

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 britÃnica. 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¿CuÃntos 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 frÃgiles, mÃs bien nos abre el camino para que encontremos una soluciÃ³n. Aceptar nuestra fragilidad y buscar la ayuda divina harÃ que nuestra fuerza de los habitantes de JerusalÃ©n estÃ en JehovÃ de los ejÃrcitos, 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 SatanÃs es atacar nuestra mente. Todos los que estemos batallando con nuestra salud mental, podemos afirmar como el salmista: â??Siempre tengo presente al SeÃor; 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?µâ¹ Concentrarnos en lo interior es clave.**

<sup>59</sup> 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.