**Alegria**

**Tito Max Rodríguez**

**No sentido profano para ela, no Antigo e Novo Testamentos, a alegria é um bem como a vida e a saúde. Enquanto que seu contrário, a tristeza, é um mal como a enfermidade. Provérbios 17:22 – O coração alegre.**

**Para o médico Lucas, a tristeza entumece até os sentidos, provocando o sono. Lucas 22:45. E segundo o apóstolo JOÃO, amortece a curiosidade do homem pelo saber. João 16:5-6.**

**O gozo é natural ao homem e a mulher nos acontecimentos agradáveis, tais como a vitória, a colheita, as bodas, o nascimento de um filho.**

**No Antigo Testamento, era proverbial o regozijo das vitórias e festas patrióticas, sempre cheias de intenso fervor religioso, ao ser atribuídas a Deus de Israel e serem por Ele prescritas.**

**Êxodo 14:12 – “E este dia vos será por festa ao Senhor, nas vossas gerações o celebrareis por estatuto perpétuo.”**

**Deuteronômio 16:14-15 – “Alegrar-te´-ás na tua festa, tu, e teu filho, e tua filha e o teu servo, e a tua serva, e o levita, e o estrangeiro, e o órfão e a viúva, que estão dentro das tuas cidades. Sete dias celebrarás a festa ao Senhor teu Deus, no lugar que o Senhor escolher, porque o Senhor teu Deus há de abençoar-te em toda a tua colheita, e toda obra das tuas mãos, pelo que de todo te alegrarás.”**

**Insistimos que a alegria é de caráter sagrado.**

**I Antigo Testamento**

**A fonte inesgotável de onde brota é sempre Deus, Sua lei, Seu templo, Sua bondade e proteção; seria preciso transcrever todos os salmos para comprovar como não há outra alegria verdadeira que a do justo... precisamente porque está unido a Deus com o afeto do coração e a guarda dos mandamentos. Deus é sempre quem, com Seu perdão e misericórdia faz florescer “o gozo, a alegria e a exultação”, no coração do justo ou do pecador arrependido.**

**Salmo 51:10 – “Cria em mim, ó Deus um coração limpo, e renova dentro de mim, um espírito reto.”**

**Merece consideração especial a alegria que ilumina o olhar dos profetas e tensa sua voz quando descrevem o futuro glorioso de seu povo. E na visão da volta do desterro os anima intimamente.**

**Em Jeremias, predomina a nota de intimidade: “Assim diz o Senhor... E os purificarei de toda maldade... e perdoarei todas as suas iniqüidades.... me servirá de nome de alegria, de louvor, e de glória... que ouvirem todo o bem que eu lhe faço...”. Jeremias 33:1-8-9.**

**A última parte de Isaías descreve uma alegria religiosa que transcende os sentimentos pessoais do indivíduo para ser social e cósmica, porque repercute na natureza toda: “Exultai, ó Céus, e alegra-te tu, terra, e vós, montes, estalai de júbilo, porque o Senhor consolou o Seu povo, e dos Seus aflitos se compadecerá.” Isaías 49:13**

**“Clamai, cantando, exultai juntamente, desertos de Jerusalém, porque o Senhor consolou o Seu povo, remiu a Jerusalém.” Isaías 52:9**

**“Assim voltarão os resgatados do Senhor, e virão a Sião com júbilo, e perpétua alegria haverá sobre as suas cabeças; gozo e alegria alcançarão, a tristeza e o gemido fugirão.” Isaías 51:11.**

**“Mas vós folgareis e exultareis perpetuamente no que eu crio; porque eis que crio para Jerusalém a alegria e para seu povo gozo. E folgarei em Jerusalém, e exultarei no Meu povo, e nunca mais se ouvirá nela voz de clamor.” Isaías 65:18-19.**

**II Novo Testamento**

**São três os autores que mais falam sobre o tema da alegria.**

**São Lucas – A esperança no prêmio é o grande motivo e apoio do sentimento gozoso. “Folgai nesse dia, exultai; porque, eis que é grande vosso galardão no céu...” Lucas 6:23.**

**A alegria de Lucas não é sentimento fictício, fenômeno de auto sugestão, senão fruto do dinamismo real e vital do Espírito que provoca Jesus em Seus fiéis.**

**Em Atos 13:52 – “E os discípulos estavam cheios de alegria e do Espírito Santo.”**

**São Paulo – Homem profundamente temperamental e usando sempre o gênero literário das cartas, nada tem de estranho o uso abundante dos vocábulos a alegria e tristeza, em seus escritos. Nunca fala da risada, ainda que dessa maneira conheça o encanto de um rosto serenamente jovial.**

**Romanos 12:8 – “... o que exercita misericórdia, com alegria.”**

**O apóstolo não conhece para a alegria, outra fonte que não seja Deus, nenhum outro mediador de gozo que Cristo, e em nós produz o Espírito.**

