«se llenaban de gozo»* (13,52). Un eunuco, apenas bautizado, *«siguió gozoso su camino»* (8,39), y el carcelero *«se alegró con toda su familia por haber creído en Dios»* (16,34) **¿Por qué no entrar también nosotros en ese río de alegría?** (EG, 5)

"El gran riesgo del mundo actual, con su múltiple y abrumadora oferta de consumo, es una tristeza individualista que brota del corazón cómodo y avaro, de la búsqueda enfermiza de placeres superficiales, de la conciencia aislada. Cuando la vida interior se clausura en los propios intereses, ya no hay espacio para los demás, ya no entran los pobres, ya no se escucha la voz de Dios, ya no se goza la dulce alegría de su amor, ya no palpita el entusiasmo por hacer el bien. Los creyentes también corremos este riesgo, cierto y permanente. Muchos caen en él y se convierten en seres resentidos, quejosos, sin vida. Ésa no es la opción de una vida digna y plena, ése no es el deseo de Dios para nosotros, ésa no es la vida en el Espíritu que brota del corazón de Cristo resucitado" (EG, 2).

Más aún, hoy da la impresión de que el hombre se encuentra sin recursos "para asumir los sufrimientos y las miserias de nuestro tiempo. Éstas le abruma; tanto más cuanto que a veces no acierta a comprender el sentido de la vida; que no está seguro de sí mismo, de su vocación y destino trascendentes. Él ha desacralizado el universo y, ahora, la humanidad; ha cortado a veces el lazo vital que lo unía a Dios. El valor de las cosas, la esperanza, no están suficientemente asegurados. Dios le parece abstracto, inútil: sin que lo sepa expresar, le pesa el silencio de Dios. Sí, el frío y las tinieblas están en primer lugar en el corazón del hombre que siente la tristeza.

Se puede hablar aquí de la **tristeza de los no creyentes**, cuando el espíritu humano, creado a imagen y semejanza de Dios, y por tanto orientado instintivamente hacia Él como hacia su Bien supremo y único, queda sin conocerlo claramente, sin amarlo, y por tanto sin experimentar la alegría que aporta el conocimiento, aunque sea imperfecto, de Dios y sin la certeza de tener con Él un vínculo que ni la misma muerte puede romper. ¿Quién no recuerda las palabras de san Agustín: «Nos hiciste, Señor, para Ti y nuestro corazón está inquieto hasta que repose en Ti?»?

El hombre puede verdaderamente entrar en la alegría acercándose a Dios y apartándose del pecado. Sin duda alguna «la carne y la sangre» son incapaces de conseguirlo. Pero la Revelación puede abrir esta perspectiva y la gracia puede operar esta conversión. Nuestra intención es precisamente invitaros a las fuentes de la alegría cristiana. ¿Cómo podríamos hacerlo sin ponernos nosotros mismos frente al designio de Dios y a la escucha de la Buena Nueva de su Amor? (EG 13-15)

### 3. Las fuentes de la alegría cristiana (Pablo VI. GD 28-32)

La fuente de la alegría verdadera, de la alegría cristiana está en el **AMOR INFINITO que Dios nos tiene**. Este amor, que llega a plenitud en el misterio pascual, es el fundamento definitivo y eterno de nuestra alegría.

#### ➤ EL AMOR DE DIOS

La fuente de la alegría cristiana es esta **certeza de ser amados por Dios**, amados personalmente por nuestro Creador, por Aquel que tiene en sus manos todo el universo y que nos ama a cada uno y a toda la gran familia humana con un amor apasionado y fiel, **un amor mayor que nuestras infidelidades y pecados**, un amor que perdona (ib., 10).

"Cada uno de nosotros puede decir con plena verdad, junto con San Pablo: Me amó y se entregó por mí (Ga 2, 20). De ahí debe partir vuestra alegría más profunda, de ahí ha de venir también vuestra fuerza y vuestro sostén. Si vosotros, por desgracia, debéis encontrar amarguras, padecer sufrimientos, experimentar incomprensiones y hasta caer en pecado, que rápidamente vuestro pensamiento de fe se dirija hacia Aquel que os ama siempre y que con su amor ilimitado, como de Dios, hace superar toda prueba, llena todos nuestros vacíos, perdona todo nuestro pecado y empuja con entusiasmo hacia un camino nuevamente seguro y alegre" (S. Juan Pablo II).

#### ➤ Ese amor llega a su plenitud y se actualiza en el **MISTERIO PASCUAL**

La expresión definitiva y eterna de este amor es el misterio pascual de Cristo: su muerte y resurrección. Cristo, para salvarnos y manifestar al Padre una obediencia filial, acepta morir en la cruz a manos de los impíos. Pero el Padre no permitió que la muerte lo retuviese en su poder. La resurrección de Jesús es el sello puesto por el Padre sobre el valor del

sacrificio de su Hijo; es la prueba de la fidelidad del Padre, según el deseo del mismo Jesús: «Padre, glorifica a tu Hijo, para que tu Hijo te glorifique» (Jn 17,1). Desde entonces **Jesús vive para siempre en la Gloria del Padre, y por esto mismo los discípulos se sintieron arrebatados por una alegría imprecadera al ver al Señor, el día de Pascua.**

En consecuencia, la alegría en esta vida no puede brotar sino de la celebración de la Muerte y Resurrección del Señor. De ahí la **paradoja de la condición cristiana**: ni las pruebas, ni los sufrimientos quedan eliminados de este mundo, sino que **adquieren un nuevo sentido**, ante la certeza de compartir la redención llevada a cabo por el Señor y de participar en su gloria.

