

# 10 textos y un vídeo de san Josemaría sobre el buen humor

Textos del fundador del Opus Dei sobre la alegría y el buen humor propios de los hijos de Dios.

31/03/2025

- ¿Estás sufriendo una gran tribulación? —¿Tienes contradicciones? Di, muy despacio, como paladeándola, esta oración recia y viril: «Hágase, cúmplase, sea alabada

y eternamente ensalzada la  
justísima y amabilísima  
Voluntad de Dios, sobre todas  
las cosas. —Amén. —Amén.» Yo  
te aseguro que alcanzarás la  
paz. Camino, 691

- Has de procurar que, donde estés, haya ese "buen humor" — esa alegría—, que es fruto de la vida interior. Forja, 151
- Dios se interesa hasta de las pequeñas cosas de sus criaturas: de las vuestras y de las mías, y nos llama uno a uno por nuestro propio nombre. Esa certeza que nos da la fe hace que miremos lo que nos rodea con una luz nueva, y que, permaneciendo todo igual, advirtamos que todo es distinto, porque todo es expresión del amor de Dios.

Nuestra vida se convierte así en una  
continua oración, en un buen humor

y en una paz que nunca se acaban,  
en un acto de acción de gracias  
desgranado a través de las horas. “Mi  
alma glorifica al Señor —cantó la  
Virgen María— y mi espíritu está  
transportado de gozo en el Dios  
salvador mío; porque ha puesto los  
ojos en la bajeza de su esclava, por  
tanto ya desde ahora me llamarán  
bienaventurada todas las  
generaciones. Porque ha hecho en mí  
cosas grandes aquel que es  
todopoderoso, cuyo nombre es  
santo”.

*Es Cristo que pasa, 144*

.....

*Más textos de san Josemaría sobre el  
buen humor en [escriva.org](http://escriva.org)*

- 
- “¿Contento?” —Me dejó pensativo la pregunta.

—No se han inventado todavía las palabras, para expresar todo lo que se siente —en el corazón y en la voluntad— al saberse hijo de Dios.

Surco, 61

- En lo humano, quiero dejaros como herencia el amor a la libertad y el buen humor.

*Carta 31-V-1954, n. 22 (cfr. A. Vázquez de Prada, El fundador del Opus Dei, vol III, p. 521).*

- No alcanzaremos jamás la auténtica alegría sobrenatural y humana, el "verdadero" buen humor, si no imitamos "de

verdad" a Jesús; si no somos,  
como El, humildes. Forja 590

- No me olvides que a veces hace falta tener al lado caras sonrientes. Surco, 57
- La alegría de un hombre de Dios, de una mujer de Dios, ha de ser desbordante: serena, contagiosa, con gancho...; en pocas palabras, ha de ser tan sobrenatural, tan pegadiza y tan natural, que arrastre a otros por los caminos cristianos.  
Surco, 60
- Caras largas..., modales bruscos..., facha ridícula..., aire antipático: ¿Así esperas animar a los demás a seguir a Cristo?  
Camino, 661
- Penitencia es tratar siempre con la máxima caridad a los otros, empezando por los tuyos. Es atender con la mayor delicadeza a los que sufren, a

los enfermos, a los que padecen. Es contestar con paciencia a los cargantes e inoportunos. Es interrumpir o modificar nuestros programas, cuando las circunstancias —los intereses buenos y justos de los demás, sobre todo— así lo requieran.

La penitencia consiste en soportar con buen humor las mil pequeñas contrariedades de la jornada; en no abandonar la ocupación, aunque de momento se te haya pasado la ilusión con que la comenzaste; en comer con agradecimiento lo que nos sirven, sin importunar con caprichos.

*Amigos de Dios, 138*

---

humor-rezar-con-san-josemaria/  
(07/08/2025)