

# ALEGRÍA

## ÍNDICE

### 1. Alegría

1.1. La alegría del cristiano tiene su fundamento en Dios

1.2. El «camino de Dios» es un camino alegre

1.3. La alegría, necesaria para hacer el bien

1.4. Alegría y dolor

1.5. Los santos han vivido siempre con alegría

1.6. Generosidad y alegría

1.7. Alegría y filiación divina

1.8. La alegría, consecuencia del amor y de la lucha ascética

1.9. Jesucristo cambia las penas en gozo

1.10. La alegría y la esperanza del cielo

1.11. La Sagrada Eucaristía, fuente de alegría

1.12. Alegría y rectitud de intención

1.13. Alegría en las fiestas

### 2. Tristeza

2.1. Dos clases de tristeza

2.2. Origen de la tristeza

2.3. Consecuencias

2.4. Remedios

\* \* \*

## **1. Alegría [Volver al Índice](#)**

### **1.1. La alegría del cristiano tiene su fundamento en Dios [Volver al Índice](#)**

Es un cielo, si le puede haber en la tierra, para quien se contenta con sólo contentar a Dios y no hace caso de contento suyo. En queriendo algo más lo perderá todo; y alma descontenta es como quien tiene gran hastío, que por bueno que sea el manjar le da en rostro, y lo que los sanos comen con gran gusto le hace asco en el estómago (SANTA TERESA, *Camino de perfección*, 13, 7).

Nuestro Salvador ha nacido hoy; alegrémonos. No puede haber, en efecto, lugar para la tristeza, cuando nace aquella vida que viene a destruir el temor de la muerte y a darnos la esperanza de una eternidad dichosa. Que nadie se considere excluido de esta alegría, pues el motivo de este gozo es común para todos; nuestro Señor, en efecto, vencedor del pecado y de la muerte, así como no encontró a nadie libre de culpa, así ha venido para salvarnos a todos. Alégrese, pues, el justo, porque se acerca la recompensa; regocíjese el pecador, porque se le brinda el perdón; anímese el pagano, porque es llamado a la vida (SAN LEÓN MAGNO, *Sermón 1, en la Natividad del Señor*).

No dijo San Pablo que el reino de Dios consistía en la alegría de una manera general y absoluta, sino que precisa y específica que se trata de una alegría o gozo en el Espíritu Santo. El sabía de sobra que existe otra alegría, una alegría reprehensible de la cual está escrito: *El mundo se alegrará ¡Ay de vosotros, los que ahora reís, porque lloraréis!* (Lc 6, 25; Jn 16, 20) (CASIANO, *Colaciones*, 1, 14).

[ ..] sólo de Él, 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 incomprendimientos 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 (JUAN PABLO II, *Disc. 1-III-1980*).

Al nacer el Señor, los ángeles cantan llenos de gozo: *Gloria a Dios en el cielo*, y proclaman: *y en la tierra paz a los hombres que ama el Señor* [...]. ¿Cómo, pues, no habría de alegrarse la pequeñez humana ante esta obra inenarrable de la misericordia divina, cuando incluso los coros sublimes de los ángeles encontraban en ella un gozo tan intenso? (SAN LEÓN MAGNO, *Sermón 1, en la Natividad Señor*).

¿No hay alegría? -Piensa: hay un obstáculo entre Dios y yo. Casi siempre acertarás (S. JOSEMARÍA ESCRIVÁ, *Camino*, n. 662).

Perdemos la alegría verdadera por el deleite de las cosas temporales (SAN GREGORIO MAGNO, *Hom. 2 sobre los Evang.*).

Nada hay más infeliz que la felicidad de los que pecan (SAN AGUSTÍN, *Catena Aurea*, vol. i, p. 325).

## **1.2. El «camino de Dios» es un camino alegre [Volver al Índice](#)**

El camino de Dios es de renuncia, de mortificación, de entrega, pero no de tristeza o de apocamiento (S. JOSEMARÍA ESCRIVÁ, *Amigos de Dios*, 128).

