

La Palabra de Dios

Señor, te damos gracias
porque nos congregas todavía una vez más
en tu presencia, nos reúnes en tu nombre.

Señor, tú nos pones frente a tu Palabra,
la que inspiraste a tus profetas:
haz que nos acerquemos a esta Palabra
con reverencia, con atención, con humildad;
haz que no la despreciemos
sino que la acojamos en todo lo que nos dice.

Sabemos que nuestro corazón
está cerrado a menudo,
incapaz de comprender
la sencillez de tu Palabra.

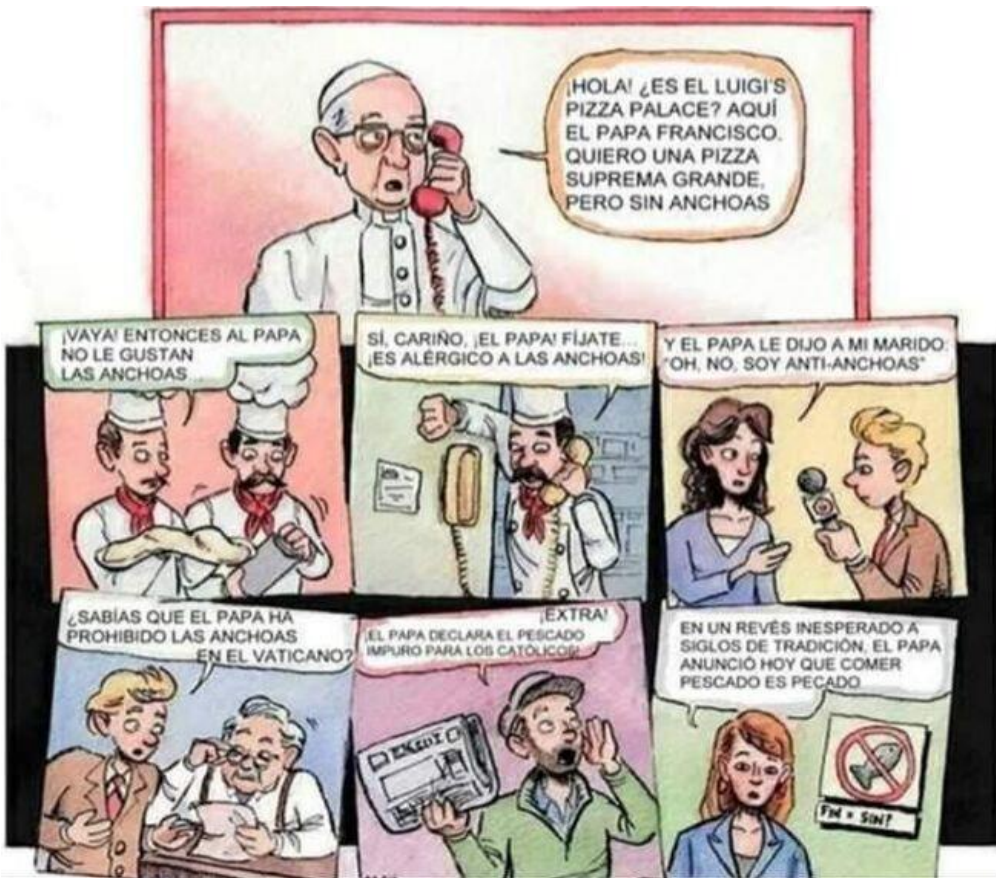
Envíanos tu Espíritu para que podamos
acogerla con verdad, con sencillez;
para que ella transforme nuestra vida.

Haz, Señor, que no te resistamos,
que tu Palabra penetre en nosotros
como espada de dos filos;
que nuestro corazón esté abierto
y que nuestra mano no resista;
que nuestro ojo no se cierre,
que nuestro oído no se vuelva hacia otra parte,
sino que nos dediquemos totalmente
a esta escucha.



Te lo pedimos, Padre, en unión con María
por Jesucristo nuestro Señor.
Que así sea.

(Cdnal. Carlo M. Martini)



Avisos para la Comunidad

La Misión tiene la nueva encíclica del Papa Francisco "Fratelli tutti".
Si hay alguien interesado en adquirirla, (prestada o comprada), se
puede poner en contacto con nosotros.

Visita nuestra página y encontrarás toda la información sobre la
Misión

www.miscatremwupp.de

Horario de oficina:

Lunes - Viernes 9,00 – 13,00 horas

Oficina: Schwelmer Str. 53 42897 Remscheid

Tel. oficina 02191/668490 miscat.rs@arcor.de

www.miscatremwupp.de



En aquel tiempo, dijo Jesús a sus discípulos esta parábola: "Se parecerá el reino de los cielos a diez doncellas que tomaron sus lámparas y salieron a esperar al esposo. Cinco de ellas eran necias y cinco eran sensatas. Las necias, al tomar las lámparas, se dejaron el aceite; en cambio, las sensatas se llevaron alcuasas de aceite con las lámparas. El esposo tardaba, les entró sueño a todas y se durmieron.

