

Es cierto que las obligaciones nos apremian, y que hay algunas inexcusables –familia, trabajo...– pero se trata de priorizar.

De ser consciente de dónde gasto mi energía y mi tiempo e ir, poco a poco, colocando cada situación, cada tarea, cada compromiso en su justo lugar. Sin demorar lo importante ni convertir en urgentes cosas de segunda o tercera fila. Cuando te sientas agotado, párate y pregúntate: ¿dónde me desgasto? ¿dónde pienso que tengo que gastarme? ¿dónde quiero desgastarme? Y coloca tus prioridades. Dejando lugar a lo importante y postergando lo que no debería ocuparte.

Porque eres limitado –no pasa nada, todos lo somos– y el final del camino es el reventón de salud, el cabreo del «nadie me ayuda», la arrogancia del «soy yo el que lo hace todo»... Situaciones con peores consecuencias que tener que afrontar un simple «no, de esto no me puedo encargar ahora». Piénsalo la próxima vez que te sientas desbordado, Dios no te quiere cansado. La misión no justifica el agotamiento.

Álvaro Zapata, sj

## Avisos para la Comunidad

- ✚ Domingo, 04.06.2023 *no se celebrará la Eucaristía a las 13,30 horas en la Iglesia de San Laurentius – Wuppertal. La parroquia alemana ese día celebra junto con la ciudad de Wuppertal el Luisenfest.*
- ✚ Sábado, 3.06.23 *Platos regionales a las 18,00 horas compartiendo fotos del pasado de nuestra vida en esta Misión.*
- ✚ Domingo, 18.06.23 *Misa y fiesta fin de curso*

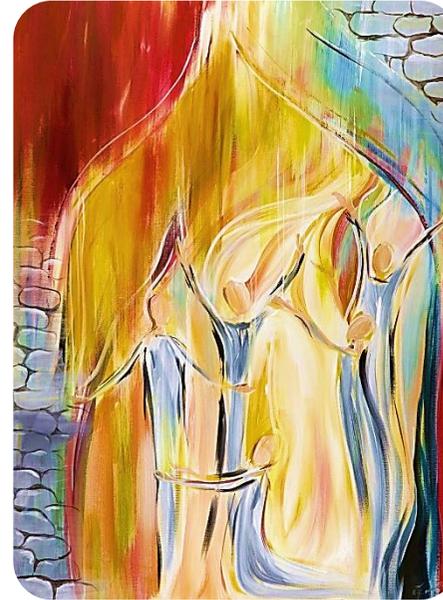


# Comunidad Católica de Lengua Española

Remscheid-Wuppertal-Wermelskirchen-Langefeld

Hoja 196 – 28.05.2023

## Evangelio según la Comunidad de San Juan



Al anochecer de aquel día, el día primero de la semana, estaban los discípulos en su casa, con las puertas cerradas por miedo a los judíos. Y en esto entró Jesús, se puso en medio y les dijo: "Paz a vosotros."

Y, diciendo esto, les enseñó las manos y el costado. Y los discípulos se llenaron de alegría al ver al Señor. Jesús repitió: "Paz a vosotros. Como el Padre me ha enviado, así también os envió yo."

Y, dicho esto, exhaló su aliento sobre ellos y les dijo: "Recibid el Espíritu Santo; a quienes les perdonéis los pecados, les quedan perdonados; a quienes se los retengáis, les quedan retenidos."

Juan 20, 19-23

## Reflexión al Evangelio

Aterrados por la ejecución de Jesús, los discípulos se refugian en una casa conocida. De nuevo están reunidos, pero ya no está Jesús con ellos. En la comunidad hay un vacío que nadie puede llenar. **Les falta Jesús.** No pueden escuchar sus palabras llenas de fuego. No pueden verlo bendiciendo con ternura a los desgraciados. ¿A quién seguirán ahora?

Está anocheciendo en Jerusalén y también en su corazón. Nadie los puede consolar de su tristeza. Poco a poco, el miedo se va apoderando de todos, pero no tienen a Jesús para que fortalezca su ánimo. Lo único que les da cierta seguridad es «cerrar las puertas». Ya nadie piensa en salir por los caminos a anunciar el reino de Dios y curar la vida. Sin Jesús, ¿cómo van a contagiar su Buena Noticia?



