

“Un corazón alegre es la vida del hombre y el gozo alarga el número de sus días”
(Eclo 30, 22).

He abierto la Sagrada Escritura buscando un tema para proponer a la vida consagrada como principio de meditación y oración. Salió, sin pensarlo, la página del Sirácida en que nos habla de “la alegría del corazón” (Eclo 30,21-25). Me pareció providencial. Hoy hace falta que nos hablen de la alegría; pero de la alegría profunda y duradera, la que nace de la contemplación y la cruz, la que es fruto del amor, de ese amor de Dios que “ha sido derramado en nuestros corazones por el Espíritu Santo que nos ha sido dado” (Rom 5,5). San Pablo enumera esta alegría entre los primeros frutos del Espíritu: “amor, alegría, paz” (Gál 5,22).

Los que hemos nacido de Dios –los que somos hijos y experimentamos el amor del Padre– no tenemos derecho a vivir en la tristeza. Mucho menos lo tenemos los que hemos sido particularmente alcanzados por Cristo Jesús (Flp 3,12), es decir, providencialmente amados y consagrados para testificar el amor.

I

“No dejes que la tristeza se apodere de ti ni te atormente en tus cavilaciones” (Eclo 30,21). Se me ocurre que la tristeza se apodera de nosotros cuando nos falta oración o cuando nos encerramos peligrosamente en nosotros mismos. Los discípulos de Emaús “conversaban y discutían” entre ellos, pero algo impedía que sus ojos reconocieran a Jesús que caminaba con ellos: “se detuvieron con el semblante triste” (Lc 24,15-17). La tristeza enturbia los ojos de la fe y nos impide ver a Jesús que camina con nosotros, que está dentro de nosotros, nos habla y nos sostiene. El Apóstol Santiago nos da una receta práctica, de efectos inmediatos: “Si alguien está afligido, que ore. Si está alegre, que cante salmos” (Sant 5,13). La oración nos serena y hace fuertes –porque el Señor está allí–, nos ilumina por dentro y dilata el corazón. Por eso los contemplativos poseen el secreto de la verdadera alegría.

“Aparta lejos de ti la tristeza, porque la tristeza fue la perdición de muchos y no se saca de ella ningún provecho” (Eclo 30,23). La tristeza aprisiona el corazón y lo paraliza. Es lo mismo estar triste que estar muerto: no se tienen energías para seguir viviendo; mucho menos, para seguir andando. Cuando en el alma de un cristiano entra la tristeza todo se oscurece alrededor de él. “Si la luz que hay en ti se oscurece, ¡cuánta oscuridad habrá!” (Mt 6,23). Cuando en una comunidad entra el demonio de la tristeza, la comunidad misma se destruye. El signo definitivo de la comunidad primitiva –“un solo corazón y una sola alma”– era que vivían “íntimamente unidos, frecuentaban a diario el templo, partían el pan en sus casas, y comían juntos con alegría y sencillez de corazón” (Hech 2,46).

La alegría profunda y serena es el signo característico de un alma que vive en Dios. “Sé en quien he puesto mi confianza” (1 Tim 1,12). Abandonar en Dios nuestros problemas es signo de sabiduría: “alma mía, recobra la calma, porque el Señor ha sido bueno contigo” (Sal 114,7). Pero nosotros seguimos enredándonos en nuestros propios problemas, nos complicamos pensando en lo que dirán los otros o cómo seremos juzgados por los hombres. El único que nos juzga es Dios.

“La envidia y la ira acortan la vida y las preocupaciones hacen envejecer antes de tiempo” (Eclo 30,24). ¡Cuánta serenidad nos da el contentarnos con lo que somos y tenemos! ¡Cuánto daño nos hace mirar a los demás con envidia o con soberbia! ¡Y cuánto mal podemos hacer a nuestro prójimo! “No temáis a los que matan el cuerpo”, dice Jesús, “temed, más bien, a los que tienen poder para matar el alma”. ¡Y es tan terriblemente fácil matar el alma de nuestro hermano! Puede haber una tristeza en nosotros por el bien ajeno; esta tristeza nos lleva a la envidia, la envidia al juicio superficial y rápido, a la murmuración y

a la calumnia. Matar el alma de nuestro hermano significa quitarle o reducirle la posibilidad de hacer el bien. Un alma grande experimenta siempre una alegría profunda por el bien de sus hermanos. Lo agradece interiormente a Dios y trata de comunicarlo a sus amigos. Siente la necesidad de “alegrarse con los que se alegran, y llorar con los que lloran” (Rom 12,15). Si queremos gozar de la estima de los otros esforcémonos por “amar con sinceridad” (Rom 12,9). Si queremos hacer el bien, mantengámonos sencillos y pobres. ¡Qué bien hace una persona simple y sencilla que se alegra siempre del bien del prójimo, porque está acostumbrada a descubrir en los otros el rostro transparente de Dios!

