

Rambam

Mishne Tora

Hiljot Deot *sobre las conductas humanas*

Traducción: Rabino Aryeh Nathan, Bet-el, Israel.

[Capítulo Primero](#)

[Capítulo Segundo](#)

[Capítulo Tercero](#)

[Capítulo Cuarto](#)

[Capítulo Quinto](#)

[Capítulo Sexto](#)

[Capítulo Séptimo](#)

Capítulo Primero:

[1] Cada ser humano posee muchas conductas (*), cada una distinta y distante de otra (**).

1) Hay personas que son irascibles, se enfurecen constantemente; por el contrario, hay personas de temperamento pasivo y no se

disgustan en absoluto, y si ocurre que se disgustan, será un enojo pequeño no frecuente.

2) Hay personas que son extremadamente orgullosas y hay quienes son excesivamente sumisos.

3) Hay personas que son voluptuosas, no se satisfacen con ningún tipo de placer, hay quienes poseen un corazón extremadamente

casto que no desea incluso el placer ínfimo que el cuerpo necesita.

4) Hay personas ambiciosas que no se satisfacen incluso con todo el dinero existente, como esta dicho: *"El que ama el dinero, no se satisfará*

con el dinero" (Kohélet 5:9). En cambio hay quienes escatiman consigo mismos, para quienes es suficiente incluso algo ínfimo que no le

será suficiente, no tratando de obtener lo necesario.

5) Hay personas que se privan de comer y ahorran todo lo posible, no gastando incluso lo mínimo de lo propio sino con mortificación,

y hay quienes despilfarran todo su dinero conscientemente. De este mismo modo encontramos en todas las demás cualidades, por ejemplo:

6) personas desenfrenadas y otras melancólicas.

7) personas mezquinas y otras pródigas.

8) personas crueles y otras compasivas.

9) personas cobardes y otras temerarias, etc.

conducta, en nuestra versión) se ha comprendido en la literatura de los sabios el) "העד" Por la palabra (*) sistema de actividades anímicas

y de situaciones que surgen de estas actividades, siendo ellas: 1) opiniones, 2) intelecto y comprensión, 3) características, forma o modo de

comportarse, 4) opinión y visión de mundo, 5) expresión de una opinión. Aquí Rambam utiliza el término según la acepción tercera, es

decir como una forma del comportamiento, de la conducta, como es el lenguaje de la Mishná: "cuatro son las conductas existentes en las

cualidades, irascibilidad..." Abot 5:11. Es apropiado distinguir entre "cualidad" y "conducta", siendo las cualidades características de la

personalidad que determinan las conductas humanas y activan las fuerzas que radican en las actividades a realizarse. Esta explicación

coincide con lo expresado por Rambam en el capítulo primero de los Shemoná Perakim: "De este poder [la parte apetitiva] se desprenden

las actividades: ya sea desear algo o rechazarlo"

(**) La cualidades del ser humano provienen de las fuerzas [facultades] del alma, siendo partes integrales de los elementos que conforman

la personalidad. En el capítulo primero de la introducción a tratado Abot (Shemoná Perakim I), Rambam fija que "las partes de alma son

cinco: nutritiva (es decir los vegetales), sensitiva, imaginativa, apetitiva e intelectual". A continuación detalla y aclara que "la parte

apetitiva – es el poder a través del cual el hombre desea algo o lo rechaza; de este poder se desprenden las actividades.... la ira y la voluntad,

el miedo y la valentía, la crueldad y la compasión, el amor y el odio, junto con muchos otras circunstancias anímicas". Lo descrito es un

modelo que pretende explicar la conducta humana. En cada momento el ser humano se encuentra en una situación específica desde el

punto de vista de la cualidad que posee de entre todas las características posibles. La función de la parte apetitiva del alma humana

consiste en proveer la energía (fuera motriz) para reaccionar a todo estímulo de acuerdo a la situación integral de sus características.

Rambam describe cada una de las características o factores de la personalidad a través de los extremos – compasivo con respecto a

cruel, etc. - no obstante según nuestro maestro existe una continuidad de situaciones entre ambos extremos. El número de factores

es enorme y según palabras de Rambam esta es una lista parcial únicamente. El enorme número de factores de la personalidad y de

las situaciones entre los extremos de cada uno de ellos es la explicación, según Rambam, de los diversos tipos humanos.

(**) Resumen: (Términos en el hebreo original y nuestra versión)

חַיְמָה בַּעַל	irascible	דַּעְתּוֹ מִיִּשְׁבֵּת	Apacible
גְּבַהַ לֵב	orgullosa	שִׁפְלֵי רוּחַ	Sumiso
בַּעַל תְּאוֹוָה	voluptuoso	בַּעַל לֵב טְהוֹר	Casto
בַּעַל נֶפֶשׁ רַחְבָּה	codicioso	מִקְצֵר נֶפֶשׁוֹ	Escatimoso
קוֹבֵץ עַל יָד	avaro	מֵאֲבֵד כָּל מִמוֹנוֹ	Despilfarrador
מֵהוֹלֵל	desenfrenado	אוֹנָן	Melancólico
כִּילֵי	mezquino	שׁוֹעַ	Pródigo
אֲכֹזְרֵי	cruel	רַחֲמָן	Compasivo
רָךְ לֵב	cobarde	אֲמִיץ לֵב	Temerario

[2] Existen entre cada conducta y la contraria a ella en el extremo opuesto conductas intermedias, distantes

de un extremo como de otro. Todas las cualidades existentes se definen del siguiente modo:

- 1) Aquellas que están presentes en la persona desde su nacimiento según la naturaleza de su cuerpo (innatas),
- 2) Aquellas que la naturaleza particular de una persona le hace tender a ellas y que en el futuro las internalizará más rápidamente que otras.
- 3) Algunas que no son innatas, sino que la persona las ha adquirido del medio, o que tendió hacia ellas por él mismo debido a algún

pensamiento que tuvo, o que escuchó que esta conducta es positiva y que conviene practicarla y se condujo según ella hasta que se

internalizó dentro de él.

[3] Los dos extremos distantes unos de otros que se presentan en las conductas no son una senda positiva, y no conviene marchar por

ellos y no enseñarlos a los demás. Si la persona percibe que su naturaleza se inclina a uno de estos extremos o está más preparado a uno

de ellos, o que ya adquirió uno de ellos y se condujo así, debe volver a lo óptimo y marchar por el camino positivo

es decir el camino correcto.

[4] El camino correcto consiste en la conducta intermedia que se presenta en toda cualidad que posee el ser humano, esta es la conducta

equidistante de los dos extremos y no más cercana de uno que de otro.

De tal forma, encomendaron los sabios que nos precedieron que la persona dirija sus cualidades constantemente encaminándolas hacia

el sendero intermedio, así será íntegro (en su cuerpo). ¿Cómo hará?

a) Que no sea irascible enfureciéndose fácilmente, ni tampoco como un muerto que no siente, sino equilibrado: que no se disguste sino

por aquello que es propio disgustarse; así no se comportará con enojo en el futuro.

b) Del mismo modo, que no desee sino los placeres que el cuerpo necesita y que es imposible mantenerse sin ellos, como se ha dicho:

"El justo come para satisfacerse" (Mishley 13:25)

c) Así, que no se agote trabajando sino para obtener lo necesario para subsistir, como se ha dicho: *"Un poco es bueno para el justo" (Tehilim 37:16)*

d) Que no escatime ni despilfarre dinero, sino que haga beneficencia según sus posibilidades, que preste

adecuadamente (con documento y testigos) a quien lo necesite.

e) Que no sea desenfrenado y jugador y no triste y melancólico, sino alegre toda su vida con tranquilidad, con afable comportamiento.

Así el resto de las cualidades, esta senda se denomina *"el camino de los sabios"*. (Toda persona que sus cualidades son intermedias

y equilibradas se denomina "sabio")

[5] Toda persona que sus cualidades son intermedias y equilibradas se denomina *"sabio"*. En cambio aquel que es estricto consigo mismo

y se aleja de la cualidad intermedia hacia un lado u otro se denomina *"piadoso"*.

El que se inclina del orgullo hasta el extremo último y se transforma en sumiso, se denomina "piadoso" esta es la cualidad de la piedad.

Si se inclina sólo hasta el centro y se transforma en humilde, se denomina "sabio" esta es la cualidad de la sabiduría.

Según este mismo método se refleja en el resto de las cualidades. Los piadosos que nos precedieron solían inclinar sus cualidades del

camino intermedio hacia dos de los extremos, hay cualidades que solían inclinar hacia el extremo último y hay cualidades que solían

inclinarse hacia el extremo primero; en ambos casos actuaban más allá de la línea estricta de la ley.