No hay cosa que necesite más de la moderación y del freno de la razón que las lágrimas: por quiénes se debe llorar, y cuánto, y cuándo, y cómo (SAN BASILIO, *Hom. sobre la alegría*).

La alegría cristiana es una realidad que no se describe fácilmente, porque es espiritual y también forma parte del misterio. Quien verdaderamente cree que Jesús es el Verbo Encarnado, el Redentor del Hombre, no puede menos de experimentar en lo íntimo un sentido de alegría inmensa, que es consuelo, paz, abandono, resignación, gozo... ¡No apaguéis esta alegría que nace de la fe en Cristo crucificado y resucitado! ¡Testimoniad vuestra alegría! ¡Habituaos a gozar de esta alegría! (JUAN PABLO II, *Aloc. 24-III-1979*).

La alegría espiritual es el principal remo en esta navegación nuestra (SAN PEDRO DE ALCÁNTARA, *Trat. de la oración y meditación*, 11, 4, aviso 1º).

### **1.3. La alegría, necesaria para hacer el bien [Volver al Índice](#)**

Una persona alegre obra el bien, gusta de las cosas buenas y agrada a Dios. En cambio, el triste siempre obra el mal (PASTOR DE HERMAS, *Mand. 10, 1*).

### **1.4. Alegría y dolor [Volver al Índice](#)**

Vuestras pequeñas cruces de hoy pueden ser sólo una señal de mayores dificultades futuras. Pero la presencia de Jesús con nosotros *cada día hasta el fin del mundo* (Mt 28, 20) es la garantía más entusiasta y, al mismo tiempo, más realista de que no estamos solos, sino que Alguien camina con nosotros como aquel día con los dos entristecidos discípulos de Emaús (cfr. Lc 24, 13 ss) (JUAN PABLO II, *Disc. 1-III-1980*).

El amor trae consigo la alegría, pero es una alegría que tiene sus raíces en forma de cruz. Mientras estemos en la tierra y no hayamos llegado a la plenitud de la vida futura, no puede haber amor verdadero sin experiencia del sacrificio, del dolor (S. JOSEMARÍA ESCRIVÁ, *Es Cristo que pasa*, 43).

### **1.5. Los santos han vivido siempre con alegría [Volver al Índice](#)**

Los santos, mientras vivían en este mundo, estaban siempre alegres, como si siempre estuvieran celebrando la Pascua (SAN ATANASIO, *Carta 14*).

Los seguidores de Cristo viven contentos y alegres y se glorían de su pobreza más que los reyes de su diadema (SAN JUAN CRISÓSTOMO, *Hom. sobre S. Mateo*, 38).

### **1.6. Generosidad y alegría [Volver al Índice](#)**

«Quien practique la misericordia -dice el Apóstol-, que lo haga con alegría»: esta prontitud y diligencia duplicarán el premio de tu dádiva. Pues lo que se ofrece de mala gana y por fuerza no resulta en

modo alguno agradable ni hermoso (SAN GREGORIO NACIANCENO, *Disert. 14 sobre amor a los pobres*).

Si dieres el pan triste, el pan y el mérito perdiste (SAN AGUSTÍN, *Coment. sobre el Salmo 48*).

El mercader no se entristece gastando en las ferias lo que tiene para adquirir sus mercancías; pero tú te entristeces (hace referencia al joven rico) dando polvo a cambio de la vida eterna (SAN BASILIO, en *Catena Aurea*, vol. VI, p. 313).

### **1.7. Alegría y filiación divina [Volver al Índice](#)**

[...] si confiáis en la divina Providencia, si os abandonáis en sus brazos omnipotentes, nunca os faltarán los medios para servir a Dios, a la Iglesia Santa, a las almas, sin descuidar ninguno de vuestros deberes; y gozaréis además de una alegría y de una paz que *mundus dare non potest* (cfr. *Jn 14, 27*), que la posesión de todos los bienes terrenos no puede dar (S. JOSEMARÍA ESCRIVÁ, *Amigos de Dios*, 117).

