



## Comunidad Católica de Lengua Española

Remscheid  
Wuppertal  
Köln  
Bonn

e-mail: [miscat.rs@arcor.de](mailto:miscat.rs@arcor.de)

[www.miscatremwupp.de](http://www.miscatremwupp.de)

Tel.: [02191/668490](tel:02191668490)

# El Evangelio según la comunidad de San Mateo

En aquel tiempo, dijo Jesús a sus discípulos: ["No creáis que he venido a abolir la Ley y los profetas: no he venido a abolir, sino a dar plenitud. Os aseguro que antes pasarán el cielo y la tierra que deje de cumplirse hasta la última letra o tilde de la Ley. El que se salte uno sólo de los preceptos menos importantes, y se lo enseñe así a los hombres será el menos importante en el reino de los cielos. Pero quien los cumpla y enseñe será grande en el reino de los cielos.] Os lo aseguro: Si no sois mejores que los escribas y fariseos, no entraréis en el reino de los cielos.

Habéis oído que se dijo a los antiguos: "No matarás", y el que mate será procesado. Pero yo os digo: Todo el que esté peleado con su hermano será procesado. [Y si uno llama a su hermano "imbécil", tendrá que comparecer ante el Sanedrín, y si lo llama "renegado", merece la condena del fuego. Por tanto, si cuando vas a poner tu ofrenda sobre el altar, te acuerdas allí mismo de que tu hermano tiene quejas contra ti, deja allí tu ofrenda ante el altar y vete primero a reconciliarte con tu hermano, y entonces vuelve a presentar tu ofrenda. Con el que te pone pleito, procura arreglarte en seguida, mientras vais todavía de camino, no sea que te entregue al juez, y el juez al alguacil, y te metan en la cárcel. Te aseguro que no saldrás de allí hasta que hayas pagado el último cuarto.]

Habéis oído el mandamiento "no cometerás adulterio". Pues yo os digo: El que mira a una mujer casada deseándola, ya ha sido adúltero con ella en su interior. [Si tu ojo derecho te hace caer, sácatelo y tíralo. Más te vale perder un miembro que ser echado entero en el infierno. Si tu mano derecha te hace caer, córtatela y tírala, porque más te vale perder un miembro que ir a parar entero al infierno. Está mandado: "El que se divorcie de su mujer, que le dé acta de repudio." Pues yo os digo: El que se divorcie de su mujer, excepto en caso de impureza, la induce al adulterio, y el que se case con la divorciada comete adulterio.]

Habéis oído que se dijo a los antiguos: "No jurarás en falso" y "Cumplirás tus votos al Señor". Pues yo os digo que no juréis en absoluto: [ni por el cielo, que es el trono de Dios; ni por la tierra, que es estrado de sus pies; ni por Jerusalén, que es la ciudad del Gran Rey. Ni jures por tu cabeza, pues no puedes volver blanco o negro un solo pelo.] A vosotros os basta decir "sí" o "no". Lo que pasa de ahí viene del Maligno."

Matteo 5,17-37

## Reflexión al Evangelio: NO A LA GUERRA ENTRE NOSOTROS

Los judíos hablaban con orgullo de la Ley de Moisés. Según la tradición, Dios mismo la había regalado a su pueblo. Era lo mejor que habían recibido de él. En esa Ley se encierra la voluntad del único Dios verdadero. Ahí pueden encontrar todo lo que necesitan para ser fieles a Dios.

También para Jesús la Ley es importante, pero ya no ocupa el lugar central. Él vive y comunica otra experiencia: está llegando el reino de Dios; el Padre está buscando abrirse camino entre nosotros para hacer un mundo más humano. No basta quedarnos con cumplir la Ley de Moisés. Es necesario abrirnos al Padre y colaborar con él para hacer la vida más justa y fraterna.

Por eso, según Jesús, no basta cumplir la Ley, que ordena «*no matarás*». Es necesario, además, arrancar de nuestra vida la agresividad, el desprecio al otro, los insultos o las venganzas. Aquel que no mata cumple la Ley, pero, si no se libera de la violencia, en su corazón no reina todavía ese Dios que busca construir con nosotros una vida más humana.

Según algunos observadores, se está extendiendo en la sociedad actual un lenguaje que refleja el crecimiento de la agresividad. Cada vez son más frecuentes los insultos ofensivos, proferidos solo para humillar, despreciar y herir. Palabras nacidas del rechazo, el resentimiento, el odio o la venganza.

Por otra parte, las conversaciones están a menudo tejidas de palabras injustas que reparten condenas y siembran sospechas. Palabras dichas sin amor y sin respeto que envenenan la convivencia y hacen daño. Palabras nacidas casi siempre de la irritación, la mezquindad o la bajeza.

No es este un hecho que se dé solo en la convivencia social. Es también un grave problema en el interior de la Iglesia. El papa Francisco sufre al ver divisiones, conflictos y enfrentamientos de «cristianos en guerra contra otros cristianos». Es un estado de cosas tan contrario al Evangelio que ha sentido la necesidad de dirigirnos una llamada urgente: «No a la guerra entre nosotros».

Así habla el papa: «Me duele comprobar cómo en algunas comunidades cristianas, y aun entre personas consagradas, consentimos diversas formas de odios, calumnias, difamaciones, venganzas, celos, deseos de imponer las propias ideas a costa de cualquier cosa, y hasta persecuciones que parecen una implacable caza de brujas. ¿A quién vamos a evangelizar con esos comportamientos?». El papa quiere trabajar por una Iglesia en la que «todos puedan admirar cómo os cuidáis unos a otros, cómo os dais aliento mutuamente y cómo os acompañáis».

