

# La montaña y el secreto – primera parte

Autor:: Chaya Rivka Zwolinski  
noviembre 20, 2019



**La depresión es, de lejos, la emoción que más profundamente destruye el alma del ser humano**

## **Azamra instantáneo**

Es muy importante que entendamos el concepto de Azamra y por qué seguir esta práctica nos empodera y nos trae alegría –y por qué la alegría es algo tan importante. En resumidas cuentas:

1. Busca los puntos buenos en los demás
2. Busca los puntos buenos en ti mismo
3. Cuando lo hagas, serás menos propenso a la depresión, y estarás más abierto a la alegría
4. Cuando estás más alegre, te resulta más fácil rezar

5. Cuando rezas, estás conectándote con Dios
6. Cuando te conectas con Dios, estás cumpliendo con tu misión de vida (lo cual, a su vez, te causa todavía más alegría).

En Azamra hay otras tantas lecciones muy sustanciosas e importantes, como, por ejemplo, el papel que juega el tzadik y el líder de la plegaria, y revelaciones profundas y líricas acerca de la inocencia, entre otras cosas. Pero si eres nuevo en el tema, la esencia de Azamra consiste en aprender a verte a ti mismo y a los demás con un *ain tová* (buen ojo), incluso si resulta necesario buscar mucho para encontrar los aspectos buenos.

*La persona que vive deprimida ha perdido toda la esperanza.  
La persona deprimida no tiene fe. Y la persona deprimida es  
incapaz de amar.*



## El Monte Azamra

Suena bastante simple, pero, en realidad, practicar Azamra sea probablemente una de las montañas espirituales más elevadas que vas a escalar en tu vida.

Esto se debe a que la misión revelada de la mala inclinación,

el iétzer hará, es hacer que nos alejemos de la posibilidad de vivir cada día con dicha espiritual, aumentando las dudas, los caprichos auto-destructivos, el odio, la envidia y la depresión. (La misión menos revelada de la mala inclinación consiste en inspirarnos a superarla y elevarnos por encima de ella, retornando a Dios, pero esa misión permanece oculta debajo de muchas capas).

La depresión es, de lejos, la emoción que más profundamente destruye el alma, porque la persona que está deprimida no puede hablar abiertamente con Dios. Es verdad que la persona que está triste, que de vez en cuando siente remordimiento por algo malo que hizo o se lamenta de haber actuado de determinada manera, puede llorarle a Dios, pero la depresión amarga domina a la persona por completo, en cuerpo, mente y alma.

La persona que vive deprimida ha perdido toda la esperanza. La persona deprimida no tiene fe. Y la persona deprimida es incapaz de amar. Todas las relaciones importantes en la vida de la persona tienen sus raíces en el amor, ya sea el amor entre padres e hijos, entre marido y mujer, entre maestro y alumno, entre el tzadik y el jasid, o entre uno y Dios.