

## ALEGRIA

---

### ... Textos de la Sagrada Escritura:

- . “Hi haurà més joia al cel per un sol pecador que es converteix, que no pas per noranta-nou justos que no tenen necessitat de conversió” (Lc 15, 7).
- . “Alegreu-vos sempre en el Senyor; ho repeteixo, alegreu-vos! (...) Senyor és a prop. No us inquieteu per res” (Fl 4, 4.5.6).
- . “Sofreix algun d’entre vosaltres? Que pregui” (Jm 5, 13).

### - Ser feliç és no tenir problemes?

No ben bé. Si penséssim així, habitualment no estaríem contents, perquè a la vida sempre trobarem dificultats: en els estudis, a la família, amb els amics...

Vivim en un món falsament “trionfalista”; tenir problemes està mal vist, quan el més normal és que n’hi hagi. Si no ets el número 1 en totes les coses, aleshores ets un “fracassat”. I això porta a una mena de “competició” contínua contra els altres, que es converteixen en els nostres adversaris, perquè em poden fer ombra. Així és difícil tenir amics de veritat, amics que ajudem, que admirem, amics amb els que ens alegrem dels seus èxits.

### - Aleshores per ser feliç només cal ignorar els problemes?

L’alegria no és “inconsciència” -no voler-se’n adonar que hi ha coses d’aquest món que no funcionen bé), o tenir una visió superficial o “frívola” del que ens envolta (no donar importància a les coses, “m’és igual”, o “no és el meu problema”, “si no és divertit no m’interessa”-, tampoc és “infantilisme” -negar que hi ha gent que pateix molt i que ho passa molt malament-.

Ser alegre, divertit, amb bon humor, no té res a veure amb ser esbojarrat - trencar cabines telefòniques, embrutar els carrers, destrossar plantes- o amb molestar els altres -insultar, fer bromes pesades-.

La felicitat no és tampoc “una loteria” en la que hi hauria gent que neix feliç i d’altres desgraciats.

L’alegria és “una actitud” davant la vida, davant del que va bé i davant del que convé rectificar. Pregunta’t: com reaccions davant dels problemes? et limites a queixar-te? En el món sobren “criticons” i falten “optimistes” (gent que busqui “solucions”, no “culpables”).

### - Perquè parlem de l’alegria?

Perquè l’alegria és una característica típica dels fills de Déu. La gent no és feliç perquè no resa, perquè no està a prop de Déu. Observa al teu al voltant: empipaments, discussions, crítiques, baralles, portassos, indiferència, presses, pocs somriures, no donar ni les “gràcies”...

És feliç qui s'oblida de si mateix i pensa en els altres. Seràs feliç quan et proposis que els altres siguin feliços: vull donar moltes alegries als meus pares, ser amable amb els meus amics, no ser fred ni brusc amb ningú.

**- Ja ho he “pillat”: si ets egoista, ets infeliç, si estimes els altres ets feliç...**

Efectivament. La lògica “de l'egoisme” duu a la queixa, a l'empipament, a la protesta, al complex de víctima, que si m'agrada, que si no m'agrada, que si tinc ganes o no em ve de gust, per què sempre em toca a mi?, jo ja ho vaig fer ahir...

La lògica “de l'amor”, en canvi, porta a l'alegria: què puc fer pels altres? Què necessiten de mi?... I sense adonar-se, qui sap estimar és servicial, escolta, és positiu, transmet esperança... Està envoltat d'amics, perquè a ningú li amarga un dolç, i el llenguatge de l'afecte l'entendem tots.

**- I què hi té a veure Déu en tot això?**

Déu gaudeix tant quan tractem bé els altres -els seus fills, els nostres germans- que ho “premia” amb una felicitat molt gran, ja aquí a la terra, i després en el Cel.

Quan perdem l'alegria -males cares, maneres brusques, serietat desproporcionada... - és perquè en aquest moment ens oblidem de Déu. Els empipaments coincideixen amb aquells moments que no ens recordem que estem davant Déu, quan ens mirem les coses només des d'un punt de vista humà. I al revés, quan estem resant és més fàcil tenir paciència, ser positius, disculpar...

