



ALEGRÍA

Por Ataliva Amengual

Para: Instituto Acton Argentina

No experimento alegría mayor que oír que mis hijos viven según la verdad. (III Juan 1,4).

Sólo hay verdadera alegría si aceptamos sinceramente la realidad.

Cada uno nace con una cierta disposición a la alegría, con distinto humor.

Junto a este hecho, para llegar a la alegría es preciso luchar por alcanzarla e incorporarla a nuestra personalidad... sobre todo, cuando aparezcan las preocupaciones.

La tarea de “aprender a ser alegres” ha de ser un objetivo constante, hay que fomentarla día a día. Disfrutando de las cosas sencillas y cotidianas. Aprovechando los errores para aprender.

Aceptando las propias posibilidades y limitaciones.

Fomentando cada día, a cada instante, los sentimientos de aceptación, de conformidad y hasta de complacencia y alegría de nuestra realidad cotidiana, sea cual sea.

Viviendo con alegría lo que tenemos, sin renunciar a mejorarlo, pero sin tener nuestra atención centrada casi exclusivamente en lo que nos falta.

Aceptar a cada uno como es y por lo que es.

Haciendo de nuestras ocupaciones habituales una fuente de alegría.

Poniéndonos en contacto directo con el equilibrio, el orden, la fuerza y la belleza de los seres que nos rodean; a percibirlos, sentirlos y amarlos para sentirnos y amándonos a nosotros mismos como partes integrantes de la maravilla del Universo.

La alegría de vivir, la alegría de compartir con otros la propia existencia ha de ser, en lo posible, potenciada, incrementada y enriquecida con nuestro ejemplo, siempre con el signo inconfundible de la alegría.

La paz interior, la armonía y entendimiento con nosotros mismos y la aceptación de la realidad que nos ha tocado vivir, disponen el camino hacia esa alegría sublime que pone en paz al hombre consigo mismo y con los demás.