

# ALEGRIA

## 1. Alegria e tristeza

A alegria é essencial à vida espiritual. Seja o que for que pensemos ou digamos acerca de Deus, se não estivermos alegres, os nossos pensamentos e palavras não podem produzir frutos. Jesus revela-nos o amor de Deus para que a sua alegria seja a nossa e para que a nossa alegria seja completa. A alegria é a experiência de saber que somos amados incondicionalmente e que nada - doenças, falhanços, quebras emocionais, opressão, guerras ou mesmo morte - pode privar-nos desse amor.

A alegria não é o mesmo que contentamento. Podemos sentir-nos pouco contentes em relação a muitas coisas, mas, mesmo assim, a alegria lá está, porque provém da certeza do amor de Deus por nós. Somos levados a julgar que, quando estamos abatidos, não podemos viver na alegria; mas, numa pessoa com a vida centrada em Deus, a tristeza e a alegria podem conviver. Isso não é fácil de entender, mas, quando pensamos em algumas das nossas experiências de vida mais profundas, como sejam, por exemplo, o nascimento dum criança ou a morte dum amigo, uma grande tristeza e uma grande alegria parecem com frequência fazer parte da mesma experiência.

É frequente descobrirmos a alegria no meio da tristeza. Eu recorro os tempos mais tristes da minha vida como sendo oportunidades em que tomei maior consciência de alguma realidade espiritual muito maior que eu próprio, uma realidade que me permitiu viver a dor com esperança. Atrevo-me mesmo a dizer: «A minha angústia foi precisamente o lugar onde encontrei a alegria, Seja como for, nada acontece automaticamente na vida espiritual. A alegria não é algo que acontece assim sem mais nem menos. Temos que escolher a alegria e continuar a escolhê-la todos os dias. É uma escolha baseada no conhecimento de que encontramos em Deus o nosso refúgio e segurança e de que nada, nem sequer a morte, nos pode separar de Deus.

## 2. A escolha

Pode parecer estranho dizer que a alegria é o resultado das nossas escolhas. Com frequência imaginamos que algumas pessoas têm mais sorte do que outras e que a sua alegria ou tristeza dependem das circunstâncias da sua vida - sobre a qual não têm controlo.

No entanto, temos uma hipótese de escolha, não tanto em relação às circunstâncias da nossa vida, quanto em relação à maneira como reagimos a essas circunstâncias. Duas pessoas podem ser vítimas do mesmo acidente.

Para uma, ele torna-se motivo de ressentimento, para outra, motivo de gratidão. As circunstâncias externas são as mesmas, mas a opção pela forma de reagir é completamente diferente. Algumas pessoas tornam-se ásperas à medida que envelhecem, outras envelhecem alegremente. Isso não significa que a vida daqueles que se tornam ásperos tenha sido mais dura do que a daqueles que se tornam alegres. Significa que foram feitas diferentes escolhas, escolhas interiores, escolhas do coração.

É importante dar-mos conta de que em cada momento da nossa vida temos a oportunidade de escolher a alegria. A vida tem muitas facetas. Há sempre facetas tristes e alegres na realidade que vivemos. E, por isso, temos sempre a possibilidade de viver o momento presente, como causa de ressentimento ou como causa de alegria. E na escolha que reside a nossa verdadeira liberdade. E esta liberdade, em última análise, é a liberdade de amar.

É capaz de ser uma boa ideia perguntarmos a nós mesmos como é que desenvolvemos a nossa capacidade de optar pela alegria. Talvez possamos reservar alguns momentos no Final do nosso dia, para ver como é que o passámos - seja o que for que tenha acontecido - e agradecer a oportunidade de o ter vivido. Se assim fizermos, aumentaremos a capacidade do nosso coração para optar pela alegria. E, ao construirmos um coração mais alegre, tornar-nos-emos, sem nenhum esforço extraordinário, fonte de alegria para os outros. Assim como a tristeza origina tristeza, assim a alegria origina alegria.

