

**CUANDO  
SOMOS  
FELICES**

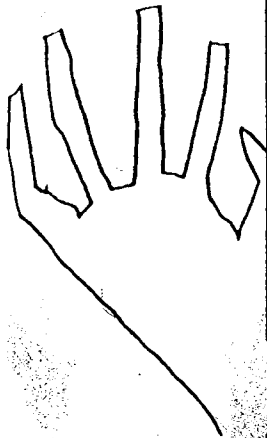
A menudo, en Spred, escuchamos la frase “Cuando somos felices de estar juntos, Jesús está con nosotros”. Originalmente dicha por el P. Jean Mesny de Lyon, Francia, la frase ha sido recogida y utilizada por muchas comunidades de fe de Spred. Existe un afecto espontáneo por esta imagen de ser feliz en la presencia de Jesús. Cuando miramos un poquito más de cerca, vemos que la frase puede tener varios niveles de significado –como una piedra brillante con muchas facetas.

Un aspecto de esta frase: “Cuando somos felices, Jesús está con nosotros”, implica los elementos que van dentro de ser feliz. La felicidad existe a lo largo de una escala. Existe una manera de ser feliz y más feliz. Cincuenta por ciento de nuestra felicidad depende de nuestra genética y casi diez por ciento viene de las circunstancias en las cuales nos encontramos. Por lo que queda casi cuarenta por ciento para la felicidad intencional. La felicidad intencional es la manera que elegimos para estar y para actuar en nuestro propio mundo en el momento presente. Podemos elegir hacernos a nosotros mismos miserables y podemos permitirnos volvernos felices.

Una manera de poder volvernos felices es permitirnos “ir con el flujo”. Las experiencias del flujo implican una absorción intensa en el momento presente. La actividad que nos lleva hasta un estado de flujo no puede ser demasiado fácil o muy aburrida. No puede ser demasiado difícil o ponernos ansiosos o desalentados. Necesitamos una actividad que esté en medio de lo aburrido y lo intimidatorio y entonces podemos dar una zancada y entrar totalmente a la experiencia. El tiempo pasa volando. Al final de la experiencia, estamos contentos, estamos felices. “La buena vida, una vida feliz se caracteriza por el flujo”.

El ser capaces de disfrutar del flujo nos trae placer y por lo tanto queremos repetir la experiencia. Esto nos lleva a estar involucrados en la vida en el momento presente. Aquellos de nosotros que hemos tenido experiencias satisfactorias con varios materiales durante la fase de preparación de una sesión con la comunidad total de Spred, sabemos qué es el flujo. Para nuestro asombro, podemos ver que incluso la persona con discapacidades más severas puede entrar a la experiencia del flujo. Cuando la actividad es la correcta para ellos, esto es, no le causa ansiedad o aburrimiento, pueden saltar justo en ello.

Otro elemento para construir nuestro propio mundo de felicidad es la habilidad para saborear los gozos de la vida. No necesitamos posponer la felicidad. Podemos hacerlo en el momento presente con el estado de ánimo correcto. La habilidad de agarrarse a los sentimientos buenos, parece ser un don dado a muchos de nuestros amigos con discapacidades.



## DE ESTAR JUNTOS

Podríamos ser propensos a preferir alejarnos de una situación y ellos pueden estar ahí en el mismo espacio, sonriendo. ¡Ellos se vuelven para nosotros un llamado a la conversión!

Este pasaje dentro de la felicidad va de acuerdo con la época de Pascua. En la historia de los discípulos de Emaús (Lucas 24:13). Vemos a dos discípulos que iban por un camino. Jesús pasó a su lado y ellos ni siquiera lo vieron. Estaban “abatidos”. Estaban dentro del agujero negro de la tristeza. Luego Jesús los involucró en una conversación y su tristeza se levantó. Invitaron a Jesús a quedarse con ellos.

Entró entonces para quedarse con ellos. Una vez que estuvo a la mesa, tomó el pan, lo bendijo, lo partió y se los dio. En ese momento se les abrieron los ojos... (Lucas 24:31)

Justo ahora lo reconocen y se dicen uno al otro: “¿No sentíamos arder nuestro corazón cuando nos hablaba en el camino?”. Entonces regresaron a Jerusalén para decirles a los demás lo que había sucedido en el camino y cómo lo habían reconocido al partir el pan.

Habían pasado de las tinieblas al gran regocijo, llenos de gratitud. La gratitud está implicada en el gozo saboreado porque significa que nada se da por sentado. La gratitud es cuando se “experimenta una sensación de maravilla, agradecimiento y aprecio”.<sup>4</sup> La gratitud también es el significado básico de la palabra Eucaristía dar gracias. En las liturgias familiares de Spred, todos nos reunimos para dar gracias y reconocerlo al partir el pan. Esto es la cima de “Cuando somos felices de estar juntos, Jesús está con nosotros”.