En el anuncio gozoso de la resurrección, **la plenitud de la alegría surge de la victoria del Crucificado, de su Corazón traspasado, de su Cuerpo glorificado, y esclarece las tinieblas de las almas**" (San Pablo VI)

#### ➤ **EL ESPÍRITU SANTO nos garantiza el don de su Amor y de su Alegría**

La alegría pascual es la de una nueva presencia de Cristo resucitado, dispensando a los suyos el Espíritu, para que habite en ellos. Así, el **Espíritu Paráclito es dado a la Iglesia como principio inagotable de su alegría** de esposa de Cristo glorificado. El cristiano sabe que la fuente de esperanza manifestada en Pentecostés **no se agotará**.

El Espíritu que procede del Padre y del Hijo, hace de nosotros su morada, **dulce Huésped del alma**. Con él habitan en el corazón del hombre el Padre y el Hijo. El Espíritu Santo suscita en el hombre una oración filial, que brota de lo más profundo del alma, y que se expresa en alabanza, acción de gracias, expiación y súplica. Entonces podemos gustar la alegría propiamente espiritual, que es fruto del Espíritu Santo (cf. Rom 14,17; Gál 5,22): **consiste esta alegría en que el espíritu humano halla reposo y una satisfacción íntima en la posesión de Dios trino, conocido por la fe y amado con la caridad que proviene de él.**

Esta alegría caracteriza por tanto todas las virtudes cristianas. Las pequeñas alegrías humanas que constituyen en nuestra vida como la semilla de una realidad más alta, quedan transfiguradas. Esta alegría espiritual, aquí abajo, incluirá siempre en alguna medida la dolorosa prueba de la mujer en trance de dar a luz, y un cierto abandono aparente, parecido al del huérfano: lágrimas y gemidos, mientras que el mundo hará alarde de satisfacción, falsa en realidad. Pero la tristeza de los discípulos, que es según Dios y no según el mundo, se trocará pronto en una alegría espiritual que nadie podrá arrebatarnos (cf. Jn 16,20-22; 2Cor 1,4; 7,4-6) (S. Pablo VI)

### 4. Jesús, modelo perfecto de alegría

En su vida terrena, **Jesús ha experimentado en su humanidad todas nuestras alegrías**. Él, palpablemente, ha conocido, apreciado, ensalzado toda una gama de alegrías humanas, de esas alegrías sencillas y cotidianas que están al alcance de todos. La profundidad de su vida interior no ha desvirtuado la claridad de su mirada, ni su sensibilidad. Admira los pajarillos del cielo y los lirios del campo. Su mirada abarca en un instante cuanto se ofrecía a la mirada de Dios sobre la creación en el alba de la historia. Él exalta de buena gana la alegría del sembrador y del segador; la del hombre que halla un tesoro escondido; la del pastor que encuentra la oveja perdida o de la mujer que halla la dracma; la alegría de los invitados al banquete, la alegría de las bodas; la alegría del padre cuando recibe a su hijo, al retorno de una vida de pródigo; la de la mujer que acaba de dar a luz un niño [...]

Su felicidad mayor es ver la acogida que se da a la Palabra, la liberación de los posesos, la conversión de una mujer pecadora y de un publicano como Zaqueo, la generosidad de la viuda. Él mismo se siente inundado por una gran alegría cuando comprueba que los más pequeños tienen acceso a la revelación del Reino, cosa que queda escondida a los sabios y prudentes (Lc 10,21). [...]

¿Cuál es el secreto de su insondable alegría? Es el evangelio de san Juan sobre todo el que nos descubre el velo. Si Jesús irradia esa paz, esa seguridad, esa alegría, esa disponibilidad, se debe al amor inefable con que **se sabe amado por su Padre**.

Después de su bautismo a orillas del Jordán, este amor, presente desde el primer instante de su Encarnación, se hace manifiesto: «*Tú eres mi hijo amado, mi predilecto*» (Lc 3,22). Esta certeza es inseparable de la conciencia de Jesús. Es una presencia que nunca lo abandona. Es un conocimiento íntimo el que lo colma: «*El Padre me conoce y yo conozco al Padre*» (Jn 10,15). Es un intercambio incesante y total: «*Todo lo que es mío es tuyo, y todo lo que es tuyo es mío*» (Jn 17,19). El Padre ha dado al Hijo el poder de juzgar y de disponer de la vida. Entre ellos se da una inhabitación recíproca: «*Yo estoy en el Padre y el Padre está en mí*» (Jn 14,10). En correspondencia, **el Hijo tiene para con el Padre un amor sin medida**: «*Yo amo al Padre y procedo conforme al mandato del Padre*» (Jn 14,31). Hace siempre lo que place al Padre, es ésta su «*comida*» (cf. Jn 8,29; 4,34). Su disponibilidad llega hasta la donación de su vida humana, su confianza hasta la certeza de recobrarla: «**Por esto me ama el Padre, porque yo entrego mi vida, para recobrarla de nuevo**» (Jn 10,17).

