

## 23. LA ALEGRÍA

### Capítulo 23 de la publicación 'interna' del Opus Dei: Vivir en Cristo

*Alborozaos en el Señor, justos; saltad de gozo todos los rectos de corazón* 1. Dios quiere nuestra felicidad, ama nuestra alegría. Son incontables las veces que nos lo ha dicho. *No temas, tierra; alégrate y gózate porque son muy grandes cosas las que hace el Señor. No temáis, animales del campo, que reverdecerán los pastos del desierto y darán fruto los árboles y la higuera, y la vid los suyos. Alegraos y gozaos también, hijos de Sión, en el Señor, vuestro Dios, que os dará la lluvia a su tiempo y hará descender sobre vosotros la temprana y la tardía de otras veces* 2.

Dios quiere a todos los hombres felices, contentos. Y cuanto más cerca de sí los llama, más alegres los quiere. Por eso ha sido la alegría, desde el comienzo de la Obra, parte esencial de su espíritu: el buen humor es y será siempre una característica de la historia del Opus Dei: ***quiero que estés siempre contento, porque la alegría es parte integrante de tu camino*** 3.

Todo en la Obra, hasta la misma lucha ascética, es positivo, afirmación, gozo; y se nota: ***todo el mundo se da cuenta de que en el Opus Dei hay mucha alegría. La alegría sale sola, cuando nos sentimos hijos de Dios.*** Y no pocas veces es ese ambiente luminoso, de gozo profundo, el que primero atrae a los demás a nuestro apostolado, como un día nos cautivó también a nosotros, ayudándonos a descubrir

(1) Ps. XXXI, 1;

(2) Joel 11, 21-23;

(3) Camino, n. 665;

la vocación. *El corazón ufano aviva la cara* 4. Se vierte hacia fuera, abundante, la alegría interior de nuestra filiación divina.

La alegría nuestra no debe tener profundos altibajos, no puede depender de las circunstancias, porque ***no es fisiológica, tiene un fundamento sobrenatural, que está por encima de la enfermedad y de la contradicción. Alegría -lo hemos dicho tantas veces- que no es de cascabeles o de baile popular. Es algo más íntimo. Algo que nos hace estar serenos, alegres aunque, a veces, esté severo el rostro.*** Podrá alguna vez rendirse el cuerpo y hacerse difícil la manifestación de esa dicha íntima; pero el alma de un hijo de Dios está siempre serena, gozosa, feliz.

## LA TENTACIÓN DE LA TRISTEZA

Sin embargo, esta alegría nuestra aquí en la tierra no es más que un principio, un adelanto de aquella otra a que hemos sido llamados. *El gozo en esta vida no puede ser pleno. Lo será cuando -en la patria- poseamos de modo acabado el bien perfecto: «entra en el gozo de tu Señor»* 5-6. Mientras estamos aquí, exige esfuerzo, porque ***la alegría de los pobrecitos hombres, aunque tenga motivo sobrenatural, siempre deja un regusto de amargura .-¿Qué creías? -Aquí abajo, el dolor es la sal de nuestra vida*** 7.

Y con el dolor, con la enfermedad, con la contradicción, pero especialmente con el peso de la propia miseria, nos amenaza la tristeza. No se trata aquí de la tristeza que también podríamos llamar *fisiológica*, que es consecuencia de la enfermedad o del agotamiento. La tristeza mala es otra cosa. Es la que lleva a la imaginación a vagar de aquí para allá -revolviendo recuerdos, forjando fantasías, afanando compensaciones-; es la que murmura por dentro ante el trabajo, la lucha o la entrega; es la que permite un descuido y otro, llevando consigo la desgana y la indolencia. Dejarse dominar por la tristeza, es rendir las armas al enemigo. *La tristeza mueve a la ira y al enojo; y así experimentamos que, cuando estamos tristes, fácilmente nos enfadamos y airamos de cualquier cosa; y más, hace al hombre impaciente en las cosas que trata, le hace sospechoso y malicioso, y algunas veces turba de tal modo la tristeza, que parece*

- (4) Prov. XV, 13;  
(5) Matth. XXV, 21;  
(6) Santo Tomás. *Super Ev. S. Joann. lect.* 15. 1, 2;  
(7) Camino, n. 203;

*que quita el sentido y saca fuera de sí* 8. Un alma entristecida está predispuesta al mal. *Como la polilla al vestido, y la carcoma a la madera, así la tristeza daña el corazón del hombre* 9.