A medianoche se oyó una voz: "¡Que llega el esposo, salid a recibirlo!" Entonces se despertaron todas aquellas doncellas y se pusieron a preparar sus lámparas. Y las necias dijeron a las sensatas: "Dadnos un poco de vuestro aceite, que se nos apagan las lámparas." Pero las sensatas contestaron: "Por si acaso no hay bastante para vosotras y nosotras, mejor es que vayáis a la tienda y os lo compréis." Mientras iban a comprarlo, llegó el esposo, y las que estaban preparadas entraron con él al banquete de bodas, y se cerró la puerta. Más tarde llegaron también las otras doncellas, diciendo: "Señor, señor, ábrenos." Pero él respondió: "Os lo aseguro: no os conozco." Por tanto, velad, porque no sabéis el día ni la hora."

Reflexion al Evangelio

Nuestra experiencia del *Dios-con-nosotros*, del Reino anunciado y traído por Jesús, nos ayuda a conseguir *que nuestra vida tenga un porqué y un para qué*. Que las distracciones de nuestra vida no nos hagan perder de vista la llamada que se nos ha hecho. Este proyecto necesita de todo nuestro tiempo, atención, cariño y entrega.

Esta *responsabilidad personal* y llamada a la vigilancia, no se debe convertir en un pensamiento obsesivo ni agobiante. La búsqueda del Reino de Dios no es nada traumático, ni algo ajeno a nosotros, que esté fuera o lejos. En realidad, se trata de buscarnos a nosotros mismos, de penetrar en nuestra interioridad, de vernos tal cual somos, de sentirnos un "yo" en lo que sentimos y hacemos. En la primera lectura se nos invita a esa *búsqueda serena y gozosa* de algo que se nos cruza diariamente en el camino, que nos espera sentado en la puerta de nuestra casa (la Sabiduría).

En el día de hoy, se nos invita a abrir los ojos y reconocer a Dios en los acontecimientos vividos. Esto requiere el *estar vigilantes*, tener encendida nuestra lámpara, *en el aquí y ahora*, en nuestra familia, en la comunidad, en nuestro pueblo o ciudad, en nuestro país, *a través de los distintos hechos vividos, sean dolorosos o felices...*, a través de esto que llamamos vida. En ella se manifiesta Dios, y nos pide una respuesta evangélica.

El Reino de Dios *"está dentro de nosotros"*, no tenemos que buscarlo fuera. No es algo material, es una forma de existencia, una manera de responder ante las distintas circunstancias de la vida.

Estemos vigilantes, pues el Señor está presente de una u otra manera en los distintos acontecimientos de nuestra vida. Y esa *vigilancia* ha de ser *serena y confiada en la búsqueda: el Reino está más cerca de lo que pensamos. El buscarlo ya es poseerlo...* **D. Juan Manuel López Montero**

Descubrimientos sobre el estrés que deberías conocer

Vivir permanentemente estresados, corriendo de un sitio a otro, angustiados por llegar a final de mes, trabajando sin descanso o afrontando continuos problemas familiares o de pareja que parecen no tener solución puede afectar así nuestra salud.

- **Diabetes.** Someterse a un estrés permanente aumenta hasta un 45% el riesgo de padecer diabetes tipo 2 en hombres, según un estudio de la Universidad de Gotemburgo (Suecia). De ahí que Masuma Novak y sus colegas sugieran que se empiece a considerar el exceso de estrés como una causa prevenible de la falta de respuesta a la insulina.
- **Demencia.** Si a los cuarenta vives crónicamente estresado, tu cerebro envejecerá peor y serás más propenso a desarrollar demencia.
- **Mucho ruido.** Las mujeres que padecen estrés de manera continuada pueden sufrir hipersensibilidad a los sonidos, hasta tal punto que una conversación normal con una intensidad en torno a los 60 decibelios puede resultarles molesta, e incluso dolorosa, para sus oídos.
- **Picor.** El estrés puede activar las células inmunes en la piel, causando o acentuando enfermedades inflamatorias cutáneas, y aumentando el picor o prurito que generan, según un estudio de la Universidad de Medicina de Berlín publicado por la revista American Journal of Pathology.
- **Infecciones.** Las células inmunes de las personas sometidas a estrés crónico son incapaces de responder a las señales hormonales que normalmente regulan la inflamación y, por lo tanto, son más propensas a sufrir un resfriado, tal y como lo demostró un experimento reciente de la Universidad Carnegie Mellon publicado en PNAS. Además, el estrés altera el equilibrio de las bacterias que viven en el sistema digestivo, volviéndonos más sensibles a las enfermedades inflamatorias del intestino.
- **Colesterol.** Según un estudio español del que se hacía eco la revista Scandinavian Journal of Public Health, los trabajadores con estrés laboral presentan mayor probabilidad de sufrir niveles anormalmente altos de colesterol LDL (colesterol 'malo') y niveles excesivamente bajos de colesterol HDL (colesterol 'bueno'). Además, en sus arterias se observa mayor acumulación de placa ateroma (por depósito de lípidos), que puede acabar obstruyéndolas y causando problemas cardiovasculares.
- **Peor en la ciudad.** Las personas que han nacido y viven en áreas urbanas muestran un mayor riesgo de sufrir problemas de ansiedad y estrés. Los análisis cerebrales con resonancia magnética revelaron que los urbanitas tienen mayor respuesta al estrés en la amígdala, el área del cerebro que controla las emociones y el humor.