En este sentido, él se alegra de ir al Padre. No se trata, para Jesús, de una toma de conciencia efímera: es la resonancia, en su conciencia de hombre, **del amor que Él conoce desde siempre, en cuanto Dios, en el seno de Padre**: «*Tú me has amado antes de la creación del mundo*» (Jn 17,24). **Existe una relación incommunicable de amor**, que se confunde con su existencia de Hijo y que constituye el secreto de la vida trinitaria: el Padre aparece en ella como el que se da al Hijo, sin reservas y sin intermitencias, en un palpar de generosidad gozosa, y el Hijo, como el que se da de la misma manera al Padre con un impulso de gozosa gratitud, en el Espíritu Santo.

### 5. Los santos han vivido siempre con alegría

**«Los santos, mientras vivían en este mundo, estaban siempre alegres, como si siempre estuvieran celebrando la Pascua»** (S. Atanasio).

**«Los seguidores de Cristo viven contentos y alegres y se glorían de su pobreza más que los reyes de su diadema ... En la tierra hasta la alegría suele parar en tristeza; pero para quien vive según Cristo, incluso las penas se truecan en gozo»** (S. Juan Crisóstomo).

**«Entonces será la alegría plena y perfecta, entonces el gozo completo, cuando ya no tendremos por alimento la leche de la esperanza, sino el manjar sólido de la posesión. Con todo, también ahora, antes de que esta posesión llegue a nosotros, antes de que nosotros lleguemos a esta posesión, podemos alegrarnos ya con el Señor. Pues no es poca la alegría de la esperanza, que ha de convertirse luego en posesión»** (S. Agustín).

Entre ellos, destaca la Santísima Virgen María. **«En María, desposada virginalmente con José y fecundada divinamente, está la alegría del amor casto de los esposos y de la maternidad acogida y guardada como don de Dios; en María, que solícita va a Isabel, está la alegría de servir a los hermanos llevándoles la presencia de Dios; en María, que presenta a los pastores y a los Magos el esperado de Israel, está la coparticipación espontánea y confidencial, propia de la amistad; en María, que en el templo ofrece su propio Hijo al Padre celestial, está la alegría impregnada de ansias, propia de los padres y de los educadores con relación a los hijos o a los alumnos; en María, que después de tres días de afanosa búsqueda, vuelve a encontrar a Jesús, está la alegría paciente de la madre que se da cuenta de que el propio hijo pertenece a Dios antes que a ella misma»** (San Juan Pablo II).

## TEXTOS COMPLEMENTARIOS

### Alegría y sentido del humor (Papa Francisco, EG 122-128)

El santo es capaz de vivir con alegría y sentido del humor. Sin perder el realismo, ilumina a los demás con un espíritu positivo y esperanzado. Ser cristiano es «gozo en el Espíritu Santo» (Rm 14,17), porque «al amor de caridad le sigue necesariamente el gozo, pues todo amante se goza en la unión con el amado [...] De ahí que **la consecuencia de la caridad sea el gozo**». Hemos recibido la hermosura de su Palabra y la abrazamos «en medio de una gran tribulación, con la alegría del Espíritu Santo» (1Ts 1,6). Si dejamos que el Señor nos saque de nuestro caparazón y nos cambie la vida, entonces podremos hacer realidad lo que pedía san Pablo: «Alegraos siempre en el Señor; os lo repito, alegraos» (Flp 4,4).

Los profetas anunciaban el tiempo de Jesús, que nosotros estamos viviendo, como una revelación de la alegría: «Gritad jubilosos» (Is 12,6). «Súbete a un monte elevado, heraldo de Sión; alza fuerte la voz, heraldo de Jerusalén» (Is 40,9). «Romped a cantar, montañas, porque el Señor consuela a su pueblo y se compadece de los desamparados» (Is 49,13). «¡Salta de gozo, Sión; alégrate, Jerusalén! Mira que viene tu rey, justo y triunfador» (Za 9,9). Y no olvidemos la exhortación de Nehemías: «¡No os pongáis tristes; el gozo del Señor es vuestra fuerza!» (8,10).

María, que supo descubrir la novedad que Jesús traía, cantaba: «Se alegra mi espíritu en Dios, mi salvador» (Lc 1,47) y el mismo Jesús «se llenó de alegría en el Espíritu Santo» (Lc 10,21). Cuando él pasaba, «toda la gente se alegraba» (Lc 13,17). Después de su resurrección, donde llegaban los discípulos había una gran alegría (cf. Hch 8,8). A nosotros, Jesús nos da una seguridad: «Estaréis tristes, pero vuestra tristeza se convertirá en alegría. [...] Volveré a veros, y se alegrará vuestro corazón, y nadie os quitará vuestra alegría» (Jn 16,20.22). «Os he hablado de esto para que mi alegría esté en vosotros, y vuestra alegría llegue a plenitud» (Jn 15,11).

**Hay momentos duros, tiempos de cruz, pero nada puede destruir la alegría sobrenatural**, que «se adapta y se transforma, y siempre permanece al menos como un brote de luz que nace de la certeza personal de ser infinitamente amado, más allá de todo». Es una seguridad interior, una serenidad esperanzada que brinda una satisfacción espiritual incomprensible para los parámetros mundanos.

Ordinariamente **la alegría cristiana está acompañada del sentido del humor**, tan destacado, por ejemplo, en santo Tomás Moro, en san Vicente de Paúl o en san Felipe Neri. El mal humor no es un signo de santidad: «Aparta de tu corazón la tristeza» (Qo 11,10). Es tanto lo que recibimos del Señor, «para que lo disfrutemos» (1Tm 6,17), que a veces la tristeza tiene que ver con la ingratitud, con estar tan encerrado en sí mismo que uno se vuelve incapaz de reconocer los regalos de Dios.