**Gálatas 5:22 – “Mas o fruto do Espírito é: caridade, gozo, paz, longanimidade, benignidade, bondade, fé, mansidão, temperança.”**

**Seu motivo é a esperança, Cristo mesmo, cuja companhia é o essencial do Céu: “Estaremos sempre com o Senhor.”**

**A vida cristã vê sempre a luz serena da alegria que não pode nublar os contratempos e tribulações cotidianas.**

**São João – Ele inicia o Novo Testamento e também conclui o processo de cristianização da alegria que vai sempre intimamente relacionada com a pessoa de Jesus. Isto aparece principalmente nos capítulos de despedida – João 13:17 – a ausência de Jesus é causa de tristeza, mas Seu alento secreto, Sua presença pela fé, e fidelidade dos discípulos, Seu triunfo e glorificação, junto ao Pai, devem ser outras tantas razões de júbilo.**

**A fidelidade amorosa ao Mestre fará um milagre de converter em gozo paradoxal todas as tristezas.**

**São João 16:20 – “Na verdade, na verdade vos digo, que vós chorareis e vos lamentareis. E o mundo se alegrará, e vós estareis tristes, mas a vossa tristeza se converterá em alegria.”**

**São João 16:24 – “Até agora nada me perguntareis. Na verdade, na verdade vos digo que tudo quanto pedirdes a Meu Pai, em Meu nome, Ele vo-lo há de dar.”**

**III Alegria e Saúde**

**Rir reduz o perigo das enfermidades. O Globo do dia 24.06.1991, diz que o efeito é mesmo dos esportes, pesquisa realizada na Alemanha.**

***Bonn* – “Rir ajuda muito a ser feliz e contribui para melhorar a saúde.” De acordo com uma experiência clínica, realizada por Franz Joseph Hehl, o Departamento de Psicologia da Universidade de Duseldorf, na Alemanha, rir é tão bom para o organismo como praticar esportes.**

**Como acaba de divulgar a revista méica Zeitschriff fur Psychopatologie, o cientista conseguiu também provar que gargalhar, pode não ser elegante, mas faz bem. As gargalhadas fortalecem o sistema respiratório, o circulatório e incentivam a liberação da endorfina. Hehl estudou 80 voluntários. Ao rir, uma pessoa exercita cordas vocais e músculos faciais. Cada um tem um modo único de rir, mas todos conseguem o mesmo tipo de efeito benéfico com pelo menos uma gargalhada por dia.”**

**Um simples filme cômico, exibido aos voluntários em uma sala fechada da Universidade, já foi suficiente para reforçar seu sistema imunológico. Alguns minutos depois das primeiras risadas, a maior parte apresentava um valor mais alto de imunoglobina a (IgA). Trata-se de uma substância que ajuda os linfócitos na luta constante contra os agentes que provocam enfermidades, e é por isso, conclui Hehl, que quem ri mais, fica menos doente.**

**Outra mudança em conseqüência das risadas é o aumento de atividade das chamadas células assassinas naturais, agregou Hehl. Elas atacam invasores como vírus e bactérias que penetram no organismo. Hehl supõe também que as pessoas que dão risadas com freqüência correm menor perigo de contrair câncer. De acordo com Hehl, até as dores de cabeça são mais fortes para as pessoas como os deprimidos, que não conseguem rir facilmente. – *Daniel Godri***

**IV A Alegria e o Espírito de Profecia**

***“A fim de que tenhamos saúde perfeita, nosso coração deve estar cheio de esperança, amor e alegria.” EGW, Mente, Caráter e Personalidade, Vol. I, p. 403***

***“O amor difundido por Cristo por todo o ser, é um poder vitalizante. Todo órgão vital – o cérebro, o coração, os nervos – esse amor toca, transmitindo cura. Por ele são despertadas as mais altas energias do ser para a atividade. Liberta a alma da culpa e da dor, da ansiedade e do cuidado que consomem as forças vitais. Vem com ele serenidade e compostura. Implanta na alma uma alegria que coisa alguma terrestre pode destruir – a alegria no Espírito Santo – a alegria que comunica saúde e vida.” Idem, p. 66.***

***“O ânimo, a esperança, a fé, a simpatia e o amor promovem a saúde e prolongam a vida. Um espírito contente, animoso, é saúde para o corpo e força para a alma. O coração alegre serve de bom remédio.” EGW, A Ciência do Bom Viver, p. 241.***

***“Cristo é a fonte da vida... Quando a luz solar do amor de Deus ilumina as mais escuras câmaras da alma, cessam o desassossego, a fadiga e o descontentamento, e satisfatórias alegrias virão dar vigor à mente, saúde e energia ao corpo.” Idem, p. 247.***