*Tristeza, apabullamiento. No me extraña: es la nube de polvo que levantó tu caída. Pero, ¡basta!* 10. Hay que reaccionar enseguida, porque si es humano que la pesadumbre llegue al corazón, es malo que lo domine. Se debe rechazar enérgicamente, en cuanto aparecen los primeros síntomas. ***¿Que se ponga triste un hijo de Dios, un hijo mío? Cansado sí puede estar, porque tira del carro como un borrico fiel; pero triste, no.***

Y es que la tristeza es mala, es un poderoso aliado del enemigo, camino cierto para la derrota. *El efecto de la tristeza que es según el mundo, es la muerte, porque el que ama al mundo se constituye en enemigo de Dios* 11. Si no se combate esa mala disposición, que hace que las cosas de Dios den tristeza, se termina por rechazarlas. Porque el ansia de felicidad no desaparece nunca -es algo que se desea necesariamente-; y al no encontrar alegría en el camino divino, por torcida disposición, se busca fuera: primero, en las compensaciones; luego, en el pleno descamino. Porque fácilmente se cree lo que se desea, y como entonces se desea un camino más placentero, se puede llegar a creer -si no se rectifica a tiempo- que no se tiene vocación. *Anímate, pues, Y alegra tu corazón, y echa lejos de ti la congoja; porque a muchos mató la tristeza* 12.

Y lo mismo que la alegría del alma se vierte hacia fuera, siendo estímulo para los demás, esa tristeza mala, esa amargura sombría oscurece el ambiente, hace daño, lesiona el apostolado. *Que ninguno se aparte de la gracia de Dios, no sea que brote alguna raíz de amargura y sean por ella muchos contaminados* 13. Tristemente, no se puede hacer proselitismo, no se convence. ***Caras largas..., modales bruscos..., facha ridícula..., aire antipático...: ¿Así esperas animar a los demás a seguir a Cristo?*** 14.

## LA HUMILDAD ES EL REMEDIO

No podemos dejar que la tristeza nos domine. Hay que luchar.

- (8) San Gregorio Magno, *Moralia* 1, 31, 31;  
(9) Prov. XXV, 20;  
(10) Camino, n. 260;  
(11) Santo Tomás, *Super ep. II Cor. lect.* 7, 1, 3;  
(12) Sap. XXX, 24-25;  
(13) Hebr. II, 15;  
(14) Camino, n. 661;

y para eso es necesario conocer lo que la causa, para poner el remedio en la raíz.

*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* 15. Siempre, en el fondo de toda amargura que persista, encontraremos la soberbia: detrás de esa desgana, aparentemente injustificada, en el trabajo, quizá esté la desilusión humana, la imposibilidad de afirmar en él la propia personalidad, el propio criterio, la vanidad; detrás de esa obediencia que se hace costosa, tal vez esté, más que la misma dificultad de lo mandado, el tener que ceder, el no poder ser otra cosa que instrumento; detrás de ese dolor pesimista ante las propias faltas, quizá se esconda la humillación sufrida: ***tu tristeza -si no la rechazas- bien podría ser la envoltura de tu soberbia. -¿Es que te creías perfecto e impecable?*** 16. Soberbia que, en cualquiera de sus múltiples manifestaciones, es obstáculo para la caridad, para la esperanza y para la fe, que son el fundamento teológico de nuestra alegría.

***Si nos amamos a nosotros mismos, de un modo desordenado, motivo hay para estar tristes: ¡cuánto fracaso, cuánta pequeñez! La posesión de esa miseria nuestra ha de causar tristeza, desaliento*** 17. Si el corazón se vacía de amor de Dios, con la hinchazón del amor propio comienza a llenarse

enseguida de amargura. Como el amor de Dios, y por Dios a los demás, nos saca de nosotros mismos, el desamor -la falta de caridad- nos repliega y nos deprime, y la tristeza empieza a adueñarse del alma.

*Porque desea uno tener lo que no tiene, o perder lo que tiene, por eso el alma anda con pena y sobresalto* 18. Con el desamor -la falta de generosidad, de entrega, el egoísmo- vienen también la desesperanza y la presunción, negaciones de la esperanza sobrenatural y causas, por eso; de tristeza. No esperar en Dios, apoyarse en las propias fuerzas, es camino cierto hacia la amargura, porque la experiencia se encarga pronto de desvanecer esa confianza humana y autosuficiente.

***Tu optimismo será necesaria consecuencia de tu fe*** 19. Si falta la fe -la soberbia no combatida la hace difícil-, la visión humana

(15) Santo Tomás, S. Th. II-II, q. 28, a. 4 ad 1;

(16) Camino, n. 260;

(17) Carta *Videns eos*, 24-111-1931, n. 25;

(18) San Gregorio Magno, *Moralia* 22, 14;

(19) Camino, n. 378;

de las cosas ofrece siempre un pobre, un triste espectáculo, realmente descorazonador.

