

# Parón del mes #Abril

Un rato para parar y pensar.

Para estar a solas con Jesús.

Para mirar la vida con un poco más de verdad.

Antes de empezar, intenta cuidar este rato: deja el móvil fuera, coge una libreta o estas hojas, y ponte de verdad delante de Dios.

Hay alegrías que duran un rato. Y hay una alegría que te cambia por dentro. La primera depende de lo que te pasa. La segunda depende de Quién está contigo.

Has tenido unos días distintos: vacaciones, familia, planes, quizá procesiones... Has visto que Jesús muere... pero, sobre todo, que ESTÁ VIVO. La pregunta es: ¿eso impacta de verdad en tu vida... o se queda en algo que recuerdas?

Hoy vamos a hablar de alegría. No la que se ve. La de verdad.

## Para darle vueltas

Antes de hablar con Dios, mírate por dentro.

### 1. Cuando oigo la palabra "alegría", pienso en:

- Estar de buen humor
- Reírme con mis amigos
- Que todo me vaya bien
- No tener problemas
- Veranito y playa
- Algo superficial, que depende del momento
- Algo más profundo, que no siempre entiendo
- Otra cosa: -----

**2. Ordénalo (del 1 al 5) según lo que más influye en tu alegría ahora mismo:**

- \_\_\_ Cómo me tratan los demás
- \_\_\_ Cómo me siento conmigo misma/o
- \_\_\_ Cómo me van las cosas (estudios, planes, etc.)
- \_\_\_ Mi relación con Dios
- \_\_\_ El ambiente que tengo alrededor

**3. Piensa en tu última semana.**

¿En qué momentos has tenido una alegría real, de fondo (no solo pasarlo bien)?

-----  
-----

¿Y en qué momentos has estado más apagado/a, quejándote o de mal humor?

-----  
-----

**4. Señala lo que más te pasa (aunque no te guste reconocerlo):**

- Mi alegría depende demasiado de cómo me siento
- Me quejo con facilidad
- Me cuesta sonreír cuando algo no me apetece
- Me comparo y eso me quita la alegría
- Cuando algo no sale como quiero, me vengo abajo
- Otra cosa:

-----

## Para hablar con Dios

La alegría cristiana no es carácter, ni suerte, ni optimismo. Es consecuencia de una relación: de estar con Cristo.

Aquí tienes algunos textos para hablar con Él.

1. La felicidad no se trata de tener algo o de convertirse en alguien, no, la verdadera felicidad es estar con el Señor y vivir por amor (Papa Francisco)

Puedes tener planes, metas, incluso una buena vida... y no ser feliz de verdad.

Porque la alegría no viene de lo que consigues, sino de con quién estás.

Señor, ¿dónde estoy buscando la felicidad ahora mismo?

¿En cosas... o en estar contigo?

---

---

2. Los cristianos «tenemos que creer en el amor de Dios por nosotros para llevar una vida cristiana alegre. No contamos solo con nuestras fuerzas; contamos con el amor de Dios por nosotros, por cada uno, por cada una» (Prelado del Opus Dei en el Univ)

Creer en Dios no es lo difícil (¡hasta el demonio cree en Dios!)

Lo difícil es creer que me ama de verdad. A mí. Como soy. Con mis defectos, con mis caídas repetidas, con lo que no cambia. Ahí es donde se juega la alegría.

Mira a Jesús en la cruz que tengas delante y pregúntate en serio: ¿de verdad me creo que el Señor me quiere tal y como soy? ¿Qué partes de mi vida le oculto... ¿en qué me cuesta mirarle a la cara?

---

---

3. Nuestra alegría y nuestra grandeza no se basan en ilusiones pasajeras de éxito y de fama, sino en sabernos amados y deseados por nuestro Padre que está en los cielos" (Papa León XIV)

Pasamos el día midiendo: si encajo, si gusto, si doy la talla. Y eso agota.

La alegría no puede depender de eso, porque nunca es suficiente. Al final es más sencillo (y más exigente): vivir sabiendo que ya soy querido.

Señor, ¿cuánto me afecta lo que piensan de mí? ¿Y cuánto pesa de verdad en mi vida lo que Tú piensas?

-----  
-----

4. 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.

A veces damos mil vueltas a lo que nos pasa...y no hacemos lo más sencillo: rezar. La tristeza no siempre se entiende. Pero se puede llevar a Dios.

Señor, cuando algo me pesa... ¿voy a Ti o me encierro en mi cabeza?

-----  
-----

5. ¿No hay alegría? –Piensa: hay un obstáculo entre Dios y yo. –Casi siempre acertarás.

