



## EL TERMÓMETRO DE LA VIDA ESPIRITUAL ES LA ALEGRÍA

### Descripción

El otro día escuché en una propaganda de televisión:

*“Sonríe, así tendrás más arrugas”.*

Pues vamos a comenzar este ratito de oración sonriendo. Vamos a hacernos esa pregunta: ¿Yo sonrío? ¿Soy alegre? ¿Tengo buen humor?

También lo podemos plantear de un modo negativo: “Señor, ¿estoy triste? ¿Qué me quita la alegría? ¿Qué cosas, personas, situaciones, me están quitando la alegría?”

“Padre, usted puede hablar de alegría porque está bien, aliviado, con trabajo, en su colegio que lo quieren y usted también quiere mucho a la gente y quiere a mucha gente... y eso sí que es una auténtica alegría: querer y saberse querido.

“Pero yo padre, verá, estoy en la inmunda, no tengo trabajo, en mi casa no me quieren, me ha dado Covid tres veces...”

Y así podríamos seguir todo este rato de oración.

Pero te voy a sugerir algo, vamos al Evangelio del día, es de san Juan:

***“En aquel tiempo dijo Jesús a sus discípulos: “En verdad, en verdad os digo: vosotros lloraréis y os lamentaréis, mientras el mundo estará alegre; vosotros estaréis tristes, pero vuestra tristeza se convertirá en alegría””.***

Ahí está el meollo y el centro de este ratito de oración: la tristeza se tiene que convertir en alegría.

Objetivamente, tengo muchas situaciones por las cuales debo estar triste, tengo que estar triste, pero esa tristeza se tiene que convertir en alegría. Por eso, nada ni nadie me quitará la alegría.

---

Más adelante el Evangelio dice:

***“También vosotros ahora sentís tristeza; pero volveré a veros y se alegrará vuestro corazón y nadie os quitará vuestra alegría”***

(Jn 16, 20-22).

“Por eso Señor, a ese nadie yo quisiera añadir: nada. “Nada ni nadie me quitará esa alegría; os quitará esa alegría”.

“Pero Señor, ¿qué hago si estoy triste? Tengo muchas situaciones por las que debo estar triste”.

No sé si tú has visto a una persona que tendría que estar llorando las 24 horas de su día por las situaciones por las que pasa en la vida y, en cambio, está alegre, sonrío, está serena, está en paz. Eso llama mucho la atención, ¿verdad?

Normalmente, cuando uno ve a una persona triste, uno dice: está triste porque tiene cosas que la hacen estar triste, pero cuando uno conoce a una persona y supone que debe estar triste y la ve alegre, uno dice: ¡uy! ¿qué hay aquí?

¿Qué hay aquí? Que somos cristianos. Los cristianos no tenemos que estar tristes nunca.

“Bueno Señor, es verdad, alguna vez puedo estar triste o varias veces, pero que me deje dominar por esa tristeza... ¡jamás!”

No nos dejemos dominar por la tristeza. Los que seguimos a Cristo vivimos alegres en la esperanza.

¿CUÁL ES LA CAUSA DE LA ALEGRÍA AUTÉNTICA?



Sabernos hijos de Dios y si yo me sé hijo de Dios, sé que Dios me ama. Y si miro a Cristo, a una Cruz con nuestro Señor allí, pues me doy cuenta de que Cristo ha dado la vida por mí, que me ha salvado.

Estos días ya nos estamos preparando para celebrar Pentecostés. Jesús nos envía a su Espíritu para que nos ayude siempre.

Si miramos que todos estamos llamados a la eternidad, eso nos dará una seguridad tan grande y una alegría tan honda que nos hará felices profundamente, a pesar de los pesares.

Lo decía san Josemaría:

*“Muchos ríen, se divierten, parecen felices ofendiendo al Señor, pero si hablamos a fondo con ellos, vemos que no son felices, solo lo parecen.*

*La verdadera felicidad, la alegría más profunda, solo la da estar con el Señor, sabernos hijos de Dios, sentirnos amados por Él y amarle”.*

“Por eso Jesús, ¿cuáles son los efectos de la alegría?” El ocuparnos de los demás, el hacer las cosas por amor a Dios; el saberme hijo de Dios a pesar de los pesares... ahí es donde tiene que estar anclada la alegría cristiana”.

San Josemaría decía estas otras palabras:

*“¡Fuera la sensualidad -que recorta las alas del amor-, fuera el egoísmo, fuera la comodidad...! El que no vive la alegría que se examine, porque cuando falta esta virtud, es señal evidente de que el alma está distraída en algo que no es de Dios”*

[\(Memoria del Beato Josemaría\)](#).

Por eso, quien tiene situaciones que lo ponen triste, es normal que se escurran incluso algunas lágrimas, pero esa tristeza no nos domina.

En cambio, a quien se ocupa solamente de sí mismo, a quien solamente está todo el tiempo viviendo de su comodidad, de su pereza, de su sensualidad, aparentemente está alegre, pero interiormente está roto, triste, no está alegre; no puede estar alegre.

Qué bueno llegar al final del día y decir: “Hoy Señor, todas las cosas las he hecho por Ti”.

Y qué pena llegar al final del día diciendo: Hoy he hecho muchas cosas, pero no estoy alegre. Porque quizá no he hecho lo que Dios quería. No me he acordado de Dios, no he hecho las cosas por amor a Dios.

“Por eso Jesús, si estoy triste, si estoy aburrido, debo mirar qué me separa de Ti”.

EL TERMÓMETRO DE LA VIDA ESPIRITUAL ES LA ALEGRÍA



Que nos pongamos ese termómetro muy a menudo. “Señor, estoy alegre, estoy triste, ¿qué me pasa? ¿Por qué no estoy alegre?”

Si no estoy alegre, el termómetro está marcando algo que me separa de Dios. Está llegando a niveles ya de clínica...

Pues a rectificar, a poner los medios, a definir en qué cosa me tengo que olvidar de mí mismo y en qué puedo ser más generoso con los demás. En qué cosa me puedo ocupar más de los demás para estar alegres.

Y vuelvo a mencionar el lema de mi colegio:

*“Siempre alegres para hacer felices a los demás”.*

¡Qué belleza de lema! Qué fácil también es aprendérselo.

Yo también soy fuente de la alegría de los demás. Si yo me doy cuenta de que hay personas tristes, pues venga, las voy a hacer alegres, me voy a ocupar de hacerlas alegres. Me voy a ocupar de hacerles más llevadero el camino de la tristeza. Que se olviden de la tristeza, que no las domine.

Termino con unas palabras de san Agustín, que conocía maravillosamente la condición humana. Él había experimentado esa tristeza de estar muy lejos de Dios y también había experimentado una alegría muy grande al ser generoso y entregarse a Dios:

*“El que quiera encontrar la causa de su alegría en sí mismo, estará siempre triste; pero el que quiera encontrar su alegría en Dios, estará siempre alegre, porque Dios es eterno. ¿Quieres tener una*

---

*alegría eterna? Átate al que es eterno”.*

Pues vamos a estar alegres. Se lo pedimos a nuestra Madre santísima, causa de nuestra alegría.