[6] Nosotros estamos encomendados a comportarnos según estas conductas intermedias, siendo esto el método correcto y óptimo, como

se declara: *"Has de comportarte según el método divino..." (Debarim 28:9).*

Los sabios han comentado la explicación de este mandamiento de modo tal que si Dios se denomina "Compasivo" - también tú has

de ser compasivo; como él se denomina "misericordioso" - también tú has de ser misericordioso; como él se denomina "santo" - también

tú has de ser santo. Debido a esto fue denominado HaShem por lo profetas con todos estas denominaciones: "lento a la ira y grande en

bondad", "justo y correcto", "íntegro", "fuerte y poderoso", etc. - para hacernos entender que estas cualidades son óptimas y correctas,

siendo que la persona debe comportarse según estos paradigmas y asemejarse a HaShem según sus posibilidades.

[7] ¿Cómo el hombre ha de acostumbrarse a practicar estas cualidades hasta incorporarlas en él? Deberá practicar, repitiendo muchas

veces las conductas que definen cualidades intermedias, hasta que estas conductas se le sean fáciles y no representen ningún tipo de

molestia, de tal modo ingresarán estas cualidades en su personalidad. Debido a que con estas denominaciones se menciona al Creador,

siendo el término medio según el cual debemos comportarnos - se llama este método "el sendero divino"; este sistema fue comunicado

por Abraham, nuestro patriarca, a sus hijos, así se declara: *"Te he ya conocido para que ordenes..." (BeReshit 18:19).*

La persona que se comporta según este método, se beneficia a sí mismo, de tal modo se declara: *"Para que HaShem conceda a Abraham lo*

que le había dicho..." (Ibíd. 18:19).

Capítulo Segundo:

[1] Existen enfermos cuyas patologías les hacen saber lo amargo - dulce, y lo dulce - amargo. Así también existen enfermos que desean

y apetecen alimentos que no son aptos para el consumo humano, por ejemplo: el polvo o los carbones; mientras rechaza los alimentos

normales, por ejemplo: el pan y la carne - estos síntomas dependen de la gravedad de su enfermedad. Así los seres humanos cuyas

almas están enfermas, causa por la cual desean y se inclinan a conductas negativas, rechazan el buen comportamiento y son perezosos

para realizarlo, siendo difícil para ellos comportarse correctamente, todo según la gravedad de su enfermedad. Así Yeshayahu declara

sobre personas semejantes: *"Pobre de los que denominan a lo malo -bueno y a lo bueno - malo, ponen oscuridad a la luz y luz a la oscuridad,*

consideran que lo amargo es dulce y que lo dulce es amargo" (Yeshayahu 5:20).

Sobre ellos se ha dicho: *"Son personas que abandonan las conductas correctas para deambular entre penumbras" (Mishley 2:13).*

Cabe entonces preguntarse sobre la terapia para tales enfermos del alma, siendo el método ir a consultar a los sabios, quienes son

los médicos del espíritu, éstos les curarán a través de las conductas positivas que les han de enseñar hasta acostumbrarlos al

comportamiento óptimo. En cambio, aquellos que se percatan de sus conductas erradas y no se presentan delante de los sabios

para su curación - sobre ellos declaró Shlomó: *"La sabiduría y la ética son despreciadas por los impíos" (Mishley 1:7).*

[2] ¿Cómo se plantea su curación? Aquella persona, por ejemplo, que es irascible, se le aconseja que se

acostumbre a sí mismo en el caso de ser golpeado u ofendido que no preste atención en absoluto; que así

reaccione por un tiempo largo hasta que se elimine la característica de la ira de su personalidad. Si era una

persona orgullosa, debe comportarse con escasa estima propia y, por ejemplo, ubicarse siempre detrás de

los demás, vestirse con harapos vergonzosos y semejantes, hasta que se elimine el orgullo de su personalidad

y pueda comportarse con equilibrio, con conductas óptimas, siendo que al alcanzar esta categoría debe

mantenerla toda la vida. Según este método debe poner en acto todas sus cualidades, si estaba lejos en

algún extremo, debe intentar modificar sus conductas hasta el extremo opuesto y actuar así un tiempo

largo hasta reestructurarse con cualidades intermedias, siendo esto el punto de equilibrio entre cada conducta

y conducta.

[3] No obstante, hay conductas personales que el ser humano no debe practicar de manera equilibrada, sino que debe alejarse de uno de sus extremos hasta el opuesto, como por ejemplo: el orgullo. No es una conducta óptima que el hombre sea humilde únicamente, sino que además debe mantener su autoestima sin desarrollo. Esto es lo que estudiamos sobre Moshé, nuestro maestro: *"Era muy humilde..." (Debarim 8:14).*

La Torá no expresó que solamente era "humilde" [sino que enfatizó que era "muy humilde" N. del T.]. Por lo tanto, los sabios han mandado: *"Compórtate con mucha humildad" (Abot 4:4).* Han dicho además: *"Todo el que se comporta en forma orgullosa - reniega de la creencia en HaShem, así como se declara: "Si has de enorgullecerte, te olvidarás de HaShem, tu Dios" (Debarim 8:14)" (Sotá 4b).*

Los sabios han agregado a lo anterior: *"Aquella persona que sea orgullosa está en cierta medida separado de la comunidad" (Ibíd. 5a).*

Lo anterior aplica también a la ira, siendo una cualidad extremadamente negativa, por lo tanto el apropiado que la persona se aleje de ella en forma extremista, tratando de acostumbrarse a no enojarse, e incluso sobre algo que es conveniente disgustarse. Ahora bien, si la persona debe aplicar disciplina y temor entre los miembros de su casa, o causar respeto y temor delante del público, si es un líder por ejemplo, y necesita disgustarse para traerlos a un buen comportamiento - debe mostrarse como airado para reprocharlos, aunque interiormente debe estar tranquilo consigo mismo, como alguien que se muestra airado en momentos de ira, aunque no lo está realmente. Lo sabios

antiguos ha declarado: *"Todo el que se enoja es como si practicara la idolatría"* (Zohar, BeReshit 2:16).

De mismo modo se ha afirmado que todo el que se enoja, si es un sabio, su sabiduría se pierde; si es un profeta, su profecía desaparece, siendo que la vida de los irascibles - no es vida. (cf. Pesajim 113b). Por lo tanto, encomendaron que nos alejemos de la ira hasta que no nos importen incluso los actos ofensivos - en este caso esta es la conducta óptima. El comportamiento de los justos se define del siguiente modo: son ofendidos y no ofenden, escuchan que los agravian y no reaccionan, actúan por amor y están alegres incluso con sus sufrimientos, sobre ellos la Torá declaró: *"Aquellos que te aman son como el sol en su cenit..."* (Shoftim 5:31).

[4] Es recomendable que la persona busque muchísimo el silencio y no hable, a no ser de temas referentes a la sabiduría o de asuntos atinentes a las necesidades vitales. Se cuenta sobre Rab, discípulo de rabí Yehudá HaNasi, que jamás en toda su vida habló sobre temas banales - siendo que esto es la costumbre de la mayoría de las personas. Incluso sobre las necesidades físicas es conveniente no platicar demasiado; sobre esto encomendaron los sabios y dijeron: *"Todo aquel que habla más de lo necesario suele caer en pecados"* (Abot 1:17). Además: *"No he encontrado nada mejor para el cuerpo que el silencio"* (Ibid.).

Del mismo modo tanto en los temas referentes a la Torá como en los relativos a la sabiduría, es apropiado tratar de ser breve y conciso, así ordenaron los sabios declarando: *"El maestro debe educar a su discípulo siempre a través de un método breve"* (Pesajim 3b).

En cambio si la plática se vuelve abundante y el contenido pobre - simplemente esto es bobería, sobre lo cual se declaró: *"Un sueño suele presentarse abarcando todo el tema, en cambio la voz del estúpido abunda en palabras."* (Kohélet 5:2).

[5] El silencio se considera el resguardo de la sabiduría - por lo tanto, la persona no debe apresurarse en responder ni hablar en demasía; el maestro debe educar a sus discípulos con tranquilidad y afabilidad, sin gritos ni extensos discursos. Esto es lo que dijo Shlomó: *"Las palabras de los sabios son escuchadas con afabilidad"* (Kohélet 9:17).

[6] El ser humano no debe comportarse con lisonjería ni hipocresía, sino que su pensamiento debe reflejarse en su lenguaje, siendo que lo que piensa aquello mismo declara. Está absolutamente prohibido engañar al prójimo, e incluso si este se trata de un gentil. ¿A que nos referimos? No se puede vender al gentil carne de una carroña diciéndole que se trata de un animal sacrificado por el matarife, ni tampoco vender cuero de carroña por cuero de animal sacrificado por el matarife (*El cuero de carroña es de menor calidad y además el animal murió por el veneno de una serpiente, y este pudo haber sido absorbido por el cuero siendo éste último peligroso. N. del T.*). Tampoco es ético que le insista a un amigo a comer en su casa, sabiendo ya que éste no suele comer en lo de él; además no es apropiado ofrecer en forma insistente algún aperitivo si sabe que no será aceptado; es ruin además abrir barriles de vino, que necesitaba abrir para vender, diciéndole al invitado que los abrió en su honor, etc. La prohibición abarca inclusive una sola palabra de lisonja e hipocresía, por el contrario el lenguaje debe ser verídico, las intenciones correctas y el pensamiento puro de todo engaño.