El evangelista Juan describe de manera insuperable la transformación que se produce en los discípulos cuando Jesús, lleno de vida, se hace presente en medio de ellos. **El Resucitado está de nuevo en el centro de su comunidad. Así ha de ser para siempre.** Con él todo es posible: liberarnos del miedo, abrir las puertas y poner en marcha la evangelización.

Según el relato, **lo primero que infunde Jesús a su comunidad es su paz. Ningún reproche por haberlo abandonado, ninguna queja ni reprobación.** Solo paz y alegría. Los discípulos sienten su aliento creador. Todo comienza de nuevo. Impulsados por su Espíritu, seguirán colaborando a lo largo de los siglos en el mismo proyecto salvador que el Padre ha encomendado a Jesús.

**Lo que necesita hoy la Iglesia no es solo reformas religiosas y llamadas a la comunión.** Necesitamos experimentar en nuestras comunidades un «nuevo inicio» a partir de la presencia viva de Jesús en medio de nosotros. Solo él ha de ocupar el centro de la Iglesia. Solo él puede impulsar la comunión. Solo él puede renovar nuestros corazones.

**No bastan nuestros esfuerzos y trabajos. Es Jesús quien puede desencadenar el cambio de horizonte, la liberación del miedo y los recelos,** el clima nuevo de paz y serenidad que tanto necesitamos para abrir las puertas y ser capaces de compartir el evangelio con los hombres y mujeres de nuestro tiempo.

Pero hemos de aprender a acoger con fe su presencia en medio de nosotros. Cuando Jesús vuelve a presentarse a los ocho días, el narrador nos dice que todavía las puertas siguen cerradas. No es solo Tomás quien ha de aprender a creer con confianza en el Resucitado. **También los demás discípulos han de ir superando poco a poco las dudas y miedos que todavía les hacen vivir con las puertas cerradas a la evangelización.**

**José Antonio Pagola**

e-mail: [miscat.rs@arcor.de](mailto:miscat.rs@arcor.de) \* [www.miscatremwupp.de](http://www.miscatremwupp.de)

Tel.: 02191/668490

## ESTOY QUEMADO

Dios no nos quiere cansados. Es verdad, créetelo, Dios no te quiere cansado. Como no te quiere enfermo, triste, desesperanzado o cabreado. Nuestro estado natural es sentirnos plenos en lo que vivimos, activos y con ganas. Y a eso somos llamados. Aun cuando la vida va poniendo delante de nosotros el cansancio, la enfermedad, la tristeza... y tantas otras cosas por las que queramos o no, nos toca pasar.

Y, sin embargo, cada vez vamos más cansados, quizás como consecuencia de la aceleración de nuestra vida. Conforme crecemos la vida se acelera, es cierto. Pero no es sólo una sensación. Las redes y la comunicación van ahora a la velocidad de la luz, las respuestas llegan en apenas segundos y eso nos obliga a mantener ritmo, sin darnos tiempos de parón en lo que esperamos que ese email, ese wasap, esa publicación nos llegue respondida... Y eso desgasta, mucho. Piensa en cuántas veces llegas a casa completamente exhausto y sin fuerzas para nada, solo para dormirte otro capítulo o simplemente tirarte en el sofá a ver tus redes hasta que te quedas dormido.

No estamos hablando solo de percepciones. La OMS ya ha incluido hace poco el síndrome del trabajador quemado, burn out, en su catálogo de enfermedades. Es decir, estamos hablando de algo real, con consecuencias para nuestra salud. Y de lo que somos conscientes, probablemente. Pero frente a lo que no sabemos muy bien qué hacer. Porque, aunque sabemos que ni es sano, ni queremos vivir cansados, sabemos también que no controlamos el ritmo, que los mensajes se acumulan, la carga de trabajo sube y reclaman nuestra atención varios frentes a un mismo tiempo. Y que no depende de nosotros frenar... O sí.

Porque en realidad sí depende de nosotros. Claro que sí. El no es una respuesta válida, el no responder hasta el día siguiente también, el marcar el propio ritmo no es de mala educación, es pura higiene mental. El descanso es una opción posible. Incluso deseable y necesaria. Y real, no es sólo una utopía. Como tampoco lo es apagar el móvil, dejar el ordenador o negarnos a hacernos cargo de otra cosa más.

