

ALEGRIA

.. Textos de la Sagrada Escritura:

- . "Hi haurà més alegria al cel per un pecador que es penedeixi que per noranta-nou justos que no necessiten penitència" (Lc 15, 7).
- . "Alegreu-vos sempre en el Senyor; ho repeteixo, alegreu. El Senyor és a prop. No us preocupeu per res "(Fl 4, 4.5.6).
- . "Covards de cor, preneu ànim, no tingueu por; mireu: el nostre Déu vindrà a salvar-nos "(Is 35, 4).

- . 1. Alguns diuen: la gent és **alegre o feliç quan no té problemes**. Si penses així, habitualment **no estaràs content**, perquè el normal és trobar dificultats (personals, familiars, econòmiques, laborals, etc.).

Vivim en un **món falsament "triomfalista"** (tenir problemes "està mal vist", quan el normal és que n'hi hagi). Si no ets el número u en tot, el millor, ets un "fracassat". I això porta a una mena de "competició contínua" contra els altres, que són els meus adversaris, perquè em poden fer ombra. Així és difícil tenir amics de veritat (ajudar-los, admirar, alegrar c on els seus èxits).

- . 2. **L'alegria és una característica típica dels fills de Déu**. La gent no és feliç perquè no resa, i perquè no fa Oració. Observa al teu voltant: disgustos, discussions, crítiques, baralles, cops de porta, indiferència, presses, poques somriures, cap "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 a la meva família, ser amable amb els meus amics, no ser fred ni brusc amb ningú.

- . 3. La "**lògica de l'egoisme**" porta a la queixa, l'enuig, a la prote aquesta, al complex de víctima (si m'agrada, si no m'agrada, si tinc ganes o no, no em ve de gust, per què sempre em toca a mi ?, jo ja ho vaig fer ahir).

La "**lògica de l'amor**" porta a l'alegria: què puc fer pels altres? ¿Què necessiten de mi? I sense adonar-se'n, qui sap voler (és servicial, escolta, és positiu, transmet esperança, etc.), té molts amics, perquè a ningú li amarga un dolç, i el llenguatge de l'afecte ho entenem tots.

. 4. Déu gaudeix tant quan tractem bé als altres (als seus fills, als nostres germans), que el "premia" amb una **felicitat molt gran, ja aquí a la terra, i després en el Cel.**

Quan **perdem l'alegria** (males cares, modals bruscos, serietat desproporcionada) és perquè en aquell moment **no ens recordem de Déu.** Els disgustos coincideixen amb les faltes de presència de Déu, de visió sobrenatural. I a l'inrevés, quan estem resant és fàcil tenir paciència, ser positius, disculpar.

. 5. Quan un "sap" que **Déu és el seu Pare del Cel, i que vol el millor per a cada un,** les coses, tot, es veuen d'una altra manera. És gairebé "impossible" enfadar-se en la presència de Déu (dóna serenitat d'esperit, optimisme, esperança): perdonar, somriure, no jutjar amb duresa, comptar amb el temps, ficar-se en la pell de l'altre o exercitar la paciència, resulta natural i espontani al costat de Déu. **Déu ens "humanitza",** ens fa més comprensius.

. 6. L'alegria **no és "inconsciència"** (hi ha coses d'aquest món que no funcionen bé), o tenir una **visió superficial o "frívola"** de les coses (no donar importància, tant és, o no és el meu problema, jo només vull divertir-me), o **"infantilisme"** (negar que hi ha gent que pateix molt i que ho passa molt malament).

La felicitat **no és una "loteria"** (hauria gent que neix feliç i altres desgraciats).

L'alegria **és una "actitud" davant la vida,** davant el que va bé i davant el que convé rectificar: ¿com reaccions davant els problemes? ¿Et limites a queixar-te? En el món **sobren "criticaires" i falten "optimistes"** (gent que busqui "solucions", no "culpables").

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

A vegades somriure suposa un **esforç "afegit",** un complement, perquè estàs cansat. Posar bona cara no és hipocresia sinó **caritat, delicadesa.** L'egoista -perquè només pensa en ell- raona així: estic cansat, les coses m'han anat malament ..., que s'assabenti tothom, si jo no sóc feliç els altres tampoc. Un fill de Déu, pensa: la família i els companys necessiten alegria, rostres somrients ..., tot i que estic cansat ho faré per ells (l'amor a Déu porta a pensar en els altres i l'oblit de si ..., i a oblidar el propi cansament) .

. 8. Qui **no lluita no està content**. Si no estàs disposat a "barallar-te" amb tu mateix (mandra, egoisme, sensualitat, orgull), tindràs mentalitat de "esclau" (del pecat: no puc canviar) 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 Verge.

. 9. Per mantenir-se "**sa**" i no perdre l'alegria és molt important **aprendre a perdonar**, oblidar. I **acceptar la voluntat de Déu** sempre i en tot. I **evitar la crítica** externa o interna (la manca de caritat "arrenca" l'alegria de l'ànima).

.. Examen sobre l'alegria:

- . ¿Normalment estàs trist o content: a casa, a la feina, amb els amics?
- . ¿Rius i fas broma amb freqüència? Ets alegre?
- . ¿Quines coses et treuen l'alegria: egoisme, enveja, 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, els retards i els imprevistos?
- . ¿Saps perdonar, oblidar, o portes un "registre" o llista de "greuges" de les fallades alienes? ¿Esborres de la teva memòria aquests mals moments?
- . ¿Intentes ser sempre positiu en els teus comentaris? ¿T'animes o desanimes?
- . ¿Sabies que somriure sol ser el sacrifici més agradable a Déu?
- . ¿Ets un "rondinaire", un "posa pegues", un "esgarriacries", negatiu?
- . ¿T'has proposat somriure a persones concretes que et cauen pitjor?
- . ¿Has concretat què faràs per donar alegries a la teva família, amics, veïns, companys de treball, etc.?