



# ALEGRIA-HUMOR

¿ Se ha parado a pensar alguna vez en la cantidad de palabras castellanas que existen relacionadas con el HUMOR, o que son sinónimos? Alegría, gozo, dicha, risa y sonrisa, buen humor, gracia y salero, simpatía, contento, felicidad, regocijo, fiesta, alborozo y júbilo, satisfacción...por nombrar sólo algunas. Además hay muchísimas expresiones que nos producen gracia, como los refranes, o que son fruto de la llamada "chispa" con que al hilo de la conversación nos provocan hilaridad, por la sorpresa y el ingenio. Un ejemplo de cómo puede jugarse con las palabras:

Un vendedor ambulante llama al timbre y una señora con muy malas pulgas abre la puerta. Sin darle tiempo a mediar palabra, la señora le dice:  
 - Si es para mí ,ya tengo de todo. Y si es para mi marido, el hombre no para por casa.  
 - Señora, le contesta el vendedor, no me extraña que su marido no pare por casa.

Quizá nuestro sentido del ridículo impida que a veces contribuyamos con nuestra "chispa" a alegrar una conversación, romper el hielo, distender el ambiente...Por eso, gracias y ánimo a todas esas personas que "no se cortan un pelo" y nos ayudan a pasar ratos agradables. ¡Va por ellos!

Una expresión del humor es el chiste. Y dentro de los chistes, tras los catalogados como machistas o feministas -que de todo tiene que haber en la viña- (¿lo dudas?, ahí va un ejemplo entre paréntesis: Dios creó a la mujer en segundo lugar porque primero hizo el boceto/ Pero, contesta el machista, segundas partes nunca fueron buenas), digo que tras éstos, el mayor número de ellos son de color verde, sobre el sexo sentido que todos tenemos, acaso porque son más fáciles de recordar. Y como "PISTAS" no tiene que pasar la censura, y además presumimos con gran seso -que no sexo- de decir las cosas claras, a pelo y sin tapujos, disfruten del chiste:

Tres ancianos sentados al sol en un banco. Se levanta uno de ellos y...  
 - ¡Ay! ¡Ay! Cómo me duele esta pierna. Me he levantado esta mañana y esta pierna derecha me fallaba...Pero, cómo me falla la pata.  
 Se levanta el segundo y....  
 - ¡Ay! ¡Ay! Cómo me falla el hombro, al levantarme esta mañana no podía ni sujetar la cachaba. Pero, cómo me falla el hombro.  
 Se levanta de un salto el tercero y...  
 - Pues... ¿sabéis lo que me ha pasado a mí esta mañana? Le digo a la María: "María vamos a hacer el amor". Y me salta con que lo acabábamos de hacer hace 10 minutos. Y eso es lo que me falla a mí...la memoria, la memoria.

Que nadie se olvide de esto: "reír es bueno para la salud". Reírse de sí mismo también. Por cierto, ¿han caído en la cuenta de que "amor" y "humor" son dos palabras que riman, que acaban igual? También han de comenzar igual, en una sana alegría.

La otra expresión del humor es la alegría. La alegría es cosa seria y mejor. Tomar las cosas con alegría nos ayuda a vivir.



# LA FUENTE DEL HUMOR - ALEGRIA

El HUMOR O LA ALEGRIA pertenecen a los estados de ánimo y de los sentimientos. "Estoy alegre, de buen humor, o no tengo humor para nada" son expresiones frecuentes que indican el estado de ánimo de la persona.

El estado de ánimo agradable depende de cosas, acontecimientos externos (dinero, amigos, tener o no tener trabajo..) y de estímulos internos (satisfacción, actuar bien, coherencia entre lo que se piensa y se hace...)

La relación entre unos y otros no es directa, ni necesaria. Así hay personas que tienen de casi todo..y sin embargo no se sienten alegres,ni están de buen humor. Y también ocurre lo contrario.

