

La alegría es sin causa

Lina Malfiore

Si un hombre realmente simple te preguntara cuál es el propósito de la Enseñanza, dile: "Hacerte vivir feliz". No lo sobrecargues con conceptos demasiado complejos. Deja que todo su ser entienda profundamente que todo lo que enseña busca mejorar su existencia. La responsabilidad se entenderá más adelante. Primero: proclama la alegría de una vida mejor.

Agni Yoga 1929, párrafo 65

Roberto Assagioli deseaba un desarrollo de la "psicología de la alegría" y habló de la alegría como la "característica más marcada del superconsciente o del Ser espiritual". Con una expresión evocativa escribió: "El resultado de la satisfacción de las necesidades superiores es la alegría" (R. Assagioli, El acto de la voluntad – Astrolabio, pág. 150).

San Francisco de Asís tenía una disposición natural hacia la alegría, tanto que el llamado a ser caballero de Cristo hizo brotar en su corazón tal alegría que "no podía contenerse" (Tommaso de Celano). Cuanto más vivía su amor por Cristo, cuidando a los leprosos, reconstruyendo iglesias en ruinas y, finalmente, abandonando todos los bienes terrenales, más aumentaba su alegría en Dios. También la oración era para él una fuente de santa alegría.

"Evitaría con el máximo cuidado la melancolía, el peor de los males, tanto que corría lo más rápido posible a la oración, tan pronto como sentía algo de ello en su corazón" (Ídem).

Ni las enfermedades ni el sufrimiento pudieron jamás quitarle a Francisco la serenidad del alma. La alegría de Francisco era espiritual; alegría de Dios y en Dios. "Como el Padre me ha amado, así también yo los he amado a ustedes. Permanezcan en mi amor. Esto les he dicho para que mi alegría esté en ustedes y su alegría sea perfecta" (Juan, 15, 9-11).

En los cantos y himnos que él compuso se encuentra una fuente brillante y chispeante de alegría, uno de los más famosos siendo "El Cántico de las Criaturas", testimonios de su Alma llena de alegría en el Alma. San Francisco sabía que el ser humano necesita la alegría: para él, el atributo espiritual de la alegría – característica principal del Alma – era el sostén contra el deseo de buscar la felicidad en otro lado.

Quise empezar este artículo sobre la alegría citando a uno de los seres espirituales más conocidos y queridos de la Cristiandad y quizás de más allá. De la descripción se deduce que la alegría tiene una naturaleza muy especial y no se puede reducir a todas esas adquisiciones materiales y eventos de la vida que pueden hacernos felices, pero por un corto período, después del cual la búsqueda de algo fuera de nosotros continúa.

Si le preguntamos a alguien qué es la alegría de vivir, muchos estarán tentados a responder que ganar mucho dinero, hacer el trabajo que les gusta, avanzar en la carrera, ser correspondidos en el amor. Pero todas estas son explicaciones parciales, centradas en poseer bienes materiales o encontrar "el alma gemela." Tienen que ver con situaciones externas, mientras que la alegría de vivir es, ante todo, la capacidad de redescubrir el gusto por la vida y apreciar sus mil facetas.

Cualquiera, desde pequeño, persigue la felicidad y en esta búsqueda constante se tiende a olvidar lo más importante: sentirse serenos y satisfechos depende de nosotros mismos. Es una cuestión de perspectiva. Podemos alegrarnos por nuestros logros, por lo que tenemos, por las metas alcanzadas, por cómo somos, por la expresión de nuestras potencialidades, pero debemos saber que todos estos son efectos que no duran para siempre. La alegría debe nacer desde el interior de nuestra Alma.

Antes de examinar más de cerca este tema, me gustaría abordar la diferencia que existe entre la alegría, el placer y la felicidad, que con frecuencia y erróneamente se usan como sinónimos, pero son lo más diferente que existe.

Quien está en el Camino Espiritual sabe muy bien que cada uno de nosotros es un conjunto, a veces inextricable, de necesidades, instintos, deseos, emociones, pensamientos e imágenes que se superponen, se fun-

den, nos impulsan a actuar y a menudo nos dominan. La necesidad es un estado de tensión que se manifiesta cuando el organismo requiere realizar actos necesarios para la supervivencia del individuo y/o de la especie. Pensemos en el hambre, el cansancio, el instinto sexual. La realización de estos actos conduce a un estado de relajación que restaura el equilibrio fisiológico. A las necesidades fisiológicas se suman las necesidades sociales, vinculadas al aprendizaje, como por ejemplo, la de ser reconocido y estimado. El resultado de la satisfacción de las necesidades básicas y sociales produce placer.