Fe, esperanza y caridad, que tienen en la entrega estas tres grandes exigencias: fe, camino, pureza. Si el alma cede de algún modo a la presión de la concupiscencia, aparece la tristeza. ***Examínate: despacio, con valentía. -¿No es cierto que tu mal humor y tu tristeza inmotivados -inmotivados, aparentemente- proceden de tu falta de decisión para romper los lazos sutiles, pero «concretos», que te tendió -arteralmente, con paliativos- tu concupiscencia?*** 20. Y esa tristeza que tiene mal principio, tiene -si no se combate con energía- peor fin.

## LA ALEGRÍA, FRUTO DE LAS VIRTUDES TEOLOGALES

Nuestra ascética, que es afirmación, empuje vibrante, no nos lleva sólo a desechar la tristeza, sino a fomentar activamente la alegría, según el mandato de San Pablo: *alegraos siempre en el Señor. Otra vez os lo digo: alegraos* 21. Dios manda que estemos alegres. ***Nuestro camino es de alegría, de fidelidad amorosa al servicio de Dios. Alegría que no es el cascabeleo de la risa tonta, puramente animal. Tiene raíces muy hondas, es algo muy profundo. Pero es compatible con el cansancio físico, con el dolor -porque tenemos corazón-, con las dificultades en nuestra vida interior, en nuestra labor apostólica. Aunque alguna vez parezca que todo se viene abajo, no se viene abajo nada, porque Dios no pierde batallas. La alegría es consecuencia de la filiación divina, de sabernos queridos por nuestro Padre Dios, que nos acoge, nos ayuda, y nos perdona siempre.***

Pretendemos la alegría que es posible alcanzar en la tierra. *El gozo es pleno cuando no hay más que desear. Pero mientras estamos en este mundo, no descansa el inquieto impulso de nuestro deseo, por tener todavía que acercarnos más a Dios por la gracia* 22. Sólo la visión clara de Dios en el Cielo nos llenará de ese júbilo total sin quiebra. De ahí que para conseguir la alegría que nos es dado poseer recurramos -con la base de la humildad, del olvido de sí- a las tres virtudes teologales, que nos llevan a Dios, fuente y sustento de todo gozo.

*La alegría no es virtud distinta de la caridad, sino cierto acto y*

(20) Camino, n. 237;

(21) Philip. IV, 4;

(22) Santo Tomás, S. Th. II-II, q. 28, a. 3;

*efecto suyo* 23. De tal modo es su consecuencia necesaria, que el mandato de estar alegres se extiende tanto como el de amar a Dios.

De ahí que si nuestra vocación exige más amor, comporta también más alegría. Por eso el buen humor que acompaña al cumplimiento del deber cotidiano es el termómetro del amor que ponemos en todo. ***Servite Domino in laetitia (Ps. XCIX, 2), servid al Señor con alegría. ¿Vosotros creéis que en la vida se agradece un servicio prestado de mala gana? No. Sería mejor que no se hiciera. ¿Y nosotros vamos a servir al Señor con mala cara? No. Le vamos a servir con alegría, a pesar de nuestras miserias, que ya las quitaremos con la gracia de Dios.*** Lo importante es tener esa buena voluntad de

servir, ese amor a Dios y a las almas, esa decisión firme de entrega y de olvido de sí. ***Que tengáis buen humor y que hagáis las cosas bien, ¡bien!, con santidad, en la presencia del Señor, aunque os cuesten. Así daremos mucha gloria a Dios, así haremos mucho bien a las almas.***

*De dos maneras puede tenerse gozo espiritual de Dios: en cuanto nos gozamos del bien divino en sí mismo considerado, y en cuanto lo participamos. El gozo primero es mejor y proviene de la caridad; mas el segundo, porque esperamos el goce del bien divino, nace de la esperanza, aunque este gozo sea perfecto o imperfecto conforme a la medida de la caridad* 24. Lo primero es el amor a Dios, pero es Dios mismo quien quiere nuestra felicidad. La alegría que se nos pide no es descarnada; tiene fundamento sobrenatural, pero no es inhumana, y por eso contiene -debidamente ordenado por el amor a Dios- el deseo del bien propio. Dios nos ha dado, para esperarlo y gozarnos en esa confianza, la virtud teologal de la esperanza. *Vivid alegres en la esperanza* 25, en el consuelo de alcanzar el gozo pleno, porque *ni ojo alguno vio, ni oreja oyó, ni pasó a hombre por el pensamiento cuáles cosas tiene Dios preparadas para aquéllos que le aman; a nosotros, empero, nos lo ha revelado Dios por medio de su Espíritu* 16. Es esa esperanza sobrenatural -humilde- la que levanta el ánimo después de la caída, y devuelve la alegría.

*Ahora creéis sin verle, mas porque creéis os regocijaréis con un gozo inefable y glorioso* 27. Fe en Dios, en sus promesas, en su palabra, en su llamada; fe en su asistencia, en su victoria cierta; fe a pesar de la

(23) Santo Tomás, S. Th. II-II, q. 28, a.