[7] El hombre no debe comportarse con frivolidad ni desenfreno, ni debe caer en la tristeza ni en la melancolía, sino que debe ser alegre. Así declararon los sabios: *"El desenfreno y la frivolidad traen consigo que la persona tienda a la prostitución"* (Abot 3:13).

Por lo tanto encomendaron que la persona no sea desenfrenada ni tampoco caiga en la melancolía, sino que debe recibir a todo hombre con un semblante afable. Del mismo modo recomendaron no comportarse con codicia, preocupado en obtener dinero, siendo que tampoco es prudente llegar a la negligencia y el abandono del trabajo, sino que debemos practicar la generosidad, reducir la vida de negocios y ocuparnos de los estudios de Torá; con aquello poco que tenga debe sentirse alegre. Tampoco es recomendable ser

una persona irritable, o envidiosa, o voluptuosa ni correr en pos de la fama y el honor, siendo que la envidia, el placer y el honor sacan a la persona del mundo. La regla fundamental es: las conductas intermedias son el ejemplo a seguir en cada cualidad, teniendo como objetivo que todas las conductas se encaucen en el equilibrio, así declaró Shlomó: *"Sopesa los pasos de tus pies y todas tus conductas prepara"* (Mishley 4:27)

Capítulo Tercero:

[1] Es posible que el hombre sostenga que, debido a que la envidia, el placer y el honor y otras conductas semejantes son una forma negativa de comportarse y expulsan a la persona de su ambiente, será conveniente alejarse de ellas de manera absoluta y actuar según el extremo opuesto, de manera tal que no se debe comer carne o beber vino, no habitar en un lugar hermoso o no vestir ropa hermosa, sino sacos y harapos, etc., como lo hacen los sacerdotes de los gentiles - esto también es un modo de vida nefasto y está prohibido comportarse así.

La persona que se comporta de este modo se denomina "pecador", ya que así aprendimos del tema del "nazir" cuando la Torá declara: *"Hará expiación por él ya que ha pecado contra un alma"* (BeMidbar 6:11). Sobre el tema han declarado los sabios: *"¡Un "nazir" que no se ha abstenido sino solo del vino, necesita expiación, la persona que se abstiene de todo - cuanto más que necesitará (expiación!"*.(Taanit 11a

Por lo tanto los sabios han encomendado que la persona no se abstenga sino de aquello que la Torá le ha prohibido, y que no se prohíba a través de votos y juramentos aquello que está permitido. Del mismo modo los sabios han dicho: *"¿No es suficiente lo que ha prohibido la Torá, sino que tú pretendes prohibirte otras cosas?"* (Yerushalmi-Nedarim 9:1)

Por lo tanto, aquellos que suelen realizar ayunos en forma frecuente se consideran dentro de esta categoría y no se comportan correctamente. También los sabios prohibieron que la persona se auto torture con ayunos, sobre estos temas y semejantes, Shlomó declara: *"No trates de ser un demasiado justo ni intentes ser demasiado sabio, ¿por qué has de quedarte desolado?"* (Kohélet 7:16)

[2] El hombre debe procurar que todas sus conductas tiendan al conocimiento de HaShem, sólo a este objetivo, así cuando se siente y cuando se levante, cuando hable, en cada acción la finalidad debe ser esta. ¿De qué manera se realiza? Cuando el hombre se dedique a los negocios o realice un trabajo a pago, que no sea toda su intención obtener dinero, sino que haga todo eso para que pueda proveerse sus necesidades físicas, como comer y beber, como adquirir un lugar para vivir y poder casarse. Así cuando el hombre coma, beba o cohabite, no debe ser su intención tener solamente placer, de manera tal que termine comiendo solo aquello que le es agradable al paladar o que cohabite únicamente por placer, sino que su objetivo debe ser comer y beber para mantener la salud física de su cuerpo.

Por lo tanto, no es conveniente comer todo aquello que el paladar desea, como el perro o el burro, sino consumir alimentos que ayuden al cuerpo - ya sean amargos o dulces - tratando de no consumir alimentos nocivos a pesar que sean agradables al paladar. ¿Cómo se ha de actuar? Aquella persona cuya fisiología es cálida, no debe consumir ni carnes ni miel, ni tampoco debe beber vino, como lo que declaró Shlomó metafóricamente: *"Comer demasiada miel no es saludable..."* (Mishley 25:27).

En cambio es conveniente que beba zumo de chicoria, a pesar que es amargo, resulta por ende que esta persona come y bebe únicamente por motivos curativos, para que se mantenga sano - ya que es imposible que el ser humano sobreviva sin comer y beber. Así cuando cohabite, debe hacerlo con la intención de mantener su salud física y de procrear. Por lo tanto, no cohabitará cada vez que desee, sino cada vez que sepa que le es necesario evacuar su semen, es decir o por motivos médicos o para procrear.

[3] La persona que se conduce según las normas de la medicina solamente con la intención que todo su cuerpo y todos sus miembros estén sanos, y que tenga hijos que trabajen por él y que se esfuercen en satisfacer sus necesidades - esta forma de vida no es correcta. La persona debe, en cambio, procurar que su cuerpo esté sano y fuerte para que su espíritu se dedique a conocer a HaShem - ya que es imposible que alguien entienda y contemple las sabidurías mientras esté hambriento y enfermo, o le duela alguno de sus miembros. Debe intentar tener

descendencia, ya que es posible que alguno de sus hijos sea uno de los grandes sabios de Israel.

Por lo tanto, la persona que se comporta así toda su vida - sirve a HaShem constantemente, incluso cuando realiza negocios, incluso cuando cohabita, ya que su pensamiento está encauzado en obtener lo necesario para que el cuerpo sea sano y poder dedicarse a servir a HaShem. Inclusive en el momento que él duerme, si duerme con el objeto que su mente descanse y su cuerpo repose, de manera de no enfermarse, ya que de lo contrario será un impedimento en su servicio a HaShem, resulta que su dormir es parte de su servicio a HaShem. Sobre este tema han encomendado los sabios: *"Todas tus conductas deben tener como objetivo el servicio a HaShem"* (Abot 2:12). Así declaró el sabio Shlomó: *"Has de poner a HaShem en todo tu comportamiento y él te ha de enderezar tus caminos"* (Mishley 3:6).

Capítulo Cuarto:

[1] Es parte integral del servicio a HaShem que el cuerpo esté sano y completo, - ya que es imposible que el ser humano llegue al entendimiento del Creador mientras esté enfermo - por lo tanto, la persona debe alejarse de todas aquellas cosas que causen daños a su cuerpo, y comportarse por ende según normas que lo mantengan sano o que lo curen. Estas normas son las siguientes: se debe comer únicamente cuando se esté hambriento (*), y se debe beber únicamente cuando se esté sediento, no es saludable contenerse de la eliminación de residuos incluso un tiempo breve, sino que cada vez que necesite orinar o evacuar deberá hacerlo inmediatamente (**).

(*) En el libro "Hanhagat Habriut" (I, 4) Rambam da una explicación científica para esta conducta: "Es recomendable para la salud que la persona no coma después de haber comido, y solo consuma alimentos después cuando esté realmente hambriento, estando el estómago limpio, de manera tal que pueda su saliva llegar a la boca, así estando hambriento el alimento le será de utilidad. Del mismo modo el hombre no debe beber agua sino hasta estar realmente sediento, o sea al estar hambriento o sediento, debe esperar un poco, ya que a veces el hambre o la sed no son reales, siendo la causa de estas sensaciones cierto flujo dañino que se encuentra en la boca del estómago."

[2] No es conveniente comer hasta la saciedad, sino que es apropiado reducir un cuarto antes de satisfacerse por completo. No se ha de beber agua dentro de una comida, sino en cantidad mínima y preferentemente mezclada con vino. Cuando comience el alimento a ser digerido en sus intestinos, entonces que beba lo necesario cuidando de no exagerar el consumo de agua incluso después de la digestión. Antes de comenzar a comer se debe evacuar todos los residuos de manera tal que no deba hacerlo dentro de la comida. Es apropiado hacer algún tipo de ejercicio antes de comer, de manera tal que su cuerpo esté temperado, se puede también realizar algún trabajo o alguna otra actividad física que lo canse. La regla sobre el tema es la siguiente: conviene esforzar al cuerpo y agotarlo cada día hasta que se tempere, luego deberá descansar un poco hasta estar reposado y entonces consumir alimentos. Si acostumbra bañarse con agua caliente después de los ejercicios físicos es óptimo, si así hace debe descansar un poco y después consumir alimentos.

[3] Cuando la persona consuma alimentos debe permanecer sentado en un lugar fijo o inclinado levemente a la izquierda, que no camine ni cabalgue ni se esfuerce físicamente, ni conmueva su cuerpo ni pasee hasta que se digiera el alimento consumido. La persona que se esfuerza físicamente o que pasea después de haber consumido alimentos causa a sí mismo enfermedades difíciles.

[4] El día y la noche suman veinticuatro horas. Al ser humano le es suficiente dormir un tercio de ellas, es decir ocho horas; siendo conveniente que sean al final de la noche, para que estas ocho horas vayan desde el comienzo de su dormir hasta antes de la salida del sol - resulta entonces que se levantará por la mañana antes de la aurora.

