2. ALEGRÍA: EMOCIÓN Y PLACER DE ESTAR VIVOS.

Introducción. La alegría es una de las emociones más necesarias para vivir. El Salmo 4 nos muestra caminos para una emoción muy específica: la alegría profunda y la paz invencible en medio de la adversidad o el cansancio. No se trata de la alegría superficial de cuando todo sale perfecto, sino de una calma interior que nada externo nos puede arrebatar. Aprendamos de este salmo aplicado a nuestra realidad: ¿Qué dice este salmo? que la verdadera felicidad y el descanso mental no dependen de mis circunstancias externas. Nos recuerda que, aunque haya personas que nos dañen, ataquen o difundan mentiras sobre nosotros «¿hasta cuándo ultrajaréis mi honor, amaréis la falsedad y buscaréis el engaño?», no tengo que entrar en su juego ni perder la paz. Me dice que el éxito material o el dinero «trigo y vino» nunca llenarán mi corazón tanto como lo hace la confianza en Dios, y que la prueba definitiva de la fe es poder apagar la mente y dormir tranquilo sabiendo que Él tiene el control de mi vida.

Lo que Dios nos dice. ***«Al Director. Con instrumentos de cuerda. Salmo de David. Escúchame cuando te invoco, Dios de mi justicia; tú que en el aprieto me diste anchura, ten piedad de mí y escucha mi oración. Y vosotros, ¿hasta cuándo ultrajaréis mi honor, amaréis la falsedad y buscaréis el engaño? Sabedlo: el Señor hizo milagros en mi favor, y el Señor me escuchará cuando lo invoque. Temblad y no pequéis, reflexionad en el silencio de vuestro lecho; ofreced sacrificios legítimos y confiad en el Señor. Hay muchos que dicen: «¿Quién nos hará ver la dicha, si la luz de tu rostro ha huido de nosotros?». Pero tú, Señor, has puesto en mi corazón más alegría que si abundara en su trigo y en su vino. En paz me acuesto y enseguida me duermo, porque tú solo, Señor, me haces vivir tranquilo» (Sal 4).***

Podemos traducir las imágenes de este salmo a situaciones que vivimos todos los días: El "aprieto" y la "anchura". En ocasiones llegamos muy justos a fin de mes, ahogados por las facturas, nos dan una mala noticia médica o tenemos una fecha límite en el trabajo para entregar un proyecto y sentimos que nos falta el aire. Ese es el "aprieto" (la angustia). El Salmo nos recuerda esa sensación de alivio cuando, tras orar, tras leerlo en silencio, con fe, encontramos una solución o simplemente aceptamos que Dios nos sostiene y respiramos con tranquilidad. Esa es la "anchura" que Dios nos da. La falsedad y el silencio: Piensa en ese momento en el que has tenido una fuerte discusión en casa, o te has enterado de un chisme tóxico sobre ti en un grupo de WhatsApp. El impulso natural es coger el móvil, desahogarte, devolver el golpe o justificarte a gritos. El Salmo nos invita a otra respuesta***: «Temblad y no pequéis, reflexionad en el silencio de vuestro lecho».*** Nos invita a callar a no reaccionar impulsivamente en caliente. El ***"trigo y vino"*** frente a la alegría real: Nuestro "trigo y vino" hoy en día es que nos suban el sueldo, comprarnos un coche nuevo, o tener la casa perfecta o recibir muchos likes en redes sociales. Hay mucha gente deprimida buscando la felicidad ahí ***«¿Quién nos hará ver la dicha?».*** El ejemplo cotidiano es darnos cuenta de que el día que compramos algo caro nos alegramos un rato, pero no nos quitó el vacío; sin embargo, ***«Señor, has puesto en mi corazón más alegría»***, esa paz de sabernos amados, de estar en sus manos, o de compartir una tarde sencilla con los tuyos, que llena el corazón de una forma mucho más profunda y duradera. Las preocupaciones y temores a veces se tornan insomnio y dificultan el descanso: El insomnio por darle vueltas a la cabeza es una de las grandes epidemias de hoy. Este versículo es el ejemplo de esa noche en la que decides dejar de sobrepensar, de preocuparnos de las cosas antes de que ocurran, de pensar siempre en el peor escenario posible. Cerremos los ojos y digamos: "Señor, yo ya no puedo solucionar esto hoy, es tu turno". Y, como dice el salmo, ***«enseguida me duermo, porque tú solo, Señor, me haces vivir tranquilo».***

Como podemos vivirlo. Convirtamos este Salmo en nuestra "oración de la noche", que frena la ansiedad: Históricamente en la Iglesia, este es el Salmo de las Completas, la oración antes de dormir. Inclúyelo sentándote en el borde de la cama cada noche. Si tienes la cabeza llena de preocupaciones, imagínate entregándoselas físicamente a Dios y cerrando la "carpeta" del día para que Él se ocupe mientras tú descansas. Como freno de emergencia antes de discutir: Cuando sientas la tentación de entrar en una provocación, discutir acaloradamente o responder a una ofensa, repite mentalmente la instrucción del salmo: ***«reflexionad en el silencio».*** Úsalo para pausar 10 segundos antes de enviar ese mensaje escrito con rabia. Como ejercicio de gratitud contra la frustración: Cuando te sientas triste porque a otros les va mejor económicamente o tienen ***«más trigo y vino»,*** usemos este Salmo para enumerar tres cosas no materiales que Dios ha puesto en nuestros corazones y que nos dan alegría interior, recordando que la verdadera riqueza es la tranquilidad que Él nos regala y las personas que Él pone a nuestro lado.