

OS LO REPITO: ESTAD ALEGRES

CVX-Galilea (Madrid, España), Otoño de 2010¹

cvxgalilea@gmail.com

<http://www.panyrosas.es/>

“Estad siempre alegres en el Señor, os lo repito, estad alegres”
(San Pablo a los Filipenses 4, 4-5)

ORACIÓN INICIAL

Proponemos que tras un tiempo de silenciosa lectura de este tema, los participantes pronuncien en voz alta algunas de las frases y al final todos juntos rezar el Magnificat:

Proclama mi alma la grandeza del Señor,
Se alegra mi espíritu en Dios, mi Salvador;
Porque ha mirado la
humillación de su esclava.
Desde ahora me felicitarán
todas las generaciones,
Porque el Poderoso ha hecho
obras grandes por mí:
Su nombre es santo,
Y su misericordia llega a sus
fieles
de generación en generación.
Él hace proezas con su brazo:
Dispersa a los soberbios de
corazón,
Derriba del trono a los
poderosos
y enaltece a los humildes,
A los hambrientos los colma de
bienes
y a los ricos los despide vacíos.
Auxilia a Israel, su siervo,
acordándose de la misericordia
-como lo había prometido a
nuestros padres-
en favor de Abrahán
y su descendencia por siempre.



TEXTO: LA ALEGRÍA, DON DEL ESPÍRITU

“La alegría mana dentro, callada, con raíces profundas... Es la hermana de la seriedad; donde está una, se halla también la otra. Aquí vamos a tratar de una alegría a la que podemos dar cauce. De una alegría que todos pueden poseer, con el mismo derecho, cualquiera que sea su índole. Alegría independiente en absoluto de las horas felices o amargas, de los días de vigor o abrumados de fatiga. Queremos meditar aquí del modo de abrirlle camino.”²

¹ Este documento está ideado para motivar la oración personal o una reunión de grupo. Os proponemos que leáis algunas de las intuiciones de San Isaac de Nínive sin pretensión de abarcarlas todas y meditando aquellas que te suscitan mayor movimiento interno.

² R. Guardini, 1966: Cartas sobre autoformación: p.9-10.

1. La Alegría es trascendencia

- La alegría es un don tanto para caracteres expresivos como sobrios, personas divertidas como tranquilas, actitudes expansivas como más tímidas³.
- “La alegría abarca la psique y los sentidos, pero va más allá de ambos, porque toca y expresa el misterio del ser humano.”⁴



- La alegría no es “simplemente gesto exterior, expresión de una pura conducta, tal vez más o menos forzada o sentida como obligación moral... ni es algo que se puede y se debe manifestar siempre exteriormente. Hay ‘un tiempo para llorar y un tiempo para reír, un tiempo para gemir y un tiempo para bailar’, decía ya la sabiduría antigua, sabiduría que todos, de algún modo, en mayor o menor medida, hemos experimentado ya en nuestra propia existencia.”⁵

– “La alegría es un camino que conduce a lo esencial, a la raíz del yo, para descubrir en nuestros orígenes una ternura infinita e increada; más aún, es una bendición que lo impregna todo y que no podrá ser oscurecida por nada.”⁶

- “El mensaje de Jesús promete ante todo la alegría, esa alegría exigente”⁷

2. La alegría es humilde

- “No se busca la alegría por sí misma sino que se la encuentra como don inesperado”⁸, como asombro.
- “La alegría auténtica es discreta y respetuosa, no se entromete ni es presuntuosa, y tampoco se impone ni perturba.”⁹

3. Alegría en las pruebas

- “La prueba es escuela de aprendizaje de la [genuina] alegría”¹⁰



³ José María Rodríguez Olaizola, 2008: *La alegría, también de noche*. Sal Terrae, Santander: p.102.

⁴ Amedeo Cencini, 2009: *La Alegría, sal de la vida cristiana*. Sal Terrae, Santander: p.20

⁵ Carlo Maria Martini, 1988: *La alegría del Evangelio*. Sal Terrae, Santander, 1989: p.17

⁶ Cencini, 2009: p.38

⁷ Pablo VI, 1975: *Alegraos en el Señor (Gaudete in Domino)*. Exhortación apostólica sobre la alegría cristiana. http://www.vatican.va/holy_father/paul_vi/index_sp.htm: n°26.

⁸ Cencini, 2009: p.28

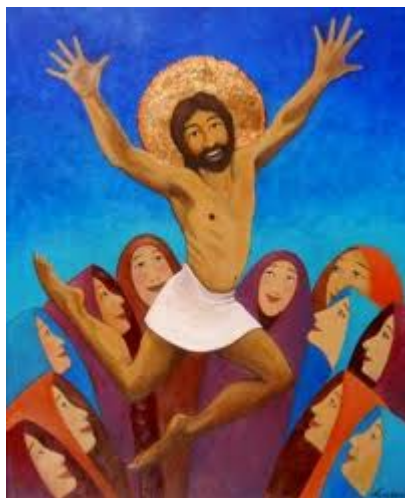
⁹ Cencini, 2009: p.35

¹⁰ Cencini, 2009: pp.105-106

- “La alegría es concedida a lo largo de un camino escarpado, que requiere una confianza total en el Padre y en el Hijo, y dar una preferencia a las cosas del Reino.”¹¹
- La prueba verifica la autenticidad de la alegría cristiana. La experiencia cristiana la vive “aquel que en todas aquellas situaciones que son intrínsecamente negativas (.) ha descubierto [la alegría] o ha aprendido a experimentar en el fondo de ellas una inesperada y singular presencia de Dios. El cristiano... ha ido creciendo poco a poco en este sorprendente aprendizaje experiencial.”¹²
- “¿Cómo no ver que la alegría es siempre imperfecta, frágil, quebradiza?”¹³
- “Esta alegría siempre amenazada y renaciente, es propia del pueblo nacido de Abraham.”¹⁴