(24) *Ibid.*, a. 1 ad 3;

(25) *Rom.* XII, 12;

(26) *I Cor.* II, 9-10;

(27) *I Petr.* I, 8;

evidencia de tanto mal; fe en la Iglesia, fe en la Obra; fe porque Dios lo ha dicho. Y esta fe es ya un comienzo de vida eterna, alegría, gozo imperturbable.

## AFIRMAR LA ALEGRÍA

Como el dolor es síntoma de enfermedad, y aviso que lleva a buscar el remedio, así también la tristeza. ***Tened optimismo. El propio San Pablo, en la epístola a los Filipenses, nos dirá: gaudete in Domino semper: iterum dico: gaudete (Philip. IV, 4); vivid siempre alegres en el Señor; os lo repito: estad contentos. Hay que ver, hijos míos, el aspecto positivo de las cosas. Lo que parece más tremendo en la vida, no es tan negro, no es tan oscuro. Si puntualizáis, no llegaréis a conclusiones pesimistas*** 28.

Fidelidad es felicidad; por eso los medios que aseguran nuestra fidelidad -indiscutida, firme, delicada- aseguran nuestra alegría: oración, mortificación, cumplimiento constante y ordenado de las Normas; Eucaristía, confesión contrita y humilde; filiación divina, trato amoroso con nuestra Madre; proselitismo, sinceridad plena...

***Para poner remedio a tu tristeza me pides un consejo. -Voy a darte una receta que viene de buena mano: del Apóstol Santiago. -«Tristatur aliquis vestrum?» -¿Estás triste, hijo mío? -«Oret!» - ¡Haz oración! -Prueba a ver*** 29. Oración que nos lleva a Dios, que nos devuelve el sentido sobrenatural quizá debilitado, que nos llena de seguridad porque somos hijos de Dios, que nos saca de nosotros mismos, que nos hace obtener lo que necesitamos: *pedid y recibiréis, para que vuestro gozo sea cumplido* 30.

Mortificación, porque nuestra alegría es sobrenatural. *A mí líbreme Dios de gloriarme, sino en la Cruz de nuestro Señor Jesucristo, por quien el mundo está crucificado para mí, como yo lo estoy para el mundo* 31. Porque la alegría es consecuencia del amor, y el amor se enreca y se prueba en el dolor. Porque la mortificación nos hace serenos y firmes, porque con ella nos negamos a nosotros mismos, y es siempre el amor a nosotros mismos el origen de toda tristeza.

Sinceridad en el examen, para reconocer el motivo encubierto

(28) Carta *Videns eos*, 24-III-1931, n. 14;

(29) *Camino*, n. 663;

(30) *Ioann.* XVI, 24;

(31) *Galat.* VI, 14;

de esa amargura; sinceridad también para hablar en la dirección espiritual.

Preocuparse de los demás, servirlos; negarnos el derecho de pensar en nosotros, cuando hay tantas necesidades a nuestro alrededor, tanto quehacer, tanto trabajo. Este es un remedio sencillo y siempre asequible para llegar a la alegría: el completo olvido de sí, por un motivo de caridad. ***La mayor parte de las contradicciones tienen su origen en que nos olvidamos del servicio que debemos a los demás hombres y nos ocupamos demasiado de nuestro yo. Entregarse al servicio de las almas, olvidándose de sí mismo, es de tal eficacia, que Dios lo premia con una humildad llena de alegría*** 32

*Cuando tú ensanches mi corazón, correré yo por el camino de tus mandamientos* 33. Necesitamos esa alegría que aligera el corazón y hace rápido el paso: *los que confían en el Señor renuevan sus fuerzas, echan alas como de águila, y vuelan velozmente sin cansarse, y corren sin fatigarse* 34. Ese gozo interior es el clima necesario para que desarrollen todas las virtudes, y es lo que hace agradable a Dios el sacrificio de nuestra vida. *Todo lo que das, dalo con semblante alegre* 35.

***La alegría es uno de los medios que nos da Dios para hacer el bien, porque el Señor se sirve de la alegría y de la serenidad de mis hijos para llevar su luz y su paz a las almas.*** Nuestra alegría tiene entraña apostólica.

Invoquemos a Nuestra Madre Santa María, *causa nostrae laetitiae*, causa de nuestra alegría, cuando en algún momento el gozo interior quiera nublarse. Ella, al sostener nuestra fidelidad, asegurará también nuestra alegría.

(32) Carta *Videns eos*, 24-III-1931, n. 15;

(33) *Ps.* CXVIII, 32;

(34) *Isai.* XL, 31;

(35) *Sap.* XXXV, 11.

[Volver al índice de Cuadernos 3: Vivir en Cristo](#)  
[Volver a Libros silenciados y Documentos internos del Opus Dei](#)  
[Ir a la correspondencia del día](#)  
[Ir a la página principal](#)