***“Coisa alguma tende mais a promover a saúde do corpo e da alma, do que um espírito de gratidão e louvor. É positivo dever resistir à* *melancolia, às idéias e sentimentos de descontentamento – dever tão grande como é orar.” Idem, p. 251.***

***“Quando a mente está livre e satisfeita por um sentimento do dever cumprido e o prazer de proporcionar felicidade a outros, a animadora e nobilitante influência traz vida nova a todo o ser.” Idem, p. 257.***

***“A consciência de proceder bem é um dos melhores medicamentos para corpos e mentes enfermos.” Idem, p. 257.***

***“Se a mente estiver livre e feliz pela convicção de estar praticando a justiça e pelo senso da satisfação de tornar outros felizes, ocasionará uma alegria que agirá sobre o físico todo, produzindo uma circulação livre do sangue e a tonificação do corpo todo. A bênção de Deus é a cura; e os que são pródigos em beneficiar a outros notarão essa bênção maravilhosa em seu coração e em sua vida.” EGW, Medicina e Salvação, p. 105.***

**Ilustração**

**Um próspero homem de negócios começou a sentir sua vida plenamente vazia e infeliz. Depois de visitar o psicólogo, decidiu aceitar o conselho deste; de ajudar a alguém como o melhor remédio para seus males. Foi a uma estação terminal de ferro e ali rodou durante várias horas. Sem saber o que fazer, para colocar em prática o conselho, não achou ninguém a quem ajudar. Por fim, observou uma velhinha que parecia completamente desorientada e aflita. Enchendo-se de coragem, aproximou-se dela e perguntou se poderia ajuda-la em alguma coisa. A velhinha imediatamente contou que acabava de chegar do interior para visitar sua filha que vivia na cidade e para fazer-lhe uma surpresa, havia chegado sem avisar; mas que não havia encontrado sua filha no endereço que tinha em mãos e estava desconsolada.**

**Nosso homem levou a velhinha até um posto telefônico, ao Correio, até chegar finalmente ao endereço perdido. Chamou um táxi, ajudou a velhinha a subir, sentou-se ao seu lado, acompanhando-a até a estreita rua, em um subúrbio da cidade. No caminho, deteve-se em uma floricultura para comprar umas rosas que entregou à velhinha. Esta, estava tão feliz pelas atenções que recebeu do desconhecido. Por fim, deixou-a na casa de sua filha e voltou para sua residência. Dali, ligou para o seu médico e disse-lhe: “Doutor, sinto-me muito bem, encontrei o caminho da felicidade.”**

**Provérbios 17:22 – “O coração alegre constitui um bom remédio.”**

**V Jesus era Alegre?**

***“Muitos tem idéias errôneas a respeito da vida e do caráter de Cristo. Pensam que faltava-lhe calor e alegria, que era austero, severo e triste. Para muitos toda a vida religiosa se apresenta sob este aspecto sombrio.***

***Diz-se que Jesus chorou, mas nunca se supõe que tenha sorrido. Nosso Salvador foi, na verdade um varão de dores e experimentado, porque abriu o Seu coração à todas as misérias dos homens. Mas, ainda que foi uma vida de abnegação, dores e cuidados, Seu espírito não se fixou neles. Em Seu rosto não se via uma expressão de amargura ou queixa, senão sempre de paz e serenidade. Seu coração era um manancial de vida. E onde ia, levava descanso e paz, gozo e alegria.***

***Nosso Salvador foi profundo e intensamente fervoroso, mas nunca sombrio ou duro. A vida dos que O imitam estará por certo cheia de propósitos sérios, eles terão um profundo sentido de sua responsabilidade pessoal. Reprimirão a leviandade, entre eles não haverá júbilo tumultuoso nem gracejos, mas a religião do Senhor Jesus dá paz como um rio. Não extingue a luz do gozo, não impede a jovialidade, nem obscurece o rosto alegre e sorridente. Cristo não veio para ser servido, mas para servir; e quando Seu amor reinar em nosso coração, seguiremos Seu exemplo*.” *EGW, Caminho para Cristo, p. 120*.**

**Conclusão**

**I Tessalonicenses 5:16 – “Regozijai-vos sempre.”**

**Nosso exemplo supremo é Jesus.**

**São João 10:10 – “Eu vim para que tenham vida, e a tenham em abundância.”**

**Nossa vida é nossa alegria e deve ser compartilhada.**

**Paulo depois de haver vivido uma vida de orgulho, compreendeu que isso não tinha valor.**

**Gálatas 2:20 – “Mas Cristo vive em mim.”**

**Nada podia separa-lo do amor de Cristo.**

**Romanos 8:35 – ler.**

**Provérbios 10:28 – “A esperança dos justos é a alegria.”**

***Tito Max Rodríguez***

***Ministério da Saúde***

***Divisão Sul-Americana***