



LA ALEGRÍA

ESE GRAN TESORO



ESTE LIBRO ES UN OBSEQUIO PARA:

DE PARTE DE:

FECHA:



LA
ALEGRÍA

ESE GRAN TESORO

FUENTES

El texto de este libro está tomado de diversas fuentes. Cada cita va seguida del nombre del autor o de la publicación de la que fue extraída. Cuando éste se desconoce viene indicado como «Anónimo». Las palabras que se atribuyen a Jesús y que no van seguidas de una referencia bíblica se recibieron en respuesta a oraciones.

Salvo que se indique otra cosa, todas las frases textuales de la Biblia proceden de la versión RV, revisión de 1960, © 1960 Sociedades Bíblicas en América Latina, RV revisión de 1995, Dios Habla Hoy, Nueva Biblia Latinoamericana de Hoy, Nueva Versión Internacional, La Palabra (Hispanoamérica), Traducción en lenguaje actual y Biblia Didáctica.

Redacción y selección: Gabriel García Valdivieso y Sally Fitzhugh García

Textos traducidos: Gabriel García V. y Felipe Mathews

Agradecimientos a Jorge Solá y a los redactores de la revista *Conéctate* por su colaboración

Diseño: Tseng Yu-Ting

ISBN: 978-3-03730-794-6

AURORA PRODUCTION AG

www.auroraproduction.com

Shop: shop.auroraproduction.com

Email: info@auroraproduction.com

© 2015 Aurora Production AG, Suiza.

Derechos reservados. Impreso en China.

ÍNDICE

Prólogo	4
No hay tesoro como la alegría.....	7
Risas y sonrisas	17
Optimismo y gratitud	23
A pesar de los pesares	33
Las sencillas alegrías	47
La alegría de dar	55
Alegría de espíritu.....	59
Epílogo.....	65

PRÓLOGO

«De cuantos bienes Dios envía, el más estimable es la alegría», reza el refrán. Si bien la frase puede parecer algo desmedida, qué angustiosa es la vida desprovista de dicha y de buen humor. Quien ha pasado por una época desolada y amarga sabe bien a qué nos referimos. Perder la alegría de vivir es perder uno de los bienes más preciados que se nos han concedido. De ahí la imperiosa necesidad de resguardarla y nutrirla, y de recuperarla cuando la hemos extraviado.

Vemos en el deporte que el equipo o el competidor que juega con alegría ostenta una clara ventaja sobre un rival que se mueve con indolencia, por rutina o porque solo le pagan. El talento y la táctica, combinados con alegría, hacen goles. He oído a algunos grandes jugadores lamentar que su bajo rendimiento obedece a que han perdido la alegría, la gracia, la levedad. Sucede lo mismo en otros ámbitos de la vida, así en el personal de alta dirección de una empresa como en educadores y gente de todo oficio. La alegría es elemento indispensable para triunfar. Quien la pierde, pierde el partido, por así decirlo. Sin gozo y sin gusto, el trabajo y en últimas la vida misma, se tornan insulsos.


Hace 2.500 años el caudillo hebreo Nehemías exhortó a su gente a que trabajara y luchara con alegría mientras edificaba el muro de la ciudad. Sus palabras, plasmadas en la Biblia, resuenan con la misma fuerza hoy que siempre: «El gozo del Señor será vuestra fortaleza»¹.

Se ha dicho que la alegría está en las cosas sencillas, en querer y agradecer lo que se tiene, más que en querer, codiciar y ambicionar. Está también la dicha de dar, que es la mayor de todas y la que más contento nos proporciona. La de lograr algo trascendente y la más sublime, la que se encuentra en las cosas del espíritu más que en las del mundo.

Aspiramos con la presente obra dar algunos atisbos, sugerencias, que puedan orientar al lector en el camino de la dicha y disponerlo a las pequeñas y a las grandes alegrías, recordándole que la felicidad no es una estación a la que se arriba sino un modo de viajar.

1. Nehemías 8:10





NO HAY TESORO COMO LA ALEGRÍA

TÚ HAS HECHO QUE MI CORAZÓN
REBOSE DE ALEGRÍA.

SALMO 4:7

NO te dejes consumir por los problemas de la vida. Que te consuman sus alegrías.

Anónimo

¡CUÁNTO bien hace al hombre la dicha! Parece que uno quisiera dar su corazón, su alegría. ¡Y la alegría es contagiosa!

Fiódor Dostoievski

EMPÉÑATE en conservar tu alegría. Ella y tú constituirán una fuerza invencible contra las dificultades.

Helen Keller

GRAN ciencia es ser feliz, engendrar la alegría, porque sin ella, toda existencia es baldía.

Ramón Pérez de Ayala

LA alegría es la juventud eterna del espíritu.

Ippolito Nievo

LA felicidad no depende de acontecimientos externos, sino de cómo los percibimos.

León Tolstói

LA felicidad es interior, no exterior; por lo tanto, no depende de lo que tenemos, sino de lo que somos.

Henry van Dyke

LA única manera de avanzar en este mundo es con fe, la cual no solo explica la razón de la vida, sino que la llena de alegría y esperanza.

Andrea Bocelli

Si exagerásemos nuestras alegrías, como hacemos con nuestras penas, nuestros problemas perderían importancia.

Anatole France

MI camarada, aunque tú no lo sabes, nos queda todavía, en medio de esta heroica pena bombardeada, la fe, que es alegría, alegría, alegría.

Rafael Alberti



REZA una antigua leyenda que cierto rey, muy acaudalado, sufría porque no era feliz. Un día su astrólogo le reveló que el único remedio para su desazón era encontrar un hombre feliz y llevar puesta su camisa día y noche. El soberano decidió entonces enviar emisarios hasta los confines del reino en busca de tal individuo, con órdenes de volver con su camisa.

Pasaron los meses y luego de una búsqueda exhaustiva por todo el reino, los emisarios regresaron, pero sin la camisa.

—¿Lograron encontrar a un hombre feliz en mi reino? —inquirió el rey.

—Sí, majestad, encontramos uno, uno solo en todo el reino —le contestaron—.

—Pues, ¿por qué no trajeron su camisa? —reclamó el rey.

—Su majestad —respondieron—, aquel hombre no tenía camisa.

Anónimo

LA felicidad no está en las circunstancias, sino en nosotros mismos. No es algo que vemos, como un arco iris, o que percibimos con los sentidos, como el calor de una fogata. La felicidad es algo que somos.

John Sheerin

LA alegría es el ingrediente principal en el compuesto de la salud.

A. Murphy

PERDÍ la ruta de la felicidad.
¿Sabe alguien por dónde es?
Por ella transitaba una mañana,
mas sin querer me desvié.

Fui en pos de un tesoro,
de cosas que adoro,
y así, de repente,
extravié la ruta
y no hay quién me oriente.

Perdí la ruta de la felicidad.
¿Me podrá alguien conducir?
—Apártate del sendero egoísta;
y tu misión ve a cumplir.

Ella Wheeler Wilcox

MUCHA gente se hace una idea equivocada sobre la verdadera felicidad. No se consigue satisfaciendo los propios deseos, sino siendo fieles a un cometido que merezca la pena.

Helen Keller

EL corazón alegre hermosea el rostro; mas por el dolor del corazón el espíritu se abate.

Proverbios 15:13

No hay medicina que cure lo que no cura la felicidad.

Gabriel García Márquez

GRAN remedio es el corazón alegre, pero el ánimo decaído seca los huesos.

Proverbios 17:22

LA alegría es gran medicina, pero no se vende en la botica.

Refrán español

DIOS se siente a gusto cada vez que nos alegramos o nos reímos con todo el corazón.

Martín Lutero



Receta para la alegría

Antes de empezar póngase un delantal de tela bien resiliente como los que usaban las abuelas para no mancharse con gotas de amargura y de sinsabores. En un receptáculo de cerámica dura, a prueba de golpes y fuegos desanimantes, mezcle:

- Dos cucharadas rebosantes de gratitud.
- Una cucharada y media de contentamiento.
- Un abundante chorrito de generosidad.
- Tres gotas de jarabe concentrado de optimismo.
- Una rodaja de sonrisa bien radiante.
- Un granito de fe.
- Una copita de elixir Aleluya.

Salpimentar con una dosis magnánima de buen humor. Revolver todo con entusiasmo y servir en una mesa bien amplia y jovial donde quepan todos sus seres queridos.

Los autores

LA dicha de la vida consiste en tener siempre algo que hacer, alguien a quien amar y alguna cosa que esperar.

Thomas Chalmers

PROCURA que tu trabajo te haga feliz; o puede que nunca llegues a conocer la felicidad.

Anónimo



EL hecho es que los seres humanos son felices sólo cuando luchan por un alto ideal.

Anónimo

CASI todas las personas son tan felices como deciden serlo.

Abraham Lincoln

EL odio es el archienemigo de la felicidad.

Anónimo

LA alegría viene de arriba.