[5] La persona no debe dormir sobre su rostro ni sobre su espalda sino sobre su costado, siendo recomendable que al comienzo de la noche sea el costado izquierdo y al final de la noche sea el costado derecho. No es saludable dormir inmediatamente después de haber comido, sino que debe aguardar después de haber consumido alimentos unas tres o cuatro horas. Tampoco es recomendable dormir de día.

[6] Los alimentos que suelen ablandar el estómago como por ejemplo: uvas, higos, fresas, peras, sandías, todo tipo de zapallitos, y de melones se deben consumir en primer lugar, antes de la comida; no mezclándolas con la comida,

sino que debe esperar un poco, hasta que bajen del estómago superior, y entonces consumir otros alimentos.

Los alimentos que suelen endurecer el estómago como por ejemplo: granadas, membrillos, manzanas, peras crustumenias, se deben consumir inmediatamente después de comer, aunque es conveniente no consumirlas en demasía.

[7] Cuando la persona quiera consumir carne de pollo y de animales juntas - es recomendable consumir primero la carne de pollo y luego la de animal; así también al comer huevos y carne de pollo - debe comer primero los huevos. Cuando ha de consumir carne de vacuno y carne de ovejas o chivos, es recomendable comer primero la carne de ovejas o chivos. La regla a seguir es siempre adelantar el consumo de alimentos ligeros antes de consumir alimentos pesados.

[8] Durante las épocas de calor es conveniente comer alimentos fríos y no exagerar en el consumo de condimentos, siendo apropiado consumir vinagre. En cambio, en las épocas de lluvias (frío) se recomienda consumir alimentos calientes y muchos condimentos, no siendo apropiado consumir demasiada mostaza ni asafétida. Según estas normas es apropiado conducirse en lugares fríos y en lugares cálidos, en cada lugar según lo apropiado a su clima.

[9] Hay alimentos que es totalmente nocivo consumirlos y por ende es conveniente al hombre alejarse de ellos, por ejemplo: los peces grandes, los peces salados ya viejos, el queso salado ya viejo, las setas y hongos, junto con la carne salada ya vieja, y el vino casero o de su lagar (*que la borra todavía está mezclada con el líquido, hasta los cuarenta días se denomina "vino casero o de su lagar" Cf. Eduyiot 6:1. N del T.*); también es perjudicial un guiso abandonado hasta que hede. Así todo alimento que hede o cuyo gusto es muy amargo, es para el cuerpo como veneno.

Hay alimentos que también son perjudiciales, pero no en la medida de los anteriores, por lo tanto es conveniente consumir sólo un poco de ellos en lapsos de tiempo distantes. Por ende no se debe acostumbrar a consumirlos frecuentemente ni tampoco como acompañamiento de sus alimentos habituales, nos referimos a peces grandes, queso, leche que reposo veinticuatro horas después de haber sido ordeñada, la carne de toros ya mayores o de machos cabríos ya mayores; del mismo no son recomendables las habas, las lentejas, los frejoles, el pan de cebada y el pan ácimo, el repollo crudo (*el repollo cocido los sabios lo cuentan entre los vegetales que curan . Cf. Abodá Zará 19a. N del T.*), el cilantro, las cebollas, los ajos, la moztaza y los rabanitos - todos ellos son alimentos perniciosos. Como ya aconsejamos no es conveniente que la persona los consuma sino en cantidades mínimas y en épocas de frío; no obstante, en épocas de calor que no los consuma en lo absoluto. Las habas y las lentejas no son recomendables para el consumo ni en épocas de frío ni en épocas de calor. Los zapallos, por otro lado, deben ser consumidos durante climas calurosos.

[10] Existen ciertos alimentos cuyo grado de perjuicio es menor que el de los anteriores, como por ejemplo: los patos, los pichones, los dátiles, el pan hecho con granos tostados con aceite o pan que fue amasado con aceite; así también la sémola que fue muy bien tamizada hasta que no quedó ni el olor de la gluma, el jugo de alimentos salados o en escabeche, la gelatina de pescados en escabeche - por lo tanto no es recomendable consumir estos alimentos en demasía. El hombre que sea sabio y tenga control sobre sus inclinaciones, no deberá dejarse arrastrar por sus apetitos y evitar estos alimentos mencionados, salvo en casos imperativos de curación - esta persona se define como un hombre de temple.

[11] La persona debe abstenerse de consumir frutas de árboles, evitándolas incluso cuando estén secas, y obviamente cuando estén frescas; éstas antes de haber madurado son como espadas para el cuerpo. Así los membrillos son muy nocivos siempre; todas las frutas agrias son perjudiciales y no se debe consumir sino un mínimo en épocas de calor en lugares cálidos. Los hijos, las uvas y las almendras son alimentos favorables siempre: ya sea frescos o secos, por ende el hombre los puede consumir siempre según lo que necesite, aunque debe procurar hacer frecuente su consumo, a pesar de ser los mejores frutos de todos los árboles.

[12] La miel y el vino es perjudicial para los niños y benéfica para los ancianos, más aun en climas fríos, siendo este alimento, por otro lado, lo que la persona debe consumir en épocas de calor, cuidando de consumir dos terceras partes más de lo que se consume en épocas frías.

[13] La persona debe cuidarse de mantener sus intestinos constantemente limpios, de manera tal que sus evacuaciones sean un tanto líquidas. Esto es una norma dentro de la medicina: el abstenerse de evacuar o el evacuar dificultosamente son causante de enfermedades. **¿Cómo se puede curar el intestino si se**

ha esforzado mucho? Si se trata de una persona joven, debe comer temprano por la mañana alimentos salados, escalfados, untados en aceite de olivas o salmuera o en sal sin pan; o que beba el agua en el cual fueron hervidas espinacas, o que consuma repollo en aceite de olivas o salmuera o sal. Si se trata de una persona mayor es recomendable que beba miel en agua caliente por la mañana, luego que aguarde unas cuatro horas y después que coma. Es conveniente realizar esto por un día o tres o cuatro, si lo necesita, hasta que se mejore.

[14] Con respecto a la salud del cuerpo se ha enseñado otra regla: todo el tiempo que una persona hace ejercicios y se esfuerza mucho y no come hasta saciarse, manteniendo sus intestinos limpios - de seguro que no ha de enfermarse sino que por el contrario se fortalece físicamente, incluso que consuma alimentos no saludables.

[15] Toda persona que se mantiene en reposo y no hace ejercicios, o aquel que retrasa sus evacuaciones, o aquel que tiene sus intestinos no limpios, incluso que consuma solo alimentos saludables y se cuida según las normas de la medicina - de seguro que sufrirá constantemente de dolores y su fuerza física disminuirá.

Comer hasta la saciedad para el cuerpo humano es nefasto, como veneno, siendo el principio de todas las enfermedades. De tal modo, la mayoría de las enfermedades que sobrevienen sobre la persona son causadas por alimentos no saludables, o por comer exageradamente siendo el consumo hasta la saciedad nocivo, incluso que sea de alimentos saludables. Esto es lo que declara Shlomó: *"La persona que cuida su boca y su lengua, sin lugar a dudas que resguarda su alma de dolores"* (Mishley 21:23).

Es decir, al cuidar la boca de consumir alimentos no saludables o de comer hasta la saciedad, y la lengua de hablar solo lo necesario, la persona se mantendrá protegida.

[16] La forma de bañarse será la siguiente: es recomendable que la persona ingrese al baño cada siete días; siendo prudente no hacerlo inmediatamente después de la comida, tampoco cuando se esta hambriento, sino en el momento en que el alimento comienza a digerirse.

Se deberá lavar el cuerpo con agua caliente que el que el cuerpo no se queme, en cambio lavara su cabeza con agua caliente que el cuerpo se quemaría con ella. Después ha de lavar su cuerpo con agua tibia, siendo cada vez mas tibia hasta finalizar con un lavado en agua fría. Se debe cuidar de no poner sobre su cabeza agua tibia o fría, además el lavado con agua fría ha de hacerse solo cuando haya transpirado y frotado su cuerpo. Es recomendable no permanecer demasiado en el baño, sino solo hasta que su cuerpo haya transpirado y después de haberlo frotado conviene lavarse y salir.

Es prudente evacuar antes de ingresar al baño y después de salir de él, tal vez tenga necesidad de evacuar durante el baño. Así también la persona debe tratar de evacuar antes y después de comer, antes de después de cohabitar, antes y después de hacer ejercicios, antes y después de dormir. La cantidad mínima es por lo tanto diez.

[17] Cuando salga la persona del baño, debe vestir sus ropas y cubrir cuidadosamente su cabeza en la sala de entrada, de manera que no se enfríe súbitamente; siendo conveniente cuidarse de esto incluso durante el verano. Después de salir debe reposar un poco hasta que se enfríe la temperatura de su cuerpo y solo entonces comer. Si duerme un poco después de haber salido del baño - esto es optimo. Se debe cuidar de no beber agua fría al salir del baño y obviamente no conviene beber dentro del baño mismo. Si ocurre que esta muy sediento y no se puede abstener de beber, es recomendable que mezcle el agua con vino o miel. Si acostumbra a untarse con aceite en el baño durante la época de lluvias, después de haberse lavado - esto es óptimo.

