

Inmensa alegría

Carlos es arquitecto, trabaja como docente en una universidad, ha tenido cargos importantes en su vida, es un hombre serio. Tiene dos hijos y es una persona entrañable. Una de sus características más propias es ser una persona alegre, sonrío jovialmente y su gesto corporal lo acompaña en un simpático ademán que lo hace liviano. Es un ser que, aunque a veces las cosas no le funcionen a la perfección en la vida, no pesa, ni se hace denso en la convivencia. De hecho, uno podría pensar de Carlos que todo le resulta fácil, aunque no es en absoluto así.

La alegría es un don, una gracia que, cuando disminuye, se resiente la vida y la salud. Si bien, estar triste o vivir un duelo es necesario y natural en algunos momentos, al ser humano, sin alegría, le falta energía y, sin energía, le falta alegría.

Pero los dones, si se tienen y no se trabajan, se atrofian; y, contrariamente, si no se tienen y se trabajan, se pueden adquirir. De la misma manera, la alegría es un don que se puede trabajar ¿Cómo?, posiblemente cada persona tiene que encontrar su fórmula. Puede servir el ejemplo de los músicos que al interpretar una obra, para que esta suene bien, deben sentirla y vivirla. También podemos interpretar en la convivencia buenas relaciones, conversaciones, saludos amables, sin falsear, cordialmente.

Si podemos aprender a ser humildes, podemos aprender a ser alegres. De hecho, es condición que así sea. En un camino en progresión hacia la humildad plena, primero descubrimos que podríamos no haber existido nunca, que en el Plan de Dios, aunque las cosas no sucedieron prolijamente, Dios nos ama infinitamente y descubrir el Amor nos hace agradecidos y alegres, tremendamente alegres. En la escalera de los grados de humildad, la alegría es un peldaño entre el agradecimiento y la decisión de amar.

Francisco de Asís vivió la “perfecta alegría” cuando fue rechazado por sus propios hermanos y se encontró en la calle, en una noche oscura y fría. Vivió la “perfecta alegría” de quien es tan pobre que no tiene la seguridad del amor de los más cercanos. La persona alegre no es que no tenga penas o dificultades, sino que consigue disponer de un tono para transitar con energía por la vida, escoger la alegría entre todas las apariencias posibles y separar la incertidumbre, el dolor, los problemas, de su relación con el mundo circundante. Quizá porque consigue prescindir de llamar la atención sobre su persona y sus posibles dificultades, quien es alegre es humilde. El caso de la “perfecta alegría” de Francisco es el caso de quien se instala en el don. Se puede entonces estar triste y ser alegre, así como ser feliz y estar triste. La alegría plena, profunda, que no depende de las mareas o los embates del tiempo es la sazón de la vida.

Así, la alegría, que en ocasiones se convierte en un don a veces envidiable, es un trabajo. Y las personas que lucen una convincente sonrisa en sus labios y contagian alegría, han optado por ello. Han tomado la decisión de vivir alegres, no exento el esfuerzo. La actitud alegre ahuyenta el miedo. La persona alegre no le teme a la vida, al contrario, sabe que cuesta. Vivir sin miedo es vivir alegre.

Por último, un apunte sobre João Tomé Chonze, un mozambiqueño que alcanzó a vivir la esclavitud en pleno siglo XX. Terminó sus días enfermo de cáncer, invitando a quienes lo conocieron a vivir en “alegría tremenda”. Hasta el día de hoy su invitación es sentido de vida. Reposan sus restos en el ex monasterio de San Jerónimo de la Murtra, en Badalona, donde vivió sus últimos días.

Elisabet Juanola Soria

Para acceder a
más artículos
y escuchar el
audio de este:



Amor liberador

Vayamos al momento en que Jesús, según nos lo narra el evangelio de Juan, se pone a lavar los pies de sus amigos en la última cena. Si podemos meternos con todos los sentidos y con el corazón en ese ágape, experimentaremos ese clima de amistad, de familiaridad, de tensión también por los momentos de incertidumbre que se acercaban. La vida es una mezcla de eso.

¡Cuántas veces les hablaría Jesús del servicio unido al amor, ese “mandato nuevo”! La acción de lavar los pies pone a Jesús y al discípulo en una situación de cercanía radical: tanto física, como emocional. Rompe con la verticalidad y la jerarquización que muchas veces se da en las relaciones humanas, incluso en la amistad o en el amor de pareja y dentro de la familia.

A Jesús, ponerse en el lugar del que sirve, no lo encierra en una situación de servilismo. Al contrario, lo libera del estatus en que le pudieran tener sus prójimos. “Yo no los llamo sirvientes, sino amigos”. Y como amigo se acercaba a ellos. ¡Con qué tacto, con qué cuidado, con qué

ternura se desenvolverían esos últimos momentos de convivencia cercana! Intercambios de palabras, de silencios, de miradas: los pies y las manos como puente entre las almas.

Aquello que Jesús pidió con vehemencia: “ámense como el Padre y yo nos amamos”, se plasma para siempre en ese gesto de acercarse al otro y buscar aliviar su pena, asumir su camino, ser bálsamo. El amor, cuando no espera sino el bien de la persona o la realidad que ama, no busca nada a cambio porque, antes de ofrendarse, ya ha encontrado en su interior un motivo hondo para hacerlo. Ese motivo hondo es la libertad, que genera no querer poseer a quien amas, sino “ser uno” con la persona o la realidad con la que te relacionas.

Buscar un amor liberador, intentar practicarlo en nuestra realidad más cotidiana, también nos va “haciendo unos” con Dios. Nos ayuda a acercarnos a los demás con alegría y paz.

Javier Bustamante Enriquez

Para acceder a
más artículos
y escuchar el
audio de este:



10 palabras para vivir en libertad

La historia de la salvación del pueblo de Dios tiene un capítulo importante cuando Moisés sale de Egipto con los hebreos y se enfrentan al dilema de qué hacer con su libertad, de qué manera comportarse ante Dios y entre ellos mismos.

Animación contemplativa inspirada en el método *Goldy play*.

Ver video:



Desconectar para conectar

Muchas veces desconectamos, incluso de nosotros mismos, por no saber valorar lo que nos ha tocado vivir.

¡Contemplemos a nuestro alrededor: lo que nos está sucediendo vale mucho como para dejarlo pasar!

Ver video:

