

# ELOGIO A LA ALEGRÍA



## LA ALEGRÍA COMO UN VALOR HUMANO

Podríamos definir la alegría como el sentimiento de placer producido normalmente por un suceso favorable que suele manifestarse por un buen estado de ánimo con la satisfacción y la tendencia a la risa o a la sonrisa. Pero al mismo tiempo, puede representar la alegría aquella persona que causa este sentimiento y lo transmite a los demás creando a su alrededor un estado de felicidad y júbilo. Así, la alegría es un VALOR HUMANO. El valor de la alegría es sinónimo de dicha y produce sensaciones de agrado, esperanza y estima. La fuente más común, más grande y más profunda de la alegría es el AMOR, por lo que implica de relación con los demás como emoción que tiende a compartirse, a ser expresada, a ser vivida con los otros. La alegría contagia a los demás. Hagamos las cosas con alegría, la carga es más liviana cuando hay alegría.

La alegría, como valor que es, surge de nuestro interior y se expresa en la paz que generamos. Cultivar la alegría es un valor que hay que cuidar, hay que proponérselo. Quien no ama no ríe. Por eso el egoísta sufre y es muy raro que manifieste alegría. El respeto a los demás implica la cotidianidad con la que incorporamos la alegría a nuestra vida.

## HIMNO DE LA ALEGRÍA

Escuchar el Himno de la Alegría en YouTube, en el siguiente enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=8fFZaWMHaqw>

Basada en el último movimiento de la Novena Sinfonía de Ludiwg van Beethoven, en 1970 Waldo de los Ríos, arregló y dirigió para el Miguel Ríos esta Oda a la Alegría

## LA AFJM ES ALEGRÍA

La AFJM vive desde el Evangelio el don recibido de la alegría pues sólo la Palabra tiene la fuerza liberadora y renovadora. Somos discípulos que aprenden a orar y a festejar juntos. Orar no solo se refiere a los momentos especiales, sino a una oración en y para la vida ordinaria, donde los cambios se perciben en las cosas más sencillas, como el ritmo de la oración, el horario, el día de orar juntos. Esto implica empeñarse, en el límite de lo posible, a buscar horarios y tiempos que

respondan a las exigencias de los distintos grupos. Se trata de una oración encarnada en la realidad, en la vida de cada día, donde se reconoce la presencia de Dios y su voluntad en aquel momento o situación específica.

La AFJM sabe festejar juntos cada pequeña meta que se consigue, cada paso adelante en la evangelización. El Papa Francisco pide una evangelización alegre y hermosa.

La AFJM sabe vivir con esperanza aún en los momentos difíciles, porque ha aprendido a hacerlo en el encuentro profundo con Jesús y está movida del deseo de anunciarlo a los otros superando la dificultad que encuentra en el camino.

## **EL EVANGELIO ES ALEGRÍA**

“Estad alegres en el Señor” (Filipenses, 4). Con motivo de la alegría ha formulado la Iglesia en el continente americano el hilo conductor de un Gran Congreso Americano Misionero que tendrá lugar en el mes de Julio de 2018 en Bolivia. De este modo, la Iglesia en América, una Iglesia en salida y misionera, ha enarbolado, como bandera de su misión, el Evangelio, siguiendo las pautas del Concilio Vaticano II y el impulso del Papa Francisco en sus documentos *Evangelio Gaudium* (2013) y *Amoris Laetitia* (2016), tal y como sus mismos títulos indican.

La alegría de los discípulos y misioneros cristianos tiene su motivación más profunda en el encuentro personal con Cristo Resucitado. Posibilitar ese encuentro entre el Resucitado y el ser humano ha de ser la meta de toda evangelización y de la misión en la Iglesia. Y la alegría se convierte en dicha como estado permanente en plenitud en virtud de la presencia del Reinado de Dios y de su amor, aún en las circunstancias humanas de desdicha descritas en la primera parte de las Bienaventuranzas de Mateo (Mt. 5, 3-6). Y es que la alegría de las Bienaventuranzas es la alegría de la Pasión de Cristo (Jn. 15, 11). La Virgen María es la gran protagonista de la alegría que procede de Dios, desde el saludo del ángel (Lc. 1, 28: “Alégrate, llena de gracia”) hasta la visita a Isabel y el canto del Magnificat, donde aparecen la alegría y la dicha correspondiente a la fe (Lc. 1, 39-45). Hacia este tipo de alegría plena apunta también el gozo mesiánico del Adviento en el que la Iglesia celebra ya la alegría anticipada de la Navidad, pues el que viene es Jesucristo, es Dios que “viene en persona, resarcirá y los salvará” (Is. 35,4). Ya en la Navidad, todos los textos bíblicos (Is. 35, 1-6.10; Sant. 5, 7-10; Mt. 11, 2-11) nos introducen en el gozo de un tiempo nuevo en la historia de la humanidad, el del Mesías.

“El desierto y el yermo se regocijarán, se alegrarán en el páramo y la estepa, florecerá como flor de narciso, se alegrará con gozo y alegría” (Is. 35, 1-6). Así comienza Isaías su canto de alegría al final del destierro de Babilonia en el siglo VI a. Cristo, cuando ya se vislumbra el horizonte de la liberación y del retorno a la tierra prometida como una intervención salvífica de Dios. La poesía de Isaías destila alegría y esperanza, proyectando la inminente transformación de la realidad social y política del pueblo de Dios en imágenes espléndidas de una naturaleza renovada y de una humanidad transfigurada, hasta el punto de que “se despejarán los ojos del ciego y los oídos del sordo se abrirán, saltará como un ciervo el cojo y la lengua del mudo cantará”.

Cualquier situación humana de opresión y marginación, de explotación y de exclusión, en la que los derechos más elementales del hombre sean conculcados es parecida a la situación de destierro, desprecio o aniquilación que ha vivido el pueblo de Israel. Debemos ensalzar la Declaración Universal de los Derechos Humanos para solidarizarnos con todos aquellos hermanos y hermanas que todavía hoy sufren la injusticia de un mundo inhumano, donde los derechos humanos a la vida, a la libertad y a la dignidad están siendo pisoteados.

El Mesías Jesús se identifica ante Juan mediante sus obras, las cuales realizan lo que Isaías anunciaba: "Los ciegos ven, los cojos andan,... y a los pobres se les anuncia la Buena Noticia" (Mt. 11, 5). El que vino y el que viene cada Navidad es el Mesías, cuyas obras y cuya Palabra transforman al ser humano y las condiciones sociales de la humanidad, proclamando sobre todo la dicha y la alegría de los más pobres de esta tierra (Mt. 5, 3), no en razón de su situación presente, sino en virtud de que Dios está de su parte y, sin duda, cambiará el rumbo de su historia. La esperanza en Jesús, el Mesías, y en su Palabra es fuente inagotable de alegría verdadera.

(José Cervantes, Sacerdote Misionero y Profesor de Sagrada Escritura).

## EL PAPA FRANCISCO Y LA ALEGRÍA

Se acompañan las palabras del Papa Francisco que invitan a vivir en alegría.

Les recomendamos leer la EXHORTACIÓN APOSTÓLICA EVANGELII GAUDIUM

*Proponemos Aquí algunos párrafos....*

Nº 1 EG... **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.** En esta Exhortación quiero dirigirme a los fieles cristianos, para invitarlos a una nueva etapa evangelizadora marcada por **esa alegría...**

### I. Alegría que se renueva y se comunica

Nº 2 EG. **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...

Nº 3 EG... No hay razón para que alguien piense que esta invitación no es para él, porque **«nadie queda excluido de la alegría** reportada por el Señor».1... Al que arriesga, el Señor no lo defrauda, y cuando alguien da un pequeño paso hacia Jesús, descubre que Él ya esperaba su llegada con los brazos abiertos. Éste es el momento para decirle a Jesucristo: «Señor, me he dejado engañar, de mil maneras escapé de tu amor, pero aquí estoy otra vez para renovar mi alianza contigo. Te necesito.

... Nadie podrá quitarnos la dignidad que nos otorga este amor infinito e inquebrantable. Él nos permite levantar la cabeza y volver a empezar, con una ternura que nunca nos desilusiona y **que siempre puede devolvernos la alegría.**

Nº 4 EG... Los libros del Antiguo Testamento habían preanunciado la alegría de la salvación, que se volvería desbordante en los tiempos mesiánicos. El profeta Isaías se dirige al Mesías esperado saludándolo con regocijo: «Tú multiplicaste la alegría, acrecentaste el gozo» (9,2). Y anima a los habitantes de Sión a recibirlo entre cantos: « ¡Dad gritos de gozo y de júbilo!» (12,6). ...Pero quizás la invitación más contagiosa sea la del profeta Sofonías, quien nos muestra al mismo Dios como un centro luminoso de fiesta y de alegría que quiere comunicar a su pueblo ese gozo salvífico. Me llena de vida releer este texto: «Tu Dios está en medio de ti, poderoso salvador. Él exulta de gozo por ti, te renueva con su amor, y baila por ti con gritos de júbilo» (So 3,17). **Es la alegría que se vive en medio de las pequeñas cosas de la vida cotidiana**, como respuesta a la afectuosa invitación de nuestro Padre Dios: «Hijo, en la medida de tus posibilidades trátate bien [...] No te privas de pasar un buen día» (Si 14,11.14). ¡Cuánta ternura paterna se intuye detrás de estas palabras!

Nº 5 EG... El Evangelio, donde deslumbra gloriosa la Cruz de Cristo, invita insistentemente a la alegría. 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 (cf. Lc 1,41). 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 fuente 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).

Nº 6 EG ...Reconozco que **la alegría no se vive del mismo modo en todas las etapas y circunstancias de la vida**, a veces muy duras. 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. Comprendo a las personas que tienden a la tristeza por las graves dificultades que tienen que sufrir, pero poco a poco hay que permitir que la alegría de la fe comience a despertarse, como una secreta pero firme confianza, aun en medio de las peores angustias: «Me encuentro lejos de la paz, he olvidado la dicha [...] Pero algo traigo a la memoria, algo que me hace esperar. Que el amor del Señor no se ha acabado, no se ha agotado su ternura. Mañana tras mañana se renuevan. ¡Grande es su fidelidad! [...]

Nº 7 EG... La tentación aparece frecuentemente bajo forma de excusas y reclamos, como si debieran darse innumerables condiciones para que

sea posible la alegría. Esto suele suceder porque «la sociedad tecnológica ha logrado multiplicar las ocasiones de placer, pero encuentra muy difícil engendrar la alegría».2 Puedo decir que **los gozos más bellos y espontáneos que he visto en mis años de vida son los de personas muy pobres que tienen poco a qué aferrarse**. También recuerdo la genuina alegría de aquellos que, aun en medio de grandes compromisos profesionales, han sabido conservar un corazón creyente, desprendido y sencillo. De maneras variadas, esas alegrías beben en la fuente del amor siempre más grande de Dios que se nos manifestó en Jesucristo. Cf Benedicto XVI « No se comienza a ser cristiano por una decisión ética o una gran idea, sino por el encuentro con un acontecimiento, con una Persona, que da un nuevo horizonte a la vida y, con ello, una orientación decisiva».3

Nº8 EG... Sólo gracias a ese encuentro –o reencuentro– con el amor de Dios, **que se convierte en feliz amistad**, somos rescatados de nuestra conciencia aislada y de la autorreferencialidad. Llegamos a ser plenamente humanos cuando somos más que humanos, cuando le permitimos a Dios que nos lleve más allá de nosotros mismos para alcanzar nuestro ser más verdadero. Allí está el manantial de la acción evangelizadora...

## II. La dulce y confortadora alegría de evangelizar...

Nº9 EG... El bien siempre tiende a comunicarse. Toda experiencia auténtica de verdad y de belleza busca por sí misma su expansión, y cualquier persona que viva una profunda liberación adquiere mayor sensibilidad ante las necesidades de los demás. Comunicándolo, el bien se arraiga y se desarrolla. Por eso, quien quiera vivir con dignidad y plenitud no tiene otro camino más que reconocer al otro y buscar su bien. «El amor de Cristo nos apremia» (2 Co 5,14); «¡Ay de mí si no anunciara el Evangelio!» (1 Co 9,16).

Nº10 EG... La propuesta es vivir en un nivel superior, pero no con menor intensidad: «La vida se acrecienta dándola y se debilita en el aislamiento y la comodidad. De hecho, 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».4 ...La vida se alcanza y madura a medida que se la entrega para dar vida a los otros. Eso es en definitiva la misión».5

...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**».

Nº12 EG... En toda la vida de la Iglesia debe manifestarse siempre que la iniciativa es de Dios, que «Él nos amó primero» (1 Jn 4,19) y que «es Dios quien hace crecer» (1 Co 3,7). Esta convicción nos permite **conservar la alegría en medio de una tarea** tan exigente y desafiante que toma nuestra vida por entero. Nos pide todo, pero al mismo tiempo nos ofrece todo.

Nº 13 EG... **La alegría evangelizadora siempre brilla sobre el trasfondo de la memoria agradecida**: es una gracia que necesitamos pedir. Los Apóstoles jamás olvidaron el momento en que Jesús les tocó el corazón: «Era alrededor de las cuatro de la tarde» (Jn 1,39). Junto con Jesús, la memoria nos hace presente «una verdadera nube de testigos» (Hb 12,1). Entre ellos, se destacan algunas personas que incidieron de manera especial para hacer brotar nuestro gozo creyente: «Acordaos de aquellos dirigentes que os anunciaron la Palabra de Dios» (Hb 13,7). A veces se trata de personas sencillas y cercanas que nos iniciaron en la vida de la fe...El creyente es fundamentalmente «memorioso».