### 3. Falando do Sol

A alegria é contagiante, exatamente como o é a tristeza. Eu tenho um amigo que irradia alegria, não porque a sua vida seja fácil, mas porque habitualmente ele reconhece a presença de Deus no meio de todos os sofrimentos humanos, o seu e o dos outros. Onde quer que vá, seja quem for que encontre, ele é capaz de ver e ouvir sempre algo de belo, algo de que dar graças. Ele não nega a grande tristeza que o envolve, nem é cego ou surdo aos sinais e sons de agonia dos seus companheiros de existência, porque o seu espírito caminha em direção à luz, no meio da escuridão e das preces, no meio dos gritos de desespero. O seu olhar é gentil, a sua voz é calma. Não se trata de sentimentalismo. É uma pessoa realista, mas a sua fé profunda permite-lhe descobrir que a esperança é mais real que o desespero, a fé mais real que a descrença e o amor mais real que o medo. É este realismo espiritual que faz dele um homem tão alegre.

Sempre que me encontro com ele, não resisto à tentação de lhe chamar a atenção para as guerras entre as nações, para a fome de milhares de crianças, para a corrupção na política e a falsidade entre as pessoas, procurando assim

impressioná-lo com os últimos falhanços do género humano. Mas, sempre que experimento fazer uma coisa destas, ele olha para mim com o seu olhar gentil e cheio de compaixão e diz: «Eu vi duas crianças partilharem o seu pão uma com a outra e ouvi uma mulher dizer "obrigada" e sorrir quando alguém lhe ofereceu um cobertor. Estas pessoas simples e pobres deram-me nova coragem para continuar a viver».

A alegria do meu amigo é contagiante. Quanto mais estou com ele tanto mais consigo captar raios de Sol a brilhar por entre as nuvens. Sim, eu sei que o Sol existe, mesmo quando os céus estão cobertos com nuvens. Enquanto o meu amigo falava sempre do Sol, eu continuava a falar das nuvens; até que um dia cheguei à conclusão de que era graças ao Sol que eu conseguia ver as nuvens.

Os que continuam a falar do Sol enquanto caminham sob um céu cheio de nuvens são mensageiros de esperança, os verdadeiros santos dos dias de hoje.

#### 4. Surpreendidos pela alegria

Nós somos surpreendidos pela alegria ou pela tristeza? O mundo em que vivemos quer surpreender-nos pela tristeza. Os jornais continuam a falar-nos de acidentes de tráfico, assassínios, conflitos entre indivíduos, grupos e nações, e a televisão enche-nos a cabeça de imagens de ódio, violência e destruição. E nós dizemos uns aos outros: «Não viste aquilo, não ouviste aquela... não é terrível... Dão é inacreditável?». Com efeito, parece mesmo que o poder das trevas quer continuar a surpreender-nos com a tristeza humana. E essas surpresas paralisam-nos e, ao mesmo tempo, seduzem-nos no sentido duma existência em que a nossa principal preocupação é a sobrevivência no meio dum mar de tristezas. Ao fazer com que pensemos em nos mesmos como sobreviventes dum naufrágio, ansiosamente agarrados a uma tábua de salvação, pouco a pouco acabamos por aceitar o papel de vítimas condenadas pelas cruéis circunstâncias da vida.

O grande desafio da fé é sermos surpreendidos pela alegria. Recordo-me dum vez em que estava sentado à mesa de jantar com alguns amigos a discutir sobre a depressão económica do país. Continuávamos a amontoar estatísticas que nos convenciam cada vez mais de que as coisas não podiam senão piorar. Então, de repente, o filho de quatro anos dum dos meus amigos abriu a porta, correu para o pai e disse-lhe: «Olha, pai! Olha! Encontrei um gatinho no jardim... Olha! ... Não é giro?». E, enquanto mostrava o gatinho ao pai, o menino acariciava-o com as mãos e apertava-o contra a face. Tudo mudou de repente. O miúdo e o gatinho tornaram-se o centro das atenções. Houve sorrisos, carícias e muitas palavras de ternura. Enfim, fomos surpreendidos pela alegria!