José Antonio Pagola

## Y con esto, ¿qué hago? - Sentimientos

Me he pasado los dos últimos años de mi vida enfadada. De repente descubres que quedaron cosas importantes sin resolver; te ves cual Diógenes, acumulando conversaciones pendientes que ya no vas a tener, y te pillas un enfado de tres pares de narices. Entonces, creyéndote buena persona y queriendo serlo, entras en un «quiero y no puedo»: quiero dar rienda suelta a esta rabia, pero no puedo porque entonces... ¿me convierte eso en una mala persona? ¿No debería ser compasiva, comprensiva, mansa... como Dios quiere? En el fondo, la pregunta es: ¿qué hago con esto que siento?

Lo cierto es que no te enfadas y ya está. Pasas por muchas otras emociones: culpa, tristeza, baja autoestima, miedo, soledad... Un desfile de grises por el alma, todos con tal de no reconocer que estás enfadada. Empiezas a jugar al escondite con tus emociones, a montar teatros, a disfrazarlos para no verlos tal cual son, a forzar bondades que no sientes... y la paz nunca aparece. Ahora llego a la conclusión de que no me permitía estar enfadada. Había interiorizado que eso estaba mal, que no era de buena cristiana sentir ira, furia, coraje, como decimos en Andalucía, resbalando la «j» por la garganta.

Manejar las emociones, especialmente esas que no son agradables de sentir o reconocer, es absolutamente necesario para la salud física, mental y emocional. Y, como también he experimentado, para «la salud en la fe». Y es que, cuando te niegas a estar triste, decepcionado, frustrado, inseguro, o enfadado (como me pasó a mí), te estás negando a reconocer parte de ti, de tu propia historia, de tu particular manera de encarar la vida, de tu humanidad. Te estás negando a SER. Y si algo quiere Dios es que seamos nosotros mismos, porque así Él nos soñó, así nos tatuó en la palma de su mano.

Si he aprendido algo de este enfado tan largo y difícil de aceptar es que hay que hacerle espacio dentro de uno, hay que escucharlo, incluso reconocerle la luz que pueda aportarte (en mi caso, gracias a que reconocí estar enfadada pude mantenerme en pie y no ir llorando por los rincones). Pero también hay que marcarle límites para que no te domine, para que seas capaz de sentir ira sin que ésta te devore. Y, finalmente, hay que saber despedirse de ella, no sin antes abrazarle y darle las gracias. Entonces, de pronto, te bajas de esa especie de pedestal donde creías que debías estar sin caerte (el de esa perfección que no lleva a nada) y te contemplas en toda tu humanidad, en tu pobreza y en tu riqueza, y sonríes mientras te das cuenta de que «es así como Tú me quieres, ¿verdad, Señor?»

Crisis de los cuarenta le llaman algunos, aunque a mí ya me pasaron los cuarenta hace unos años. Puede ser que lo sea, aunque yo prefiero llamarle «vivencia en mis carnes de la parábola de la oveja perdida». Yo soy esa oveja extraviada a la que Jesús salió a buscar, que encontró y la devolvió a donde tenía que estar. Me encontraste, Señor, me llevaste de vuelta a casa, aunque seguiste dejando la puerta abierta, sabiendo que soy mucho de ir y volver. Pero ya no tengo miedo. Sé que siempre sales a mi encuentro porque, en el fondo, mi corazón no deja de buscarte.

Almudena Colorado

# Del amor, la muerte y el miedo a la vida

## - Fragmentos

«Cuando era niño, o simplemente adolescente, nunca me dormía por la noche sin pensar: Un día, hay que morirse.

Durante mucho tiempo me pregunté, imagino que como todo el mundo, de qué manera moriría.

Empezaba haciendo la lista de las enfermedades que no tenía, era lo más fácil. Y rápidamente la cosa se me empezó a escapar de las manos. Como pueden imaginarse, abandoné rápidamente mi enumeración. La verdad, había otras cosas que vivir.

Y luego, un día, vi muertos. Y me hicieron comprender que la muerte es un reto para la imaginación.

Muertos, como ustedes y como yo, los he visto d

e todos los colores.

Todos esos muertos me han enseñado una cosa paradójica, una cosa insoportable, y sin embargo irremediable: es que es menos doloroso pensar en la propia muerte que amar. Porque si viven nuestros cuerpos, es gracias al cuerpo del otro, del ser querido.

Amar es ser impotente contra el tiempo, y ser consciente de ello.

Amar es saber que el amor no tendrá más que un tiempo, el tiempo que dure la vida quizás, pero nada más que ese.

Amar es saber que, si uno no muere el primero, verá morir al otro.

Que uno verá morir la vida y el amor en el otro, incluso antes de que el otro se muera. Y que al ver morir al otro, uno se morirá vivo.

¿Qué será de mi cuerpo cuando el otro ya no esté? ¿Qué será de mi vida? ¿Qué será de tu cuerpo cuando yo haya desaparecido?

No lo sé, eso mis pacientes no me lo han enseñado.

Me han enseñado que existen todas las razones del mundo para tenerle miedo a la vida, ninguna para tenerle miedo a la muerte».

**Martin Winckler (Las confesiones del doctor Sachs)**

### Próxima actividad en nuestra comunidad:



**Domingo, 22.02.2026** “iniciamos la Cuaresma” – café con pastel después de la Eucaristía de RS-Lennep.