Refrán español

NO tiene nada de malo vivir una vida placentera, siempre que nuestros placeres sean sanos.

Anónimo

LA felicidad es la armonía entre lo que piensas, lo que dices y lo que haces.

Mahatma Gandhi



A veces, quizá sumidos en el marasmo de las tradiciones, tenemos instalada la idea de un Dios ceremonioso, de rostro grave, censorador y matalegrías, que no se complace en vernos gozar y reír. Nada más lejos de la verdad. La alegría y el gozo son prácticamente un mandamiento en las Escrituras y la antigua cultura hebrea, el cual se traspasó luego al Nuevo Testamento y quedó plasmado en frases como «Alégrense siempre en el Señor. Insisto: ¡Alégrense!» En múltiples alusiones, el salmista —el rey David—, nos revela ese lado radiante, un Dios cuya presencia destila y contagia alegría.

Los autores

LA alegría de vivir, de contar con un amigo cuando pensaste que ya nadie se acordaba, de entregar una sonrisa en circunstancia adversa, de extender una mano a quien tropieza o titubea frente a un obstáculo, de gozar de las monerías de un niño, de ser testigo de un triunfo o un sueño ajeno por fin realizado, de abrazar a un ser que recupera la dicha... la alegría de sentir el roce o el guiño de Dios en un momento inesperado, de levantar la mirada y sorprenderse con una bandada de pájaros que surca un cielo arrebolado... la alegría de desprenderse de pesos y pesares, de tomar la mano del ser amado... esa que te embarga y no adivinas por qué... esa alegría de saber que has vivido, que has sufrido, que te han traicionado y que te han herido, pero que conservas intacta tu capacidad de reír, gozar y saborear y que tu corazón no ha encallecido, que sigue latiendo dispuesto a la próxima alegría.

Los autores

TÚ has hecho que mi corazón rebose de alegría.

Salmo 4:7

TÚ, Señor, me llenas de alegría con Tus maravillas; por eso alabaré jubiloso las obras de Tus manos.

Salmo 92:4

TÚ amas la justicia y odias la maldad; ¡tu Dios te ungió con perfume de alegría!

Salmo 45:7

EN la multitud de mis pensamientos íntimos, Tus consolaciones alegraban mi alma.

Salmo 94:19

UN amigo alegre y radiante es como un sol que irradia alegría por todas partes.

John Lubcock

La capacidad de ver el lado positivo de las cosas es un don. Realza los momentos felices y hace más soportables los difíciles. El amor, la fe, la paz y la alegría son apenas algunos de los muchos dones que te prodigo para sostenerte e inspirarte.

Quiero que disfrutes de una alegría plena; pero para que eso suceda hay algo que debes hacer: aceptar cómo eres y confiar en que te creé de esa manera con un maravilloso propósito, que te doté de una combinación única de dones, aptitudes y atributos que te ayudarán a encontrar el puesto que solo tú puedes ocupar en este mundo.

Te concedo el don de la alegría para aliviar tu angustia; felicidad que enjague tus lágrimas; amor que elimine el temor. El panorama se torna más radiante en el momento en que retomas conciencia de que Mi amor y Mi cariño son invariables y recuerdas que Yo puedo sacar algo positivo de toda contrariedad que amenace con abatirte.

Jesús

RISAS Y SONRISAS

GRAN REMEDIO ES EL CORAZÓN ALEGRE.

PROVERBIOS 17:22

LA risa y la comicidad han sido valoradas desde tiempos ancestrales. El historiador Maximiliano Salinas Campos explica que «En diversas culturas y civilizaciones la risa es uno de los signos más consistentes de la vida y de la celebración de la vida. [...] Es señal de la potencia de lo sagrado [...]. La risa junto al humor y la alegría, remite al origen eufórico de la vida».

El don de la risa, para aliviar penas, para combatir la tiranía de lo grave y lo severo, para no tomarnos tan seriamente, y como instrumento para festejar todo lo bueno recibido de lo alto, es una de las facultades más preciadas con que nos ha dotado la Providencia. Tenemos un Dios alegre, que se goza con las cosas cómicas de Su creación, y espera que nosotros también nos gocemos con Él y nos peguemos una buena carcajada cuando la situación lo amerite. «Todo tiene su tiempo —decía el sabio rey Salomón—, tiempo de reír y tiempo de endear». Dios nos creó para disfrutar de la vida y ayudar a otros a disfrutarla también.

Los autores

HACE unos años la ONG Payasos sin fronteras inició una campaña pidiendo que la UNESCO considerara la risa Patrimonio de la Humanidad, para que así no solo fuera «fomentada y propiciada, sino protegida». Hicieron un llamado a «que todos los gobiernos pongan al alcance de los pueblos las condiciones de vida que hacen posible la risa cotidiana y necesaria». Carmen Castro escribió en su artículo: «La risa es la garantía de que todo marcha bien, de que las necesidades básicas están cubiertas y de que las personas viven en paz y con justicia. Todo el mundo tiene derecho a reír».

Según Payasos sin fronteras, «la RISA está a punto de desaparecer en muchos lugares del mundo». ¿Qué tal, pues, si nos unimos a esta campaña de fomento de la risa, partiendo en nuestros mismos hogares, vecindarios y dónde transitamos a diario? ¡Rescatemos la risa del peligro de extinción!

Los autores

LA risoterapia es una técnica encaminada a ayudar a las personas a pensar más positivamente y mejorar su estado de ánimo, ser más optimistas en la vida y poder cambiar el color de ver los problemas.

El objetivo principal de la risoterapia es recuperar la risa profunda y espontánea que tenemos de niños. Que dejemos aflorar ese niño que llevamos dentro y riamos y sonriamos conectando con la alegría de vivir.

Cuando reímos a carcajada limpia, manifestando nuestra alegría, limpiamos nuestros 5 sentidos.

Científicamente está comprobado que reír:

- Combate el estrés y la angustia.
- Alivia ciertos estados de depresión.
- Refuerza el sistema inmunológico.
- Relaja el cuerpo y la mente.
- Mejora la respiración y la circulación.
- Potencia la creatividad y la imaginación.
- Facilita la comunicación y la relación.
- Alivia el dolor y eleva la autoestima.

El club de la risa





EL mundo es como un espejo: si le muestras mala cara, te pondrá mala cara; sonríe, y te sonreirá.

Herbert Samuels

LO que en verdad más contribuye a darle sentido a la vida, lo que menos cuesta y más vale es una grata sonrisa. Contiene bondad y cortesía mezcladas con amor humano. Vale más que un millón de dólares, Y NO cuesta ni un centavo.

Walter Nesbit

SI no empleas tu sonrisa, eres como un hombre con un millón de dólares en el banco y sin chequera.

Les Giblin

NADIE necesita tanto una sonrisa como quienes no tienen ninguna que ofrecer.

Anónimo

LA sonrisa es el alumbrado de la cara y la calefacción del corazón.

Bárbara Johnson

UNA sonrisa es una luz en la ventana del alma que indica que el corazón está en casa.

Anónimo

LAS sonrisas tienen el mismo efecto en la humanidad que el sol en las flores.

Joseph Addison

SONRÍE. Es una terapia gratuita.

Doug Horton

LAS sonrisas son el lenguaje del amor.

David Hare

SONRÍANSE unos a otros. Sonrían a su esposa, a su marido, a sus hijos, a quien sea. Sonreír nos ayuda a crecer en amor por los demás.

Madre Teresa

LAS arrugas deberían ser simplemente la huella de las sonrisas.

Mark Twain

AUNQUE hay cientos de idiomas en el mundo, una sonrisa los habla todos.

Anónimo

CASI toda sonrisa es producto de otra sonrisa.

Frank Clark

UNA sonrisa vale mil palabras.

Anónimo

Si luces una sonrisa, tendrás amigos; en cambio, si andas con el ceño fruncido, no tendrás más que arrugas. ¿Para qué estamos si no para hacer la vida más llevadera a nuestros semejantes?

George Eliot

EL corazón alegre hermosea el rostro.

Proverbios 15:13

CUANDO sonreímos a alguien, nueve de cada diez veces nos devuelve la sonrisa; o sea que en definitiva son dos las personas a las que comunicamos alegría y cuya existencia mejoramos.

Anónimo

OPTIMISMO Y GRATITUD

**SÍ, EL SEÑOR HA HECHO GRANDES
COSAS POR NOSOTROS, Y ESO NOS
LLENA DE ALEGRÍA.**

SALMO 126:3

EL hombre que vende sol
siempre atrae multitudes;
le va mucho mejor
que al que sólo vende nubes.

Anónimo

¡PODEMOS quejarnos de que las rosas
tienen espinas, o alegrarnos de que
las espinas tengan rosas!

Anónimo

AUNQUE sepamos que todo tiene dos
lados, limitémonos a mirar el positivo.

Mahatma Gandhi

MUCHAS veces nuestros problemas son privilegios vistos
con pesimismo. Dejamos que nuestras bendiciones se
ajejnten, y luego las llamamos maldiciones.

Anónimo

TANTO los optimistas como los pesimistas aportan cosas
a la sociedad. ¿La prueba de ello? ¡El optimista inventa el
avión, y el pesimista el paracaídas!

El pesimista dice: «Lo peor está a la vuelta de la esquina».
El optimista dice: «Lo mejor está aún por venir».

El optimismo es la fe que conduce al éxito. Nada puede
hacerse sin esperanza y confianza.

Anónimo

TAL vez has oído la anécdota de la ancianita optimista que no
tenía más que dos dientes, uno arriba y otro abajo.

—Sí, es un poco difícil —admitió—. Me las tengo que arreglar con
tan solo dos dientes; pero gracias a Dios que coinciden cuando
muerto.

La misma señora tenía la habilidad de descubrir lo mejor en la
gente y señalárselo a los demás.


—Creo que hasta serías capaz de decir algo bueno del Diablo —le
comentaron cierta vez. A lo que ella respondió:

—Indudablemente hay que reconocerle su persistencia.

Anónimo

UN hombre contento es aquel que, mientras circula por el desvío,
va admirando el paisaje.

Anónimo



LA envidia nos carcome. Es un mal secular, pero en la sociedad moderna es casi endémico. Nos fijamos demasiado en qué auto adquirió el vecino, qué mejora realizó en su casa, a qué lugar viajó de vacaciones, que marca de ropa lleva, y nos inclinamos a codiciar lo que tiene. El mejor antídoto para la envidia es practicar el sencillo ejercicio de alegrarse del buen pasar o la buena situación de los demás. ¿Que un amigo se cambió a una casa más grande y más cómoda? ¡Qué dicha que tuvo los medios para hacerlo! ¿Que alguien pudo hacer un viaje a un lugar exótico? ¡Cuánto me alegro de que hubiera tenido la oportunidad! Regocijarse de los bienes ajenos es un ingrediente para la felicidad propia.

Los autores

CUANDO la vida se torna agobiante, cuando te parece que todo tu mundo se desmorona, cuando consideras que nada de lo que llevas a cabo contribuye a mejorar la situación, ¿qué debes hacer? Piensa en Mí. Piensa en lo mucho que te amo. Piensa en todas las bendiciones que has recibido y agradécemelas.

Para sobreponerte a tu mal humor, agrádeceme todo lo bueno que hay en tu vida; así los sentimientos pesimistas se disipan. Te encontrarás a veces en situaciones en las que no parezca haber nada bueno que agradecerme. En ese caso, alábame por todo lo bueno que a la larga saldrá de lo malo. Si me amas, tarde o temprano eso sucederá. Lo explica la Biblia en Romanos 8:28: «A los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien». Puedo hacer que cualquier cosa que le ocurra a una persona que me ama redunde en su beneficio.

Déjame transformar tu difícil jornada en un día feliz. Siempre puedes hallar algo bueno que agradecerme. Si te concentras en Mí y en lo positivo, la felicidad te vendrá sin haberla buscado.

Jesús

EL optimismo va de la mano de la gratitud. Son primos hermanos, toda vez que quien mantiene una actitud agradecida hacia la vida y hacia sus semejantes, tiende naturalmente a verle el lado radiante a las cosas. Es bueno agradecer a las personas que nos quieren o a quienes simplemente tienen un gesto amable con nosotros, por pequeño que sea. Así también agradecer a Dios por todas las cosas buenas de nuestra vida, por todo lo que poseemos y por todo lo malo que no nos acontece.

Reza un proverbio africano: «Si agradeces lo poco, encontrarás lo mucho».

El Salmo 40:5 dice: Muchas son, Señor mi Dios, las maravillas que Tú has hecho. No es posible enumerar Tus bondades en favor nuestro. Si quisiera anunciarlas y proclamarlas, serían más de lo que puedo contar.

El Salmo 103:2 nos exhorta: «Bendice, alma mía, al Señor, y no olvides ninguno de Sus beneficios».

Los autores

ANDABA yo muy ingrato,
porque no tenía zapatos,
hasta que conocí una vez
UN hombre que no tenía pies.

Anónimo

LA gratitud no solo es la más
grande de las virtudes, sino que
engendra todas las demás.

Cicerón

LA gratitud es la memoria del
corazón.

Massieu



DOY gracias a Dios por este maravilloso día, por los
joviales espíritus verdes del árbol y por el hermoso azul
del cielo. Por todo lo que es natural e infinito. Por todo
lo que es.

E. Cummings

LA alegría es la expresión más simple de gratitud.

Karl Barth

CON frecuencia, algunos buscan la felicidad como se
buscan los lentes cuando se tienen sobre la nariz.

Gustavo Dorz



UN grupo de turistas observaba cómo se
ocultaba el sol desde la terraza de un hotel
situado en la cumbre de una montaña. Uno
de ellos se quedó hasta que desapareció el
último rayo de luz, extasiado ante la belleza de
lo que veía.

Más tarde, una señora del grupo le comentó:

—Parece haber disfrutado mucho del
atardecer. ¿Es usted artista?

—No, soy plomero —contestó con un esbozo
de sonrisa—; pero estuve ciego cinco años.

Si quieres dormir más profundamente, no te
pongas a contar ovejas; haz un recuento de
todo lo bueno que tienes y de todas las cosas
gratas que te pasan.

Robert Emmons



PERSEVEREN en la oración, velando en ella con
acción de gracias.

Colosenses 4:2

ACUÉRDATE siempre de olvidar
las cosas que te hicieron triste;
mas nunca se te olvide recordar
las cosas por las que sonreíste.

Anónimo

LA gratitud le confiere sentido a nuestro
pasado, llena de paz nuestro presente y
amplía nuestros horizontes de cara al futuro.

Melody Beattie



GRACIAS, Jesús, por la vida y por todo lo que trae aparejada. Cuando algo sale mal, solemos decir: «¡Así es la vida!» Sin embargo, la vida es mucho más que las pequeñeces que no salen como hubiéramos deseado.

Es también despertarse cada mañana con la facultad de ver y oír.

Conversar con un niño y vislumbrar el mundo por el prisma de su inocencia.

Hacer una pausa en medio de una jornada ajetreada para observar un pájaro levantar vuelo o una mariposa revolotear entre las flores. Así también es la vida.

Es igualmente charlar con un viejo amigo y recordar lo singular que es esa amistad.

La vida es también que nos digan unas palabras de aliento inesperadas.

Celebramos la vida al tener en brazos a un recién nacido y contemplar su primera sonrisa.

Pasear por la naturaleza, disfrutar de sus paisajes y sonidos y respirar el aire fresco: Así es la vida.

Acostarse a dormir por la noche y agradecer a Dios todas bendiciones que nos trajo la jornada. Esos también son regalos que nos da la vida.

Los autores

LOS psicólogos vienen estudiando desde hace un tiempo las consecuencias del agradecimiento. Determinaron que existe un vínculo entre cultivar una actitud de gratitud y gozar de un mejor estado de salud, un sueño más profundo y reparador, disminución de la ansiedad y la depresión, una mayor satisfacción a largo plazo y una conducta más amable y atenta hacia los demás, incluidas aquellas personas con las que se mantiene una relación sentimental. Un nuevo estudio arrojó que sentirse agradecido reduce los niveles de agresividad en la gente.

¿Cómo hacemos para cultivar esa actitud de gratitud?

Si no te consideras una persona optimista y dada al agradecimiento, los expertos recomiendan que un buen punto de partida es llevar un diario de gratitud en el que se anotan brevemente cada día cinco cosas por las que estás agradecido o que te generan gratitud. Por ejemplo, la generosidad de un amigo, algo que aprendiste, un bello paisaje, una hermosa experiencia, etc.

Procurar la amistad de personas positivas también ayuda... Leer textos que susciten en nosotros pensamientos gratos, p.ej. la Biblia, autores optimistas... cuando nos sucede algo malo, agradecer a Dios de todos modos, confiando en que la situación traerá algún bien.

La gratitud y la actitud positiva son remedios eficaces para sobreponerse a duras circunstancias y a conflictos de todo tipo. Todo el mundo tiene ya problemas de sobra. Por eso el optimista, la persona agradecida de Dios y de la vida, se gana la simpatía de los demás.

La Biblia nos insta a dar gracias a Dios en todo¹. Claro que eso no es tan sencillo cuando todo anda mal. Sin embargo, siempre da buen resultado. Las alabanzas al Señor y la gratitud por los bienes que nos concede e incluso por las adversidades o malos ratos no solo nos sacan de la depresión, sino que casi sin falta nos evitan también caer en ella.

Los autores

1. Efesios 5:20; 1 Tesalonicenses 5:18

POR la ternura con que siempre me acaricias,
por Tus palabras que hacen todas mis delicias,
por Tu eterna comprensión;
por la bella melodía de Tu voz
que transforma en mediodía y da
calor a mi más triste noche fría,
y que aleja el gris de mi melancolía...

Por la esperanza con que alumbras mi camino;
por los amigos, por el pan y por el vino;
porque siempre estás ahí;
porque nunca decayó Tu amor por mí...
En las buenas y en las malas
no te fuiste ni faltaste a tu palabra;
es por eso y mucho más que te doy gracias.

Estrillo:

Gracias a Ti,
tengo vida, tengo fe, sigo adelante.
Gracias a Ti,
ya no siento ese vaivén del alma errante.
Gracias a Ti,
gracias a Ti, a pesar de todo tengo paz.

Canción de Irene Vera

DEN siempre gracias a Dios por todas las cosas.

Efesios 5:20

DEN gracias a Dios en cualquier circunstancia.

1 Tesalonicenses 5:18

SEA la gratitud tu ofrenda a Dios.

Salmo 50:14

GRACIAS sean dadas a Dios, que nos da la
victoria por medio de nuestro Señor Jesucristo.

1 Corintios 15:57

GRACIAS a Dios que en Cristo siempre nos lleva
triunfantes.

2 Corintios 2:14

NO se aflijan por nada, sino preséntenselo
todo a Dios en oración; pídanle, y denle gracias
también.

Filipenses 4:6

A PESAR DE LOS PESARES

SU FAVOR ES POR TODA UNA VIDA. EL LLANTO
PUEDE DURAR TODA LA NOCHE, PERO A LA
MAÑANA VENDRÁ EL GRITO DE ALEGRÍA.

SALMO 30:5

A partir de su experiencia, el Apóstol Pablo nos revela una verdadera perla de sabiduría: «Me alegro muchísimo en el Señor de que al fin hayan vuelto a interesarse en mí... No digo esto porque esté necesitado, pues he aprendido a estar satisfecho en cualquier situación en que me encuentre. Sé lo que es vivir en la pobreza, y lo que es vivir en la abundancia. He aprendido a vivir en todas y cada una de las circunstancias, tanto a quedar saciado como a pasar hambre, a tener de sobra como a sufrir escasez. Todo lo puedo en Cristo que me fortalece»¹.

Vale notar que Pablo escribió este pasaje cuando se hallaba en una celda privado de toda comodidad. Dicen que hay dos maneras de ser rico. Una es tener todo lo que uno quiere, y la otra es estar satisfecho con lo que tiene. He ahí una de las claves de la felicidad: aprender a contentarse con lo que se posee, a agradecer a Dios por los dones concedidos y a valorar las pequeñeces, sin la ansiedad de estar siempre en procura de algo más llamativo.

La felicidad del hombre no consiste en la abundancia de bienes que posee, decía Jesús. Y «más vale un día alegre con medio pan que uno triste con un faisán», reza pintorescamente el refrán. «No entiendo por qué el que es dichoso busca mayor felicidad», decía Cicerón. Contentémonos con lo que tenemos, demos gracias a Dios por Sus favores y compartamos nuestras dichas y bienes. Es el mejor aporte que podemos hacer para nuestra felicidad.

Los autores

EN una casa pequeña cabe tanta felicidad como en una grande.

Anónimo



Mi felicidad consiste en que sé apreciar lo que tengo y no deseo con exceso lo que no tengo.

León Tolstói

Dos cosas contribuyen a la felicidad: saber qué cosas no necesitamos tener, y saber qué hacer con las que tenemos.

Anónimo

Las siguientes palabras —expresadas por una mujer que estuvo ciega y sorda desde su niñez— nos dan un indicio de la felicidad que albergaba en su corazón:

«¿Acaso no es cierto que mi existencia, a pesar de sus limitaciones, palpa en muchos aspectos la belleza de la vida? Todo tiene su lado prodigioso, aun la oscuridad y el silencio. De ello aprendo a contentarme cualquiera que sea mi situación. Es verdad que al aguardar frente al cerrado portal de la vida, a veces me embarga una sensación de soledad semejante a una fría bruma. Detrás de aquel portal está la luz, la música y la ternura de la amistad, pero me está vedado entrar. [...] El silencio ocupa entonces un sitio imponente dentro de mi alma.

»Luego acude la Esperanza con una sonrisa y me susurra: “El gozo de la vida se encuentra al olvidarnos de nosotros mismos”. Trato, pues, de hacer que la luz de los ojos ajenos sea mi sol, que la música de los oídos de los demás sea mi sinfonía y que la sonrisa de los labios del prójimo sea mi felicidad».

Helen Keller

1. Filipenses 4:10–13

AGRADEZCO a Dios...

Por mis hijos que NO me ayudan con las tareas de limpieza, pero están viendo la tele, porque significa que están en casa y no en las calles.
Por mi sueldo, porque significa que estoy trabajando.
Por el desorden que tengo que limpiar después de una fiesta, porque significa que estuvimos rodeados de seres queridos.
Por las ropas que me quedan un poco ajustadas, porque significa que tengo más que suficiente para comer.
Por mi sombra que me ve trabajar, porque significa que puedo salir al sol.
Por los arreglos y apaños que tengo que hacer en mi casa, porque significa que no vivo a la intemperie.
Por los gritos de los chicos, porque significa que puedo oír.
Por la ropa que tengo que lavar y planchar, porque significa que me puedo vestir.
Por el cansancio al final del día, porque significa que fui capaz de trabajar duro.
Por el despertador que suena temprano todas las mañanas, porque significa que... ¡¡estoy vivo!!
Cuando pienses que todo en la vida te va mal, reflexiona sobre estas cosas.
Ánimo y sigue adelante.

Anónimo

El secreto de la felicidad es hacer un recuento de todos los beneficios de que gozas mientras otros repasan sus penurias.

Anónimo

No está la felicidad en vivir, sino en saber vivir.

Diego de Saavedra Fajardo





LA felicidad no es algo que se tiene en las manos, sino algo que se lleva en el corazón.

Anónimo

LUEGO miró Jesús a los que estaban allí, y les dijo: «¡No vivan siempre con el deseo de tener más y más! No por ser dueños de muchas cosas se vive una vida larga y feliz».

Lucas 12:15



CON dinero se puede comprar todo, menos la felicidad, que es mucho más barata y mucho más cara a la vez.

Noel Clarasó

LA verdadera felicidad cuesta poco; si es cara, no es de buena clase.

Chateaubriand



CUANDO una puerta de felicidad se cierra, otra se abre, pero muchas veces miramos tanto tiempo la puerta cerrada que no vemos la que se ha abierto para nosotros.

Helen Keller

LA felicidad se compra mejor con centavos que con pesos.

Carlo Dossi

LA sociedad de consumo constantemente nos tienta a gastar dinero que no tenemos, a comprar cosas que no necesitamos por una felicidad que no perdura.

J. Sacks

CARECER de algunas de las cosas que uno desea es condición indispensable de la felicidad.

Bertrand Russell

LA felicidad para mi consiste en gozar de buena salud, en dormir sin miedo y despertarme sin angustia.

Françoise Sagan

TENDEMOS a olvidar que la felicidad no consiste en conseguir algo que no se tenía, sino más bien de reconocer y apreciar lo que ya se tiene.

Anónimo



UN aguatero de la India tenía dos grandes cántaros colgados de los extremos de un palo que cargaba sobre el hombro. Uno de ellos tenía una rajadura; el otro estaba en perfecto estado y siempre terminaba lleno la larga caminata desde el arroyo hasta la casa del amo. No obstante, el cántaro agrietado, apenas llegaba con agua hasta la mitad.

Todos los días el aguador no entregaba sino un cántaro y medio de agua en la casa de su amo. El cántaro perfecto se ufanaba de sus logros. En cambio, el pobre cántaro rajado se avergonzaba de su imperfección y de no poder cumplir sino con la mitad de su tarea. Un día le habló al aguatero:

—Quiero pedirte disculpas.

—¿Por qué? —preguntó el aguatero.

—Los últimos dos años no he podido entregar sino la mitad de mi capacidad. Por la rajadura que tengo se va perdiendo el agua cuando regresamos a la casa del amo. Por culpa de mis defectos tus esfuerzos no rinden tanto —dijo el cántaro.

El aguatero, movido a compasión, le dijo:

—De regreso a la casa del amo quiero que observes las hermosas flores que bordean el sendero.

En efecto, al subir la colina el defectuoso cántaro advirtió las bellas flores que se asoleaban a la vera del camino y se alegró un poco. Sin embargo, no logrando aún mitigar su sentimiento de ineptitud, volvió a disculparse con el aguador.

Este le señaló:

—¿Te fijaste que tu lado del camino estaba adornado con flores y el del otro cántaro no? Siempre he sabido de tu defecto; por eso aproveché para sembrar semillas de flores a tu lado del camino, las cuales has regado todos los días cuando regresamos del arroyo. Durante dos años he podido recoger esas hermosas flores para decorar la mesa de mi amo. Si no fueras exactamente como eres, él no habría podido contar con ellas para adornar su casa.

Todos tenemos defectos, somos cántaros rajados. Pero Dios puede valerse de ello para hermoear Su mesa. No te dejes abatir por tus fallos. Reconoce que los tienes y da a Dios ocasión de aprovecharlos. Así, tú también podrás ser gestor de belleza a la vera de Su sendero.

Anónimo



NO eches a perder lo que tienes deseando lo que no tienes.

Epicuro

PARA estar contentos, basta con pensar en lo felices que seríamos si lo perdiéramos todo y luego lo recuperáramos.

Anónimo

EL contentamiento es una perla de gran precio, y quien procure obtenerla a expensas de diez mil deseos hace una acertada adquisición.

John Balguy

POR cada minuto de enojo pierdes 60 segundos de felicidad.

Ralph Waldo Emerson

HAY males que no son tales, sino bienes especiales.

Refrán español

LA desdicha es a veces dicha.

Refrán español

CUENTA por bienes los males que no tienes.

Refrán español

EL hombre, por lo común, sólo sabe reconocer su felicidad en la medida de la desgracia que ha experimentado.

Muslih-Ud-Din Saadi

HAY quienes piensan que para ser feliz es preciso librarse de apuros y problemas. Mientras todo marche a gusto de ellos, están bien. Eso sí, apenas sufren una contrariedad es como si se les pinchara el globo y su felicidad se esfumara. Como las circunstancias determinan su estado de ánimo, siempre temen sufrir algún chasco y nunca son capaces de relajarse totalmente, divertirse y gozar de la vida. Con ese enfoque es imposible que disfruten de una felicidad perdurable.

La felicidad que Yo ofrezco no depende de circunstancias siempre cambiantes. Tiene que ver más bien con Mi presencia y Mis promesas, que permanecen inalterables. Las circunstancias no inciden en las realidades eternas.

«Estas cosas os he hablado para que en Mí tengáis paz. En el mundo tendréis aflicción; pero confiad, Yo he vencido al mundo.» No puedes esquivar todos los obstáculos que se te presenten, pero sí puedes remontarlos. Mientras más tiempo pases conmigo, asimilando Mis palabras, llenándote de Mi amor y viendo las cosas desde Mi óptica, mejor sabrás hacer frente a los inevitables altibajos de la vida y más feliz te sentirás.

Jesús

NO es hipocresía poner cara alegre cuando se está bajoneado. Es más bien señal de fortaleza interior y madurez. Demuestra que uno es consciente de que lo que en ese momento lo tiene deprimido es relativamente pequeño comparado con la totalidad de la vida, y que ya pasará.

Mostrarse alegre y optimista cuando se está en compañía de otras personas y sonreír aun sin ganas es un gesto de amor. Si somos considerados, procuraremos no bajonear a los demás con nuestra expresión facial ni darles a entender que su compañía nos incomoda. Además, mostrarnos más animados de lo que estamos en realidad muchas veces contribuye a sacarnos del bajón.

Claro que lo ideal es afrontar y superar lo que sea que nos está afligiendo; y la mejor manera de acometer eso suele ser conversar con Jesús y pedirle que nos ayude a dar con una solución. Si tienes cerca a una persona que puede ayudarte a esclarecer las cosas o a desenredar la maraña, puede ser conveniente hablar también con ella, o si no acudir a un consejero o especialista.

Revista Conéctate

EN medio de las preocupaciones que se agolpan en mi mente, tú me das consuelo y alegría.

Salmo 94:19

AUNQUE la higuera no eche brotes,
ni haya fruto en las viñas;
aunque falte el producto del olivo,
y los campos no produzcan alimento;
aunque falten las ovejas del redil,
y no haya vacas en los establos,
con todo yo me alegraré en el Señor,
Me regocijaré en el Dios de mi salvación.
El Señor Dios es mi fortaleza.

Habacuc 3:17-19

DEN gracias a Dios en toda situación.
Manténganse en constante acción de gracias.

1 Tesalonicenses 5:18

No hay ventura ni desgracia en el mundo, sino la comparación de un estado con otro, he ahí todo. Solo el que ha experimentado el colmo del infortunio puede sentir la felicidad suprema. Es preciso haber querido morir, amiguito mío, para saber cuán buena y hermosa es la vida.

Alejandro Dumas

La palabra felicidad perdería su sentido sin el contrapeso de la tristeza.

Carl Jung

TODO hemos pasado por momentos sombríos, hemos sufrido tragedias o aprietos que difícilmente habríamos podido evitar y que en algunos casos fueron consecuencia directa de decisiones erróneas o de actos desconsiderados de otras personas. Esas desgracias pueden tanto endulzarnos como amargarnos, según cuál sea nuestra reacción.

Encontrarle el lado bueno a una mala situación no es un mero ejercicio de optimismo o una buena idea; es vital para nuestra salud espiritual. Si no somos capaces de aceptar que Dios pudo haber escrito derecho con renglones torcidos, no lograremos perdonar de lleno y olvidar esas cosas; y eso puede conducirnos al resentimiento.

Dios puede hacer que esas situaciones redunden en Su provecho, si se lo permitimos¹. Por esa razón, es esencial que no evoquemos solo lo malo de los sucesos que nos han ocurrido. Aunque el recuerdo que algo nos ha dejado sea desagradable o hasta doloroso, si rechazamos ver lo ocurrido desde una óptica negativa y preguntamos a Dios de qué forma se propone valerse de ello para nuestro beneficio, Él puede librarnos del resentimiento y ayudarnos a superar el incidente.

María Fontaine

LAS SENCILLAS ALEGRÍAS

**Y PARTIENDO EL PAN EN LOS HOGARES,
COMÍAN JUNTOS CON ALEGRÍA Y
SENCILLEZ DE CORAZÓN.**

HECHOS 2:46

UN empresario estadounidense se encontraba en México, en el muelle de un pueblecito costero. En ese momento atracó un bote en el que venía remando un pescador. Traía varios ejemplares de gran tamaño de atún de aleta amarilla.

El forastero elogió al mexicano por la calidad de su pescado y le preguntó cuánto tiempo le había tomado pescarlos.

—Un ratito, señor —repuso el pescador.

El empresario le preguntó por qué no había dedicado más tiempo a la captura.

El pescador respondió que con aquello le bastaba para vivir.

El visitante continuó:

—Y ¿qué hace el resto del tiempo?

—Verá usted, señor —contestó el pescador—: Me levanto tarde. Voy a pescar un rato y después paso un tiempo jugando con mis hijos. Luego duermo la siesta con mi esposa María y en la noche salgo a pasear al pueblo, a tomar un poco de vino y tocar la guitarra con mis amigos.

—Yo podría ayudarlo —añadió el empresario— Soy graduado en administración de empresas. Si usted dedicara más tiempo a la pesca, con las ganancias podría comprar una embarcación más grande. Al aumentar sus ingresos y contar con un barco de mayor calado, podría comprar varias embarcaciones. Con el tiempo llegaría a tener una flota de barcos pesqueros. En vez de vender a un intermediario, lo haría directamente a una empresa conservera, y al final llegaría a ser dueño de una fábrica de productos enlatados. Entonces tendría que mudarse de este pueblito costero a una gran capital y de allí dirigiría su empresa.

—Pero dígame una cosa, señor, ¿cuánto tiempo llevaría todo eso?

—Quince o veinte años.

—Y después, ¿qué haría yo?

El estadounidense se rió antes de responder:

—Esa es la mejor parte. En el momento idóneo, vendería las acciones de su compañía y ganaría millones de dólares.

—¿Dice usted millones, señor? Y luego ¿qué?

—Se retiraría de los negocios y se mudaría a un pueblito costero donde podría dormir hasta tarde, pescar un poco, jugar con sus nietos, dormir la siesta con su esposa María y pasear por las noches en el pueblo, donde tomaría vino y tocaría la guitarra con sus amigos.

Anónimo

EL arte de ser feliz consiste en la capacidad de obtener felicidad de las cosas sencillas.

Henry Ward Beecher

LA felicidad humana generalmente no se logra con grandes golpes de suerte, que pueden ocurrir pocas veces, sino con pequeñas cosas que ocurren todos los días.

Benjamin Franklin

MUCHAS personas se pierden las pequeñas alegrías mientras aguardan la gran felicidad.

Pearl Buck



LA mayoría de los adultos hemos observado en algún momento a un niño retozando alegremente y hemos deseado volver a la niñez. Cuando juegan, los pequeñines se ven felices, despreocupados y con ganas de vivir. Se ríen mucho, se divierten con facilidad y se entusiasman con las cosas más sencillas. Naturalmente, también sufren sus sobresaltos y sus tristezas, pero se recuperan. Los niños viven en el presente y por lo general pasan más horas felices que los adultos.

He aquí algunos consejos para revivir el encanto de la infancia:

Redescubrir el mundo que te rodea.

Observa con más detenimiento las cosas que constituyen el telón de fondo de tu existencia: los brotes de ese árbol que ves todo los días cuando vas a la oficina, los rayos matinales de sol que se cuelan por la ventana o esa pequeña telaraña que hay en un rincón del jardín.

Saborear los alimentos.

No engullas la comida y salgas corriendo; aminora la marcha para poder saborearla. ¿Recuerdas la primera vez que degustaste ese plato?

Aprender algo nuevo.

Los niños no tienen tiempo de caer en rutinas porque siempre están descubriendo cosas nuevas. Aficiónate a un nuevo pasatiempo o actividad. Lee un libro de un autor distinto. Viaja, aunque sea en la imaginación, sumergiéndote en una revista.

Darte premios.

Ponte una meta para la semana y escoge el premio que te vas a dar cuando la cumplas. El

mejor incentivo es la expectativa que eso te genera.

Conversar con un niño.

Si quieres ver las cosas con otros ojos, pregunta a niño. Los niños derrochan ingenio, sagacidad, imaginación, esperanza, patetismo. No te sorprendas si de tu subconsciente resurgen algunos pensamientos de tu niñez.

Desenchufarte.


Tu mundo no se acabará porque dejes de trabajar y producir por unos minutos. Relájate. Piensa en algo que te haga feliz.

Dar gracias por cada cosita.

Un niño se queda encantado con un regalito sencillo, un poco de atención que se le preste o un columpio vacío que encuentre en el parque. Piensa en las cositas que tú disfrutas y da gracias por ellas.

Revista Conéctate

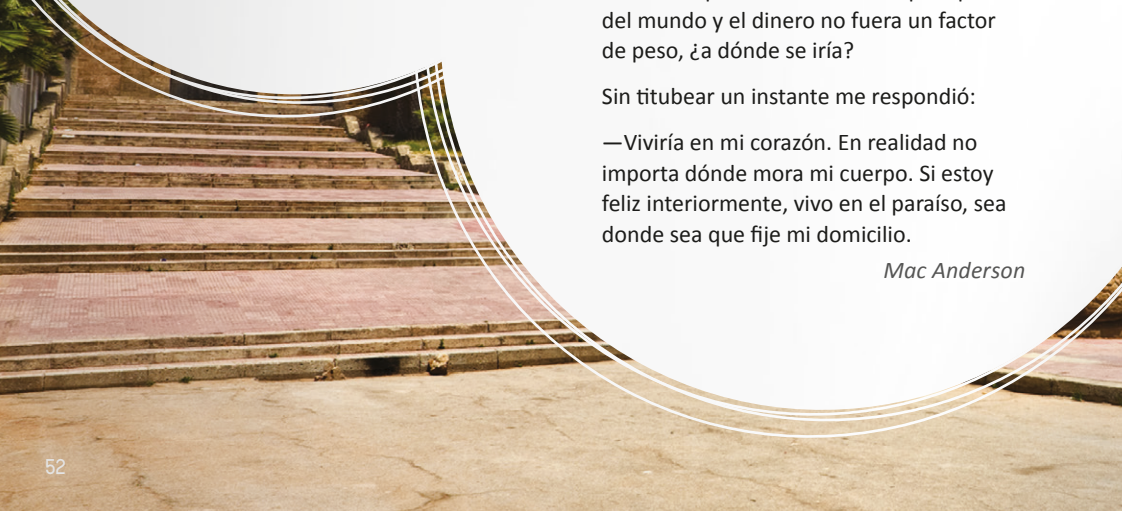




HABLÉ con sencillez y no perdí la capacidad de apreciar los detallitos. Me detenía a disfrutar de las flores. Cocinaba para Mis discípulos. Cuando no encuentras alegría en lo cotidiano, la vida se torna confusa y pierdes la ternura.

La sencillez es un don. Todos la tienen de pequeños; mas a medida que crecen, algunos la desechan. Pero ¿acaso no dije que no puedes entrar en el reino de los Cielos a menos que tengas la simplicidad de un niño?

Jesús



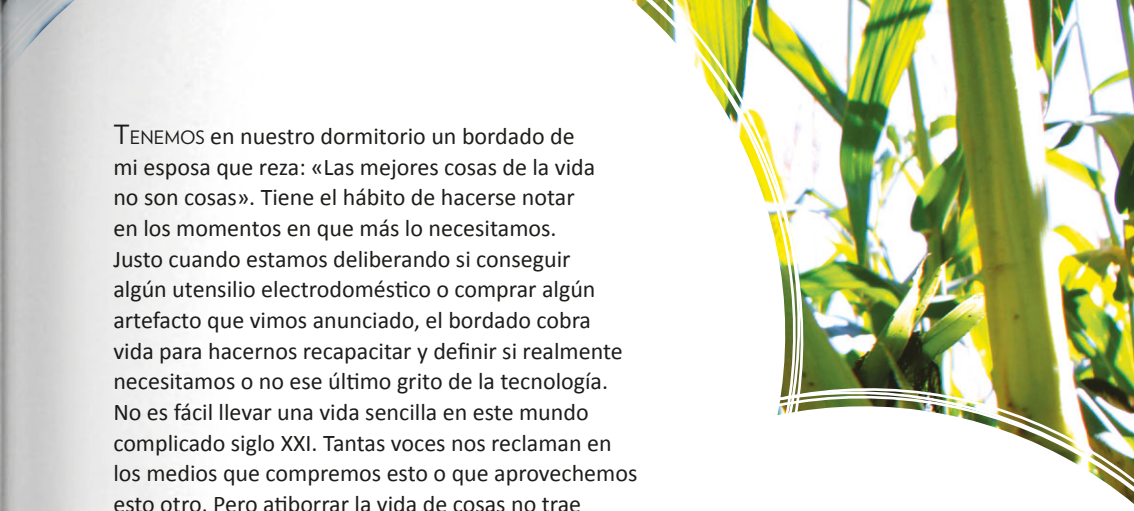
HACE unos diez años durante un viaje, me puse a conversar con un taxista. Luego que me hablara un poco sobre su persona y me contara cómo había llegado a ser taxista en aquella ciudad, le planteé una pregunta hipotética:

—Si usted pudiera vivir en cualquier parte del mundo y el dinero no fuera un factor de peso, ¿a dónde se iría?

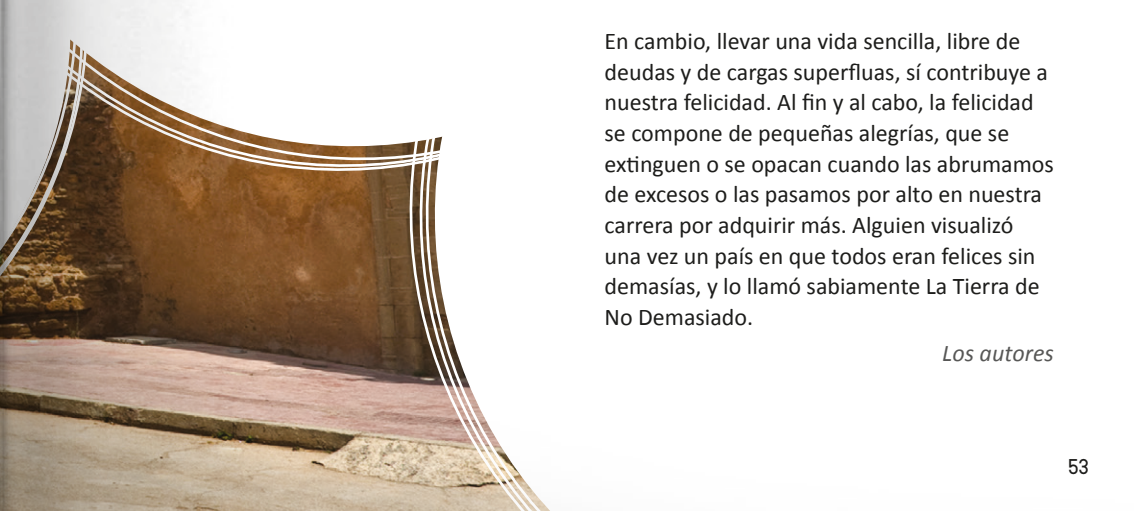
Sin titubear un instante me respondió:

—Viviría en mi corazón. En realidad no importa dónde mora mi cuerpo. Si estoy feliz interiormente, vivo en el paraíso, sea donde sea que fije mi domicilio.

Mac Anderson



TENEMOS en nuestro dormitorio un bordado de mi esposa que reza: «Las mejores cosas de la vida no son cosas». Tiene el hábito de hacerse notar en los momentos en que más lo necesitamos. Justo cuando estamos deliberando si conseguir algún utensilio electrodoméstico o comprar algún artefacto que vimos anunciado, el bordado cobra vida para hacernos recapacitar y definir si realmente necesitamos o no ese último grito de la tecnología. No es fácil llevar una vida sencilla en este mundo complicado siglo XXI. Tantas voces nos reclaman en los medios que compremos esto o que aprovechemos esto otro. Pero atiborrar la vida de cosas no trae contento. Con frecuencia el exceso de cosas tiende a estorbar más que a ayudar.