Deus fez-se um menino no meio dum mundo violento. Seremos nós surpreendidos pela alegria ou continuamos a dizer: «Sim, é bonito e terno, mas a realidade é diferente»? E que tal se a criança nos revelasse aquilo que, efectivamente, é a realidade?

## 5. Alegria e riso

O dinheiro e o sucesso não fazem de nós pessoas alegres. De facto, muitas pessoas ricas e com sucesso vivem também com ânsia, medo e, frequentemente, com bastante melancolia. Em contraste, muitos outros que são realmente pobres riem com muita facilidade e, com frequência, exteriorizam uma grande alegria.

A alegria e o riso são dons provenientes do facto de se viver na presença de Deus e de confiar que não vale a pena preocupar-se com o amanhã. Sempre me impressionou como e que as pessoas ricas dispõem de tanto dinheiro, enquanto as pessoas pobres têm tanto tempo. E, onde há muito tempo à disposição, pode-se celebrar a vida. Não há razões para romantizar a pobreza, mas, quando vejo os receios e ansiedades de muitos que têm todos os bens que o mundo pode oferecer, consigo compreender as palavras de Jesus: «Como é difícil aos ricos entrar no reino de Deus». Mas o dinheiro e o sucesso não são o problema; o problema é ausência de tempo livre disponível para o encontro com Deus no presente e para preencher a vida com a beleza simples e com a bondade.

As crianças a brincar juntas mostram-nos a alegria de estarem juntas, assim, nem mais nem menos. Um dia, quando eu estava muito ocupado a entrevistar uma artista que admirava bastante, a sua filhinha de cinco anos disse-me: «Fiz um bolo de aniversário com areia. Agora tem que vir e fugir que o está a comer e que gosta dele. Vai ser divertido!». A mãe sorriu e disse-me: «É melhor você brincar com ela antes de falar comigo. Talvez ela tenha mais a ensinar-lhe do que eu».

A alegria simples e directa dum criança recorda-nos que Deus Se manifesta nos lugares onde há sorrisos e até risadas. Os sorrisos e as risadas abrem as portas do reino. Eis por que Jesus faz um apelo a que nós sejamos como crianças.

## 6. Nada de vitimismos

Ser surpreendido pela alegria é algo muito diferente do optimismo ingénuo. O optimismo é a atitude que faz com que acreditemos que tudo será melhor amanhã. Um optimista diz: «A guerra vai terminar, as tuas feridas hão-de curar, a depressão acabará, as epidemias serão debeladas... Tudo em breve será melhor». O optimista poderá acertar ou errar, mas, quer esteja certo quer esteja errado, não tem controlo sobre as circunstâncias.

A alegria não é o efeito de previsões positivas sobre o estado do mundo. Não depende das boas ou más circunstâncias da nossa vida. A alegria baseia-se no conhecimento espiritual de que se, por um lado, o mundo em que vivemos está encoberto pelas trevas, por outro, Deus venceu o mundo. Jesus di-lo alto e a bom som: «No mundo tereis aflições, mas tende confiança! Eu venci o mundo» (Jo 16, 33b).

A surpresa não consiste no facto de, inesperadamente, as coisas acabarem por ser melhores do que seria de esperar, Não, a surpresa consiste em que a luz de Deus é mais real que as trevas, que a verdade de Deus é mais poderosa que todas as mentiras humanas, que o amor de Deus é mais forte do que a morte.

O mundo está sob o poder do Mal. Com efeito, o poder das trevas rege o mundo. Não deveríamos ficar surpreendidos por ver o sofrimento e a dor humana à nossa volta. Mas deveríamos ficar surpreendidos pela alegria, cada vez que vemos que Deus, e não o Mal, tem a última palavra. Ao entrar no mundo e ao enfrentar o Mal com a plenitude da Bondade Divina, foi-nos aberto o caminho para viver no mundo, não já como vítimas, mas como homens e mulheres livres, guiados, não pelo optimismo, mas pela esperança.

