



**1er Seminario Judaico Para Profesionales de la Medicina  
Septiembre 05 / Elul 5765**

# **Cuadernillo de Lectura**



Auspician:



## Carta del Rabino

Estimado Profesional de la Salud:

Tenemos el agrado de recibirlo en el Primer Seminario Judaico para Profesionales de la Medicina. El objetivo es poder enriquecer su profesión y vida con los valores de nuestra Torá.

Los Sabios nos enseñan:

*"Todo aquel que salva una vida es como si salvara un mundo entero".*

Este concepto forma parte de los pilares del judaísmo.

Un médico debe usar la confianza que depositan en él para motivar al paciente a mejorar tanto en su salud **física** como **espiritual**. Además, debe reconocer la gran responsabilidad que Di-s le ha dado. El doctor debe ser sensible al bienestar de sus pacientes ya que él está cuidando una propiedad de Di-s. Sobre todo, es importante que el profesional de la medicina sepa reconocer que ha sido elegido por Di-s como instrumento de curación.

El sólo hecho que usted optó por esta profesión indica que las palabras: **curar, salvar y ayudar** son trascendentales en su vida.

Esperamos aproveche al máximo todas las enseñanzas adquiridas en este Seminario y logre aplicarlo en su profesión y vida personal.

Incluimos en este cuadernillo artículos relacionados con **Medicina y Torá**.

Algunos de los mismos contienen conceptos de **Cábala** y por lo tanto, recomendamos estudiarlos con un Rabino entendido en la materia.

Rabino Jonatan Sirota

### **Agradecimientos:**

Centro Medico Pueyrredon  
Swiss Medical Group  
Laboratorio Elea  
Laboratorio Phoenix  
Centro de Investigaciones Mamarias  
Dra Ester Polak de Fried  
Dr. Sergio Opperl  
Dr. Fernando Schrage  
Nissim Curiel  
Centro Laser de Bs.As.  
Y a todos los que hacen posible el seminario.

## Índice

Rambam ( Maimonides) - Hiljot Deot Sobre la Conducta Humana - Capítulo 4.....	4
¿Es kasher la medicina?.....	8
¿Es "Kasher" la Medicina Alternativa?.....	9
Transplante de órganos.....	11
Cambio de Nombre y Plegaria por un Enfermo.....	13
Hasta donde llega el poder del medico.....	14
Consejo Médico.....	16
La Curación del Cuerpo y el Alma.	
Parte 1 – Introducción. ....	17
Parte 2 - Anatomía Humana.....	18
Parte 3 - Tres veces Tres.....	20
Parte 4 - Las Cuatro Letras del Nombre de Di-s.....	22
Parte 5 - Las Diez Sefirot Dentro de la Boca.....	24
Parte 6 - Los Colores del Ojo I.....	26
Parte 7 - Los Colores del Ojos (II).....	28
Parte 8 - Los Diez Dedos, La Lengua y el Órgano Reprodutor.....	30
Parte 9 - Daat Superior y Daat Inferior .....	32
Parte 10 - Los Centros de Energía o Puntos de Contacto del Cuerpo.....	34
Parte 11 - Los Sistemas Fisiológicos de Acuerdo a un Modelo Cabalístico.....	37
Parte 12 – 13 - Los Sistemas Fisiológicos – El Modelo Ampliado.....	39
Parte 14 - El Poder del Pensamiento.....	43
Parte 15 - El Modelo Cabalístico.....	44
Parte 16 - El Poder de la Plegaria.....	45
Parte 17 - Cinco Niveles de Plegaria.....	47
Parte 18 - Arrepentimiento y Retorno a Di-s.....	49
Parte 19 - Cuatro Sistemas de Práctica Médica.....	52
Parte 20 - Seis Niveles de Curación.....	54
Parte 21 - Curación a Nivel de Jaiá y Iejidá.....	61
Parte 22 - Curación a Nivel de Iejidá y de la Esencia del Alma.....	63
Parte 23 - La Manos, los Ojos y la Boca del Médico.....	65
Parte 24 - El Sistema Inmunológico - El Sentido Innato del Yo y el no-Yo.....	66
Parte 25 - La Raíz Etimológica de "Enfermedad".....	67
Parte 26 - El Poder de la Plegaria.....	69
Parte 27 - El Compromiso por Alcanzar a Di-s .....	70
Parte 28 - Exilio Espiritual.....	71
Parte 29 - La Inclusión de la Izquierda en la Derecha.....	72
Parte 30 - Los Orígenes de la Enfermedad .....	74
Parte 31 - Los Tres Síndromes Psicofisiológicos.....	75
Curar el Cuerpo y el Alma.....	76
Sistema Digestivo.....	76
¿Cuál es la Posición Judía sobre el Aborto?.....	77
¿La Amenaza de una Enfermedad es un obstáculo para el Casamiento?.....	78
Moléculas espirituales y metabolismo místico.....	79
Kashrut y Química.....	81
Cuidando el alma.....	86
¿Dos pueblos?.....	86
El hueso de la resurrección.....	86
Enfermedad, ¿lo cotidiano? .....	87
Anatomía del cuerpo y alma.....	90
El sistema digestivo (y el desarrollo espiritual).....	101
Bioética y Halaja.....	103