En la misma línea se encuentra la satisfacción de los instintos, que provoca un placer que roza la felicidad. Cuando, por ejemplo, se satisface el instinto de autoafirmación, sentimos dentro de nosotros placer y satisfacción; lo mismo ocurre con otros instintos, como el sexual, el instinto de búsqueda y el gregario, el de estar con los demás. La satisfacción dura mientras no surja una nueva necesidad que nos empuje a llevar a cabo comportamientos destinados a su satisfacción. Este proceso nunca termina, porque nuestra personalidad entra en continuos estados de tensión y requiere constantemente la satisfacción de sus necesidades.

La felicidad, otro término que se confunde con la alegría, pero de naturaleza y signo diferentes, es el resultado de la satisfacción de las necesidades emocionales, los deseos y las necesidades mentales. El deseo es un sentimiento de búsqueda apasionada o de espera de la posesión, el logro o la realización de lo que se siente como adecuado a nuestras necesidades o gustos. Implica algo que sentimos como una carencia y también puede referirse a satisfacciones fantasiosas.

¿Cómo definir la felicidad? Según el Diccionario Treccani, la felicidad es el "estado de ánimo de quien está sereno, no perturbado por dolores o preocupaciones, y disfruta de este estado". La aspiración a la felicidad es característica de la ética clásica, que la llamó eudemonismo. Desatendida en la filosofía moderna debido a la postura rigurosa de Kant, la noción de felicidad ha permanecido viva en la tradición cultural anglosajona, inspirando el pensamiento filosófico, social y político. La felicidad es un estado de bienestar interior caracterizado por un sentido de satisfacción respecto a la vida y por una alta frecuencia de emociones positivas. Puede ser el efecto del bienestar físico cuando se goza de buena salud y relajación, o de contento en relación con las demás personas de nuestro entorno, satisfacción por el acuerdo que se establece en el plano mental inferior, por las ocasiones favorables que la vida ofrece, y por los logros profesionales o económicos. Como se entiende fácilmente, la felicidad es la meta del ser inferior separado.

Mucha felicidad, lamentablemente, se ve disminuida e incluso impedida por la mala salud, las circunstancias difíciles y el karma acumulado durante muchas vidas, un karma no solo individual, sino también familiar o nacional. La felicidad de la juventud, o la felicidad egoísta y egocéntrica de la persona que vive apartada del mundo, no debe confundirse con la alegría.

Francisco de Asís nunca confundió la alegría espiritual de quien trata de caminar por el Camino del Discipulado con la felicidad que se experimenta con una vida apartada.

En todo el Entrenamiento Esotérico encontramos referencias a la alegría como algo muy diferente de la satisfacción de los deseos de la personalidad, que precisamente produce felicidad. Por ejemplo, en "Jerarquía", párrafo 96, se lee: "Cuando decimos 'No deseen', no queremos decirles que sean insensibles (...). Sean, sean, sean impregnados de alegría; no por deseo, sino por el impulso del espíritu. Estén llenos de alegría; no por deseos ancestrales, sino por mandato de toda su conciencia, para crear ese hilo luminoso que conecta todos los mundos. Estén llenos de alegría; no por el éxito de las obras, que se disuelven rápidamente, sino porque saben que eso es lo que les espera y que ya está señalado en las páginas del futuro (...)"

"La alegría es la poderosa nota fundamental de nuestro sistema solar" (A. A. Bailey, Psicología Esotérica, vol. 1, p. 49).

En el lenguaje común, a menudo se usa un término en lugar de otro, mientras que las diferencias entre placer, felicidad y alegría son sutiles y matizadas. Nuestra civilización ha hecho de la búsqueda del placer y la felicidad su caballo de batalla, un fetiche que impregna cada anuncio publicitario, cada espectáculo, cada evento cultural. Ha invadido el sentir común y la misma psicología, que debería ayudar al ser humano a buscar la fuente interior de donde brota ese estado duradero que no depende de las circunstancias de la vida.