4. La Cruz, fuente de Alegría

- “La alegría del Reino hecha realidad, no puede brotar más que de la celebración conjunta de la muerte y resurrección del Señor. Es la paradoja de la condición cristiana que esclarece singularmente la de la condición humana: 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. Por eso el cristiano, sometido a las dificultades de la existencia común, no queda sin embargo reducido a buscar su camino a tientas, ni a ver en la muerte el fin de sus esperanzas.”¹⁵
- “La plenitud de la alegría surge de la victoria del Crucificado (.) y esclarece las tinieblas de las almas.”¹⁶
- “Esta alegría del Evangelio, misteriosamente, tiene su culmen en la cruz.”¹⁷



5. La alegría fruto de la libertad



- “La alegría del Evangelio es propia de aquel que, habiendo encontrado la plenitud de la vida, se ve libre, sino ataduras, desvuelto, sin temores, sin trabas.”¹⁸
- Por el Espíritu podemos “experimentar la alegría que aporta el conocimiento, aunque sea imperfecto de Dios y con la certeza de tener con Él un vínculo que ni la misma muerte puede romper.”¹⁹
- La verdadera alegría es fruto de la madurez. “Es evidente, por

¹¹ Pablo VI, 1975: nº26

¹² Cencini, 2009: p.103

¹³ Pablo VI, 1975: nº7

¹⁴ Pablo VI, 1975: nº18

¹⁵ Pablo VI, 1975: nº28

¹⁶ Pablo VI, 1975: nº28

¹⁷ Martini, 1988: p.51

¹⁸ Martini, 1988: p.43

¹⁹ Pablo VI, 1975: nº13

lo demás, que cada uno tiene su personal 'historia de la alegría', como parte muy significativa de su biografía..."²⁰

- “Pueden pasar muchos años antes de que en el camino cristiano se comprenda de verdad la relación que existe entre el Evangelio y la cruz, aunque lo proclamemos desde el comienzo de la vida de fe. (.) Pueden transcurrir muchos años (.) antes de vernos realmente iluminados sobre ese carácter central del misterio de la cruz, sobre la identidad entre la cruz y la gloria.”²¹

6. La misión de la alegría

- Cuando la persona “está llena de la alegría evangélica, se siente inmediatamente movida hacia quien no la tiene. Este es el secreto del espíritu misionero.”²²



Preguntas para crecer

Carlo Maria Martini nos invita a responder unas preguntas al respecto de la Alegría. “Me gustaría proponer algunas reflexiones prácticas para el

tiempo de silencio que es la perla de toda nuestra actividad. Aunque nos resulte fatigoso, estoy seguro de que experimentaremos un gran beneficio para nuestra vida. Preparémonos para eso con las siguientes preguntas:

- ¿Tengo en mí la alegría del Evangelio? ¿He probado de veras alguna vez esta alegría? ¿Qué es y cómo se manifiesta en mí? ¿Cómo es una alegría que supera a todas las demás y no reniega de ellas, sino que las valora, las comprende, las acoge, las juzga, las reordena [las integra]?”
- “¿Qué paso hacia adelante tengo que dar para abrirme a la alegría del Evangelio, para saborear ese poco o ese mucho que ya tengo? (.) ¿Qué paso quiero dar, Señor, para hacer sitio a esta alegría?”²³

UN POEMA: DEFENDED LA ALEGRÍA²⁴



Defended la alegría como un atrinchera,
Defendedla de la miseria y de los miserables
De las ausencias transitorias y de las definitivas

Defended la alegría como un atributo
Defendedla del pasmo y de las pesadillas
De los neutrales y de los neutrones

Defended la alegría como una bandera,
De los ingenuos y los canallas

²⁰ Cencini, 2009: p.36

²¹ Martini, 1988: p.51

²² Martini, 1988: p.75

²³ Martini, 1988: p.46

²⁴ Adaptado de Mario Benedetti.

Del relente y del oportunista
Defendedla del óxido y de la roña.

Defended la alegría como un destino,
Defendedla del fuego y de los bomberos,
De las vacaciones y del agobio.
De la obligación de estar siempre alegres.

Defended la alegría como una certeza,
Defended la alegría como un derecho,
Defendedla del invierno,
De las mayúsculas y de la muerte,
De las lástimas del azar
Y también de la alegría.

Defended la alegría.



UNA ORACIÓN PARA EL FINAL DE LA REUNIÓN

(recémosla todos juntos al terminar)

Oración por la alegría
(P. Siegward Angehrn)

Padre en el cielo,
Tú eres la fuente de toda alegría.
Tú quieres que vivamos
como alegres hijos de Dios delante
de Tí.
Disipa de mi corazón
las nubes y las neblinas
de pensamientos sombríos.
Preserva mi alma de melancolía
y preocupaciones aplastantes.
Protégeme del desaliento y la
tristeza.
Llena mi corazón con alegría santa.
Haz que en toda la eternidad
me pueda alegrar contigo.

María, Madre de la santa alegría,
condúcenos a Jesús.

San Francisco,
hermano siempre alegre,
ruega por nosotros
e implóranos un carácter alegre
y un corazón contento.

Amén