## **Rambam (Maimonides)** **Hiljot Deot Sobre la Conducta Humana** **Capítulo Cuarto:**

Muchas de estas leyes que aparecen a continuación fueron tomadas de los escritos Jurídicos de Maimonides. No obstante, numerosos Legisladores posteriores ( Maguén Abraham 173:1 ) sostienen que la naturaleza física ha cambiado desde entonces, por lo que algunos de los principios mencionados ya no son de aplicación práctica.

[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 fréjoles, 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 mostaza 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 son 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 enfrié súbitamente; siendo conveniente cuidarse de esto incluso durante el verano. Después de salir debe reposar un poco hasta que se enfrié 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.

## ¿Es kasher la medicina?

*Está mal procurarse atención médica? ¿Seguir las instrucciones de un médico mortal disminuye nuestra subordinación al Sanador Divino? ¿Interfiere la ciencia médica con la voluntad de Di-s? ¿Por qué ocultó el Rey Jizkiahú el "Libro de la Curación"?*

La referencia original a la medicina en la Torá se encuentra en la Sección Semanal de *Mishpatím* (Éxodo 21:19): *"Si una persona golpea a otra... el atacante deberá pagar... y sanarlo"*. Los Sabios explican (*Bavá Kamá* 85a): *"De aquí aprendemos que el médico ha sido autorizado para curar"*. En otras palabras, puesto que podríamos pensar que dado que todo, incluyendo heridas y enfermedades, proviene de Di-s, quizás deberíamos por lo tanto confiar sólo en Di s para la curación. Viene la Torá y dice "No". La víctima debe ser tratada, y sus cuentas médicas abonadas por el atacante.

Sin embargo, los comentaristas encuentran una contradicción entre esta idea y el pecado de Asa, Rey de Judea: *"Cuando estaba enfermo, no buscó a Di-s sino a los médicos"* (II Crónicas 16:12). ¿Implica esto que pecó al consultar con médicos, y que a ello se debe que muriera? A continuación veremos varias posturas para resolver esta contradicción:

El *Ibn Ezra* (en su comentario a Levítico 21:19) establece una diferencia entre lo que denomina "heridas externas" y "enfermedades internas". Las heridas externas tienen autorización de atención médica a partir del mencionado versículo de Éxodo. Pero en el caso de las enfermedades internas, debemos volver nuestra mirada al Curador de toda carne. Iyov, quien padeció mucho dolor, se refiere a la enfermedad interna cuando expresa (5:18): *"Di-s causa ambos, tanto el dolor como la curación"*. El Rey Asa cometió un error, así, al emplear médicos para tratar sus enfermedades internas. *Rabeinu Bajia*, y Rabí Ionatán Eibeshutz en su obra *halájica Kreití uPleití* (10 188:8), concuerdan con *Ibn Ezra*.

Otros comentaristas (véase Rambán a Levítico 21:1) establecen una diferencia entre médico y paciente. La declaración Rabínica de que *"el médico tiene autorización para curar"* lo faculta sólo a él, mas no al paciente. Idealmente, éste último no debe depender del médico. Pero si de todos modos escoge ir al médico, éste lo puede curar, y el enfermo no tiene prohibido seguir sus prescripciones. Aunque los médicos tienen permitido curar, no obstante, desde la perspectiva de paciente el Rey Asa actuó mal (véase *Akedat Itzjak* para obtener explicación adicional).

Pero Maimónides disiente enérgicamente con esto. El no ve ninguna diferencia entre médico y paciente, o entre dolores internos y externos, y dice que la Torá desea que nos procuremos de asistencia médica en todas las instancias.