[18] Es recomendable no practicar flebotomías constantemente, por lo tanto solo debe aplicarse cuando la persona lo necesite urgentemente. No deben realizarse flebotomías durante los días cálidos no tampoco durante el periodo de lluvias, sino solo durante Nisán o durante Tishrey. Cuando ya tenga cincuenta años no debe someterse en absoluto a flebotomías. Así mismo es perjudicial extraer sangre e ingresar al baño en el mismo día; también viajar luego de la extracción. El día que le hagan flebotomía deberá comer y beber menos de lo que acostumbra; además aquel día deberá reposar y no realizar ejercicios físicos ni pasear.

[19] El semen es energía física, la vida de la persona y se relaciona con la capacidad de su visión por lo tanto, tanto mas se aumente en poluciones, el cuerpo disminuye su fuerza física y su vida se desperdicia. Esto es lo que declaro Shlomó: *"No entregues tu energía a las mujeres..." (Mishley 31:3)*

Toda aquel que exagera en cohabitaciones - la vejez le sobreviene, sus energías disminuyen, su visión se estropea, y un hedor se expele de su boca y de sus axilas. Además se presentan fenómenos como la caída del cabello de su cabeza, cejas y pestañas; mientras que los pelos de su barba, axilas y piernas aumentan; los dientes suelen caer y muchos otros dolores le sobrevienen. Debido a lo anterior los médicos han declarado: debido a otras enfermedades muere uno de mil, a causa del cohabitar mueren mil. Por lo tanto, si la persona desea vivir saludablemente deberá cuidarse de estas actividades, siendo que es recomendable mantener relaciones solo cuando el cuerpo se encuentre muy sano y fuerte; cuando involuntariamente sufra de erecciones, y aunque se distraiga en otro tema la erección continua. Si comienza a sentir cierto peso de sus caderas hacia abajo, como si los tendones de sus testículos fueran jalados, y siente además su cuerpo caliente - alguien que sufre de tales síntomas debe cohabitar, siendo esto su curación.

[20] Todo aquel que se conduce según estas normas que hemos enseñados, yo puedo ser aval suyo, de seguro que no sufrirá de enfermedades nunca hasta que envejezca y fallezca, siendo que nunca necesitara de médicos. Siempre su cuerpo se mantendrá sano e integro, a no ser que su fisiología estaba afectada de alguna anomalía de nacimiento, o que practicó alguna costumbre insalubre desde su nacimiento; o en su defecto que sobrevenga una epidemia o hambruna sobre el mundo.

[21] Todas las conductas saludables que hemos mencionado, no corresponden practicarlas sino una persona sana; pero una persona enferma, o que alguno de sus miembros está enfermo, o que practicó alguna costumbre insalubre por mucho tiempo - cada uno de ellos tiene que someterse a terapias especiales y métodos diferentes, cada uno según su enfermedad, como hemos de declarar en el libro sobre medicina. Cambiar un modus vivendi es el principio de alguna enfermedad.

[22] En un lugar donde no se encuentra un médico, tanto la persona sana como la enferma, no es recomendable que se desvíe de los métodos que fueron descritos en este capítulo - cada uno de ellos finalmente trae a bienestar físico.

[23] En una ciudad donde no se hallan las siguientes diez cosas, un estudioso de la Torá no debe habitar, y estas son: médico, practicante de flebotomías, baño, lugares dispuestos como inodoros, agua al alcance de la mano, por ejemplo: ríos o manantiales, Beit HaKeneset, maestro de niños, escribano, recaudador de dinero para beneficencia, tribunal de justicia que pueda aplicar castigos y encarcelar.

Capítulo Quinto:

[1] Así como el sabio se reconoce por su sabiduría y por su carácter, siendo su personalidad diferente en estas cualidades al resto de los individuos, del mismo modo es imperativo que se distinga por su conducta, por su comida, por su bebida, por su cohabitación, por su forma de hacer sus necesidades naturales, por su forma de expresarse, por su modo de caminar, de vestir, de administrar sus asuntos y de relacionarse socialmente. Todas estas actividades deben ser correctas y óptimas. ¿A qué nos referimos? Un estudioso de la Torá no debe comer con gula, sino que alimentarse de modo tal que su cuerpo se mantenga sano, en especial de debe abstener de comer en forma exagerada; así mismo no debe tratar de "llenar su vientre" como aquellos que intentan alimentarse hasta inflar sus entrañas, sobre éstos ya fue mencionado en los profetas: *"Desparramaré excremento sobre sus rostros, excremento sobre sus fiestas" (Malají 2:3)*

Los sabios han dicho sobre lo anterior que se refiere a las personas que comen y beben, los que hacen todos sus días como fiestas. Los sibaritas estos en cambio declaran: *"Comeré y beberé, ya que mañana he de morir" (Yeshayahu 22:3)*

Este tipo de conducta en la comida se denomina *"alimentación de réprobos"* (No tiene un objetivo de tipo espiritual. N. del T.). Las mesas de estas personas fueron objeto de reprobación por la Escritura: *"Ya que todas sus mesas están llenas de vómito y excrementos, no existe lugar en ellas [que no esté sucio]" (Yeshayahu 28:9)*

Por el contrario, aquella persona que es sabia no consume más de uno o dos guisos, comiendo de ellos sólo lo necesario para subsistir - siéndole esto suficiente. Así declaró Shlomó: *"El justo se alimenta para mantener su alma" (Mishley 13:25)*

[2] Cuando un hombre sabio coma lo poco que le es conveniente, debe hacerlo en su casa, en su mesa; debe por ende tratar de no comer en restaurantes ni en los mercados, salvo circunstancias de imperiosa necesidad, de tal modo no se desprestigiará delante de las demás personas. También le es apropiado no comer en compañía de ignorantes, ni sentarse en aquellas mesas descritas por el profeta como llenas de "vómito y excrementos". Además es conveniente que no extienda demasiado sus comidas, incluso que se siente entre sabios, ni que participe de banquetes multitudinarios. El sabio debe cuidarse de no comer en lo de otros, sino cuando se trate de banquetes realizados por algún mandamiento, por ejemplo: una comida en honor de un compromiso o de una boda; siendo esto último también condicionado a que el novio sea un estudioso de la Torá y la novia sea hija de un estudioso de la Torá. La historia nos relata que los justos y los piadosos antiguos no acostumbraban a comer sino de lo propio.

[3] Cuando una persona sabia bebe vino no lo hace sino para ablandar el alimento que ingresó al estómago. Por lo tanto, todo aquel que se emborracha - se considera pecador y réprobo, siendo que pierde su sabiduría. Si ocurre que se emborracha delante de ignorantes - se considera que ha profanado en Nombre de HaShem. Además está prohibido beber vino a medio día, incluso un poco, a no ser que lo consuma dentro de una comida - ya que la bebida que se consume dentro de una comida tiene la particularidad de no emborrachar, por lo tanto es conveniente cuidarse del vino que se bebe después de haber comido.

[4] A pesar que la esposa de un hombre le está continuamente permitida, es apropiado que un estudioso de la Torá se comporte con santidad, de manera tal que no mantenga relaciones con ella como los gallos, sino de noche de Shabat en noche de Shabat, si es que tiene la suficiente fuerza. Cuando el marido desee mantener relaciones con su esposa, no debe hacerlo en el principio de la noche cuando esté satisfecho; tampoco al final de la noche cuando esté hambriento - sino en medio de la noche después de haberse digerido el alimento que ha ingresado en su estómago. Es conveniente no comportarse en tales circunstancias con liviandad ni proferir groserías ni banalidades, incluso que se encuentren solos; de tal modo hemos recibido por tradición: *"Le dirá el hombre cuál ha sido su plática"* (Amós 4:14)

Sobre lo anterior han declarado los sabios (cf. Jaguigá 5b): *"Incluso por una plática simple que habló un hombre con su mujer, en el futuro tendrá que rendir cuentas"*. Es apropiado que no estén ambos borrachos, ni cansados, ni tristes (nerviosos), ni siquiera uno de ellos. Está prohibido que mantenga relaciones mientras la esposa duerme, ni tampoco debe violarla obligándola a mantener relaciones forzadas - sino que la situación normal radica en que ambos lo deseen y lo reciban con alegría. Es conveniente que platique y juegue con su esposa un poco para que se sienta complacida, luego la penetrará con recato y no con desvergüenza, tratando de separarse inmediatamente.

[5] Todo aquel que se comporte según estas normas, no sólo que se santifica a sí mismo, se purifica y corrige su carácter y conducta, sino que cuando tenga hijos estos serán hermosos y discretos, personas adecuadas para recibir sabiduría y piedad. En cambio todos aquellos que se comportan según los hábitos del resto de los pueblos, cuyas conductas son nefastas, tendrán hijos como ellos.

[6] Un pudor extremo acostumbran a practicar los sabios de la Torá consigo mismos: no se desprestigian y no se descubren ni la cabeza ni sus cuerpos; e incluso en el momento que deba entrar al retrete, es necesario comportarse con pudor y no descubrirse sino hasta estar sentado. No se debe limpiar con la derecha, se debe alejar de otras personas ingresando un cuarto dentro de otro, a una caverna dentro de otra y entonces evacuar; si le acontece evacuar detrás de una cerca, es necesario que se aleje de otras personas lo suficiente para que no escuchen ruidos si tiene flatulencias. Si ocurre que debe evacuar en un valle (lugar abierto), es necesario alejarse de manera tal que otras personas no distingan su desnudez. Está prohibido hablar en momentos de evacuar incluso a causa de imperiosa necesidad. Del mismo modo que una persona se comporta con pudor en el retrete de día, así debe comportarse de noche; siendo conveniente que una persona se acostumbre a evacuar una vez por la mañana y otra por la noche únicamente - de tal modo no se alejará de lugares habitados.

[7] El estudioso de la Torá no debe gritar ni chillar cuando habla, de manera tal que no se asemeje a los animales, no debe por ende levantar su voz en forma exagerada, sino por en contrario su plática debe ser afable con todas las personas. Sin embargo, cuando hable debe tratar de no alejarse para no mostrarse como un presuntuoso; debe por el contrario saludar a toda persona para que los demás le tengan simpatía y siempre juzgarlos para bien. Es apropiado hablar elogiosamente del prójimo y no reprobarlo en lo absoluto, amar la paz y procurarla. Cuando el sabio vea que sus palabras son útiles y se las acepta - entonces debe hablar; si no - es mejor que guarde silencio. ¿Cómo se debe actuar? No es conveniente apaciguar al prójimo cuando éste está enojado ni preguntarle sobre sus votos cuando los ha hecho, sino es apropiado esperar hasta que se tranquilice. Del mismo modo no se debe

consolar a un deudo cuando aún no se ha enterrado al difunto ya que la persona está confusa hasta enterrar a su pariente; así es conveniente actuar en todos los casos semejantes.

[8] Un estudioso de la Torá no debe caminar con el torso recto y el cuello erguido (con presunción), así como se declara: *"Caminan con el cuello erguido y lanzan miradas seductoras"* (Yeshayahu 3:16). Además no es apropiado para ellos que caminen lentamente como si el tobillo tocara su pulgar, como lo hacen las mujeres y todos aquellos presuntuosos, de tal modo se declara: *"Caminan lento, hacen sonar los adornos de sus pies"* (Ibíd.)

Tampoco es apropiado que corra en la calle como si fuera un desquiciado, ni debe encorbarse como si fuera un jorobado, sino que es recomendable que mira hacia abajo como cuando está de pie rezando. Cuando transite por los mercados debe hacerlo con seriedad como una persona ocupada en asuntos importantes, ya que también del modo en que una persona camina se reconoce si es un sabio y una persona de carácter o si es un ignorante de poco entendimiento. Así declaró el sabio rey Shlomó: *"También en los caminos, por donde el insulso transita, su entendimiento es reducido y ante todos se muestra como ignorante"* (Kohélet 10:3). Es decir incluso en los caminos él se muestra ante todos como un ignorante.

[9] El vestuario de un estudioso de la Torá debe ser armónico y limpio, estando prohibido que se halle en éste una mancha o algún tipo de grasa y semejantes. No es conveniente que vista traje de rey, como por ejemplo: hechos de oro y púrpura, lo que acarrearía que todos lo observen, ni tampoco debe vestir ropa de pobres, ya que los harapos avergüenzan a los que los visten, sino que lo óptimo son trajes normales y armónicos. No debe verse su cuerpo por debajo de sus ropas, como los vestidos de lino veraniegos que se manufacturan en Egipto; tampoco deben sus ropas arrastrarse en el suelo como los presuntuosos, sino que deben alargarse sólo hasta sus talones; además sus mangas deben cubrir hasta la punta de sus dedos. No es apropiado que deje caer su manto (lat. Pallium), **ya que se ve como presunción, sino sólo lo puede hacer en Shabat si es que no tiene otros vestidos para cambiar; así mismo no debe calzar zapatos remendados, un remiendo sobre otro, durante los días de calor; no obstante en días de lluvia se permite si se trata de alguien menesteroso. No se debe salir perfumado a la vía pública, tampoco con ropa perfumada ni con el cabello perfumado; sin embargo si untó su cuerpo con algún perfume para quitar hedores - está permitido. No es recomendable salir solo durante la noche, a no ser que haya fijado un tiempo específico para estudiar. Todas estas normas tienen como finalidad que no sospechen de él.**

[10] Un estudioso de la Torá debe mantenerse, en lo económico, con lógica: debe comer, beber y alimentar a los miembros de su familia según sus medios y conforme a su éxito, tratando de no ingresar en gastos extras. Los sabios mandaron en lo referente a las conductas sociales, que la persona no coma carne sino de vez en cuando, así como se declara: *"Cuando tú desees consumir carne..."* (Debarim 12:20)

Es recomendable para una persona sana comer carne sólo en Shabat; sin embargo si es una persona pudiente que se puede permitir comer carne diariamente - le está permitido. Los sabios encomendaron diciendo: *"Hay que acostumbrarse a comer menos de lo que comería según sus medios económicos, a vestir de acuerdo a su nivel social y a honrar a su esposa e hijos más de sus posibilidades monetarias"*. (Julín 84b)

[11] Las personas de amplio entendimiento acostumbran a fijarse una profesión que les de sustento como primer paso, luego se preocupan de adquirir una casa y después de contraer matrimonio, así como se declara: *"¿Quién es la persona que plantó un viñedo y aún no lo inauguró?; ¿Quién es la persona que se comprometió con una mujer y aún no la ha desposado?"* (Debarim 20:5-7)

En cambio los tontos comienzan por contraer matrimonio y después si pueden compran casa, y sólo después al final de su vida comienzan a buscar alguna profesión o terminan manteniéndose de la beneficencia. Así se declara en las maldiciones: *"Una mujer desposarás, una casa construirás, un viñedo plantarás"* (Ibíd. 28:30)

Es decir que es una maldición cuando la persona realiza sus actividades en el orden inverso, ya que no tendrá éxito

de esta manera. En cambio en las bendiciones se declara: *"Tuvo David éxito en todas sus acciones, pues HaShem estaba con él"* (Shmuel A 18:14)

[12] Está prohibido que una persona se desprenda de todos sus bienes, o que los consagre en su totalidad ya que esto acarrearía que necesite de [la beneficencia] de los demás; del mismo modo no debe vender un campo para comprar una casa, ni una casa para comprar muebles o para hacer negocios con el dinero de dicha venta. Por el contrario es recomendable vender muebles para adquirir campos. La norma en este asunto es la siguiente: la persona debe intentar beneficiarse de sus bienes cambiando siempre lo perenne por lo duradero, y no debe en lo absoluto tratar de tener un placer inmediato y momentáneo, ya que si tiene un placer así, pierde mucho.

[13] El comportamiento de un sabio de la Torá debe ser honesto y fiel: debe decir a lo no - no, y a lo sí - sí; debe ser estricto consigo mismo en lo referente a cuentas, en cambio ceder para con los demás cuando compra de ellos y no ser estricto con ellos. Si compra algo, debe pagar inmediatamente; no debe prestarse como garante ni recibir sobre él depósitos, así mismo no debe presentarse como mandatario. En todo negocio que emprenda debe auto-obligarse, no pudiendo retractarse, incluso que esto no se lo haya obligado la Torá, así mantendrá su palabra y no la ha de cambiar. Si sucede que otras personas resultaron deudoras de él en un juicio, debe ser comprensivo, perdonarlos y prestarles nuevamente. Es apropiado no dedicarse a la misma profesión de su prójimo de modo de perjudicarlo, así mismo no debe mortificar a nadie jamás. La norma general en este tema es la siguiente: debe ser de aquellos que son perseguidos y no de los perseguidores, de los ofendidos y no de los que ofenden. Sobre una persona que se comporta según estas normas y semejantes se ha declarado: *"Entonces me ha dicho, tú eres mi siervo, Israel en quien me enaltezo"* (Yeshayahu 49:3)

Capítulo Sexto.

[1] El hombre por naturaleza es influenciado en sus opiniones y sus acciones por sus amigos y conocidos y se comporta según las costumbres de la sociedad en que vive. Por lo tanto, la persona debe procurar relacionarse con personas justas y frecuentar a los sabios con constancia - para aprender de ellos y de sus conductas. Por lo mismo debe alejarse de los impíos que transitan entre confusión - para que no los imite. Así declaró Shlomó: *"Aquel que frecuenta a los sabios - ha de ser sabio, mas el que apacienta junto con ignorantes - se perjudica"* (Mishley 13:20). Se ha declarado además: *"Feliz aquel que no anduvo tras el consejo de los impíos..."* (Tehilim 1:1)

Por lo tanto, si habita en un lugar donde las costumbres son nefastas y nadie se comporta en forma correcta, debe trasladarse a un lugar donde sus habitantes sean justos y tengan comportamiento adecuado. Así si todos los países que conoce y que escucha sobre ellos son lugares de conductas reprobables, como hoy en día... o que no puede dirigirse a un lugar donde sus habitantes se comportan apropiadamente, ya que existe peligro de ejércitos enemigos, o ya sea por alguna enfermedad que lo aqueja, es recomendable que habite solo y solitario, como se ha declarado sobre esto: *"Ha de sentarse solo y guardar silencio..."* (Eijá 3:28)

Y si resulta que en el lugar donde vive son tan réprobos que no lo dejan habitar tal lugar, sino con la condición de mezclarse con ellos y conducirse según sus conductas nefastas - es preferible que salga hacia las cavernas, los yermos o los desiertos, de tal modo no aprenderá a comportarse como un impío, así se ha declarado: *"¡Quién .(me ha de dar un hospedaje en el desierto...!"* (Yirmeyahu 9:1)

[2] Es un mandamiento afirmativo unirse a los sabios de la Torá y a sus discípulos, como se ha dicho: *"a él te has de unir..."* (Debarim 10:20). Cabe, no obstante preguntar, ¿Acaso es posible unirse a la presencia divina? Sino que del siguiente modo explicaron los sabios sobre el significado de este mandamiento: *"Trata de unirte a los sabios y a sus discípulos"* (Ktubot 111b). Por lo tanto la persona debe tratar de contraer matrimonio con la hija de un sabio de la Torá, además de buscar que su propia hija se case con un sabio en Torá. También incluye este concepto comer y beber con los sabios, intentar de hacer negocios cuyos réditos sean destinados a los sabios, y mantenerse unido a ellos de cualquier forma posible, así se declara: *"para unirse a Él"* (Debarim 11:22). Dentro del mismo concepto los sabios encomendaron: *"Lléname del polvo de los pies de los sabios, y bebe con ansias de sus palabras"* (Abot 1:4).

[3] Es un mandamiento personal amar a cada uno de los miembros de la nación de Israel como si fuera él mismo, así se declara: *"Amarás a tu prójimo como a ti mismo..."* (VaYikrá 19:18). Por lo tanto debe tratar de honrar al prójimo y preocuparse por sus bienes como si fueran propios, y como si se tratara de su propia honra. Por lo tanto, todo aquel que se vanagloria con la vergüenza del prójimo - no ingresará en el mundo por venir.

[4] El amor al prosélito que vino e ingresó bajo la protección de la presencia divina - incluye dos mandamientos afirmativos: en primer lugar, ya que el prosélito está incluido dentro del concepto de prójimo y en segundo lugar por el mandamiento específico de amar al prosélito, así la Torá declara: *"Han de amar al prosélito..."* (Debarim 10:19), encomendando el amor al convertido así como mandó el amor a HaShem: *"Amarás a HaShem, tu Dios..."* (Ibíd. 11:1). Así también estudiamos que HaShem mismo ama a los convertidos, como se declara: *"El ama a los prosélitos..."* (Ibíd. 10:18).

[5] Todo aquel que odie en su corazón a otra persona de Israel - transgrede una prohibición, como se declara: *"No odiarás a tu hermano en tu corazón..."* (VaYikrá 19:17). No obstante no se castiga esta trasgresión con flagelación, ya que no se expresa con ninguna conducta, siendo que la Torá sólo advirtió sobre el odio que se guarda en el corazón; por lo tanto el que golpea a su prójimo y lo humilla, a pesar que no está permitido actuar así, no transgrede la prohibición de *"no odiarás"*.

[6] Cuando una persona pecó contra su prójimo - el afectado no debe guardarle rencor en secreto y quedarse callado, como se ha enseñado que ocurre con los impíos: *"No habló Abshalom con Amnón ni para bien ni para mal, ya que odiaba Abshalom a Amnón"* (Shmuel B 13:22). Sino que por el contrario, es una obligación que le diga: ¿Por qué te comportaste así conmigo? ¿Por qué pecaste contra mí en tal asunto? Ya que se declara: *"Has de reprochar a tu prójimo"* (VaYikrá 19:17). Si la persona que pecó contra él le pide disculpas, debe perdonarlo; el que perdona debe además no comportarse con crueldad, así se declara: *"Rezó Abraham a Dios..."* (BeReshit 20:17) *(A pesar que Abimélej pecó contra él, no dejó de perdonarlo; y además pidió a Dios por él. N. del T.)*

[7] Una persona que observa que su prójimo comete pecados o que se conduce de maneras no adecuadas - es una obligación tratar de encaminarlo hacia lo bueno, e informarle que él se perjudica a sí mismo a través de sus malas acciones, así se declara: *"Has de reprochar a tu prójimo..."* (VaYikrá 19:17). Cuando se reprocha al prójimo, ya sea por motivos que ocurren entre ambos, o ya sea por motivos que afectan su relación con Dios - debe reprocharle en forma privada y hablarle con tranquilidad y paciencia, explicándole que no lo hace sino por su propio bien, que sus objetivo es hacerle ameritar la vida en el mundo por venir. Si aceptó la crítica - es óptimo, y si no la aceptó - debe reprocharle una segunda y una tercera vez. Así es conveniente reprochar hasta que el pecador lo golpee (cf. *Tanjuma, Tazría: el atributo de la justicia divina acusó delante de Dios a los justos, aquellos justos de la época en que se destruyó el primer Templo: "debían haberse humillado y soportado incluso dolor y golpes, pero reprochar..."*. N. del T.) y le diga: "he escuchado". Siempre que una persona podría haber reprochado y no lo hizo - termina siendo castigado por el pecado de éstos, por cuanto podría haber reprochado y no lo hizo.

[8] La persona que reprocha a su prójimo por primera vez, no puede hablar con él en forma dura hasta ofenderlo, ya que así se ha declarado: *"No debes levantar sobre él un pecado..."* (VaYikrá 19:17). De tal modo los sabios han enseñado: *"¿Es posible reprochar a alguien de manera tal que su semblante decaiga? Sobre eso se declara: "no debes levantar sobre él un pecado", de aquí aprendemos que está prohibido avergonzar a un Israel, cuanto más si se hace en público"* (Arajín 16b).

A pesar que la persona que avergüenza al prójimo no es castigada con flagelación - el pecado realizado es muy grande. Así han declarado los sabios: *"La persona que avergüenza al prójimo en público no tiene parte en el mundo venidero"* (Abot 3:11). Por lo tanto, la persona debe ser muy cuidadosa de no avergonzar a nadie en público, ya sea un niño o ya sea un adulto, además está prohibido por la misma razón apodar al prójimo con un apodo peyorativo que le cause vergüenza. Tampoco se debe mencionar delante de alguien algo de lo cual se avergüence (Vgr. *si es un "baal tshubá" está prohibido zaherirlo diciendo que recuerde sus conductas previas. N. del T.*). ¿En qué situaciones nos referimos? En todos los casos que involucran relaciones sociales, entre él y el prójimo, en cambio en toda situación que involucre el honor de HaShem: si no se arrepiente discretamente, es posible avergonzarlo en público, publicar sus pecados ofenderlo de frente, humillarlo y maldecirlo hasta que se arrepienta y corrija sus conductas, de manera que hicieron todos los profetas de Israel.

[9] Cuando una persona pecó contra su prójimo, y el ofendido no quiere reprocharlo ni dirigirle la palabra - ya que el pecador era una persona de escaso entendimiento o que tenía sus facultades mentales perturbadas - debe perdonarlo interiormente y no tenerle rencor ni reprocharle, esto es un conducta de elevado altruismo (midat jasidut). La Torá solamente fue estricta con respecto al rencor.

[1]. La persona debe tener sumo cuidado con huérfanos y viudas, ya que su alma está sumamente decaída y su ánimo falto de motivación, a pesar que sean personas de dinero. Incluso que nos refiramos a la viuda del rey y a sus huérfanos - estamos advertidos con respecto a ellos, así se ha declarado: *"A ninguna viuda ni huérfano podrán mortificar"* (Shmot 22:21)

¿Cómo se ha de relacionarse con ellos? Se debe hablar con ellos de manera suave, y comportarse ante ellos con respeto; no se puede causarles dolores con trabajos pesados y pesares anímicos con palabras hirientes; es una obligación preocuparse del dinero de ellos más que del propio. Todo aquel que discuta con ellos o que los enfade, o que los hiera anímicamente o que los mortifique o pierda sus bienes - el que haga así transgrede una prohibición, cuanto más el que los golpea o los maldice. Esta trasgresión, a pesar que no es castigada con flagelación, su castigo está explícito en la Torá: *"Yo me he de enojar y los mataré con espadas..."* (Shmot 22:23). Un pacto ha hecho el Creador con ellos, siempre que le rueguen por haber sido víctimas de robo - ellos son respondidos, así se declara: *"Cuando clame a mí, Yo le he de escuchar"* (Ibíd. 22:22)

¿En qué tipo de temas son referimos? Cuando los han mortificados por razones banales (por necesidad de un tercero), pero si los reprende el maestro para que estudien Torá o una profesión o para conducirlos por un camino correcto - en este caso está permitido. De todos modos, no debe comportarse con ellos como se comportaría con otras personas, sino que debe ser más comprensivo y tratarlos con mayor paciencia y respeto, así se declara: *"Ya que su redentor es fuerte, EL ha de luchar sus luchas..."* (Mishley 23:11)

No hay diferencia si se trata de huérfano de padre o de madre. ¿Hasta qué edad se denominan huérfanos para este tema? Hasta que ya no necesiten un adulto en quien apoyarse, o quien los eduque o quien se ocupe de sus asuntos, sino que ya el mismo se ocupa de sus asuntos como el resto de las personas adultas.

[1] La persona que vigila a su prójimo (*el que vigila las acciones del prójimo para después criticarlo frente a otros. N. del T.*) transgrede una prohibición, así como se declara: *"No permitas que haya chismería entre tu pueblo"* (VaYikrá 19:16)

A pesar que el trasgresor de esta prohibición no es castigado con flagelación - es un pecado muy grave que causa que mueran muchas almas de Israel; por eso se yuxtapone en la Torá a la siguiente advertencia: *"No seas indiferente a la sangre (muerte) de tu prójimo"* (Ibíd.). Anda y aprende todo lo que le ocurrió a Doeg, el edomita.(*)

(*) Cf. Shmuel A 22:23. A causa de él fue destruida la ciudad de Nob y fueron asesinados ochenta y cinco Kohanim. En esta ley se tratan todos los tipos de "chismería" (Leshón HaRá) en forma general y las incluye en el encabezado "el que vigila a su prójimo"; de aquí en adelante se estudiarán todas ellas en detalle. Dentro de estas leyes se mencionan cuatro tipos de chismeras, cada una peor que la otra, que son las siguientes: 1) El que chismea, 2) el malediciente 3) el que calumnia, 4) el que constantemente habla mal de los demás.

[2] ¿A qué se denomina "*chismear*" (Rajil)? Dícese de una persona que escucha lo que hablan los demás y va a contarlo a otros, diciendo: "así dijo fulano..." o "así escuché que se dijo de fulano...". A pesar que todo lo dicho sea verídico - no obstante quien hace así está destruyendo al mundo. Existe un pecado mucho mayor que éste que está incluido en esta prohibición, nos referimos a "*contar las conductas negativas del prójimo frente a otros*" (Lashón HaRá); esto aplica incluso que tal relato sea verídico. Sin embargo aquel que habla mentiras del prójimo se denomina "*calumniar*" (Motzí Shem Ra). No obstante aquel que "*constantemente critica al prójimo frente a otros*" (Baal Lashón HaRá), de manera tal que se sienta y dice: "*así hizo fulano...*", "*así fueron sus padres...*", "*así he escuchado sobre él...*" y se refiere a él en forma peyorativa. Sobre alguien así declaró el versículo: "*HaShem escindirá los labios lisonjeros, la lengua que habla grandezas*" (Tehilim 12:4)

[3] Los sabios han declarado: Por tres pecados el ser humano es castigado en vida y además pierde el mundo venidero: la idolatría, las cohabitaciones ilícitas y el asesinato - el pecado de hablar mal del prójimo se compara con estos tres junto. Además los sabios también han declarado: Todo aquel que habla mal del prójimo es considerado como que ha renegado de la creencia en Dios, así se declara: "*Ellos han dicho: nos fortaleceremos con nuestra lengua, si nuestros labios nos favorecen - ¿quién será nuestro amo?*" (Ibíd. 12:5). También han declarado los sabios: "*El hablar mal del prójimo asesina a tres personas: al que habla, al que escucha y a aquel que sobre él chismorrean; no obstante, el escuchar es mucho más grave que el hablar*" (Arajín 15b)

[4] Hay expresiones que se definen como "*polvo de habladurías*" (no precisamente ingresan en la definición de "Lashón HaRá", sino que son parecidas en algo al pecado mismo. N. del T.) ¿A qué nos referimos?

a) Por ejemplo cuando se dice sobre alguien: "*¡Quién hubiera dicho que tal persona hubiera llegado a ser lo que es ahora!*", o "*¡Dejen de referirse a él!, no quiero decir lo que ocurrió en verdad...*". Y todo tipo de expresiones peyorativas como estas

b) Además toda persona que relata algo positivo de alguien frente a aquellos que lo odian - también se considera como "polvo de habladurías", ya que ésto causará que comiencen a reprobar las conductas de la persona en cuestión. Sobre este tema declaró Shlomó: "*Aquel que bendice a su prójimo a grandes voces por la mañana, se le considera que madruga a maldecirlo*" (Mishley 27:14). Es decir que por tratar de relatar conductas positivas, terminará hablando

peyorativamente.

c) Del mismo modo, aquel que relata lo negativo del prójimo en forma de burla o liviandad o sea que en verdad no habla motivado por odio en su contra - se considera "polvo de habladurías". Así Shlomó declaró: "*Como alguien que se divierte ha lanzado ráfagas, flechas y muerte... diciendo: ¿Acaso no estoy jugando?*" (Ibíd. 27:18-19)

d) También se incluye en esta definición a aquel que relata lo negativo del prójimo en forma indirecta, es decir que comenta en forma al parecer ingenua, como si no supiera que está profiriendo habladurías; por el contrario si lo reprochan sobre el tema, suele disculparse diciendo: "*¡Yo no sabía que esto era una habladuría, o que estas conductas eran las de fulano...!*". Se cuenta que un grupo de personas de Tzipori se reunieron para realizar un trabajo oficial, un hombre de nombre Yojanán se escabulló y no se presentó al trabajo. Uno de los miembros del grupo que no sentía simpatía por Yojanán le dijo a sus compañeros: "*¿Acaso no hemos de visitar hoy a Rabí Yojanán...?*" Inmediatamente se dieron cuenta del que .faltaba. (Yerushalmi. Peá 1:1) Esto es hablar en forma indirecta

[5] Una persona que relata lo negativo del prójimo delante del prójimo mismo o en ausencia de él, y aquel que chismea sobre él de manera tal que le cause, si se escuchó de unos a otros, daños ya sea físicos o monetarios, o incluso que sólo sea mortificación o temor - esto se considera como habladurías. Si esto fue relatado frente a tres - ya se ha escuchado este asunto y se ha hecho de público conocimiento. En el caso que alguno de los tres antes mencionados comenta lo escuchado otra vez - no transgrede la prohibición de relatar las conductas negativas del prójimo frente a otros; esto último se aplica cuando no intenta difundir lo escuchado y revelarlo mucho más.

[6] Todos los antes mencionados son personas que reinciden en proferir habladurías y está estrictamente prohibido vivir cerca de ellos, cuanto más sentarse en su compañía y escuchar de sus habladurías. No se decretó la pena capital sobre nuestros padres en el desierto sino sólo por haber cometido el pecado de las habladurías.

El que se venga de su compañero transgrede una prohibición, como se declara: "*No te vengarás...*" (VaYikrá [7] 19:18). A pesar que es una prohibición por la cual no se castiga con flagelación, es una característica humana muy reprobable. Por el contrario, la persona debe comportarse con paciencia frente a todo el mundo, ya que toda la contingencia es una simple vanidad y tontería, por lo tanto no es apropiado vengarse por nada. ¿Cómo se define la venganza? Le dice alguien: "*¡Préstame tu hacha!*" y él responde: "*¡No!*" Al día siguiente necesita el otro de tal utensilio y le dice: "*¡Préstame tu hacha!*" y él responde: "*¡No te la presto, así como tú no me la prestaste a mi!*" - esto es venganza. Sino que la conducta a seguir es prestar con gran voluntad y no comportarse como el otro se comportó, así en todo lo semejante. Así nos relata David sobre sus buenas características: "*¿Acaso devolví [mal] al que me hizo mal, acaso despojé sin razón a mi (enemigo?)*" (Tehilim 7:5

Así todo el que guarda resentimiento a uno de Israel transgrede una prohibición, así se ha declarado: "No [8] guardarás resentimiento a los hijos de tu pueblo..." (VaYikrá 19:18). ¿Cómo se define el guardar resentimiento? Reubén dice a Shimón: "¡Réntame esta casa!" o "¡Préstame este toro!" Y Shimón no quiso. Después de un tiempo viene Shimón a rentar algo de Reubén a pedirle prestado, y entonces Reubén le dice: "Para que sepas, yo si te lo presto y no soy como tú, no me comportaré como tú te comportaste" - el que actúa así transgrede una prohibición. Por el contrario la persona debe borrar el hecho de su corazón y no guardar ningún tipo de resentimiento. Ya que todo el tiempo en que él guarda resentimiento y recuerda lo que le hicieron, es posible que termine vengándose, por éso la Torá fue estricta sobre esta conducta y demanda que sea borrado del corazón todo resentimiento de forma que no lo recuerda en lo absoluto. Sobre esta característica correcta es posible que se mantenga la población humana sobre la tierra, además .de las relaciones sociales entre los seres humanos