

# Para llenarse de alegría

En el tiempo de Pascua, el mensaje de alegría caracteriza la vida del cristiano. San Josemaría nos ayuda a descubrirla.

06/04/2015

Gozas de una alegría interior y de una paz, que no cambias por nada. Dios está aquí: no hay cosa mejor que contarle a Él las penas, para que dejen de ser penas.

Forja, 54

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.

Surco, 60

Tú, que vives en medio del mundo, que eres un ciudadano más, en contacto con hombres que dicen ser buenos o ser malos...; tú, has de sentir el deseo constante de dar a la gente la alegría de que gozas, por ser cristiano.

Surco, 321

Antes te “divertías” mucho... —Pero ahora que llevas a Cristo en ti, se ha llenado tu vida entera de sincera y comunicativa alegría. Por eso atraes a otros.

—Trátale más, para llegar a todos.

La alegría es un bien cristiano. Únicamente se oculta con la ofensa a Dios: porque el pecado es producto del egoísmo, y el egoísmo es causa de la tristeza. Aún entonces, esa alegría permanece en el resollo del alma, porque nos consta que Dios y su Madre no se olvidan nunca de los hombres. Si nos arrepentimos, si brota de nuestro corazón un acto de dolor, si nos purificamos en el santo sacramento de la Penitencia, Dios sale a nuestro encuentro y nos perdona; y ya no hay tristeza: es muy justo regocijarse porque tu hermano había muerto y ha resucitado; estaba perdido y ha sido hallado.

Es Cristo que pasa, 178

¡Has rejuvenecido! Efectivamente, adviertes que el trato con Dios te ha devuelto en poco tiempo a la época sencilla y feliz de la juventud, incluso a la seguridad y gozo —sin niñadas—

de la infancia espiritual... Miras a tu alrededor, y compruebas que a los demás les sucede otro tanto: transcurren los años desde su encuentro con el Señor y, con la madurez, se robustecen una juventud y una alegría indelebles; no están jóvenes: ¡son jóvenes y alegres! Esta realidad de la vida interior atrae, confirma y subyuga a las almas. Agradéceselo diariamente *ad Deum qui laetificat iuventutem* —al Dios que llena de alegría tu juventud.

Surco, 79

La tristeza es la escoria del egoísmo; si queremos vivir para el Señor, no nos faltará la alegría, aunque descubramos nuestros errores y nuestras miserias. La alegría se mete en la vida de oración, hasta que no nos queda más remedio que romper a cantar: porque amamos, y cantar es cosa de enamorados.

Amigos de Dios, 92

Refúgiate en la filiación divina: Dios es tu Padre amantísimo. Esta es tu seguridad, el fondeadero donde echar el ancla, pase lo que pase en la superficie de este mar de la vida. Y encontrarás alegría, reciedumbre, optimismo, ¡victoria!

## Via Crucis, VII, 2

Aprendamos a obedecer, aprendamos a servir: no hay mejor señorío que querer entregarse voluntariamente a ser útil a los demás. Cuando sentimos el orgullo que barbota dentro de nosotros, la soberbia que nos hace pensar que somos superhombres, es el momento de decir que no, de decir que nuestro único triunfo ha de ser el de la humildad. Así nos identificaremos con Cristo en la Cruz, no molestos o inquietos o con mala gracia, sino alegres: porque esa alegría, en el olvido de sí mismo, es la mejor prueba de amor.

¿No es verdad que en cuanto dejas de tener miedo a la Cruz, a eso que la gente llama cruz, cuando pones tu voluntad en aceptar la Voluntad divina, eres feliz, y se pasan todas las preocupaciones, los sufrimientos físicos o morales? Es verdaderamente suave y amable la Cruz de Jesús. Ahí no cuentan las penas; sólo la alegría de saberse corredentores con El.

### Via Crucis, Estación II

Mirad a María. Jamás criatura alguna se ha entregado con más humildad a los designios de Dios. La humildad de la esclava del Señor es el motivo de que la invoquemos como *causa nostræ lætitiæ*, causa de nuestra alegría. Eva, después de pecar queriendo en su locura igualarse a Dios, se escondía del Señor y se avergonzaba: estaba triste. María, al confesarse esclava del Señor, es

hecha Madre del Verbo divino, y se llena de gozo. Que este júbilo suyo, de Madre buena, se nos pegue a todos nosotros: que salgamos en esto a Santa María, y así nos pareceremos más a Cristo.

Amigos de Dios, 109

---

pdf | Documento generado  
automáticamente desde [https://  
opusdei.org/es-mx/article/para-llenarse-  
de-alegria-rezar-con-san-josemaria/](https://opusdei.org/es-mx/article/para-llenarse-de-alegria-rezar-con-san-josemaria/)  
(08/02/2026)