## 7. Os frutos da esperança

Há uma relação íntima entre alegria e esperança. Enquanto o optimismo faz com que vivamos como se um dia, em breve, as coisas fossem melhores para nós, a esperança liberta-nos da necessidade de predizer o futuro e permite-nos viver no presente, com a confiança profunda de que Deus nunca nos abandonará, mas que dará resposta aos mais profundos anseios do nosso coração.

A alegria, nesta perspetiva, é o fruto da esperança. Quando confio profundamente em que Deus está, de verdade, comigo e me segura num divino abraço, guiando todos os meus passos, então posso pôr de lado a minha necessidade e ânsia de saber como é que será o amanhã ou o que acontecerá no próximo mês ou no próximo ano. Posso assim estar todo onde

estou e dar atenção aos muitos sinais do amor de Deus em mim e à minha volta.

Falamos frequentemente dos «bons velhos tempos», mas, se pensarmos neles de maneira crítica e pusermos de lado as nossas memórias romantizadas, talvez descubramos imediatamente que, nessa altura, nos preocupávamos também acerca do futuro.

Quando acreditamos profundamente que o hoje é o dia do Senhor e que o amanhã está cuidadosamente guardado no amor de Deus, podemos reaver a calma e sorrir de novo para Aquele que sorri também para nós.

Lembro-me dum dia em que passeava com um amigo à beira-mar. Falávamos animados sobre a nossa relação, procurando explicar um ao outro com convicção os nossos sentimentos. Estávamos tão preocupados com o nosso confronto mútuo que nem sequer notámos o magnífico pôr-do-sol que irradiava um espectro de cores sobre as ondas encapeladas a desfazer-se na praia enorme e silenciosa.

De repente, o meu amigo exclamou: «Repara... repara no sol... repara»! Pôs-me o seu braço à volta do ombro e, juntos, contemplámos aquela bola vislumbrante de fogo que desfalecia aos poucos atrás do horizonte do imenso oceano. Nesse momento, ambos intuímos o que eram a esperança e a alegria.

## 8. Para além dos desejos

A alegria e a esperança nunca se podem separar. Nunca encontrei ninguém com esperança que estivesse deprimido e nenhuma pessoa alegre que não tivesse esperança. Mas a esperança é algo mais do que simples desejo, e a alegria algo mais do que simples contentamento. O desejo e o contentamento e, geralmente, se refere a coisas ou eventos. Desejamos que o tempo mude ou que a guerra acabe; desejamos arranjar um novo emprego, conseguir um melhor salário ou uma recompensa; e, quando se consegue isso, ficamos contentes. Mas a esperança e a alegria são dons espirituais enraizados no relacionamento íntimo com Aquele que nos ama com amor infinito e que nos será sempre fiel. Esperamos em Deus e alegramo-nos pela presença de Deus, mesmo quando os nossos muitos desejos não se realizam e quando não estamos lá muito contentes com as circunstâncias da vida.

Alguns dos mais esperançosos e alegres dias da minha vida foram momentos de enorme dor emocional e física. E foi precisamente durante experiências de rejeição ou abandono que me vi «forçado» a gritar por Deus: «Tu és a minha esperança, Tu és a fonte da minha alegria». Quando já não podia

agarrar-me aos apoios normais, então descobria que o verdadeiro apoio e segurança se situavam para além das estruturas do nosso mundo.

Com frequência, temos que chegar à descoberta de que aquilo que julgávamos esperança e alegria não eram mais que desejos egoístas de sucesso e recompensa. Por mais penosa que seja esta descoberta, pode, no entanto, lançar-nos nos braços d'Aquele que é a verdadeira fonte de toda a nossa esperança e alegria.

HENRY J. M. NOUWEN, *Aqui e agora, Vida no Espírito, Paulinas, 2006, 4ª ed., cap. II, Alegria, pp. 22-31*