Su amor paterno nos invita: «Hijo, en cuanto te sea posible, cuida de ti mismo [...]. No te prives de pasar un día feliz» (Si 14,11.14). Nos quiere positivos, agradecidos y no demasiado complicados: «En tiempo de prosperidad disfruta [...]. Dios hizo a los humanos equilibrados, pero ellos se buscaron preocupaciones sin cuento» (Qo 7,14.29). En todo caso, hay que mantener un espíritu flexible, y hacer como san Pablo: «Yo he aprendido a bastarme con lo que tengo» (Flp 4,11). Es lo que vivía san Francisco de Asís, capaz de conmoverse de gratitud ante un pedazo de pan duro, o de alabar feliz a Dios solo por la brisa que acariciaba su rostro.

No estoy hablando de la alegría consumista e individualista tan presente en algunas experiencias culturales de hoy. Porque el consumismo solo empacha el corazón; puede brindar placeres ocasionales y pasajeros, pero no gozo. Me refiero más bien a esa alegría que se vive en comunión, que se comparte y se reparte, porque «hay más dicha en dar que en recibir» (Hch 20,35) y «Dios ama al que da con alegría» (2 Co 9,7). El amor fraterno multiplica nuestra capacidad de gozo, ya que nos vuelve capaces de gozar con el bien de los otros: «Alegraos con los que están alegres» (Rm 12,15). «Nos alegramos siendo débiles, con tal de que vosotros seáis fuertes» (2 Co 13,9). En cambio, si «nos concentramos en nuestras propias necesidades, nos condenamos a vivir con poca alegría».

### La Pobreza del hermano de Asís (Larrañaga)

Aquella tarde, Francisco presenció una tempestad aparatosa. Desde el interior de la choza contemplaba, emocionado, la furiosa descarga. El Hermano estaba admirado de cómo aquellos gigantescos abetos se dejaban bañar como niños sumisos, y las rocas no resistían y la orgullosa montaña se sometía humildemente al castigo del viento y el granizo. — **Así tengo que ser** —decía el Hermano en voz alta.

Francisco fue como el almendro: siempre abierto al sol, del cual recibe, gozoso y agradecido, la vida y el calor. **Pero si el sol se oculta, no se queja. No hay violencia. Éste es el segundo fruto de la pobreza: la paz, fruta con sabor a dulzura.**

**Al no sentirse con derecho a nada, el Hermano se coloca a los pies de todos, como el más pequeñito de todos. Para el Hermano la humildad no consiste en despreciarse a sí mismo, sino en considerar a los demás como "señores", para ser servidor de ellos, para echarse a sus pies, lavárselos, servirles en la mesa.**



En una ocasión Francisco desolado buscó apoyo en la hermana Clara. La Santa le dijo: —Padre Francisco... **Has escalado la cumbre más alta de la Perfecta Alegría. Te has despojado de todo para que Dios fuera tu Todo. Pero si en este momento reina alguna sombra en tus habitaciones, es señal de que estás apegado a algo y de que Dios todavía no es tu Todo; de ahí tu tristeza. En suma, es señal de que has catalogado como obra de Dios lo que en realidad es obra tuya.**

Para la Perfecta Alegría sólo te hace falta una cosa: **desprenderte de la obra de Dios y quedarte con Dios mismo, completamente desnudo.**

**Todavía no eres completamente pobre, Hermano Francisco; y por eso todavía no eres completamente libre ni feliz.**

Suéltate de ti mismo, y da el salto mortal: **Dios es y basta.** Suéltate de tu ideal, y asume gozoso y feliz esta Realidad que supera toda realidad: Dios es y basta. Entonces sabrás qué es la Perfecta Alegría, la Perfecta Libertad y la Perfecta Felicidad.

Si nos arrojáramos desnudos en el mar de Dios, no haría falta ninguna madre que nos cuidara. Dios es la madre, Dios es el calor, Dios es la esposa, el hijo, el alimento. ¿Cuántas veces tengo que decirte, querido León, que cuando el alma piensa en Dios desaparecen el frío, el hambre y el miedo.

### Aprendamos a disfrutar de las pequeñas alegrías cotidianas

**La alegría cristiana supone un hombre capaz de alegrías naturales.** Frecuentemente, ha sido a partir de éstas como Cristo ha anunciado el Reino de los cielos

Es necesario **un esfuerzo paciente para aprender a gustar simplemente las múltiples alegrías humanas que el Creador pone en nuestro camino:** la alegría exultante de la existencia y de la vida; la alegría del amor honesto y santificado; la alegría tranquilizadora de la naturaleza y del silencio; la alegría a veces austera del trabajo esmerado; la alegría y satisfacción del deber cumplido; la alegría transparente de la pureza, del servicio, del saber compartir; la alegría exigente del sacrificio. El cristiano podrá purificarlas, completarlas, sublimarlas: no puede despreciarlas.

### Sano humor... Oración de Santo Tomás Moro

«Concédeme, Señor, una buena digestión, y también algo que digerir. Concédeme la salud del cuerpo, con el buen humor necesario para mantenerla. Dame, Señor, un alma santa que sepa aprovechar lo que es bueno y puro, para que no se asuste ante el pecado, sino que encuentre el modo de poner las cosas de nuevo en orden.