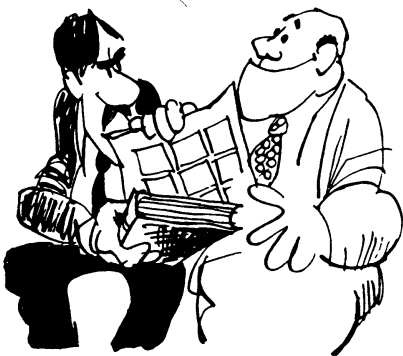
EL HUMOR Y LA ALEGRIA dependen especialmente de lo que ocurre dentro de uno mismo, del concepto que se tiene, del grado de autoestima, del sentido de su vida, de la coherencia entre lo que hace y piensa... Es imprescindible tener en la vida todas estas piezas bien colocadas para estar de buen humor y alegres. A medida que va siendo dueño de estas situaciones de la vida y madurando, va ampliándose el campo del HUMOR Y LA ALEGRIA.

Hay circunstancias especiales que pueden influir fuertemente en el cambio de estos estados de ánimo: el paso del tiempo, las limitaciones humanas, los errores, las contradicciones... Cuando uno es consciente de ello las asume y es capaz de "reirse de uno mismo" y de esas "chorradas" que uno mismo se crea..,aumentan y se desarrollan estos estados de ánimo.

Un aspecto fundamental y que va unido directamente con el humor, la alegría y el gozo es la autorrealización. Si uno es capaz de desarrollar armoniosamente sus capacidades humanas, físicas, intelectuales, afectivas, estéticas...y de relacionarse con otros, salir de sí mismo, desarrollar la trascendencia y la parte religiosa ...vivirá más alegre.

El HUMOR/ALEGRIA no es fruto del azar, ni del juego de las quinielas, ni se hereda; tampoco se compra en los pequeños o grandes almacenes, ni se despacha en las farmacias.

**SOLO SE CONQUISTA Y ADEMÁS CON ESFUERZO. ! ARRIESGATE Y LO CONSEGUIRAS !**



# ESTAD ALEGRES, OS LO REPITO: ESTAD ALEGRES

## LEYENDO LA BIBLIA EN CLAVE DE HUMOR Y ALEGRIA .....

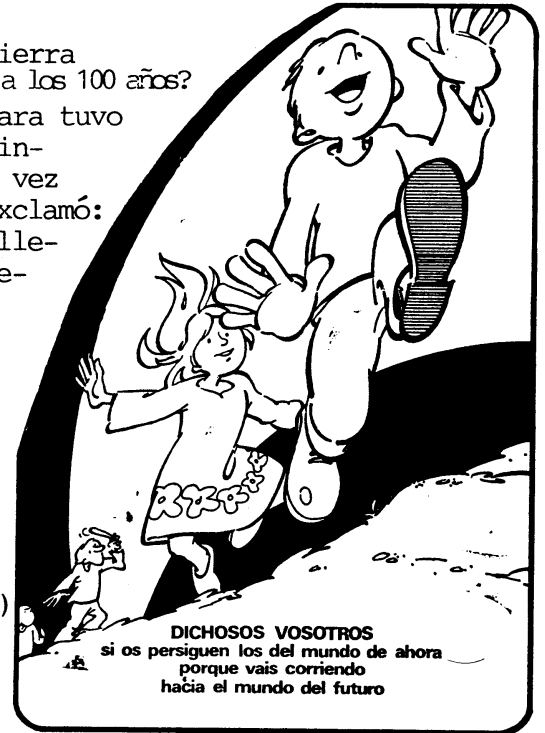
**ABRAHAN** era viejo y cuando oyó una voz del cielo prometiéndole que tendría un hijo, "cayó rostro en tierra y se echó a reír diciendo: ¿un hombre va a tener un hijo a los 100 años? y Sara va a concebir a los 90"? Al oír tal promesa, Sara tuvo la misma reacción, estalló en carcajadas. ¿Una risa increíble? La risa propiamente dicha viene luego, una vez realizado el prodigio. Después que Sara dio a luz, exclamó: "Dios me hace reír de alegría, y quienes en el futuro lleguen a saberlo, se reirán conmigo". Los cristianos tenemos el derecho, sino el deber, de seguir riéndonos hoy junto con Abrahán y Sara. Somos hijos en la fé, procedemos todos de la misma risa.

(Génesis, 18, 1-15 y 21, 1-7)

**PABLO** decía: " El "HUMOR" de Dios ha sido derramado en nuestros corazones por medio del espíritu Santo que nos ha dado (Romanos 5, 1-8).