Nº 15 EG... **Los Obispos latinoamericanos afirmaron que ya «no podemos quedarnos tranquilos** «no podemos quedarnos tranquilos en espera pasiva en nuestros templos»<sup>17</sup> y que hace falta pasar «de una pastoral de mera conservación a una pastoral decididamente misionera».18 Esta tarea sigue siendo **la fuente de las mayores alegrías para la Iglesia**: «Habrá más gozo en el cielo por un solo pecador que se convierta, que por noventa y nueve justos que no necesitan convertirse» (Lc 15,7).

Nº21 EG...21. La alegría del Evangelio que llena la vida de la comunidad de los discípulos es **una alegría misionera**. La experimentan los setenta y dos discípulos, que regresan de la misión llenos de gozo (cf. Lc 10,17). La vive Jesús, que se estremece de gozo en el Espíritu Santo y alaba al Padre porque su revelación alcanza a los pobres y pequeñitos (cf. Lc 10,21). La sienten llenos de admiración los primeros que se convierten al escuchar predicar a los Apóstoles «cada uno en su propia lengua» (Hch 2,6) en Pentecostés. Esa alegría es un signo de que el Evangelio ha sido anunciado y está dando fruto. Pero siempre tiene la dinámica del éxodo y del don, del salir de sí, del caminar y sembrar siempre de nuevo, siempre más allá.

Nº 23 EG...23. ...Fiel al modelo del Maestro, es vital que hoy la Iglesia salga a anunciar el Evangelio a todos, en todos los lugares, en todas las ocasiones, sin demoras, sin asco y sin miedo. **La alegría del Evangelio es para todo el pueblo**, no puede excluir a nadie. Así se lo anuncia el ángel a los pastores de Belén: «No temáis, porque os traigo una Buena Noticia, una gran alegría para todo el pueblo» (Lc 2,10)....

Nº24 EG... La Iglesia en salida es la comunidad de discípulos misioneros que primerean, que se involucran, que acompañan, que fructifican y festejan. La comunidad evangelizadora experimenta que el Señor tomó la iniciativa, la ha primereado en el amor (cf. 1 Jn 4,10); y, por eso, ella sabe adelantarse, tomar la iniciativa sin miedo, salir al encuentro, buscar a los lejanos y llegar a los cruces de los caminos para invitar a los excluidos.

... La Iglesia sabe «involucrarse». Jesús lavó los pies a sus discípulos. El Señor se involucra e involucra a los suyos, poniéndose de rodillas ante los demás para lavarlos. Pero luego dice a los discípulos: **«Seréis felices si hacéis esto» (Jn 13,17)**. La comunidad evangelizadora se mete con obras y gestos en la vida cotidiana de los demás, achica distancias, se abaja hasta la humillación si es necesario, y asume la vida humana, tocando la carne sufriente de Cristo en el pueblo. Los evangelizadores tienen así «olor a oveja» y éstas escuchan su voz. Luego, la comunidad evangelizadora se dispone a «acompañar». Acompaña a la humanidad en todos sus procesos, por más duros y prolongados que sean. Sabe de esperas largas y de aguante apostólico.

... **la comunidad evangelizadora gozosa siempre sabe «festejar»**. Celebra y festeja cada pequeña victoria, **cada paso adelante en la evangelización**.

## REFLEXIONES SOBRE LA ALEGRÍA

- Vivimos en un mundo difícil, de guerras, tristeza, desencuentros,... ¿Cómo hacer todo esto compatible con la alegría del Evangelio?
- Buscar momentos de alegría en el Evangelio y comentarlos.
- Leer todos los textos evangélicos del texto y comentarlos.
- En nuestras reuniones, contad a los demás miembros hechos o sucesos alegres que nos hayan ocurrido y compartirlos.
- Orar por el valor de la alegría. Cada grupo puede elaborar una oración y enviarla para que todos los demás grupos la puedan orar.
- Llevar la alegría a nuestros lugares de encuentro, a nuestros lugares de vida.
- Llevar las palabras del Papa Francisco a nuestro momento personal concreto y al momento del grupo y trabajarlas con alegría.
- Contagiar e irradiar alegría allí dónde estemos, ¿cómo?

## A MODO DE ORACIÓN

Poema de Santa Teresa de Jesús

*Corazón feliz*

*Dichoso el corazón enamorado  
que en solo Dios ha puesto el pensamiento;  
por Él renuncia a lo criado,  
y en Él halla su gloria y su contento;  
aún de sí mismo vive descuidado,  
porque en su Dios está todo su intento,  
y así alegre pasa y muy gozoso  
las ondas de este mar tempestuoso.*