Concédeme un alma que no conozca el aburrimiento, las murmuraciones, los suspiros y los lamentos y no permitas que sufra excesivamente por esa cosa tan dominante que se llama yo. Dame, Señor, el sentido del humor. Concédeme la gracia de comprender las bromas, para que conozca en la vida un poco de alegría y pueda comunicársela a los demás. Así sea».

### La verdadera alegría (Papa Francisco)

**La verdadera alegría no viene de las cosas, del tener ¡No! Nace del encuentro, de la relación con los demás, nace del sentirse aceptado, comprendidos, amados y del aceptar, del comprender y del amar; y esto no por el interés de un momento, sino porque el otro, la otra es una persona. ¡La alegría nace de la gratuidad de un encuentro! El escuchar: "Tú eres importante para mí", no necesariamente de palabra. Esto es bello... Y es exactamente lo que Dios nos hace entender.**

Cuando Dios nos llama nos dice a cada uno: **"Tú eres importante para mí, te quiero mucho, cuento contigo". ¡De aquí nace la alegría! Entender y escuchar esto es el secreto de nuestra alegría.** Sentirnos amados por Dios, escuchar que para él no somos números, sino personas; y escuchar que es Él el que nos llama [...]

**La alegría del encuentro con Él y su llamada nos lleva a no encerrarnos sino a abrirnos: lleva al servicio en la Iglesia.** Santo Tomás decía *el bien se difunde*. Y también se transmite la alegría. No tengáis miedo de mostrar la alegría de haber respondido a la llamada del Señor, a su elección de amor, y de testificar su Evangelio al servicio de la Iglesia.

**La verdadera alegría es contagiosa... hace ir adelante.** Sin embargo, cuando te encuentras con un seminarista o una novicia demasiado serio, demasiado triste... piensas: ¡Aquí hay algo que no funciona! Falta la alegría del Señor, la alegría que te lleva al servicio, la alegría del encuentro con Jesús, que te lleva al encuentro con los demás para anunciar a Jesús. **¡No hay santidad en la tristeza!** Santa Teresa decía: **"¡Un santo triste es un triste santo!"** Es poca cosa... Por favor, nunca religiosas, nunca sacerdotes con la cara "de pepinillos en vinagre", ¡Nunca!

### Carta del beato Francisco Castelló Aleu desde la cárcel a su novia, la víspera de su martirio

«Me pasa una cosa extraña: no puedo sentir ninguna pena por mi suerte. **Una alegría interna, intensa, fuerte me embarga.** Quisiera escribirte una carta triste de despedida, pero no puedo. Estoy rodeado de ideas alegres como un presentimiento de la Gloria».

Y concluye: «Quisiera hablarte de lo mucho que te habría querido, la ternura que te tenía reservada, de lo felices que habríamos sido. Pero para mí todo eso es secundario. Tengo que dar un gran paso. Una cosa tengo que decirte: cástate si puedes. Yo desde el Cielo bendeciré tu unión y tus hijos. **No quiero que llores, no quiero que lo hagas.** Siéntete orgullosa de mí. Te quiero. No tengo tiempo de nada más. Francesc».

### Seamos apóstoles de la alegría

*"La alegría es el perfume de Dios percibido por el alma que te mira [...] Es un misionero invisible que predica a Dios con la sonrisa haciéndolo amar sin querer"* (P. Morales).

**Nuestra acción apostólica debe estar informada por la alegría.** Un anuncio apagado, triste, sin vida ni entusiasmo, desvirtúa la esencia del mensaje cristiano. **Todo nuestro apostolado debe brotar de la alegría profunda que nace del corazón convertido y entregado al servicio del Señor y de su Plan de reconciliación.**

San Pablo nos invita a ser apóstoles «a tiempo y a destiempo». Viviendo la alegría en todas las esferas de nuestra vida, nos convertimos en verdaderas antorchas vivas capaces de llevar la luz de la esperanza a un mundo enfermo y agonizante por falta de la verdadera luz.

Cuando María visita a su prima, Isabel experimenta de tal modo la alegría que ve en María y percibe la magnitud de la presencia de aquella que es portadora de Vida, que se ve impulsada por el Espíritu a llamarla «feliz», porque «ha creído que se cumplirían las cosas que le fueron dichas de parte del Señor».

*"Un evangelizador no debería tener permanentemente cara de funeral. Recobremos y acrecentemos el fervor, «la dulce y confortadora alegría de evangelizar, incluso cuando hay que sembrar entre lágrimas [...] Y ojalá el mundo actual —que busca a veces con angustia, a veces con esperanza— pueda así recibir la Buena Nueva, no a través de evangelizadores tristes y desalentados, impacientes o ansiosos, sino a través de ministros del Evangelio, cuya vida irradia el fervor de quienes han recibido, ante todo en sí mismos, la alegría de Cristo»* (EG 10)

**La alegría cristiana debe empapar toda nuestra vida.** Y no sólo en los momentos especiales, sino sobre todo a cotidianidad. Cultivemos esa alegría sencilla y auténtica que transforma nuestro existir en un nuevo Nazaret, donde se trabaja con toda sencillez, se ofrece, se sufre y se goza... todo envuelto en amor.

Debemos proponernos vivir esta ejemplaridad alegre en el cumplimiento del deber familiar, profesional y social... la cual será, no sólo el sello de nuestra autenticidad cristiana, sino también un poderoso instrumento de apostolado para hacer el bien, para irradiar evangelio, para contagiar el amor de Dios. Ya sabemos que la iglesia no crece por proselitismo (que es imposición) sino por atracción.