En nuestra vida cotidiana, el misterio de la Eucaristía está todavía con nosotros. “La gracia de Dios, que es su presencia verdadera salvadora, no es un reino especial de interioridad, sino la realidad completa en la cual vivimos”.<sup>5</sup> Esta gracia de Dios, la presencia de Jesús con nosotros que nos libera de la alienación y nos trae reconciliación, nos salva. Necesitamos ayuda para ser felices. Ser felices juntos es a menudo un don de gracia. Por un lado, recibimos apoyo de los demás y por el otro, damos apoyo a los demás. Gracias a esto, como el viento, nos empuja hacia adelante.

“Estar para los demás es un modo de vida, que nace de la gracia que proporciona una posibilidad verdadera para un encuentro muy personal con Dios quien se experimenta como la fuente de toda la felicidad”.<sup>6</sup>

Los que se ofrecen como voluntarios para ser catequistas en Spred se ponen a sí mismos en una posición excelente para cultivar esa felicidad que descubre el misterio de Jesús está con nosotros. La presencia, tiempo y energía del voluntario vienen de un corazón de bondad. “Si usted quiere ser feliz, practique la compasión” dice el Dalai Lama y un proverbio Hindú dice “La verdadera felicidad consiste en hacer feliz a los demás”.<sup>7</sup>

Los actos de bondad que nos mantiene unidos en una comunidad de fe de Spred no necesitan ser grandiosos. Las señales pequeñas de consciencia y bondad construyen la comunidad y producen efectos profundos.

Poco a poquito, la comunidad de fe nutrida por el apoyo y la bondad mutuos crece dentro de una asamblea litúrgica. Desde el inicio de la iglesia, la celebración de la muerte y la resurrección de Jesús estuvieron vinculadas a la unidad de los cristianos. Al celebrar al Resucitado, nos unimos. “La verdad del vínculo con él no sólo requiere que no ignoremos la presencia de los demás sino, por el contrario, demanda que podamos hacer nuestro camino a través de ellos.”<sup>8</sup>

La tarea de convertirnos en una asamblea de celebración requiere que seamos felices por estar juntos. Parece que esto no funciona con sólo poner juntos a todos dentro de una iglesia. Requiere de cierto liderazgo y aprendizaje. La música es una manera maravillosa de aprender a ser felices de estar juntos. Cuando todos pueden cantar de acuerdo a sus capacidades, hacemos un ruido alegre para el Señor. La música permite el espacio para que la liturgia se revele y ésta envuelve a todos en su armonía.

Mientras construimos una asamblea de celebración, aprendemos a ser felices de estar juntos y estamos preparando el espacio para que Jesús esté con nosotros. Algunas veces es muy difícil lograr esto en la asamblea mayor de los domingos, por lo que la comunidad de fe de Spred empieza el trabajo de convertirse en una asamblea litúrgica en su pequeña comunidad de fe. Luego, más tarde, en la comunidad mayor, todos están listos para participar.

Siempre estoy impresionada por la calidad de las liturgias cuando la asamblea está compuesta por los que pertenecen a las pequeñas comunidades de fe. La asamblea es como un jardín bien regado. Los miembros ni están aburridos ni están ansiosos. Están listos para la experiencia del flujo. Están concentrados y son felices de estar juntos.

Uno de los elementos más importantes que ayuda a la asamblea litúrgica a ser feliz por estar juntos es el lugar de la liturgia. Si la liturgia es apresurada, algunas personas se pierden. Si las liturgias se miden en palabra y acción, todos pueden unirse. El efecto acumulado cuando todos están participando con corazones alegres, es la consciencia de que Jesús está con nosotros. Ahora nos volvemos el sacramento fundamental de la iglesia.

Podemos simplemente yuxtaponer las dos partes de la frase:

Quando somos felices de estar juntos –Jesús está con nosotros.

También podemos ver que esta es una manera de hablar de Jesús y de nosotros mismos al mismo tiempo. Uno es mediado por el otro: cuando Jesús está con nosotros, somos felices y cuando somos felices de estar juntos, descubrimos que Jesús está con nosotros.

En el método Vivre usado en las sesiones de Spred, siempre yuxtaponemos elementos de una catequesis. Los dejamos respirar ahí y aquellos que reciben la yuxtaposición juegan con ellos de acuerdo a su capacidad. Sabemos que aquellos con ciertas limitaciones de aprendizaje no pueden manejar la causa y efecto delante de ciertos misterios, nosotros tampoco podemos manejar la causa y efecto. Por lo tanto sabemos que mediante el ser felices juntos, no podemos hacer presente a Jesús. Sólo sabemos que cuando somos felices de estar juntos, Jesús está con nosotros. Al igual los discípulos de Emaús, esperamos que podamos reconocerlo.

Hna. Mary Therese Harrington  
Spred de Chicago

1. Sonja Lyubomirsky, The How of Happiness, The Penguin Press, New York, 2008, pg. 64
2. Ibidem, pg. 181
3. Ibidem, pg. 181
4. Ibidem, pg. 89
5. Edward Schillebeeckx. The Experience of Jesus as Lord, Crossroads, NY, 1983, pg 812
6. Ibidem, pg. 838
7. Sonja Lyubomirsky, The How of Happiness, The Penguin Press, New York, 2008, pg. 126
8. Louis-Marie Chauvet, Symbol and Sacrament, A Sacramental Reinterpretation of Christian Existence, Liturgical Press, Collegeville, MN, 1995, pg 188

