

El antídoto de la tristeza

Autor:: Chaya Rivka Zwolinski
junio 14, 2020



Tenemos que tener mucho cuidado de no dejarnos caer en la depresión

Y Hashem el Eterno le dijo a la serpiente: “Debido a que has hecho esto, serás más maldita que todo el ganado y todos los animales del campo; te arrastrarás sobre tu vientre y comerás polvo todos los días de tu vida” (Génesis 3:14)

Existen cuatro elementos en la naturaleza: *esh* (fuego), *rúaj* (aire), *maim* (agua) y *afar* (polvo o tierra).

Afar, el elemento más bajo, es también el más estático, el menos dinámico. *Afar* se relaciona con *atzvut*, o sea, una profunda depresión, con la pereza y la incapacidad de avanzar en la vida. *Afar* es el alimento de la serpiente. Eso es lo que come. Sabemos que esta fue la maldición que recibió la serpiente en Bereshit (Génesis): que iba a tener que

arrastrarse sobre su vientre y comer polvo. La serpiente absorbe este *afar* y lo digiere y el *afar* se convierte en su veneno.

Sabemos que esta fue la maldición que recibió la serpiente en Bereshit (Génesis): que iba a tener que arrastrarse sobre su vientre y comer polvo

El Rebe Najman explica que tenemos que cuidarnos mucho de este veneno. Tenemos que tener mucho cuidado de no dejarnos caer en la depresión. Tenemos que evitar sentir inercia emocional, caer en un círculo vicioso de tristeza y melancolía.

¿Y cuál es el antídoto de la depresión? La emuná. Si te sientes deprimido, aprende emuná, porque la fe es lo que te trae alegría. Con emuná, logramos salir del pozo de la tristeza y la depresión.



Es muy difícil aceptar esto cuando uno se siente triste, debido a que está sufriendo. Además, es difícil ayudar a los demás que también están deprimidos porque la verdad es que la vida es difícil. Además, tenemos que validar la percepción que tiene esa otra persona de su experiencia, además de la

nuestra.

Pero al mismo tiempo tenemos que empezar a tener fe en que, finalmente, la depresión y la tristeza son una negación de la emuná. Y tenemos que tener fe en que al aprender emuná, pensar emuná, hablar de emuná, leerla, escuchar clases de emuná, etc, poco a poco, la tristeza va a salir de nosotros y va a ser reemplazada por la alegría.

Que tengas un día en el que puedas elevarte por encima del polvo y brillar!