Y una vida sencilla y santa ejerce un poderoso e irresistible atractivo. Por eso cultivemos con todo empeño esa alegría santa en el Señor, a imitación de la Reina del cielo, prolongando la misa a lo largo del día, en perfecta unión con el Dios que vive dentro de nosotros, amándole con un amor que supla y repare por tantos que le desconocen o le ofenden.



## 27. EJERCICIO DE ORACIÓN PARA ESTA SEMANA: el mandamiento nuevo

El evangelio de este domingo nos mete en el cenáculo, para que saboreemos las palabras del Resucitado, **invitándonos a amar como Él nos ama.**

Hagamos esta composición de lugar: reclinados en el pecho del Señor, como San Juan. Pidamos luz al Espíritu Santo y ayuda a la Santísima Virgen. **Y abramos el corazón a la gracia**



### Evangelio según san Juan 13,31-33a.34-35

*Cuando salió Judas del cenáculo, dijo Jesús: «Ahora es glorificado el Hijo del hombre, y Dios es glorificado en él. Si Dios es glorificado en él, también Dios lo glorificará en sí mismo: pronto lo glorificará. Hijos míos, me queda poco de estar con vosotros. Os doy un mandamiento nuevo: que os améis unos a otros; como yo os he amado, amaos también entre vosotros. La señal por la que conocerán todos que sois discípulos míos será que os améis unos a otros.»*

“Señor Jesús pone de manifiesto que lo que da a sus discípulos es un nuevo mandamiento, que se amen unos a otros: Os doy —dice— un mandamiento nuevo: **que os améis unos a otros.**

¿Pero acaso este mandamiento no se encontraba ya en la ley antigua, en la que estaba escrito: Amarás a tu prójimo como a ti mismo? ¿Por qué lo llama entonces nuevo el Señor, si está tan claro que era antiguo? ¿No será que es nuevo porque nos viste del hombre nuevo después de despojarnos del antiguo?

Porque **no es cualquier amor el que renueva al que oye, o mejor al que obedece, sino aquel a cuyo propósito añadió el Señor, para distinguirlo del amor puramente carnal: como yo os he amado.**

**Este es el amor que nos renueva, y nos hace ser hombres nuevos**, herederos del nuevo Testamento, intérpretes de un cántico nuevo. Este amor, hermanos queridos, renovó ya a los antiguos justos, a los patriarcas y a los profetas, y luego a los bienaventurados apóstoles; ahora renueva a los gentiles, y hace de todo el género humano, extendido por el universo entero, un único pueblo nuevo, el cuerpo de la nueva esposa del Hijo de Dios, de la que se dice en el Cantar de los cantares: ¿Quién es esa que sube del desierto vestida de blanco? Sí, vestida de blanco, porque ha sido renovada; ¿y qué es lo que la ha renovado sino el mandamiento nuevo?

Porque, en la Iglesia, los miembros se preocupan unos de otros; y si padece uno de ellos, se compadecen todos los demás, y si uno de ellos se ve glorificado, todos los otros se congratulan.

La Iglesia, en verdad, escucha y guarda estas palabras: Os doy un mandamiento nuevo: que os améis unos a otros. No como se aman quienes viven en la corrupción de la carne, ni como se aman los hombres simplemente porque son hombres; sino como se quieren todos los que se tienen por dioses e hijos del Altísimo, y llegan a ser hermanos de su único Hijo, **amándose unos a otros con aquel mismo amor con que él los amó**, para conducirlos a todos a aquel fin que les satisfaga, donde su anhelo de bienes encuentre su saciedad. **Porque no quedará ningún anhelo por saciar cuando Dios lo sea todo en todos.**

Este amor nos lo otorga el mismo que dijo: Como yo os he amado, amaos también entre vosotros. **Pues para esto nos amó precisamente, para que nos amemos los unos a los otros;** y con su amor hizo posible que nos ligáramos estrechamente, y como miembros unidos por tan dulce vínculo, formemos el cuerpo de tan espléndida cabeza” (San Agustín)

### MEDITACIÓN DE BENEDICTO XVI

Estamos en el tiempo pascual, que es el tiempo de la glorificación de Jesús. El Evangelio que acabamos de escuchar nos recuerda que esta glorificación se realizó mediante la pasión. En el misterio pascual pasión y glorificación están estrechamente vinculadas entre sí, forman una unidad inseparable. Jesús afirma: «Ahora ha sido glorificado el Hijo del hombre y Dios ha sido glorificado en él» (Jn 13, 31) y lo hace cuando Judas sale del Cenáculo para cumplir su plan de traición, que llevará al Maestro a la muerte: precisamente en ese momento comienza la glorificación de Jesús.

El evangelista san Juan lo da a entender claramente: de hecho, no dice que Jesús fue glorificado sólo después de su pasión, por medio de la resurrección, sino que muestra que su glorificación comenzó precisamente con la pasión. En ella Jesús manifiesta su gloria, que es gloria del amor, que entrega toda su persona. Él amó al Padre, cumpliendo su voluntad hasta el final, con una entrega perfecta; amó a la humanidad dando su vida por nosotros. Así, ya en su pasión es glorificado, y Dios es glorificado en él. Pero la pasión —como expresión realísima y profunda de su amor— es sólo un inicio. Por esto Jesús afirma que su glorificación también será futura. Después el Señor, en el momento de anunciar que deja este mundo, casi como testamento da a sus discípulos un mandamiento para continuar de modo nuevo su presencia en medio de ellos: «Os doy un mandamiento nuevo: que os améis los unos a los otros. Como yo os he amado, así amaos también vosotros los unos a los otros» (v. 34). Si nos amamos los unos a los otros, Jesús sigue estando presente entre nosotros, y sigue siendo glorificado en el mundo.

