

A/N: Lo crea o no, nosotros mismos elegimos algunas de nuestras ansiedades. Eso es porque algunas se basan en nuestra visión del mundo. Cuando estamos en la escuela secundaria y la universidad, por ejemplo, experimentamos una gran ansiedad por obtener buenas calificaciones, pero esto se basa en la visión del mundo de que nuestra identidad se basa en nuestro desempeño. Debemos apuntar a la excelencia y hacer nuestro mejor esfuerzo, pero Dios no solo exige A. Si creyéramos y viviéramos esta verdad, tendríamos menos ansiedad.

- ¿Recuerda los cuatro niveles de felicidad? El 70% de las personas tienen los niveles uno y dos como niveles dominantes de felicidad. El nivel uno trata sobre la gratificación inmediata. Cuando somos jóvenes, nos enfocamos en los juegos y la diversión, y cuando nos los quitan, nos aburrirnos. Esto no es ansiedad, pero es un sufrimiento que algunos adultos jóvenes experimentan durante más tiempo porque no han elegido una cosmovisión más madura.
- Muchos de nosotros nos enfocamos subconscientemente en el nivel dos de felicidad: logro y éxito. Eso significa que inconscientemente jugamos el juego de la comparación: ¿quién es mejor, quien tiene una casa más grande, mejor automóvil, quién gana más dinero? Cuando perdemos o fallamos, hay una ansiedad enorme. El punto es que estamos eligiendo esto.
- Durante años, elegí gran parte de mi ansiedad. Asumía la responsabilidad por aquellos de ustedes que estaban luchando, así que, si no les estuviera yendo bien espiritualmente, me sentía abrumado.

S: Dios nos ofrece la libertad de elegir nuestra cosmovisión y, por lo tanto, algunas de nuestras ansiedades. San Pablo escribe sobre diferentes tipos de libertad y ansiedades para las personas casadas y no casadas. Él comienza, “Hermanos y hermanas, quiero que estén libres de ansiedades. El hombre soltero se preocupa por los asuntos del Señor, por cómo agradar al Señor; pero el casado se preocupa por los asuntos del mundo, por cómo agradar a su mujer, y sus intereses están divididos” (1 Cor 7:32-34) .

- "Libre de ansiedades" significa libre de ansiedades *innecesarias* y ansiedades *del mundo*. Algunas ansiedades son naturales, como cuando Jesús, en su naturaleza humana, temió la muerte; nunca podremos estar completamente libres de ellas. Pero, si un padre pierde su trabajo, es correcto preocuparse por su familia; la ansiedad aquí proviene de la responsabilidad. Sin embargo, el diablo agregará una ansiedad mundana innecesaria que dice: "Estoy indefenso. ¿Qué debo hacer? La gente me desprecia". ¿Ves cómo en esta ansiedad no hay aquí ninguna referencia a Dios? San Pablo quiere que seamos libres de esto.
 - Otro ejemplo: ¿Deberían los padres estar ansiosos por la fe de sus hijos? Deben estar preocupados, pero no ansiosos. En otras palabras, deberían preocuparse, pero sin estrés. ¡Esto es posible, aunque difícil!
- San Pablo dice que algunas personas, cuando eligen no casarse para dedicarse a Dios, tienen menos ansiedades mundanas pero están ansiosas por agradar a Dios. "Ansioso por los asuntos del Señor" significa *concentración*, no nerviosismo ni miedo.

- Él compara esto con un 'hombre casado' que 'está ansioso por los asuntos del mundo, por cómo complacer a su esposa.' Todos los aquí presentes sabemos que el matrimonio es un camino a la santidad, y llegaremos a esto en una ¡minuto! Pero, en la práctica, a menudo es más difícil para las parejas casadas convertirse en santas porque no han tenido buenos modelos a seguir de parejas santas, no están rodeadas de otras parejas que intentan ser santas y, a veces, el esposo y la esposa no están de acuerdo en enfocarse en Dios. Entonces, San Pablo está diciendo que las personas que eligen no casarse *por la causa de Dios* son más libres para enfocarse en Él. Ahora, ¿qué pasa con el soltero que elige no casarse porque no puede establecerse? Ha elegido tener la libertad de concentrarse en sí mismo. Todos tienen la oportunidad de convertirse en santos, pero algunas personas optan por ponerse en situaciones objetivamente mejores, por ejemplo, rodeándose de personas dedicadas.

Entonces, si una pareja decide: "Creo que deberíamos centrarnos en los asuntos de Dios y dejar de intentar competir con los Jones", se vuelven más libres. Si viven esta visión del mundo, tendrán más calma, gratitud y menos argumentos.

- Este es el Dr. Jérôme Lejeune, fallecido en 1994. Estaba casado y tenía cinco hijos. Es famoso por descubrir la causa genética del síndrome de Down. Sin embargo, una vez que su trabajo permitió el diagnóstico prenatal del síndrome de Down, se opuso a su uso para el aborto. “Tras recibir el premio Allan [de genética], Lejeune dio una charla a sus

colegas que concluyó cuestionando explícitamente la moralidad del aborto, un punto de vista impopular en la profesión. En una carta a su esposa, Lejeune escribió: 'Hoy perdí mi premio Nobel de Medicina' ” (https://en.wikipedia.org/wiki/Jérôme_Lejeune). En los EE.UU. el 90% de los bebés con síndrome de Down son abortados, mientras que en Francia es el 96% en Islandia es el 99%. Lejeune se opuso a esto, diciendo: “No estoy luchando contra la gente. Estoy luchando contra las ideas falsas ” (<https://catholicinsight.com/without-fear-the-pro-life-witness-of-dr-jerome-lejeune/>). Hace dos jueves, fue reconocido por la Iglesia como heroico en virtud, ahora es Venerable, y si Dios quiere, se convertirá en santo. ¡Recenle!