Sí, porque el placer y la felicidad están ligados a la satisfacción de necesidades y deseos emocionales y mentales que pueden darnos o no. La vida es demasiado compleja e impermanente como para garantizar satisfacción continua: los altibajos se alternan y no siempre se cumplen nuestros deseos. Las fortunas cambian-

tes nos obligan a una “gimnasia psíquica” que nos educa a la flexibilidad y a permanecer abiertos y conscientes del flujo.

Es una experiencia común que los deseos y necesidades nunca se agotan, y que la persecución de su satisfacción corre el riesgo de perdernos, dejándonos agotados, sin saciarnos nunca realmente.

La única esperanza de salvación de esta búsqueda vertiginosa es buscar y encontrar dentro de nosotros algo que no dependa de las circunstancias, ni de los demás y su comportamiento, ni de los estados de ánimo que se suceden proyectados como están por las subpersonalidades, como diría Assagioli, que se agitan en nosotros. Una calma silenciosa y tranquila que sirve de fondo a la vida y a la que siempre podemos recurrir cuando la necesitemos. Ella nos acompaña en cada momento del día y está allí como un espejo de agua limpia y serena.

Assagioli afirmaba que la “alegría es un deber” para el ser humano: buscarla y hacerla un estado permanente que nada pueda perturbar es nuestra tarea. La alegría es un estado interior sin porqué, en el sentido de que no tiene una razón precisa, brota sin causa aparente.

Pero no debemos dejarnos engañar, es el efecto de una búsqueda que no la persigue por sí misma, sino que la encuentra como efecto colateral, un valor añadido. La alegría es el resultado de la satisfacción de las necesidades y aspiraciones de orden superior. Sus fuentes pueden ser:

- La Naturaleza
- El arte y la Belleza
- El amor
- El Conocimiento
- La amistad
- El Servicio
- La Oración
- La Meditación
- Pero sobre todo el contacto íntimo con la Fuente que definimos como el Ser Superior o Alma.

Todas las fuentes menores mencionadas anteriormente son medios y herramientas para acceder a este contacto.

“Algunos consejos prácticos pueden ser útiles: Cultivar la felicidad sabiendo que la depresión, la morbosa búsqueda de motivos, la indebida sensibilidad a las críticas, hacen al discípulo prácticamente inútil. La felicidad se basa en la confianza en el Dios interior, en el justo aprecio del tiempo y en el olvido de sí mismo. Tomar las cosas agradables que se presentan como encargadas de difundir alegría, y no rebelarse contra la felicidad y el placer en el servicio, pensando que esto es un error. El sufrimiento nace de la rebelión del yo inferior. Dominando el yo inferior, eliminando el deseo, todo es alegría” (A. A. Bailey, *Iniciación humana y solar*, p. 76).

La alegría y la Vida Una

Al hablar de la alegría, es necesario referirse también a la conciencia de la unidad y la solidaridad con todos los seres, sintiéndonos parte del Todo y ya no entidades separadas. Cuando tratamos de vivir como Almas, la felicidad de la personalidad experimenta una disminución de valor y sentimos alegría en las relaciones grupales y al ayudar a todos aquellos con los que entramos en contacto a manifestar sus cualidades anímicas. Alice A. Bailey, en *Reflexionen*, escribe mucho sobre la alegría en relación al grupo, en particular:

“Traer alegría a otros para producir condiciones adecuadas que faciliten una mejor expresión de sí mismos, puede tener efecto en el plano físico, si tratamos de mejorar sus condiciones de salud, o el efecto puede manifestarse en el plano emocional, cuando nuestra presencia infunde a otros un sentido de paz y elevación, o en el plano intelectual, si los estimulamos a una mayor claridad de pensamiento y comprensión. Pero el efecto en nosotros mismos es la alegría, porque nuestra acción está libre de egoísmo y de interés personal, independiente de las circunstancias o las condiciones sociales del aspirante” (*Reflexionen*, de los escritos de A. A. Bailey y el Maestro DK, Fundación Lucis, p. 68).

El efecto en nosotros es la alegría, porque nuestra acción está libre de egoísmo, independiente de las circunstancias o condiciones sociales. Es ciertamente un paradoja afirmar que en medio de la profunda angustia de la infelicidad personal, la alegría del Alma puede ser sentida y experimentada. Esta es una verdad de la que muchos pueden dar testimonio por experiencia propia, y es a esto a lo que todo ser humano que busca debe aspirar.