Jesús habla de un «mandamiento nuevo». ¿Cuál es su novedad? En el Antiguo Testamento Dios ya había dado el mandato del amor; pero ahora este mandamiento es nuevo porque Jesús añade algo muy importante: «Como yo os he amado, así amaos también vosotros los unos a los otros». Lo nuevo es precisamente este «amar como Jesús

ha amado». Todo nuestro amar está precedido por su amor y se refiere a este amor, se inserta en este amor, se realiza precisamente por este amor. El Antiguo Testamento no presentaba ningún modelo de amor, sino que formulaba solamente el precepto de amar. Jesús, en cambio, se presenta a sí mismo como modelo y como fuente de amor. Se trata de un amor sin límites, universal, capaz de transformar también todas las circunstancias negativas y todos los obstáculos en ocasiones para progresar en el amor. Y en los santos de esta ciudad vemos la realización de este amor, siempre desde la fuente del amor de Jesús.

Al darnos el mandamiento nuevo, Jesús nos pide vivir su mismo amor, vivir de su mismo amor, que es el signo verdaderamente creíble, elocuente y eficaz para anunciar al mundo la venida del reino de Dios. Obviamente, sólo con nuestras fuerzas somos débiles y limitados. En nosotros permanece siempre una resistencia al amor y en nuestra existencia hay muchas dificultades que provocan divisiones, resentimientos y rencores. Pero el Señor nos ha prometido estar presente en nuestra vida, haciéndonos capaces de este amor generoso y total, que sabe vencer todos los obstáculos, también los que radican en nuestro corazón.

Si estamos unidos a Cristo, podemos amar verdaderamente de este modo. Amar a los demás como Jesús nos ha amado sólo es posible con la fuerza que se nos comunica en la relación con él, especialmente en la Eucaristía, en la que se hace presente de modo real su sacrificio de amor que genera amor: es la verdadera novedad en el mundo y la fuerza de una glorificación permanente de Dios, que se glorifica en la continuidad del amor de Jesús en nuestro amor.



➤ **EL «DEBER» DE AMAR (R. Cantalamesa)**

«Este es el mandamiento mío: que os améis los unos a los otros como yo os he amado... Lo que os mando es que os améis los unos a los otros». El amor, ¿un mandamiento? ¿Se puede hacer del amor un mandamiento sin destruirlo? ¿Qué relación puede haber entre amor y deber, dado que uno representa la espontaneidad y el otro la obligación?

Hay que saber que existen dos tipos de mandamientos. Existe un mandamiento o una obligación que viene del exterior, de una voluntad diferente a la mía, y un mandamiento u obligación que viene de dentro y que nace de la cosa misma. La piedra que se lanza al aire, o la manzana que cae del árbol, está «obligada» a caer, no puede hacer otra cosa; no porque alguien se lo imponga, sino porque en ella hay una fuerza interior de gravedad que la atrae hacia el centro de la tierra.

De igual forma, hay dos grandes modos según los cuales el hombre puede ser inducido a hacer o no determinada cosa: por *constricción* o por *atracción*. La ley y los mandamientos ordinarios le inducen del primer modo: por constricción, con la amenaza del castigo; el amor le induce del segundo modo: por atracción, por un impulso interior. Cada uno, en efecto, es atraído por lo que ama, sin que sufra constricción alguna desde el exterior. Enseña a un niño un juguete y le verás lanzarse para agarrarlo. ¿Qué le empuja? Nadie; es atraído por el objeto de su deseo. Enseña un Bien a un alma sedienta de verdad y se lanzará hacia él. ¿Quién la empuja? Nadie; es atraída por su deseo.

Pero si es así—esto es, somos atraídos espontáneamente por el bien y por la verdad que es Dios—, ¿qué necesidad había, se dirá, de hacer de este amor un mandamiento y un deber? Es que, rodeados como estamos de otros bienes, corremos peligro de errar el blanco, de tender a falsos bienes y perder así el Sumo Bien. Como una nave espacial dirigida hacia el sol debe seguir ciertas reglas para no caer en la esfera de gravedad de algún planeta o satélite intermedio, igual nosotros al tender hacia Dios. Los mandamientos, empezando por el «primero y mayor de todos» que es el de amar a Dios, sirven para esto.

Todo ello tiene un impacto directo en la vida y en el amor también humano. Cada vez son más numerosos los jóvenes que rechazan la institución del matrimonio y eligen el llamado amor libre, o la simple convivencia. El matrimonio es una institución; una vez contraído, liga, obliga a ser fieles y a amar al compañero para toda la vida. Pero ¿qué necesidad tiene el amor, que es instinto, espontaneidad, impulso vital, de transformarse en un deber?

El filósofo Kierkegaard da una respuesta convincente: «Sólo cuando existe el deber de amar, sólo entonces el amor está garantizado para siempre contra cualquier alteración; eternamente liberado en feliz independencia; asegurado en eterna bienaventuranza contra cualquier desesperación». Quiere decir: el hombre que ama verdaderamente quiere amar para siempre.