En cambio, llevar una vida sencilla, libre de deudas y de cargas superfluas, sí contribuye a nuestra felicidad. Al fin y al cabo, la felicidad se compone de pequeñas alegrías, que se extinguen o se opacan cuando las abrumamos de excesos o las pasamos por alto en nuestra carrera por adquirir más. Alguien visualizó una vez un país en que todos eran felices sin demasías, y lo llamó sabiamente La Tierra de No Demasiado.

Los autores


DURANTE la mayor parte de la vida no sucede nada maravilloso. Si no te gusta levantarte, trabajar, terminar de trabajar y sentarte a comer en compañía de tu familia o tus amigos, lo más probable entonces es que no seas muy feliz. Quien basa su felicidad o infelicidad en grandes acontecimientos, como conseguir un empleo estupendo, adquirir enormes sumas de dinero, disfrutar de un matrimonio todo miel sobre hojuelas o viajar a París, no será feliz gran parte del tiempo. Si, por lo contrario, nuestra felicidad depende de un buen desayuno, de que haya flores en el jardín, de tomarnos una copa o de dormir la siesta, tenemos más oportunidades de vivir con una buena tajada de felicidad.

Andy Rooney

LA ALEGRÍA DE DAR

**CADA UNO DÉ COMO PROPUSO EN SU CORAZÓN:
NO CON TRISTEZA, NI POR NECESIDAD, PORQUE
DIOS AMA AL DADOR ALEGRE.**

2 CORINTIOS 9:7

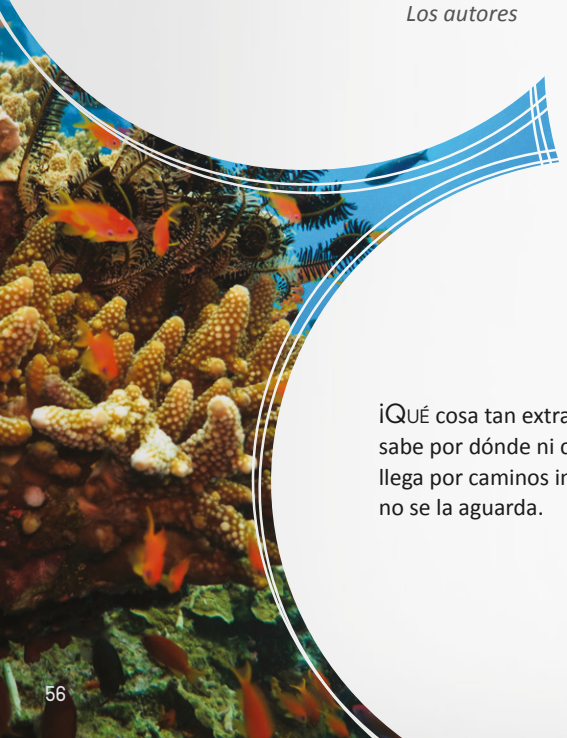


LA felicidad no se encuentra buscándola interesadamente. No es consecuencia de una pretensión individualista de placeres y satisfacciones. Consiste más bien en procurar la felicidad de otras personas. Al proponernos alegrar la existencia de otro ser humano, la alegría se da vuelta y nos persigue y nos alcanza a nosotros, sin que la esperáramos siquiera.

Los autores


TIENDE la mano al vecino
porque sí con elegancia;
que no todo sea ganancia
a lo largo del destino.
Cambia de sabor el vino
cuando no hay con quien brindar.
¿Qué harás con atesorar
y ser opulento en bienes
si no ejerces, si no tienes
el bien supremo de dar?

Antonio Gil



¡QUÉ cosa tan extraña es la felicidad! Nadie sabe por dónde ni cómo ni cuándo llega, y llega por caminos invisibles, a veces cuando ya no se la guarda.

Henrik Johan Ibsen



UN misionero trabajaba de maestro en África. Antes de Navidad, había explicado a sus estudiantes nativos que para el cumpleaños de Cristo, los cristianos se daban regalos unos a otros como expresión de alegría.

La mañana de Navidad uno de los nativos le trajo al misionero una concha marina de una belleza extraordinaria. Cuando éste le preguntó de dónde había sacado una concha tan bella, el nativo le respondió que había caminado gran distancia hasta cierta bahía, el único sitio donde se conseguían dichos moluscos.


—Me parece maravilloso que hayas ido tan lejos a buscar este hermoso regalo para mí —exclamó el maestro.

Alegremente, el nativo respondió:

—Larga caminata ser parte del regalo.

No vale tanto lo que damos como lo que compartimos; pues el regalo sin el que regala queda vacío.

Anónimo



EMPECÉ a entender hace mucho tiempo que quienes son más felices son quienes más hacen por los demás.

Booker T. Washington

LA felicidad es un artículo maravilloso: cuanto más se da, más le queda a uno.

Blaise Pascal



EL bien de la humanidad debe consistir en que cada uno goce al máximo de la felicidad que pueda, sin disminuir la felicidad de los demás.

Aldous Huxley

No debemos permitir que alguien se aleje de nuestra presencia sin sentirse mejor y más feliz.

Madre Teresa

EN uno de sus viajes por la campiña inglesa, el escritor Sam Foss llegó cansado y sediento a una vieja casita. A un costado del camino había un tosco letrero que señalaba hacia otro sendero, en el cual un cartel anunciaba: «Pase y sírvase agua fresca». Foss tomó ese camino y a poca distancia encontró un manantial y en la orilla una tosca vasija para servirse. Cerca también había un banco con una cesta llena de manzanas y otro cartel que decía: «Sírvase».

Movido por la curiosidad, Foss fue al encuentro de una pareja de ancianos que vivía en la antigua casita y les preguntó por los carteles y la fruta. Supo entonces que a los viejos su granja les daba apenas para comer, pero que como tenían tal abundancia de agua del manantial y de fruta, se sentían ricos y querían compartirlo con los viajeros que pasaran por allí.

—Como somos tan pobres, no tenemos dinero para hacer caridad —dijo el anciano—, pero se nos ocurrió que de esta manera podríamos hacer algo por los que pasan cerca de nosotros.

Anónimo

LA felicidad es como una mariposa. Cuanto más la perseguimos, más lejos queda de nuestro alcance. En cambio, si nos sentamos tranquilamente, bien puede posarse sobre nosotros.

Nathaniel Hawthorne

ALEGRÍA DE ESPÍRITU

EN TU PRESENCIA HAY PLENITUD DE GOZO;
DELICIAS A TU DIESTRA PARA SIEMPRE.

SALMO 16:11



EL mundo moderno es infeliz porque no se conecta con la eternidad. Toda felicidad verdadera es un anticipo de la eternidad.

Peter Kreeft

LO mejor y lo más bonito de esta vida no puede verse ni tocarse; debe sentirse con el corazón.

Helen Keller

ELEVA el pensamiento,
al cielo sube.
Por nada de acongojes,
nada te turbe
Aspira a lo celeste,
que siempre dura.
Fiel y rico en promesas,
Dios no se muda.

Teresa de Jesús

PONED la mira en las cosas de arriba y no en las de la tierra...
Procurad los dones espirituales.

Colosenses 3:2; 1 Corintios 14:1

LA felicidad genuina se compone de cualidades espirituales como el amor, la compasión, la paciencia, la tolerancia, el perdón y otras semejantes. Son estas virtudes las que nos proporcionan felicidad a nosotros y a los demás.

Tenzin Gyatso, xiv Dalái Lama

LA felicidad del espíritu es muy superior a la que nos aportan los sentidos. La llevas siempre contigo. Ni la noche más solitaria ni las nubes más grises pueden privarte de ella.

La felicidad material y sensorial es efímera. Depende de tu estado de ánimo, de las circunstancias, de lo visible y lo tangible. En cambio, la del espíritu viene del conocimiento de que soy Tu Salvador, de que te amo y velo por ti. Esas verdades son inalterables.

La felicidad que Yo brindo es constante como el sol. ¿Te angustias acaso cuando el sol se oculta en el horizonte, pensando que ha desaparecido para siempre? No. Aunque cae la noche y no puedes verlo, nunca dudas de su existencia ni de que volverá a salir a la mañana siguiente. Así es la felicidad del espíritu: siempre presente, como el sol.

Cuando cae la noche sobre tu espíritu y pierdes de vista la felicidad, es el momento de confiar hasta la mañana siguiente, cuando volverás a ver y sentir la luz y la calidez de Mi amor. Nunca dudes de que llegará la alborada.

Jesús

LA alabanza consiste en expresarle a Dios, ya mental, ya verbal, ya musicalmente, cuánto lo amamos. También podemos alabarlo con nuestros gestos, por ejemplo levantando las manos hacia el cielo.

¿Alguna vez te has planteado qué sentido tiene alabar a Dios? ¿Por qué desea o necesita nuestras alabanzas un Dios omnipotente? ¿Acaso las aprecia? A nosotros nos encanta que nos aprecien, y dado que Dios nos creó a imagen Suya, sin duda debe de disfrutar de la gratitud y el aprecio tanto como nosotros, ¿no te parece?