- o ¡Lejeune usó su profesión e influencia para salvar vidas! ¡Tienes la opción de hacer lo mismo!

San Pablo luego repite el punto sobre quién es libre: "Y la mujer soltera y la virgen están ansiosas por los asuntos del Señor, para que sean santas en cuerpo y espíritu" (7:34).

- Las vírgenes son más libres para enfocarse en Dios. Filosóficamente hablando, ¿qué significa ser *libre*? ¿Soy más libre que mis amigos casados (<http://thejustmeasure.ca/2019/06/30/commitment-gives-freedom/>) La respuesta es: ¿Libre para hacer qué? ¡Renuncié a la libertad de casarme para poder pasar más tiempo con Dios, para amarlos a todos!
 - o ¿Recuerdas *La novicia Rebelde*? ¿Recuerdas cuando María está a punto de casarse y todas las monjas están detrás de la reja? Pero no están atrapadas. La razón por la que los conventos tienen rejas no es para mantener a las monjas adentro, ¡sino para mantener al

mundo afuera! Eligieron esa vida y están tratando de proteger algo bueno.

- Los adultos jóvenes son más libres que las generaciones anteriores: no tienen las mismas restricciones morales, son libres de elegir la carrera que quieran. Pero también son la generación más ansiosa. Son tan libres que están perdidos. Sin pautas morales ni propósito, no son libres de elegir las mejores cosas. ¡La libertad no significa la capacidad de hacer lo que quieras! Es la capacidad de elegir una vida mejor. Y para tener una vida mejor, necesitas hacer compromisos. Al comprometerse con Dios, a servir a los demás, a tener buenas amistades, a establecerse, ¡eres libre de tener una vida mejor!
- ¿Tener hijos da libertad? He conocido a algunas mujeres que, aunque aman a sus hijos, tienen un poco de resentimiento hacia ellos, porque sus hijos les quitaron la libertad de vivir la vida como quisieran. Pero no ven la libertad que Dios les ofrece. ¿Recuerda la historia de Jennifer y su llamado a tener una gran familia (<http://thejustmeasure.ca/2021/01/01/begin-again-by-going-to-the-heart/>)? Encontró la paz cuando obtuvo la libertad de ver 25 años en el futuro cuando sus hijos visitarían su hogar para el Día de Acción de Gracias; para ver 50 años en el futuro cuando la visitarían en el hospital.
 - Cuando San Pablo dice que las vírgenes pueden ser "santas en cuerpo y espíritu", no está diciendo que las parejas casadas no puedan serlo, porque enseñó que todo nuestro cuerpo es templo del Señor (1 Cor 6:19). ¡Las parejas casadas aquí también son libres!

A: San Pablo dice finalmente: “Digo esto para tu propio beneficio, no para ponerte freno, sino para promover el buen orden y la devoción sin obstáculos al Señor” (1 Cor 7:35). ¿Qué queremos ser libres de hacer? Deberíamos intentar eliminar las libertades negativas y fortalecer las positivas.

- Una vez vi al Dr. Phil explicar que, después de ver a su padre alcohólico, tomó la decisión de no beber nunca, y eso le dio la libertad de nunca estar borracho (<https://www.youtube.com/watch?v=YxeEsC0TRW4> Start at 30:44). La única verdadera forma de eliminar las ansiedades sobre las calificaciones, el éxito y la comparación es hacer de Dios el centro de su vida. Comienza con una decisión, pero luego se vive y poco a poco experimentamos más paz.
- Si aún no está casado, piense si Dios lo está llamando a servirle solo a Él como sacerdote o hermana. ¡Hay mucha libertad aquí!
- Y, en tres semanas, tenemos 40 Días por la Vida, lo que nos da la libertad de vivir nuestro amor por Dios, proteger a los bebés no nacidos y vivir con valentía.

V: Una de nuestras hermanas, Kim Lobo, una vez sintió miedo de hacer 40 Días por la Vida afuera de B.C. Women's Hospital, porque es enfermera en el Children's Hospital. Hace dos años, durante la misa, cuando invitábamos a la gente a venir, ella estaba en conflicto y aterrorizada. “Recuerdo haber pensado y orado al respecto y haberle dicho a mi esposo: 'Realmente deberíamos hacer esto'. Cuanto más oraba al respecto, más llegaba a la conclusión de que si tengo miedo, esa no es la razón correcta para no hacerlo. En realidad, esa es más una razón para hacerlo ". Entonces ella y Julio se

inscribieron. Y después de participar, dijo: “Lo que me encanta de [40 Days for Life] es que no es intrusivo, no es agresivo. Es bastante pacífico. A menudo, el miedo nos detiene. Tenemos miedo del juicio. Pero para mí, cuando siento ese miedo, estoy dudando del Espíritu Santo. Dudo que pueda venir y entregar. Ese es el quid de todo. No le permito que tome mi mano y diga: 'Te protegeré. Te sostendré a través de esto ’”

(<https://bccatholic.ca/news/catholic-van/pro-life-nurse-witnesses-outside-her-own-hospital>). Este es un cambio en su visión del mundo: el Espíritu Santo realmente viene y nos protege. Entonces ella tiene menos ansiedades del mundo y es más libre para amar a Dios y a los demás.