“Un hombre de corazón alegre tiene buen apetito y lo que come le hace provecho” (Eclo 30,25). Es muy sabia y concreta esta última reflexión del Sirácida sobre “la alegría del corazón”. La angustia, la preocupación excesiva, la envidia y la tristeza nos ponen agrios, tensos, insoportables. Nada nos cae bien, y nosotros nos convertimos en críticos inaguantables de nuestros hermanos. “La alegría del corazón” nos abre capacidades inmensas de comprensión y de amor, de admiración y de amistad.

II

Pero esta “alegría del corazón” adquiere una dimensión más profunda y duradera con la venida de Jesús. Él vino para que tuviéramos vida y la tuviéramos en abundancia (cf. Jn 10,10). Precisamente una parte esencial de esa vida –y, al mismo tiempo, su más clara manifestación y su fruto más inmediato– es “la alegría del corazón”. Es que nadie es capaz de vivir sin alegría. La alegría forma parte de ese pan que pedimos cada día para seguir viviendo. El Nuevo Testamento se abre, precisamente, con una invitación a la alegría: “¡Alégrate!, llena de gracia, el Señor está contigo” (Lc 1,28). Es la alegría primera y fundamental: saber que Dios nos ama privilegiadamente y que está dentro de nosotros. A esta alegría esencial corresponde el gozo íntimo de nuestra fidelidad: “Yo soy la servidora del Señor”... “Feliz de ti por haber creído” (Lc 1,38.45).

María siente la responsabilidad de hacer felices a los otros. Comprende que el pueblo esperaba esta alegría y que no puede guardarla un solo minuto para ella. Por eso “María partió y fue sin demora a un pueblo de la montaña de Judá” (Lc 1,39). María es objeto de una alegría preferencial: “Alégrate, llena de gracia”. Pero sabe muy bien que Ella no es el término de esta alegría. Dios la convierte –como lo hace siempre con nosotros!– en “instrumento” providencial de esta alegría. Lo dirá Isabel, “llena del Espíritu Santo”: “Apenas oí tu saludo, el niño saltó de alegría en mi seno” (Lc 1,44). Es que cuando una persona – como María o como nosotros en Ella– recibe de veras a Jesús, lo lleva en silencio y lo comunica sencillamente en el don de sí mismo a los demás, hace inmensamente felices a los otros, les hace sentir que algo nuevo se les sacude adentro como principio y signo de nueva creación.

Lo expresa María en el Magnificat: “Me llamarán feliz” (Lc 1,48). Podemos, entonces, comprender por qué Jesús comienza el sermón de la montaña hablando de la alegría y la felicidad del Reino y cómo, en la descripción de las bienaventuranzas, Jesús piensa en su Madre y nos descubre su secreto. La vida de María, la pobre, es la realización más perfecta de las bienaventuranzas. Por eso Jesús hará de Ella el mejor elogio de su fidelidad y de su gozo: “Felices más bien los que escuchan la Palabra de Dios y la practican” (Lc 11,28).

El mensaje de Jesús –aun proponiendo la penitencia y la cruz– es siempre una invitación a la alegría del Reino. Es esencialmente la “Buena Noticia” del amor del Padre, “manifestado en Cristo Jesús, nuestro Señor” (Rom 8,39).

“La alegría del corazón” se convierte así en la señal más evidente de la presencia del Señor en nosotros. Aun en los momentos de mayor oscuridad y cruz. Hay Alguien adentro que nos asegura que “esa tristeza se convertirá en gozo” (Jn 16,20). Porque el Señor nos hace la gracia de participar en la fecundidad de su

propio sufrimiento. Eso nos serena y nos hace felices, aunque la cruz lastime nuestra naturaleza frágil como lastimó los hombros de Jesús. “Alégrense en la medida en que puedan compartir los sufrimientos de Cristo. Así, cuando se manifieste su gloria, ustedes también desbordarán de gozo y de alegría” (1 Pe 4,13). A medida que crece nuestra configuración con Cristo es normal que aumenten las tribulaciones; lo cual hace que nuestra alegría se purifique, se vuelva más honda y más serena, más contagiosa y duradera, más inequívocamente cristiana. Ya no es más nuestra alegría, sino la de Cristo en nosotros: “Les he dicho esto para que mi gozo sea el de ustedes, y ese gozo sea perfecto” (Jn 15,11). Un verdadero discípulo de Cristo sabe reconocer al Señor –y llenarse de alegría– a través de sus llagas glorificadas (cf. Jn 20,20).

Pero esto exige de nosotros una actitud profundamente contemplativa. La oración es fuente de alegría porque nos pone en íntima comunión con Dios: nos hace saborear su Palabra y gozar de la consolación del Espíritu. La oración nos libera de la tristeza porque nos arranca de nosotros mismos y nos hace vivir más puramente en Dios, nos hace salir de nuestra soledad oscura para entrar en gozosa comunión con el “Padre de las luces” (Sant 1,17) y el “Dios de todo consuelo” (2 Cor 1,3). Es interesante –nos hace mucho bien– meditar, todo íntegro, este texto de San Pablo (2 Cor 1,3-7). El “consuelo” nos viene de Dios, se da aun en medio de fuertes tribulaciones, y nos responsabiliza para confortar a los que sufren. “Si sufrimos, es para consuelo y salvación de ustedes; si somos consolados, también es para consuelo de ustedes, y esto les permite soportar con constancia los mismos sufrimientos que nosotros padecemos”.

Sólo un contemplativo como San Pablo –por otra parte incansable y ardiente “heraldo, apóstol y maestro de la Buena Noticia” (2 Tim 1,11)– puede sentirse enamorado de la cruz hasta el punto de descubrir allí el secreto de su alegría: “Ahora me alegro de poder sufrir por ustedes” (Col 1,24). La oración nos serena y simplifica, nos ayuda a salir de la obsesión de nuestros problemas personales, nos hace mirar las cosas desde Dios y, a luz de la eternidad, nos abre al verdadero problema de nuestros hermanos y al sufrimiento del mundo. Nos sentimos libres y felices. Nuestra alegría es tan honda que experimentamos necesidad de compartirla. Por eso la alegría verdadera aumenta nuestros amigos. Pero supone una raíz muy profunda de contemplación y de cruz.

Finalmente “la alegría del corazón” nos abre a la esperanza porque nos ayuda a descubrir siempre lo positivo de las cosas y de los hombres e impide que nos encerremos en lo exclusivamente negativo. Un hombre de esperanza es necesariamente alegre; pero un hombre alegre tiene siempre el corazón dispuesto a la esperanza. La alegría y la esperanza van inseparablemente unidas. Por eso San Pablo nos exhorta: “Sean alegres en la esperanza” (Rom 12,12) y nos augura: “que el Dios de la Esperanza os llene de alegría” (Rom 15,13). Una persona triste encuentra inevitablemente manchas en el sol; una persona alegre sabe descubrir en la noche el sendero que trazan las estrellas. Hay personas que sienten el raro gusto (¡extraña vocación!) de buscar defectos, señalar peligros, anunciar calamidades. Vale mucho más anunciar explícitamente a Jesucristo, alentar a los hombres a que sigan caminando sin cansarse y preparar su corazón para la alegría del encuentro definitivo. “La alegría del corazón” nos hace gustar adentro la seguridad de que Cristo vino, resucitó y vive. Nos ayuda a caminar en la esperanza y pone constantemente en nuestros labios esta súplica ardiente y serena: “Ven, Señor Jesús” (Apoc 22,20). San Pablo conecta fundamentalmente la alegría con la esperanza en estas palabras tantas veces repetidas y meditadas: “Alégrense siempre en el Señor. Vuelvo a insistir, alégrense... El Señor está cerca” (Flp 4,4-5). Con lo cual nos enseña a pensar que, a medida que vamos llegando al final, nuestra alegría se hace más honda, más inmovible, más perfecta.

Quisiera añadir algo, muy brevemente, sobre “la alegría del corazón” de la vida consagrada. Aquí todo depende de la intensidad con que se viva el misterio pascual. Porque la vida consagrada está allí: es una participación nueva, más honda y más plena, en el misterio de la muerte y de la resurrección de Jesucristo. Lo que empezó a ser realidad en el bautismo (Rom 6,3-5), se ahonda en esta “consagración peculiar que se funda íntimamente en la consagración bautismal y la expresa más plenamente” (*Perfectae Caritatis* 5).

“La alegría del corazón” supone aquí vivir la experiencia de un Dios Amor que entra privilegiadamente en nuestra vida y nos invita a dejarlo todo para seguirlo radicalmente a Él, realizar con Él una alianza de amor y ser para los hombres claros testigos del Reino, amigos de Dios, servidores y profetas. Nuestro camino normal es el del amor, la pobreza y la cruz (Lc 9,23). En la medida en que vivamos con serenidad las exigencias cotidianas del amor, la radicalidad de la pobreza y la fecundidad de la cruz, seremos inmensamente felices e irradiaremos la alegría de nuestra consagración. Nuestro estilo normal de vida es el de las bienaventuranzas. No se concibe una vida consagrada sino en la perfección de “una alegría que nadie nos podrá quitar” (Jn 16,22). La gente sencilla tiene una capacidad muy grande para percibir en nosotros la alegría y descubrir su verdadero secreto. Las comunidades auténticas, que viven en la oración y el amor, se manifiestan enseguida por la sencillez y alegría del corazón. No es extraño que se multipliquen sus vocaciones y que las jóvenes las busquen como lugar de oración.

Fundamentalmente “la alegría del corazón” depende de la fidelidad: de la experiencia profunda de la fidelidad a Dios (“El que los llama es fiel, y así lo hará”: 1 Tes 5,24) y de la conciencia clara de nuestra humilde respuesta de amor: “Señor, tú lo sabes todo; sabes que te quiero” (Jn 21,17). Basta, para ser feliz, saber que Dios no falla nunca y que nosotros queremos permanecer fieles a su Alianza. Dios nos ha ligado para siempre “con ataduras de amor” (Os 11,4).

La consagración establece una comunión muy profunda con el Señor. Lo cual engendra alegría en el corazón: es la alegría propia de quien experimenta siempre la cercanía del Amigo y llena su soledad humana con la presencia del Señor que habla en el silencio y obra incesantemente por su Espíritu de amor y de consolación. Esta misma comunión con Dios es la que establece las bases fundamentales para la formación de una verdadera comunidad fraterna, que sea espacio privilegiado para el amor del Padre y signo eficaz de la presencia de Jesús: “donde hay dos o tres reunidos en mi nombre, yo estoy presente en medio de ellos” (Mt 18,20). No hay peligro de que esta comunidad se encierre en sí misma, porque está abierta esencialmente a Dios. Tampoco hay peligro de que se disperse en una acogida superficial de los hermanos, porque la profunda comunión con Dios impide que se pierda el tiempo (¡y la riqueza de valores consagrados!) en conversaciones inútiles o en tratos exclusivamente humanos. Desde el interior de una comunidad auténtica –contemplativa o de vida apostólica– surge siempre una invitación a participar en la alegría profunda de quienes descubrieron el “tesoro escondido” o la “perla preciosa” y lo vendieron todo para comprarlos y gozarlos (Mt 13,44-46). ¡Siempre hace bien acercarse a una comunidad religiosa que vive, con sencillez y alegría, los valores esenciales de su consagración! Se percibe fácilmente allí la alegría incontenible de la alianza, de la comunión, de la oración.

De aquí surge la alegría de la misión. Todos nos sentimos “enviados” al mundo de hoy, desde el interior de una Iglesia esencialmente “misionera”. También –¡y yo diría en primer lugar!– los contemplativos. Para todos es válido el precepto de Jesús: “Vayan por todo el mundo, anuncien la Buena Noticia a toda la creación” (Mc 16,15). Pero es claro que cada uno debe realizar esta misión desde su vocación privilegiada en la Iglesia, desde la irrenunciable fidelidad a su propio carisma. Una monja carmelita anuncia el Evangelio de un modo distinto a como lo hace un misionero claretiano. Esto es evidente,

aunque ambos –la carmelita y el claretiano– tengan que ser fuertemente misioneros y profundamente contemplativos. Y ambos, muy atentos y dóciles a lo que les pide hoy el Señor y a lo que hoy pasa en la Iglesia y en el mundo.

“La alegría del corazón” nos lleva a vivir nuestra misión con un espíritu cotidianamente nuevo. Las tareas pueden ser siempre las mismas (en un convento o en una vida intensamente apostólica), pero la misión es nueva cada día. Eso mantiene fresco y fuerte el corazón. Cada día el Señor nos llama de nuevo y nos envía. Cada día nosotros respondemos con Isaías: “¡Aquí estoy: envíame!” (Is 6,8). El mundo no es exactamente igual cada día, como no son exactamente iguales los hombres, sus inquietudes interiores, su estado de ánimo, sus aspiraciones. Si queremos ser fieles a nuestra misión debemos dejar que el Espíritu Santo nos haga nuevos cada día. Y así seremos siempre jóvenes y felices.

* * *

La vida consagrada es una invitación a “la alegría del corazón”. Es un llamado a ser felices en el seguimiento radical de Cristo y en la vivencia cotidiana de las bienaventuranzas. Pero tiene que ser vivida desde el interior del misterio pascual. Comprenderemos así –y sobre todo la gustaremos– la alegría de la cruz y la esperanza, de la alianza y la comunión, de la consagración y la misión, de la contemplación y el servicio. Se acabarían así las complicaciones inútiles de los que estamos adentro, y las compases absurdas con que nos acompañan algunos desde fuera. La vida consagrada –vivida en la simplicidad absoluta del radical seguimiento de Cristo muerto y resucitado– es inagotable fuente de alegría.

Termino citando estas hermosísimas palabras de San Juan en el prólogo de su primera Carta:

“Lo que hemos visto y oído, se lo anunciamos a ustedes, para que vivan en comunión con nosotros. Y nuestra comunión es con el Padre y con su Hijo Jesucristo. Les escribimos esto para que nuestra alegría sea completa” (1 Jn 1,3-4).