Solamente en el Antiguo Testamento hay 222 referencias a la alabanza. En casi todos los casos se trata de un acto espontáneo, como cuando el rey David alaba a Dios por Su poder y bondad en el libro de los Salmos.

La alabanza es algo que hacemos de buen grado, como cuando le damos las gracias a alguien que nos ha hecho un obsequio. La persona que nos ha hecho el regalo no debería tener que decirnos: «¡Dame las gracias!» La gratitud debería brotarnos espontáneamente.

Revista Conéctate

¿SABÍAS que Gozo es uno de los nombres de Dios? En el original hebreo del Salmo 43:4, las palabras El Simchah Giyl significan literalmente «Dios supremo gozo». Si Dios nos creó a Su semejanza, se infiere que Él desea que también nosotros estemos gozosos.

La creación desborda de alegría y alabanzas a su Creador.

Se visten de manadas los llanos, y los valles se cubren de grano; dan voces de júbilo, y aun cantan. *Salmo 65:13*

Alégrense los cielos, y gócese la tierra; brame el mar y su plenitud. Regójese el campo, y todo lo que en él está; entonces todos los árboles del bosque rebosarán de contento. *Salmo 96:11,12*

Cantad alabanzas, oh cielos, y alégrate, tierra; y prorrumpid en alabanzas, oh montes. *Isaías 49:13*

La felicidad más grande proviene de una comunicación estrecha con Dios.

En Tu presencia hay plenitud de gozo; delicias a Tu diestra para siempre. *Salmo 16:11*

Gócese y alégrense en Ti todos los que te buscan. *Salmo 40:16*

Bienaventurado el pueblo cuyo Dios es el Señor. *Salmo 144:15*

Estas cosas os he hablado, para que Mi gozo esté en vosotros, y vuestro gozo sea cumplido.

Juan 15:11

Bienaventurado aquel [...] cuya esperanza está en el Señor su Dios. *Salmo 146:5*

A quien amáis sin haberle visto, en quien creyendo, aunque ahora no lo veáis, os alegráis con gozo inefable y glorioso. *1 Pedro 1:8*

Aun en las dificultades, Dios puede darnos alegría.

[El] favor [de Dios] dura toda la vida. Por la noche durará el lloro, y a la mañana vendrá la alegría. *Salmo 30:5*

Aunque la higuera no florezca, ni en las vides haya frutos, aunque falte el producto del olivo, y los labrados no den mantenimiento, y las ovejas sean quitadas de la majada, y no haya vacas en los corrales; con todo, yo me alegraré en el Señor. *Habacuc 3:17,18*

Revista Conéctate

PROBABLEMENTE seamos nosotros los mayores beneficiarios de la alabanza. Nos hace bien oírnos alabar a Dios. Meditar sobre Su bondad es un ejercicio importante; más aún expresarle verbalmente ese reconocimiento. Existen por lo menos tres razones para no dejar de hacerlo:

La primera es que la alabanza nos ayuda a ver las cosas objetivamente. Nos recuerda nuestras limitaciones humanas, así como el poder de Dios y Su benevolencia para con nosotros.

Eso nos lleva a la segunda: la alabanza nos encauza por la senda del optimismo y nos hace ver las cosas favorablemente. Es que la felicidad se nos hace esquivar hasta que comprendemos que con la ayuda divina ningún obstáculo es insuperable.

La tercera es la más sublime: la alabanza nos pone en amorosa comunión con el Creador, cuyo conocimiento es la vida eterna. Ese es el sentido de esta vida, la razón por la que Él lo hizo todo, el aspecto en el que gana Él y ganamos nosotros. Cuando decimos a Dios: «¡Bien hecho!» con sinceridad, pensando en lo que le estamos diciendo, ¡nos labramos un trocito de cielo en la tierra!

Los autores

ALABANZAS DE LA CREACIÓN

¡Alaben al Señor desde el cielo!

¡Alaben al Señor desde lo alto!

¡Alábenlo ustedes, todos sus ángeles!

¡Alábenlo ustedes, ejércitos del cielo!

¡Alábenlo, sol y luna!

¡Alábenlo ustedes, brillantes luceros!

¡Alábalo tú, altísimo cielo,

y tú, agua que estás encima del cielo!

¡Alaben al Señor desde la tierra,

monstruos del mar, y mar profundo!

¡El rayo y el granizo, la nieve y la neblina!

¡El viento tempestuoso que cumple sus mandatos!

¡Los montes y las colinas!

¡Todos los cedros y los árboles frutales!

¡Los animales domésticos y los salvajes!

¡Las aves y los reptiles!

¡Los reyes del mundo y todos los pueblos!

¡Todos los jefes y gobernantes del mundo!

¡Hombres y mujeres, jóvenes y viejos!

¡Alaben todos el nombre del Señor,

pues sólo su nombre es altísimo!

¡Su honor está por encima del cielo y de la tierra!

Salmo 148:1–4,7–13

LA alabanza es una de las fuerzas más poderosas del Cielo. Cuando alabamos a Dios accedemos al bálsamo sanador del Cielo, que nos despeja la mente, alivia las tensiones y nos renueva espiritualmente. La alabanza nos proporciona fortaleza espiritual. No solo hace posible que elevemos nuestra alma, sino que recibamos aún más poder desde la dimensión celestial. Se podría decir que la alabanza abre los conductos de los Cielos, dando lugar a que descendan en abundancia las bendiciones. O sea que alabando no sólo se sale adelante de las pruebas y dificultades, sino que también se hacen descender las bendiciones de Dios.

La alabanza es manifestación de amor. Es una forma de expresar al Señor cuánto lo amamos y agradecerle todo lo que hace por nosotros. En la medida en que lo alabamos y le expresamos el amor que sentimos por Él, Él nos lo corresponde y hace descender sobre nosotros Sus bendiciones. Conforme suben las alabanzas, descenden las bendiciones.

Revista Conéctate

SEÑOR y Dios mío, muchas son las maravillas que Tú has hecho y las consideraciones que nos tienes. ¡Nada es comparable a Ti! Quisiera anunciarlas, hablar de ellas, pero son más de las que puedo contar.

Salmo 40:5

¡OH Padre, cuánto es bello
el mundo que Tú hiciste!
No hay templo, no hay palacio,
no hay sueño que su encanto rivalice.

¿Por qué, por qué los hombres,
como envidiosos tigres,
viven aborreciéndose
el breve tiempo que en el mundo viven?

Cuando aire, y cielo, y tierra
murmuran: ¡sed felices!
¡Amaos unos a otros
y trabajad para llamaros libres
¡Oh Padre, cuánto es bello
el mundo que tú hiciste!
¡Felices los que sepan agradecerte,
amarte y bendecirte!

Rafael Pombo

ALABAD al Señor [...]
Alabadle con los clarinetes [...]
y trombones [...]
Alabadle con pianos y pianolas
Alabadle con blues y jazz [...]
con los espirituales de los negros
y la 5ª de Beethoven
con guitarras y marimbas
alabadle con toca-discos
y cintas magnetofónicas.

Salmo 150 en versión de Ernesto Cardenal

EPÍLOGO

La alegría es el aceite que lubrica todos los mecanismos. Sin ella todo se hace más duro; con ella todo es más grato y más fácil. La alegría es un don que Dios gustosamente nos concede, pues es parte de Su misma esencia y de Su designio para todas Sus criaturas.

«Pidan y recibirán, para que su alegría sea plena», prometió Jesús. Si anhelas llenar tu vacío y satisfacer tu ansia de felicidad, ábrele el corazón a Jesús para que lo llene de ese gozo indescriptible que renueva y da fuerzas frente a las vicisitudes de la vida. Lo puedes hacer mediante esta sencilla oración o una parecida:

Jesús, te pido que entres en mi corazón y me llenes de Tu amor, Tu luz y Tu alegría. Perdona mis faltas y regálame la vida eterna.



OTROS TÍTULOS DE LA COLECCIÓN:

De todos los bienes con que contamos, la alegría es uno del que no podemos prescindir. Sin ese sentimiento grato y vivo que nos hace más llevadero el tránsito por este mundo, la vida se desvaloriza y pierde color. Tan necesaria es la alegría para la salud, como para el éxito de una empresa y para las relaciones fluidas con nuestros semejantes.

Quien se desenvuelve con alegría, sea en el ámbito deportivo, empresarial o familiar, multiplica sus posibilidades de triunfar. De ahí la importancia de cuidar y cultivar ese bien inasible, que como tantos en la vida, no extrañamos hasta que no lo perdemos.

Las reflexiones, pasajes bíblicos, relatos, poesías y frases célebres que hemos reunido en esta obra tienen por finalidad abonar el terreno en que germinen y crezcan robustas las semillas de la alegría.

ISBN 978-3-03730-794-6



 **aurora**
www.auroraproduction.com