" Vosotros sois el "HUMOR" de la tierra. Y si el "HUMOR" se pone soso ¿con qué haremos reír? (Mt. 5, 13)

"Si sólo "sonríes" cuando te va todo bien ¿qué gracia tiene? ¿no hacen eso mismo los paganos? "Sonríe" en los conflictos y así serás hijo de Abba que hace salir el sol de su sonrisa sobre buenos y malos (Mt. 5, 46-48)



**DICHOSOS VOSOTROS**  
si os persiguen los del mundo de ahora  
porque vais corriendo  
hacia el mundo del futuro

## UN CRISTIANO VIVE ALEGRE Y CON BUEN HUMOR PORQUE.....

- + se siente inmensamente amado
- + Nunca se siente sólo. Vive siempre en el gozo de la comunión, tanto hacia dentro como hacia fuera.
- + No teme nada. Sabe que está en buenas manos.
- + Tiene asegurado el cumplimiento de su esperanza y deseos. Sabe de quién se fía.
- + Se siente salvado. Posee ya el Espíritu que "a vida eterna sabe".
- + Puede iluminar sus realidades oscuras, como el sufrimiento, la limitación y el fracaso. Todo lo relativiza con gran sentido del HUMOR.
- + Está seguro que nada, ni sus pecados, le apartarán de su HUMOR y de su Amor. Por eso sabe reírse de sí mismo.
- + Está convencido de que gracias a Cristo, incluso la muerte se le convierte en Pascua. Por eso es la persona de la mayor esperanza, de la mayor alegría.



¡ALABADO SEAS, SEÑOR, POR EL SENTIDO DEL HUMOR, QUE NOS AYUDA A GUARDAR DE DONDE NO HAY U A MARCHAR HACIA ADELANTE COMPRENSIÓNICOS LOS UNOS A LOS OTROS!

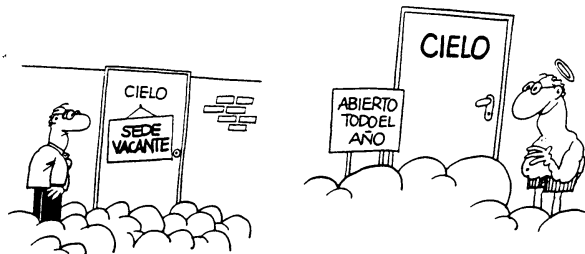
¡AV DE AQUELLOS QUE PIENSAN QUE NO ES TAN IMPORTANTE DAR GRACIAS A DIOS POR EL SENTIDO DEL HUMOR!

# " CARRETERA Y MANTA "



1. Elevar el nivel de autoestima de cada uno.
2. Llevar una vida ordenada y sencilla disfrutando de las cosas pequeñas y cotidianas que están al alcance de cualquiera: el descanso, el diálogo familiar, el contacto con la naturaleza, la diversión sana...y moderar los deseos.
3. Perder el miedo al ridículo y expresar los sentimientos de forma adecuada.
4. Decir cosas agradables de los demás y a los demás.
5. Eliminar los prejuicios en las relaciones humanas.
6. Hacer de nuestro tiempo de ocio no una ocasión para evadirnos, sino un momento de realización personal..., fomentando actitudes y capacidades personales.

7. Ser capaces de hacernos como niños: jugar, entretenernos, divertirnos, festejar las fiestas de los pueblos, barrio etc...
8. saber reírse "hasta de su propia sombra" sin herir a otros.
9. Sentirse a gusto consigo mismo, con los demás y su mundo.
10. Tener una actitud abierta ante la vida y los acontecimientos.
11. No pidas ser feliz; pide ser útil.
12. Duérmete recordando algo que te haya salido bien durante el día.
13. Aprende cosas
14. Lee libros
15. Ten un/a
16. Cuando tengas miedos, disfruta de y agrada- No todo es bueno en la
17. Contempla y
18. Reconoce y respeta y límites a los demás.
19. Vive independiente de los demás.
20. Si estás cansado, lee la página 3ª de



nuevas.  
de HUMOR.  
amigo/a.  
gas problemas,  
ficultades...disfruta  
las cosas buenas  
bles que tienes.  
malo, ni todo es  
vida.  
crea belleza.  
acepta tus errores y no te culpe de ellos a  
pendientemente -  
triste, lee la página esta hoja y reza.

**ASI PODRAS CAMBIAR , TENER ALEGRIA Y BUEN HUMOR**