### **1.8. La alegría, consecuencia del amor y de la lucha ascética [Volver al Índice](#)**

Sin lucha, no se logra la victoria; sin victoria, no se alcanza la paz. Sin paz, la alegría humana será sólo una alegría aparente [...] (S. JOSEMARÍA ESCRIVÁ, *Es Cristo que pasa*, 82).

Mas esta fuerza tiene el amor, si es perfecto: que olvida más nuestro contento por contentar a quien amamos. Y verdaderamente es así, que, aunque sean grandísimos trabajos, entendiendo contentamos a Dios, se nos hacen dulces (SANTA TERESA, *Fundaciones*, 5, 10).

El amor produce en el hombre la perfecta alegría. En efecto, sólo disfruta de veras el que vive en caridad (SANTO TOMÁS, *Sobre la caridad*, 1. c., 205).

### **1.9. Jesucristo cambia las penas en gozo [Volver al Índice](#)**

En la tierra hasta la alegría suele parar en tristeza; pero para quien vive según Cristo, incluso las penas se truecan en gozo (SAN JUAN CRISÓSTOMO, *Hom. sobre S. Mateo*, 18).

### **1.10. La alegría y la esperanza del cielo [Volver al Índice](#)**

En una piadosa permisión, les permitió gozar (en el Tabor) durante un tiempo muy corto la contemplación de la alegría que dura siempre, para hacerles sobrellevar con mayor fortaleza la adversidad (SAN BEDA, *Coment. sobre S. Marcos*, 8).

Porque el reino de Dios está dentro de vosotros. Quizás da a conocer que el reino de los cielos está en nosotros para manifestar la alegría que produce en nuestras almas el Espíritu Santo; ella es como la imagen y el testimonio de la constante alegría que disfrutaban las almas de los santos en la otra vida (SAN GREGORIO DE NISA, en *Catena Aurea*, vol. VI, p. 279).

Si tenemos fija la mirada en las cosas de la eternidad, y estamos persuadidos de que todo lo de este mundo pasa y termina, viviremos siempre contentos y permaneceremos inquebrantables en nuestro entusiasmo hasta el fin. Ni nos abatirá el infortunio, ni nos llenará de soberbia la prosperidad, porque consideraremos ambas cosas como caducas y transitorias (CASIANO, *Instituciones*, 9).

El gozo en el Señor debe ir creciendo continuamente, mientras que el gozo en el mundo debe ir disminuyendo hasta extinguirse. Esto no debe entenderse en el sentido de que no debemos alegrarnos mientras estemos en el mundo, sino que es una exhortación a que, aun viviendo en el mundo, nos alegremos ya en el Señor (SAN AGUSTÍN, *Sermón 171*).

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 (SAN AGUSTÍN, *Sermón 21*).

### **1.11. La Sagrada Eucaristía, fuente de alegría [Volver al Índice](#)**

Cristo instituyó este sacramento (de la Sagrada Eucaristía) [...]; y lo dejó a los suyos como singular consuelo en las tristezas de su ausencia (SANTO TOMÁS, *Opúsculo 57, Fiesta del Cuerpo de Cristo*).

Cada vez que nos reunimos en la Eucaristía somos fortalecidos en la santidad y renovados en la alegría, pues la alegría y la santidad son el resultado inevitable de estar más cerca de Dios. Cuando nos alimentamos con el pan vivo que ha bajado del cielo, nos asemejamos más a nuestro Salvador resucitado, que es la fuente de nuestra alegría, una alegría que es para todo el pueblo (*Lc 2, 10*). Que la alegría y la santidad abunden siempre en vuestras vidas y florezcan en vuestros hogares. Y que la Eucaristía sea [...] el centro de vuestra vida, la fuente de vuestra alegría y de vuestra santidad (JUAN PABLO II, *Hom. 2-II-1981*).

