



## ALEGRAOS SIEMPRE EN EL SEÑOR

Vamos a hacer una breve meditación en este contexto de Adviento, preparatorio para el nacimiento del Señor. Está recién celebrado el tercer domingo de Adviento, que sabéis que la tradición se llama *Dominica Gaudete*. En muchos lugares se ha abierto la puerta santa con las vestimentas especiales, color rosa, que en algunos lugares se conservan y se ha visualizado litúrgicamente, de una manera especial, esa alegría en la apertura del jubileo. También la palabra jubileo significa júbilo, una alegría que se ha unido a esa *Dominica Gaudete*.

Hace poco hemos leído el evangelio de esa salutación de María a Isabel cuando ella percibe que Juan Bautista está saltando de alegría en su seno ante la inminencia de la llegada del Salvador, presiente cercano al Señor y salta de alegría. El hecho de que el jubileo se haya hecho en este domingo tan significativo es una llamada a nosotros a revisar cuál es nuestra alegría, como la consecuencia lógica de una opción de vida de seguimiento a Jesucristo. Vamos a reflexionar sobre ello.

Creo que es un tema muy necesario en el mundo actual, porque ya dice San Pablo, en la Carta a los efesios, que el mundo está triste. El mundo está triste sin esperanza y sin Dios. Y creo que esto es constatable. La tristeza del mundo es constatable. Y, curiosamente, al cristianismo se le había achacado ser causante de la tristeza, de pretender robarle la alegría al mundo. Ya sabéis esa famosa idea que Nietzsche difundió sobre que el cristianismo había entristecido al mundo apagando la alegría del mundo pagano. El caso es que él murió trastornado y lleno de tristezas existenciales, esa es la verdad.

Pero es curioso, esa sospecha de que el cristianismo le quita la alegría al mundo pagano ahí está. Y en la novela/película *El nombre de la rosa* se pretendía mantener la tesis de que el cristianismo y los monjes habían querido robar la alegría, no permitían sonreír, la alegría pagana querían robarla. Estaba eso de fondo en esa película que tanto se extendió sin la autocrítica necesaria.

Es totalmente falsa esa visión de que el cristianismo ha venido a robar la alegría natural. Lo cierto es que no hay alegría natural sin el anuncio sobrenatural. Eso es lo que la historia ha demostrado. La alegría natural desaparece si no está sustentada en una esperanza sobrenatural. Hay que decir que la Sagrada Escritura presenta, eso sí, una alegría que no es enemiga de la cruz y es una alegría real, no ficticia, que no está desencarnada del sufrimiento de la vida.

Quizás la imagen más exacta, más aproximada, más catequética que uno encuentra en la Sagrada Escritura para hablar de esto es la imagen de la vida cristiana como la alegría que viene después de los dolores de parto. Quizás sea una imagen muy aproximada para entender. Existe una alegría y un sufrimiento que están los dos integrados y no puede darse el uno sin el otro. No hay cruz sin gloria, no hay gloria sin cruz. Y hay que decir que para poder alumbrar al hombre nuevo hay que morir al hombre viejo. La mujer cuando da a luz siente tristeza, pero cuando ha dado a luz o lo está dando, ya no se acuerda de su tribulación por el gozo que tiene de haber traído al

mundo a un hombre nuevo. *Vosotros ahora tenéis tristeza, pero de nuevo os veré*, dice Jesús, *y se alegrará vuestro corazón, y nadie será capaz de quitaros vuestra alegría*.

Creo que la aproximación más exacta que podemos dar es la de decir: *"En esta vida sufrimos y al mismo tiempo somos felices"*. Las dos cosas son verdad porque sufrimos dolores de parto. No es un sufrimiento sin sentido. Nuestros dolores, nuestros sufrimientos son dolores de parto. Entonces, esa expresión, yo sufro, pero soy feliz, soy feliz, pero sufro, me parece que es de las cosas más reales y auténticas que puede decir un cristiano como testimonio de vida.

Jesús nos pidió que hiciésemos una auténtica ascesis con respecto a la alegría, (Filipenses 4:4), alegraos en el Señor, no os alegréis en la salud, no os alegréis en la riqueza. No os alegréis en la prosperidad. No te alegres en tus éxitos. Alégrate en el Señor. Alégrate en el Señor. ¿Os acordáis de aquellos libros que se editaron en su tiempo de Martín Descalzo queriendo recoger todos los artículos que había escrito? "Razones para la esperanza, Razones para el amor, Razones para la alegría". Alegraos en el Señor.

Por lo tanto, la alegría supone también una ascesis, creo que es una mezcla de dos cosas, de un anuncio sobrenatural y de una ascesis. La alegría es el encuentro de esas dos cosas. Aquí mística y ascética, de nuevo, las dos tienen que estar conjugadas. La alegría es el encuentro entre un anuncio místico y una ascesis interior. Solo con ascesis no hay alegría si no hay anuncio. Solo con el anuncio de salvación tampoco hay alegría si no hay ascesis interior, porque ahí está el anuncio, pero tú no lo acoges. La alegría es el encuentro de ambas cosas, la una y la otra.

Con respecto al anuncio, somos conscientes de que hay esperanza porque hay resurrección. Si no hubiese resurrección, no habría esperanza. Y ese barruntar de que el nacimiento de Jesús está cerca, y por lo tanto hay razones para la alegría, es nuestra clave. Jesucristo viene, Él es el Señor de la historia y todos los avatares que vivimos en esta vida, próximas elecciones al Parlamento y al Congreso de Diputados, incluidas, todos los avatares están incluidos en un designio del Cristo, que es Alfa y Omega, principio y fin, y es el Señor de la historia. Por lo tanto, tenemos un anuncio claro que es motivo de nuestra alegría, que es que Cristo es rey y reina en esta historia.

Vamos a fijarnos más en el aspecto de la ascesis. En nuestra cultura, digamos, muy romántica, muy emotivista, poco racional, se ha llegado a pensar como si los sentimientos pudiesen llegar a tener entidad por sí solos al margen de ningún tipo de pensamiento o de racionalidad, como si el sentimiento de tristeza fuese algo que me invade sin que haya ningún tipo de pensamiento ni causa racional que lo acompañase. El sentimiento de estar alegre o el sentimiento de estar triste es algo no controlable. También existe esa misma imagen cuando se piensa que el enamoramiento es algo absolutamente irracional y que por lo tanto alguien puede enamorarse o desenamorarse al margen de cualquier tipo de pensamiento o de consideración racional, que es incontrolable. Tú no pretendas tener ningún margen de discernimiento en el enamoramiento. El enamoramiento viene y va, es incontrolable.

Algo así también se piensa de los sentimientos. El sentimiento de tristeza y el sentimiento de alegría son como las glaciaciones, que vienen y van y uno no tiene nada que hacer con respecto al periodo de calentamiento o de enfriamiento de la Tierra. Esto está al margen de eso. Es una imagen absolutamente falsa. Es verdad que habría que hacer la salvedad de que sabemos que existen un tipo de sentimientos de tristeza que tienen un origen patológico. Existe una depresión que los provoca. Ahí no habría que estar ligando el sentimiento de la tristeza a una razón objetiva, sino a una enfermedad.

Cuando decimos que hay que mortificar, una ascesis real sobre los sentimientos de tristeza, yo creo que en primer lugar hay que desenmascarar que los sentimientos de tristeza suelen estar ligados a pensamientos tóxicos. ¿A qué le llamo yo pensamiento tóxico? Aquel que te sobreviene sin que haya sido fruto de un discernimiento voluntario y positivo en el que alguien ha buscado la verdad, sino un pensamiento que me ha sobrevenido.

Es muy posible que detrás de un pensamiento tóxico se esté escondiendo una acción de Satanás que nos tienta a través de pensamientos tóxicos. Es difícil decir si en todo pensamiento tóxico está Satanás en su acción directa o también puede haber otra serie de razones de influjo del mundo, influencias personales que obviamente se nos escapan. Pero yo diría que los sentimientos de tristeza están ligados a pensamientos tóxicos de tres tipos.

El primer tipo: Pensamientos tóxicos hacia uno mismo, que suelen ser generalmente de falta de autoestima, de autodesprecio, de hacer una lectura de uno mismo totalmente negra o desesperada: todo me sale mal, esto es un desastre. Esa especie de sentimiento de fracaso personal, de tener ganas de desaparecer del mundo, es el pensamiento del autodesprecio, de la falta de autoestima. Ese suele ser un tipo de pensamiento tóxico falso ya que viene de la mano la tristeza.

En este tipo de pensamiento tóxico habría que ver qué es primero, el huevo o la gallina, porque uno diría que ha sido el sentimiento de tristeza el que ha traído el pensamiento tóxico o el pensamiento tóxico el que ha traído el sentimiento. Ambos vienen de la mano. Nosotros somos muy dados a hacer una separación rectilínea entre entendimiento y razón, entre pensamiento y sentimiento. Y la verdad es que todo eso está mucho más mezclado.