**- O sigui, que estic més content en la mesura que estigui a prop de Déu...**

Quan un “sap” que Déu és el seu Pare del Cel, i que vol el millor per a cadascun de nosaltres, les coses, totes, es veuen d'altra manera. És gairebé “impossible” empipar-se en la presència de Déu. Perquè saber que Déu està a prop nostre ens dóna serenitat d'esperit, optimisme, esperança: aprenem a perdonar, a somriure, a no jutjar els altres amb duresa, a tenir paciència i comptar amb el temps, ens resulta més fàcil ficar-nos en la pell de l'altre, etc. Tot això ens resulta natural i espontani al costat de Déu. Déu ens “humanitza”, ens fa més comprensius.

Per a un fill de Déu tot pot ser per a bé. Les coses són bones o dolentes en la mesura que m'acosten o m'allunyen del Cel (una malaltia, un contratemps, els defectes dels altres, etc., em poden ajudar a guanyar en paciència, etc., o agriar el meu caràcter).

**- Però no sempre estàs content, a vegades et trobes malament o tens algun maldecap i se't treuen les ganes de somriure...**

Reconec que de vegades somriure suposa un esforç “afegit”, un complement, perquè estàs cansat o per la raó que sigui. Posar bona cara en aquestes

situacions no és hipocresia sinó caritat de la fina. Pensa que *“un somriure, no gasta energia i produeix molta llum”*. L'egoista -com que només pensa en ella- raona així: estic cansat, les coses m'han anat malament..., que se n'assabenti tothom, si jo no sóc feliç els altres tampoc. Un fill de Déu, pensa: els meus pares i companys necessiten alegria, rostres somrients..., encara que estigui cansat ho faré per ells. L'amor a Déu porta a pensar en els altres i a l'oblit d'un mateix..., i a oblidar el propi cansament.

**- Però està sempre content costa...**

Qui no lluita no està content. Si no estàs disposat a “barallar-te” amb tu mateix, a plantar cara a la mandra, l'egoisme, la sensualitat, l'orgull, tindràs mentalitat d'esclau -esclau del pecat, perquè quan vulguis canviar no podràs- i de “derrotat” -de vençut-. I això et portarà a la “desesperança”, a la manca d'optimisme.

Anima tant veure que millores en algun punt! Però cal lluitar. I demanar ajuda a Déu i a la seva Mare.

**- Suposo que l'alegria és incompatible amb la rancúnia...**

Per a mantenir-se “sa” i no perdre l'alegria és molt important aprendre a perdonar, a saber oblidar les possibles ofenses que ens hàgit infligit. Cal acceptar la voluntat de Déu sempre i en tot, encara que això ens suposi una humiliació davant els altres. I evitar la crítica externa o interna; pensa que la falta de caritat “arrenca” l'alegria de l'ànima.

**.. Examen sobre l'alegria:**

- . Normalment estàs trist o content: a casa, a classe, amb els amics? Rius i fas broma amb freqüència? ets alegre?
- . Quines coses et treuen l'alegria: l'egoisme, l'enveja, el cansament...? T'entristeixen els teus defectes o fracassos, o intentes superar-los?
- . T'entristeixen els defectes dels altres per falta de paciència? Suportes amb bon humor els canvis de plans, retards, imprevistos...?
- . Saps perdonar, oblidar, o duus una llista de “greuges” de les errades alienes? esborres de la teva memòria aquests moments dolents?
- . Intentes ser sempre positiu en els teus comentaris? animes o desanimes?
- . Sabies que somriure sol ser el sacrifici més agradable a Déu?
- . Ets “un malcarat”, un “posa traves”, un “desbaratador”, negatiu?
- . T'has proposat somriure a persones concretes que et cauen pitjor? Has concretat què faràs per donar alegries als teus pares, companys, etc.?