### **1.12. Alegría y rectitud de intención [Volver al Índice](#)**

Siempre estarás gozoso y contento, si en todos los momentos diriges a Dios tu vida, y si la esperanza del premio suaviza y alivia las penalidades de este mundo (SAN BASILIO, *Hom. sobre la alegría*).

### **1.13. Alegría en las fiestas [Volver al Índice](#)**

Las fiestas se han hecho para promover la alegría espiritual, y esa alegría la produce la oración; por lo cual en día festivo se han de multiplicar las plegarias (SANTO TOMÁS, *Sobre los mandamientos, 1. c., 245*).

La resurrección de Cristo es vida para los difuntos, perdón para los pecadores, gloria para los santos. Por esto el salmista invita a toda la creación a celebrar la resurrección de Cristo, al decir que hay que alegrarse y llenarse de gozo en este día en que resucitó el Señor (SAN MÁXIMO DE TURÍN, *Sermón 53*).

## 2. Tristeza [Volver al Índice](#)

### 2.1. Dos clases de tristeza [Volver al Índice](#)

Hay dos clases de tristeza. Unas veces se origina al contener los brotes de la ira, y es consecuencia de un daño -que alguien nos ha inferido o, también, de un deseo contrariado. La segunda surge de una irracional ansiedad o abatimiento del espíritu (CASIANO, *Colaciones*, 5).

A aquellos a quienes el pesar de sus pecados pasados les tiene sumidos en la tristeza y desazón, derramad en su alma a manos llenas la alegría de la ciencia espiritual, cual si fuese un *vino que alegra el corazón humano* (*Sal* 103, 15). Infundid alientos en esos corazones apesadumbrados, llenándolos con la palabra de salvación, no sea que, acosados por la mortal desesperación, sucumban a la excesiva tristeza (cfr. *2 Cor* 2, 7).

Mas de aquellos que viven en el tedio y la negligencia, sin tener en el corazón el más leve remordimiento, he aquí cómo habla la Escritura: *El que se da buena vida y no sabe de dolores, vivirá siempre en la indigencia* (*Prov* 14, 2) (CASIANO, *Colaciones*, 14).

Piadosa es esa tristeza y, en cierto modo, dichosa compasión sentir pena por los vicios ajenos y no estar implicado en ellos; dolerse, y no unirse a ellos; encogerse con el dolor y no ser arrastrado (SAN AGUSTÍN, *Sermón* 2).

*Dichosos los que lloran, porque ellos serán consolados.* El llanto, al que aquí se promete el consuelo eterno, nada tiene que ver con la tristeza de este mundo [...]. La tristeza religiosa es la que llora los pecados propios o bien las faltas ajenas (SAN LEÓN MAGNO, *Sermón sobre las bienaventuranzas*).

El dolor del ánimo, que se llama tristeza, es un disgusto de las cosas contrarias que nos sucedieron (SAN AGUSTÍN, *Sobre la Trinidad*, 1).



Quien despreciando los mandamientos de Dios anda vagando siempre con su concupiscencia, no puede llegar nunca a la alegría (SAN BEDA, en *Catena Aurea*, vol. IV, p. 100).

Aquel muchacho rechazó la insinuación, y cuenta el Evangelio que *abiit tristis* (Mt 19, 22), que se retiró entristecido [...], perdió la alegría porque se negó a entregar su libertad a Dios (S. JOSEMARÍA ESCRIVÁ, *Amigos de Dios*, 24).

Es la envidia un pesar, un resentimiento de la felicidad y prosperidad del prójimo. De aquí que nunca falte al envidioso ni tristeza, ni molestia. ¿Está fértil el campo del prójimo? ¿Su casa abunda en comodidades de vida? ¿No le faltan ni los esparcimientos del alma? Pues todas estas cosas son alimento de la enfermedad y aumento de dolor para el envidioso. De aquí que éste no se diferencia del hombre desarmado, que por todo es herido (SAN BASILIO, *Hom. Sobre la envidia*).