El segundo tipo de pensamiento tóxico suele ser hacia el prójimo. Viendo en el prójimo a alguien que no me quiere, que me hace la competencia, que es enemigo de mi felicidad, hacia el que tengo celos, hacia al que tengo envidia, hacia al que tengo rencor, me siento herido por todas las cosas que él haga y tiendo a comprenderlas mal, tiendo a no sentirme a gusto con él, a no sentirle mi hermano. Ese tipo de pensamientos tóxicos hacia el prójimo también son sembradores de profunda tristeza. Y muchas veces hay personas que son hipersensibles y tienen una tremenda facilidad de percibir desprecios, faltas de delicadeza por parte de los demás.

El tercer tipo de pensamiento tóxico es global en la vida, quizás se dirige ya más explícitamente ante Dios, es el de la desconfianza. Tener miedo hacia Dios o desconfiar de Dios. Creo que está muy ligado a lo que fue la tentación original en el pecado, como si Dios fuese un competidor de nuestra felicidad. Creo que es el pensamiento tóxico de la desconfianza y del miedo a dar un voto de confianza en la vida y en Dios.

Estos tres tipos de pensamientos tóxicos a veces se quieren reformular. Yo, por ejemplo, creo que muchas veces detrás de esa famosa ley de Murphy se esconde en gran parte esta especie de sentimiento de tristeza o de falta de esperanza o de pensamientos tóxicos, es decir, pienso todo lo negativo y al final termina sucediendo. Cosa negativa que pienses, vas a ver tú cómo finalmente sucede. Es como si la desesperanza generase fracaso. La desesperanza genera fracaso, mientras que desde la perspectiva cristiana pensamos lo contrario.

La expectativa termina posibilitando el acontecimiento. En el Adviento, la expectativa de la llegada del Señor posibilita, adelanta, acelera la llegada del reino. Sin embargo, cuando alguien se liga un poco a esta ley de Murphy dice: "Tú piensa algo malo, que seguro que va a ocurrir", haces exactamente lo contrario. Lo contrario, que es tu falta de

esperanza, tu negatividad existencial acaba haciendo que la llegada del reino de Dios se retarde. Eres un freno a la llegada del reino de Dios.

Por eso es tan serio el hecho de que exista un mandato de la alegría y exista una llamada a ejercitar la ascesis de la alegría. Orar pidiendo la alegría. Por ejemplo, el salmo 85: *Alegra el alma de tu siervo, pues levanto mi alma hacia ti*. Fíjate, a Dios le digo: "Señor, alegra esta alma mía que está entristecida. Espabíllame, Señor, espabíllame. Aquí me tienes y pienso que necesito que me des un pequeño electroshock, en el sentido de despertarme de mi languidez. "Alegra el alma de tu siervo, pues levanto mi alma hacia ti".

Y, en segundo lugar, procurar la alegría con la gracia de Dios, no consentir sentimientos de tristeza. Una cosa es sentir y otra cosa es consentir, que son dos cosas distintas. *No consentirás pensamientos impuros*. No dice "*No sentirás pensamientos impuros*", sino no consentirás pensamientos impuros. No consentir la tristeza. La tristeza debe producir en nosotros un arrepentimiento para la salvación. Sin embargo, desde el punto de vista del mundo, desde el punto de vista de la acción de Satanás, la tristeza no está ligada a un arrepentimiento para la salvación, está ligada a una desesperación para la muerte, que es distinto. Por lo tanto, motivarse para la alegría es un empeño espiritual continuo, fundamentado en razones de fe, de esperanza y de caridad.

¿Cómo podíamos describir teológica y litúrgicamente la espiritualidad pascual de la alegría navideña, del paso de la muerte a la vida?. Matar al hombre viejo para vivificar al hombre nuevo. Primero, pasar de las tinieblas a la luz es una de las imágenes que más se subraya y se insiste en la Sagrada Escritura. Estamos perdidos, a oscuras, no entendemos, no sabemos pasar a la luminosidad de la fe, abrirnos al consejo, abrirnos a la sabiduría.

Creo que el acompañamiento espiritual es muy importante para pasar de las tinieblas a la luz. Necesitamos a alguien que nos ayude a tener claves interpretativas de lo que acontece en nuestra vida. Lo de los discípulos de Emaús no era necesario que aconteciese para pasar de las tinieblas a la luz, requiere también poner la luz de la revelación en la historia personal de nuestra vida. Buscar sentido es muy importante para vencer la tristeza. Buscar sentido, encontrar, descubrir el sentido.