El amor necesita tener como horizonte la eternidad; si no, no es más que una broma, un «amable malentendido» o un «peligroso pasatiempo». Por eso, cuanto más intensamente ama uno, más percibe con angustia el peligro que corre su amor, peligro que no viene de otros, sino de él mismo. Bien sabe que es voluble, y que mañana, ¡ay!, podría cansarse y no amar más. Y ya que, ahora que está en el amor, ve con claridad la pérdida irreparable que esto comportaría, he aquí que se previene «vinculándose» a amar para siempre. El deber sustrae el amor de la volubilidad y lo ancla a la eternidad. Quien ama es feliz de «deber» amar; le parece el mandamiento más bello y liberador del mundo.

➤ **SAN GREGORIO MAGNO (Homilía)**

1. Estando llenas de preceptos todas las alocuciones del Señor, ¿cómo es que, refiriéndose al del amor, cual si se tratara de un mandato único, dice el Señor: El precepto mío es que os améis los unos a los otros, sino porque todo mandato se refiere a sólo el amor y todos los preceptos se reducen a uno solo? Porque a la manera que las ramas de un árbol, por muchas que sean, proceden todas de una sola raíz, así todas las virtudes, aunque sean muchas, nacen de una sola, de la caridad, y no tiene verdor alguno

el ramo de la buena obra si no está radicado en la caridad, puesto que cuanto se manda se funda en sólo la caridad.

Los preceptos del Señor, por consiguiente, son a la vez muchos y son uno solo: muchos, por la diversidad de las obras, y uno, por la raíz del amor.

Ahora bien, de qué modo ha de practicarse este amor, El mismo lo da entender, mandando en muchas sentencias de su Escritura amar a los amigos en El y a los enemigos por El. Tiene, pues, verdadera caridad quien ama al amigo en Dios y al enemigo por Dios.

Hay, empero, algunos que aman a los prójimos, mas por afecto de parentesco y de la carne; a los cuales, no obstante, no se oponen las Sagradas Letras; pero una cosa es lo que se hace espontáneamente por razón de la naturaleza y otra cosa es lo que se debe por obediencia a los preceptos del Señor referentes a la caridad. Estos no hay duda que también aman al prójimo; mas, con todo, no logran los grandes premios del amor, porque no explican su amor espiritualmente, sino carnalmente.

Por consiguiente, cuando el Señor dice: El precepto mío es que os améis los unos a los otros, en seguida añadió: como yo os he amado. Como si claramente dijera: Amad para lo que yo os he amado.

2. En lo cual debemos observar atentamente, hermanos carísimos, que el antiguo enemigo, cuando impele nuestras almas al amor de las cosas temporales, excita contra nosotros a un prójimo más débil para que procure quitarnos esas mismas cosas que nosotros amamos. Y no le importa al enemigo, al hacer esto, el quitar lo terreno, sino el debilitar en nosotros la caridad; pues en seguida montamos en cólera y, por no querer ceder en lo exterior, interiormente nos causamos daño grave; pues por defender bienes pequeños de fuera perdemos bienes mayores del interior, porque, amando lo temporal, perdemos el verdadero amor. Todo el que nos quita lo nuestro es, en efecto, enemigo; pero, cuando comenzamos a odiar al enemigo, de dentro es lo que perdemos. Así que, cuando el enemigo nos haga sufrir algo exteriormente, estemos alerta en el interior contra el ladrón oculto, el cual nunca queda mejor vencido que cuando se ama al que nos daña exteriormente.

Una sola y decisiva es, en efecto, la prueba de la caridad: si se ama al mismo que nos es contrario. Por eso la misma Verdad soporta el patíbulo de la cruz y dispensa el amor a sus mismos perseguidores, cuando dice (Lc. 23): Perdónalos, Padre, porque no saben lo que hacen. ¿Qué extraño es que los discípulos amen, mientras viven, a los enemigos, si el Maestro ama a los enemigos aun cuando le están dando muerte?

El *summum* de este amor lo expresa cuando añade: Nadie tiene amor más grande que el que da su vida por sus amigos. El Señor había venido a morir también por sus enemigos, y, sin embargo, decía que Él había de dar su vida por sus amigos, sin duda para enseñarnos que como, amándolos, podemos ganar a los enemigos, también son amigos los mismos perseguidores.

**ORACIÓN DE M. TERESA DE CALCUTA**

Señor, cuando tenga hambre, dame alguien que necesite comida;  
 Cuando tenga sed, dame alguien que precise agua;  
 Cuando sienta frío, dame alguien que necesite calor.  
 Cuando sufra, dame alguien que necesite consuelo;  
 Cuando mi cruz parezca pesada, déjame compartir la cruz del otro;  
 Cuando me vea pobre, pon a mi lado algún necesitado.  
 Cuando no tenga tiempo, dame alguien que precise de mis minutos;  
 Cuando sufra humillación, dame ocasión para elogiar a alguien;  
 Cuando esté desanimado, dame alguien para darle nuevos ánimos.  
 Cuando quiera que los otros me comprendan, dame alguien que necesite de mi comprensión;  
 Cuando sienta necesidad de que cuiden de mí, dame alguien a quien pueda atender;  
 Cuando piense en mí mismo, vuelve mi atención hacia otra persona.  
 Haznos dignos, Señor, de servir a nuestros hermanos;  
 Dales, a través de nuestras manos, no sólo el pan de cada día, también nuestro amor misericordioso, imagen del tuyo.