La tristeza causada por un arrepentimiento saludable es propia del hombre obediente, afable, humilde, dulce, suave y paciente, en cuanto que deriva del amor de Dios. Sufre infatigable el dolor físico y la contrición del espíritu, gracias al vivo deseo que le anima de perfección. Es también alegre y en cierto modo se siente como robustecido por la esperanza de su aprovechamiento; conserva de continuo el hechizo y el encanto de la afabilidad y de la longanimidad, y posee en sí todos los frutos del Espíritu Santo (CASIANO, *Instituciones*, 9).

## **2.2. Origen de la tristeza [Volver al Índice](#)**

La tristeza es un vicio causado por el desordenado amor de sí mismo, que no es un vicio especial sino la raíz general de todos ellos (SANTO TOMÁS, *Suma Teológica*, 2-2, q. 28, a. 4).

## **2.3. Consecuencias [Volver al Índice](#)**

Hase de advertir que no todos los que tienen este humor son tan trabajosos, que cuando cae en un sujeto humilde y en condición blanda, aunque consigo mismos traen trabajo, no dañan a los otros, en especial si hay buen entendimiento. Y también hay más y menos

de este humor. Ciertamente, creo, que el demonio en algunas personas le toma por medianero, para si pudiese ganarlas; y si no andan con gran aviso, así hará (SANTA TERESA, *Fundaciones*, 7, 2).

Tristeza, apabullamiento. No me extraña: es la nube de polvo que levantó tu caída. Pero, ¡basta!: ¿acaso el viento de la gracia no llevó lejos esa nube?

Después, tu tristeza -si no la rechazas- bien podría ser la envoltura de tu soberbia. -¿Es que te creías perfecto e impecable? (S. JOSEMARÍA ESCRIVÁ, *Camino*, n. 260).

[...] pero después (de cometido el mal) el diablo exageró de tal manera su tristeza que llegó a perder al desgraciado. Algo semejante pasó en Judas, pues después que se arrepintió no supo contener su corazón, sino que se dejó llevar por la tristeza inspirada por el diablo, la cual le perdió (ORÍGENES, en *Catena Aurea*, vol. III, p. 346).

La tristeza [...] es áspera, impaciente, dura, llena de amargor y disgusto, y le caracteriza también una especie de penosa desesperación. Cuando se apodera de un alma, la priva y aparta de cualquier trabajo y dolor saludable (CASIANO, *Instituciones*, 9).

Es propio de un alma cobarde que carece de la virtud vigorosa de confiar en las promesas del Señor el abatirse demasiado y sucumbir ante las adversidades (SAN BASILIO, *Hom. sobre la alegría*).

El hombre triste se porta mal en todo momento. Y lo primero en que se porta mal es en que contrista al Espíritu Santo, que le fue dado alegre al hombre. En segundo lugar, comete una iniquidad, por no dirigir súplicas a Dios ni alabarle; y, en efecto, jamás la súplica del hombre triste tiene virtud para subir al altar de Dios (PASTOR DE HERMAS, *Mandamientos*, X.3.2, 1. c., pp. 994-995).

#### **2.4. Remedios [Volver al Índice](#)**

Cada vez que nos reunimos en la Eucaristía, somos fortalecidos en la santidad y renovados en la alegría, pues la alegría y la santidad son el resultado inevitable de estar más cerca de Dios. Cuando nos alimentamos con el pan vivo que ha bajado del cielo, nos asemejamos más a nuestro Salvador resucitado, que es la fuente de

nuestra alegría, una alegría que es para todo el pueblo (Lc 2, 10). Que la alegría y la santidad abunden siempre en vuestras vidas y florezcan en vuestros hogares. Y que la Eucaristía sea [...] el centro de vuestra vida, la fuente de vuestra alegría y de vuestra santidad (JUAN PABLO II, *Hom.* 16-II-1981).

«Laetetur cor quaerentium Dominum». -Alégrese el corazón de los que buscan al Señor. -Luz, para que investigues en los motivos de tu tristeza

(S. JOSEMARÍA ESCRIVÁ, *Camino*, n. 666).