Beatitud y Mónada

Mencionamos también brevemente la beatitud, que participa de la naturaleza del Espíritu o Mónada. Es un paso más difícil de comprender para nosotros, hasta que no se haya alcanzado la fusión del Alma con la Mónada, la identificación con la esencia y fuente espiritual de Voluntad de cada Vida. Tal fusión debe ser precedida por la fusión del Alma con la personalidad. Aquí se abre otro capítulo en nuestra búsqueda de la alegría, que no es posible tratar, y tal vez ni siquiera comprender completamente, ya que todos estamos más o menos en un grado medio de evolución, somos seres personales en relación con el mundo de los sentidos. Sin embargo, podemos experimentar momentos fugaces de “beatitud” en ciertos momentos de meditación profunda, cuando trascendemos el Yo y el Alma viaja a través de la Triada Espiritual y sentimos la unidad de toda la Vida. Esto ocurre y se estabiliza después de la tercera iniciación. Surge entonces espontáneamente el elogio del maravilloso *Cántico de las Criaturas* de San Francisco: “... Alabado seas, Señor mío, con todas tus criaturas, especialmente hermano sol, que es día y a través del cual nos iluminas. Y él es bello, radiante y con gran esplendor: simboliza a Ti, Altísimo...” (se puede encontrar todo el texto en italiano o en el idioma original en internet).

“A medida que avanzamos, la alegría del alma comienza a fluir en los vehículos desgastados y fatigados, y gradualmente se afirma la naturaleza positiva del alma (...) Recuerda, como he dicho en otro lugar, que:

- La felicidad es la meta del deseo personal, su reacción más deseada.
- La alegría es la cualidad de la vida del alma, y puede ser impuesta a la personalidad, reemplazando la felicidad, y otorga el don de la verdad.
- La beatitud es del Ser espiritual y es, a su debido tiempo, impuesta al ritmo del alma. Es el don de la síntesis” (A. A. Bailey, *El Discipulado en la Nueva Era*, p. 557-558).

Conclusión

Quiero concluir con la sugerencia de que la alegría es luminosa, adamantina, irradia hacia el exterior incluso físicamente, desde el rostro, los ojos de quien la experimenta, atrayendo más alegría y luz espiritual. Considero que es el estado base de la Creación, una íntima efusión que permea todo el Universo, la alegría del acto creativo emanado del plano Manásico y anclado en el Corazón a través del Alma cuando trabajamos como parte del Nuevo Grupo de Servidores del Mundo. No es un acto que ocurre sin nuestra determinación de permanecer firmes en el Ser espiritual y debe ser una actitud en los niveles causales. En otras palabras, contactar la alegría exige y requiere un acto de voluntad – por ejemplo, un trabajo metódico que emprende la personalidad infundida de Alma para consolidar los hilos del *Antahkarana*. Es una energía radiante que se transmite a todos los seres y danza en los rayos del sol.

1. Tommaso da Celano, fraile menor italiano (Celano 1190 aprox. — San Giovanni, fracción Val De Varri, L’Aquila, 1260 aprox.). Primer biógrafo de San Francisco, fue también uno de los primeros discípulos del Santo.
2. Eudemonismo. Doctrina que considera natural para el ser humano la felicidad y asigna a la vida humana la tarea de alcanzarla; debe distinguirse del hedonismo, que pone esa tarea en la búsqueda del placer inmediato.
3. Según la Psicósíntesis, la personalidad tiende a ser considerada como un organismo, o sistema complejo, constituido por múltiples subsistemas independientes que, al mismo tiempo, interactúan entre sí, a los cuales Assagioli da el nombre de subpersonalidades. Cada una de estas subpersonalidades está estructurada para poseer funciones específicas y particulares, interconectadas entre sí, aunque normalmente el individuo pasa de una a otra sin tener plena conciencia de ello. Dichas funciones son útiles para la vida cotidiana, en los contextos en los que nos insertamos, como el rol de hijo, padre, profesional, amigo, etc. Estas constituyen todo ese repertorio de roles, funciones y partes que representamos y actuamos según las situaciones y relaciones. Debemos pensar en las subpersonalidades

como personalidades en miniatura que tienen todas las características de la personalidad completa: cuentan con un núcleo alrededor del cual se estructuran emociones, sensaciones, deseos, pensamientos y una voluntad.