Esto cuesta aceptarlo, pero suele ser verdad. No es que "hoy no es mi día"... muchas veces hay algo más: un enfado que no suelto, un detalle que me lleva una doble vida, la pereza que pesa más que mi mochila, algo que sé que tendría que cambiar... y voy dejando. Y eso, poco a poco, apaga la alegría. Jesús, si ahora no tengo alegría...¿qué hay entre Tú y yo que estoy evitando mirar?

6. La alegría de un hombre de Dios, de una mujer de Dios, ha de ser desbordante: serena, contagiosa, con gancho...; en pocas palabras, ha de ser tan sobrenatural, tan pegadiza y tan natural, que arrastre a otros por los caminos cristianos.

Sabes perfectamente cómo reaccionas cuando algo te ilusiona de verdad: cuando marca gol tu equipo de fútbol, cuando ves una jugada brutal que no esperabas, cuando encuentras algo en rebajas que te encanta...

Eso se nota. Sale solo.

Con Dios no hay que hacer teatro. Pero si de verdad es importante en tu vida... en algo se tiene que notar. En la cara, en el trato, en cómo vives.

¿Mi fe se queda en algo "correcto"... o se cuele en mi forma de vivir?

-----  
-----

7. Resulta muy cómodo decir: "no valgo; no me sale –no nos sale– una a derechas". –Aparte de que no es verdad, ese pesimismo cuela una poltronería muy grande... Hay cosas que haces bien, y cosas que haces mal. Llénate de contento y de esperanza por las primeras; y enfréntate –sin desaliento– con las segundas, para rectificar: y saldrán.

El pesimismo parece humildad... pero muchas veces es comodidad.

Quita la alegría y paraliza.

Dios no te mira así.

Señor, ¿en qué estoy instalado/a en el "no puedo", en lugar de luchar con alegría?

-----  
-----

8.No eres feliz, porque le das vueltas a todo como si tú fueras siempre el centro: si te duele el estómago, si te cansas, si te han dicho esto o aquello...

–¿Has probado a pensar en El y, por El, en los demás?

Cuando todo gira en torno a mí... la alegría se apaga.

Porque el yo nunca se llena.

La salida es sencilla (y exigente): salir de uno mismo.

Jesús, ¿en qué cosas estoy demasiado centrado/a en mí?

¿A quién podría mirar más hoy?

---

---

9.Un cristiano no puede tener cara de funeral, cara de velorio, cara de tristeza. Es un creyente que no se deja robar la esperanza (Papa Francisco)

Hay días malos. Cansancio. Problemas. La alegría cristiana no va de negar eso.

Pero tampoco de instalarse ahí. Porque si Cristo está vivo, hay algo que no se rompe del todo.

La pregunta no es si todo va bien. Es si dejo que eso tenga la última palabra.

Señor, cuando algo me pesa... ¿me encierro o cuento contigo de verdad?

---

---

## 7 Preguntas para ver si llevas dentro algo más que buen rollo : una alegría de verdad

**1. «Mientras conversaban y discutían, Jesús en persona se acercó y se puso a caminar con ellos» (Lc 24, 15-16).**

¿En qué momentos concretos de tu día cuentas con Jesús... o vives como si no estuviera?

**2. «Entró para quedarse con ellos. Y cuando estaban juntos a la mesa tomó el pan, lo bendijo, lo partió y se lo dio. Entonces se les abrieron los ojos y le reconocieron» (Lc 24, 29-31).**

¿La Misa es para ti un encuentro real con Jesús... o una costumbre más?  
¿como podías cuidarla mejor?

**3. «Y se dijeron uno a otro: –¿No es verdad que ardía nuestro corazón dentro de nosotros, mientras nos hablaba por el camino y nos explicaba las Escrituras? Y al instante se levantaron y regresaron a Jerusalén» (Lc 24, 32-33).**

¿Qué haces para que tu fe arda... o la dejas enfriarse en la rutina?

**4. La Resurrección de Cristo nos presenta una nueva vida para el hombre que supera la muerte.**

Cuando caes en lo mismo de siempre y te confiesas, ¿vuelves a empezar en serio... o te acostumbras?

**5. «La esperanza no defrauda, porque el amor de Dios ha sido derramado en nuestros corazones por el Espíritu Santo que se nos ha dado» (Rm 5, 5).**

¿Te dejas guiar por el Espíritu Santo... o luchas tú solo, en lo que ves que te parece bueno?

**6. «Vino Jesús, se presentó en medio de ellos y les dijo: “La paz sea con vosotros”» (Jn 20, 19-20).**

¿Vives con paz de fondo... o te puede todo lo que pasa?

**7.** ¿Intento ver mi vida y todo lo que me sucede con una mirada sobrenatural, con la confianza en el amor que Dios me tiene?  
Cuando algo no sale como quieres, ¿confías en Dios... o te cierras?