Así como la tristeza se suele aliar con pensamientos tóxicos, para poder vencer esa tristeza hay que aliarse con pensamientos positivos que den sentido, que iluminen contra pensamientos tóxicos, la iluminación del sentido. El pensamiento tóxico es: "No vales para nada. Este es un desgraciado", y cada pensamiento tóxico tiene que ser contestado. Tiene que ser rebatido a la luz de la revelación. Tenemos que ser implacables, igual que cada vez que venía Satanás ante el Señor y le invocaba manipulando una frase de la escritura y el Señor le contestaba, cortándole de raíz, con la auténtica interpretación de la escritura. Pasar de las tinieblas a la luz supone iluminar con el sentido y desenmascarar los pensamientos tóxicos.

Segundo, pasar del egoísmo a la caridad, porque no es únicamente cuestión de contestar un pensamiento tóxico con un pensamiento real y positivo, sino también de experimentar la caridad. No es una batalla meramente abstracta, sino que también es una batalla que en el fondo cuando uno experimenta el amor, cuando uno experimenta lo que es la alegría de amar, de olvidarse de sí mismo, pues pasa de la tristeza a la alegría. Pasar del egoísmo a la caridad. Todos sabemos que cuando hemos ido un día a la cama, que ha sido un día especialmente de entrega, que dice uno: "Madre mía, menudo día el día de hoy". Que parece que te has exprimido al máximo y sientes la alegría de decir, "Señor, como todos días sean como el de hoy, madre mía, menuda vida tan potente que me regalas". Porque te ha dado el Señor la capacidad de pasar del egoísmo a la caridad.

Pasar del miedo a la confianza. Creo que la única manera de poder dar este paso es confiando en la providencia paternal, amorosa, solícita. Es clave la confianza y el abandono en la providencia. A la hora de dar este salto es un tema clave. Pasar del miedo a la confianza. No es posible vencer el miedo si no nos sabemos en manos de un Dios que es Padre providente, que dirige nuestra vida, que tiene un destino de amor para cada uno de nosotros.

Cuarto lugar, pasar de la soledad a la compañía. La tristeza también se vence saliendo de uno mismo. Y curiosamente cuando uno está siendo atacado por pensamientos tóxicos acompañados de sentimientos de tristeza, que le quieren empujar a aislarse. Aislarse, a cerrarse en sí mismo. Como decía San Ignacio: "*A salir de ti mismo, nada de quedarte aquí encerrado*", hacerle frente a esa tentación, romper con esa sensación de que nadie me entiende, nadie me comprende y abrirme a las personas que Dios ha puesto en el camino de nuestra vida, buscando en nuestro entorno a personas que sabemos que tiran de nosotros hacia arriba.

Es importantísimo que uno discierna en sus amistades dónde encuentro yo personas que sé que van a tirar de mí para arriba. No un entorno en el que estoy buscando la autoafirmación o justificación de mi forma de ser, que me pasen la mano por la chepa, que me confirmen en mis tristezas, en mis pesimismo y en mi revolverme sobre mí mismo. No, salir de la soledad a la compañía.

Pasar de la soberbia a la humildad. Es decir, pasar del rebote interior a la humildad del acto de confianza, al decir: "Señor, tú sabes más", yo creo que en ese rebote a veces se queda pertrechada la tristeza como el último de los reductos en el que la tristeza se pretende hacer fuerte. La tristeza se suele atrincherar en el último ya de sus bastiones, en el rebote interior. Cuando a uno se le cae el rebote dice que no pasaba nada.

Porque después de que has ido desenmascarando pensamientos tóxicos, después de que has ido desenmascarando soledades, al final lo último es una especie de rebote interior, ya inconsistente, que ya no tiene razón alguna en la que sustentarse. Yo creo que tiene que ser vencido, que muchas veces ese rebote interior puede ser el pensar "a ver cómo digo yo que ya estoy bien, a ver cómo manifiesto públicamente que ya ha dejado de estar mal". Porque cuando uno se presenta ante los demás estando mal, al final su imagen se retroalimenta y tiene una resistencia a convertirse y a expresarse diciendo: "Dios me ha dado la gracia de romper con mi imagen". Porque llegamos a hacernos una imagen.

Uno puede llegar a hacerse una imagen de ser un quejica, de ser un crítico, de ser un irónico, de ser un pesimista y cuesta romper con la imagen. Es terrible. O sea, nos pertrechamos y nos creamos unos hábitos. Los hábitos crean una imagen y posiblemente lo último en romperse puede llegar a ser la imagen para llegar a ser plenamente libres.

