

El valor de la alegría

Publicado: Sábado, 10 Abril 2021 10:21

Escrito por En convalores.com



La alegría es un gozo del espíritu

La alegría es algo simple, pero no sencillo. Es simple apreciar si una persona es alegre o no, y la forma en la que ilumina a los demás, sin embargo tratar de ser una persona así no es sencillo. La alegría es un gozo del espíritu. Los seres humanos conocemos muy bien el sufrimiento y el dolor, y quienes han perdido a un ser querido lo han experimentado en toda su profundidad. Bien, pues así como el ser humano conoce el dolor y el sufrimiento, es capaz de tener las sensaciones opuestas: bienestar y... ¿Felicidad? Sí, felicidad.

Sin embargo la alegría es distinta del dolor, pues el dolor generalmente tiene causas externas: un golpe, un acontecimiento trágico, una situación difícil. Y la alegría es exactamente al revés, proviene del interior. Desde el centro de nuestra mente, de nuestra alma, hay un bienestar, una paz que se reflejan en todo nuestro cuerpo: sonreímos, andamos por ahí tarareando o silbando una tonadita, nos volvemos solícitos... El cambio es realmente espectacular, tanto que suele contagiar a quienes están al rededor de una persona así.

La alegría surge, en primer lugar, de una actitud, la de decidir cómo afronta nuestro espíritu las cosas que nos rodean. Quien se deja afectar por las cosas malas, elige sufrir. Quien decide que su paz es mayor que las cosas externas, entonces se acerca más a una alegría. Una alegría que viene desde de adentro.

La fuente más común, más profunda y más grande de la alegría es el

El valor de la alegría

Publicado: Sábado, 10 Abril 2021 10:21

Escrito por En convalores.com

amor, particularmente el amor en pareja. ¿Quién no se siente alegre cuando recién conoció a una persona que le gusta? Aún más ¿Quién no ve el mundo diferente cuando se da cuenta de que esa persona, además, está interesada en nosotros? El amor rejuvenece y es una fuente espontánea y profunda de alegría. Ese amor es, efectivamente, el principal combustible para estar alegres. Quien no ama, no ríe. Y es por eso que el egoísta sufre, y nunca está alegre.

Si nos hiciéramos el propósito de enumerar una serie de motivos para no estar alegres, encontraríamos: levantarse todos los días a la misma hora para acudir al trabajo, a la escuela o para reiniciar las labores domésticas; convivir con las personas que no son de nuestro agrado; enfrentarse al tráfico; preocuparnos por ajustar nuestro presupuesto para solventar las necesidades primordiales y además pagar las deudas; estar pendientes de la seguridad y bienestar de la familia; trabajar exactamente en lo mismo que hicimos ayer, y todo aquello que de alguna manera se parece a la vida rutinaria. Esto sería lo mismo que llevar una vida fría y con un gran toque de amargura.

Pocas veces pensamos en el hecho de estar alegres, pues en algunos momentos la alegría surge de manera espontánea por diversos motivos: una mejor oportunidad de trabajo, la propuesta para emprender un negocio, el ascenso que no esperábamos, un resultado por encima de lo previsto en los estudios... y dejamos que la vida siga su curso, sin ser conscientes que a la alegría no siempre se le encuentra, también se le construye.

Tampoco es válido pensar que la solución consiste en tomar con poca seriedad nuestras obligaciones y compromisos para vivir tranquilamente y de esta manera estar alegres. La persona que busca evadir la realidad tiene una alegría ficticia, mejor dicho, vive inmerso en la comodidad y en la búsqueda del placer, lo cual dura muy poco.

¿Qué se debe hacer para vivir el valor de la alegría? Para concretar una respuesta, primero debemos ver lo bueno que hacemos con esfuerzo y cariño:

- El trabajo que todos los días haces en la oficina o en el negocio. Aunque siempre sea el mismo, beneficias a otras personas y por consiguiente a tu familia y ti mismo. El hacerlo bien te da la seguridad de mantenerlo y de tener una fuente de ingresos.

- El cuidado que tienes para tu familia. Si eres padre o madre de familia, tienes la satisfacción de proporcionarles educación, alimentos y cuidados a tus hijos. Te da gusto verlos aseados y contentos. Haz tenido la capacidad de no adquirir algo para tu uso personal con tal de comprarles ropa, libros, zapatos o algún juguete.

El valor de la alegría

Publicado: Sábado, 10 Abril 2021 10:21

Escrito por En convalores.com

Como hijo, haces que tus padres se sientan orgullosos al ver tus éxitos en los estudios, el deporte o cualquier sana afición, de estar pendiente de no provocarles un disgusto o una pena como consecuencia de malas amistades, el alcohol o la droga.

- El tener amigos. Cada vez que los visitas por enfermedad, les ayudas en una mudanza, te das tiempo para platicar de sus problemas y darles consejo, o si sabes de mecánica te ofreces para hacer una pequeña reparación, salir a comer o convivir mediante algún deporte.

- El vivir en armonía con la sociedad. Mantener buenas relaciones con tus vecinos, ser aceptado por mostrar educación y respeto, el cuidar la limpieza fuera de tu casa, procurar que existan centros de sana diversión cerca del lugar en el que vives, o si participas en alguna iniciativa de ayuda a los más necesitados.

¿No es todo lo anterior motivo de gozo y de satisfacción interior?

El valor de la alegría está alejado del egoísmo porque todas las personas están primero que la propia, es saber darse sin medida, sin interés, por el simple hecho de querer ayudar con los medios a nuestro alcance.

Cada vez que realizamos algo bueno, con sacrificio o sin él, con desprendimiento de nuestra persona y de nuestras cosas, nos inunda la paz interior porque es la alegría del deber cumplido.

Lo que más apreciamos en la vida se debe al esfuerzo que pusimos para alcanzarlo, estudiando con intensidad, preparándonos para trabajar más y mejor, y los beneficios a obtener serán consecuencia de ese empeño.

El tener vida ya es motivo suficiente de alegría, aún en las circunstancias más adversas, estamos en condiciones de hacer algo positivo y de provecho para los demás, "es hacer el bien, sin mirar a quien". Disfrutar de lo poco o de lo mucho que tenemos sin renunciar a mejorar, mientras tengamos vida, tenemos posibilidades. Toda persona es capaz de irradiar desde su interior la alegría, manifestándola exteriormente con una simple sonrisa o con la actitud serena de su persona, propia de quien sabe apreciar y valorar todo lo que existe a su alrededor

convalores.com