

Jueves 23 de Marzo de 2023 | Matutina para Adultos | ¿?¿Todo mi ser vivirÃ; confiadamenteâ?•

DescripciÃ³n



¿?¿Todo mi ser vivirÃ; confiadamenteâ?•

¿?¿Siempre tengo presente al SeÃ±or; con Ã©l a mi derecha, nada me harÃ; caer. Por eso, dentro de mÃ;, mi corazÃ³n estÃ; lleno de alegrÃa. Todo mi ser vivirÃ;

confiadamenteâ?• (Salmo 16:8, 9, DHH).

En la cÃ³spide de su carrera como atleta olÃ­mpica, Simone Biles se retirÃ³ de la final por equipos de gimnasia femenina en Tokio 2020. Â¿Estaba lesionada Simone? No. Cuando le preguntaron al respecto, ella contestÃ³: â??Tengo que concentrarme en mi salud mentalâ?•. Meghan Markle, la esposa del prÃ­ncipe Enrique de Inglaterra, admitiÃ³ haber tenido intenciones de quitarse la vida cuando vivÃ­a con la familia real britÃ¡nica. Naomi Osaka, la tenista nipona, se retirÃ³ del Abierto de Francia a causa de su depresiÃ³n. Jugadores de baloncesto a nivel profesional como Gordon Hayward, Kyrie Irving, DeMar DeRozan y otros han admitido su batalla contra problemas de salud mental.

Estas personas adineradas, famosas y exitosas no han podido llenar el vacÃ­o en su vida. Sus casos podrÃ­an ser similares al que viviÃ³ el salmista cuando escribiÃ³: â??He sido derramado como el agua y todos mis huesos se descoyuntaron. Mi corazÃ³n fue como cera, derritiÃ©ndose dentro de mÃ­â?• (Sal. 22:14). Â¿CuÃ¡ntos nos hemos sentido asÃ­, pero no hemos tenido el valor de admitirlo? Simone Biles nos ha dado una ineludible lecciÃ³n: hay fortaleza en reconocer que somos vulnerables, que no podemos con todo, que hay luchas que se ganan cuando nos rendimos. Admitir que tenemos un problema de salud mental no nos hace frÃ¡giles, mÃ¡s bien nos abre el camino para que encontremos una soluciÃ³n. Aceptar nuestra fragilidad y buscar la ayuda divina harÃ¡ que nuestro corazÃ³n entienda que â??la fuerza de los habitantes de JerusalÃ©n estÃ¡ en JehovÃ¡ de los ejÃ©rcitos, su Diosâ?• (Zac. 12:5).

La declaraciÃ³n de Simone: â??Tengo que concentrarme en mi salud mentalâ?• podrÃ­amos extenderla y llevarla a un â??tengo que concentrarme en mi salud espiritualâ?•. La salud mental y la espiritual van de la mano porque lo primero que hace SatanÃ¡s es atacar nuestra mente. Todos los que estemos batallando con nuestra salud mental, podemos afirmar como el salmista: â??Siempre tengo presente al SeÃ±or; con Ã©l a mi derecha, nada me harÃ¡ caer. Por eso, dentro de mÃ­, mi corazÃ³n estÃ¡ lleno de alegrÃ­a. Todo mi ser vivirÃ¡ confiadamenteâ?• (Sal. 16:8, 9).

Prestar atenciÃ³n a nuestra mente constituye una â??fuente de vida y felicidadâ?•, porque â??la vida exterior es la expresiÃ³n del yo interiorâ?•.â?µâ Concentrarnos en lo interior es clave.

⁵⁹ Crawford Howell Toy, *A Critical and Exegetical Commentary on the Book of Proverbs*, International Critical Commentary (Nueva York: C. Scribner's Sons, 1899), pp. 97, 98.