Este proceso al que me he referido, de pasar de la muerte a la resurrección, de pasar de la tristeza a la alegría, es una gran batalla. Esto es una gran batalla que está teniendo lugar dentro de cada uno de nosotros. Una batalla que cuesta sangre, sudor y lágrimas. Una batalla que tenemos que emprender decididamente, ayudándonos unos a otros en el seno de la Iglesia de manos de María, nuestra Madre. Ascesis continua para no consentir con la tristeza. Insisto, no autorizarnos a nosotros mismos, diciendo: qué consistencia, qué peso, qué entidad tiene esta bobada, comparando con los dones que Dios me ha dado. Si esto es un mosquito delante de un elefante, no tenemos que estar continuamente contestando y luchando contra las tentaciones, por ejemplo, contra el desánimo.

Aunque la higuera no eche yemas, aunque en el establo no queden vacas, yo exultaré con el Señor y me gloriaré en Dios, mi Salvador. Abundan en nosotros los padecimientos de Cristo, pero por Cristo abunda en nosotros la consolación. Quizás, por lo tanto, una de las conclusiones principales que deberíamos de sacar del jubileo es: "Dejaos consolar por Cristo, dejarnos consolar por Él y dejar que en nosotros reine su consolación, lo cual supone una gran batalla interior.

Y nos jugamos, en buena medida, nuestra capacidad apostólica, nuestra fecundidad apostólica y la nueva evangelización nos la jugamos en esto, porque la vida fraterna y la alegría manifestada como testimonio es clave para que el evangelio sea acogido. Sin alegría, mal va la caridad. Muy difícil es mostrar caridad sin alegría. Puede ser la mayor de las limosnas. O sea, la caridad hace necesaria la alegría para poder manifestarse. Sin la alegría no se puede predicar el evangelio. Sin la alegría no hay evangelio que sea creíble. Este es un tío amargado, si se sintió amargado, ya puede decir maravillas que eso no va. Es muy difícil que el Señor se pueda servir de eso para mover ningún corazón.

La primera carta de San Juan, capítulo primero, dice: *"Os lo anunciamos para que sea completo vuestro gozo. Esto os lo anunciamos para que vuestra alegría sea completa"*. Entonces, un argumento de credibilidad, sin duda alguna, está en esto, está en la alegría y hemos sido testigos de cómo muchísimas personas, por ejemplo, en peregrinaciones que hemos hecho a la JMJ, en campamentos, que han estado alejadas a las que les hemos invitado, que el primer bien que les ha abierto la conversión ha sido decir: *"Qué gente tan alegre, qué alegría se respira aquí, qué fraternidad. Qué gozada"*. Ese es el primer elemento, la primera llave de la que el Señor se puede servir.

Todos somos conscientes de que la alegría no es algo teatralizable. O sea, no puede ser algo impostado. Por eso es un argumento de autenticidad. No se puede estar aparentando tal cosa, que no tenemos esa capacidad y además cuando alguien está intentando impostar una alegría que no tiene, todavía se hace más patético. Allí hay una escena de las que solía narrar Juan Pablo II en uno de sus libros, en la que le dice un personaje al otro: "Parece que estás triste" Y le responde: "Parece. Yo no sé parecer". Le dice, "No, no sé parecer". Y esa frase la citaba Juan Pablo II a la hora de hacer un canto a la autenticidad. Creo que es la autenticidad, es la transparencia, es el testimonio de lo que el Señor ha hecho en nuestra vida.

La punta de lanza de la evangelización, casi antes de que llegue la palabra de Cristo a nuestro corazón, ha llegado, sin que seamos conscientes, el tono interior de la persona que la pronuncia, sin que te des cuenta. Fíjate qué grado de responsabilidad tenemos para que la palabra de Dios vaya envuelta en tu tono interior a la hora de ser predicada. Qué gran responsabilidad. Inevitablemente, ahí está. Luego el Señor puede hacer milagros. Y será posible que la palabra de Dios llegue dicha por alguien que está en el peor momento de su vida. Sí, milagros siempre ha habido, pero el camino ordinario es que resulta que lo primero que percibimos de la palabra de Dios es el tono interior de la persona que la pronuncia. Por eso aquí nos jugamos mucho, muchísimo nos jugamos.

En resumen, alegraos siempre en el Señor. *Dominica Gaudete*. Y ante la expectativa de la llegada del Señor, vamos a hacer una revisión interior. Revisar nuestros pensamientos tóxicos, revisar cuáles suelen ser las puertas por las que se infiltra dentro de nosotros la tentación de la tristeza. Siendo así que somos herederos del mayor de los tesoros que jamás hubiese el hombre podido llegar a desear, que es la plenitud de Dios expresada en Jesucristo, y dado a nosotros por nuestra redención de una manera concreta, cercana, alcanzable, que puede ser besado en la debilidad de un niño.

Vamos a pasar adorarle en este momento de exposición.