Siendo así, ¿cuál fue, en la óptica de Maimónides, el problema del Rey Asa? Además, el Talmud (*Pesajím, Capítulo 4, Mishná* 9) declara que el Rey Jizkiahú ocultó el "Libro de la Curación" con la anuencia de los Sabios. Rashi explica que el "Libro de la Curación" era perjudicial porque "ellos no rezaban a Di-s suplicando Su curación ya que podían obtenerla por sus propios medios". Según la mencionada óptica de Maimónides, ¿qué tenía eso de malo?

En su Comentario a la Mishná, y en la Guía de los Perplejos (Parte 3, Capítulo 33), Maimónides resuelve esta contradicción al comparar las heridas y sus curaciones con el hambre y los alimentos.

Maimónides escribe: *"Tal como agradecemos a Di-s cuando comemos, del mismo modo debemos agradecerle la curación médica de nuestras enfermedades"*. Maimónides pregunta retóricamente: ¿Deberíamos acaso privarnos del alimento porque éste disminuye nuestra dependencia de Di s? Pues entonces, ¿por qué se ocultó el "Libro de la Curación"? Hay al respecto varias respuestas, pero éstas no satisfacen a Maimónides.

*Maharshá* (sobre *Talmud, Guitín* 68b) explica que a Jizkiahú disgustó el hecho de que semejante compendio de curación permitía el acceso a todos, incluso a `gente inapropiada, los que no creerían en absoluto en el rol de Di-s en la medicina, sino sólo en la curación humana per se.

Pero esta preocupación, dice *Maharshá*, se volvió luego irrelevante. Tal como posteriormente se permitió transcribir la tradición Oral en el Talmud, por temor a que fuera olvidada, del mismo modo se volvió permitido publicar las fórmulas médicas en un libro, por miedo a que fueran olvidadas. También

muestra que "el Talmud engloba asimismo todas las demás ciencias y sabidurías, incluyendo la medicina".

Maimónides mismo, quien no ve problema alguno en utilizar medicamentos, lo explica de una manera diferente: Jizkiahu ocultó el "Libro de la Curación" porque no era un libro científico confiable, sino un tratado que contenía supersticiones curativas prohibidas.

Bajo la opinión de Maimónides, una autoridad que fomenta la medicina en todas las situaciones, empero, aun nos resta comprender por qué fue pecado el hecho de que Asa consultara médicos.

El Alter Rebe Rabí Shneur Zalman de Liadí nos ofrece dos explicaciones posibles:

- 1) El Rey Asa tenía médicos que ejercían la brujería, similares a las "prácticas médicas" prohibidas del "Libro de la Curación" que Jizkiahu ocultó.
- 2) El Rey Asa pecó al confiar sólo en los médicos y no orar a Di-s en absoluto. Esto no puede compararse con satisfacer nuestro hambre con alimentos, instancia en la que sí ofrecemos nuestro agradecimiento a Di-s por nutrirnos a través de la comida que ingerimos.

## ¿Es "Kasher" la Medicina Alternativa?

¿El tai chi o rai kei son prácticas permitidas? ¿Y el yoga? ¿Es lícito usar el *alef beit* para curar?

El tema de la medicina alternativa es ciertamente complejo. Mucha gente se ha acercado a nosotros con preguntas similares a la suya. Respondiendo a su pregunta específica: los símbolos chinos en rei kai son definitivamente instrumentos de *avodá zará*, idolatría, y no deben ser usados. Asimismo, está prohibido utilizar el péndulo para diagnosis. Es aceptado utilizar el *alef beit* (con la intención de rezar) para pedir salud; no obstante, bajo ninguna circunstancia debe darse un nombre foráneo a estas formas de curación, como rei kai (judío), Di-s lo prohíba. En cuanto al Tai Chi, es prohibido. Estas prácticas, obtienen o manejan fuerzas de fuentes impuras.

Toda sabiduría debe provenir de la Torá. El yoga tiene una energía negativa que está conectada con la *avodá zará*, idolatría, y por eso es inaceptable, incluso si la persona que lo practica no tiene estos pensamientos negativos.

El "reclamo" de que estos métodos de curación, son parte de las antiguas enseñanzas que Abraham envió al este con sus hijos, no es serio. Lo que sí es serio, y podría ser peor aún, es que los "regalos" por los que Abraham mandó al este a sus hijos no judíos (de su sierva Ketura), practicantes de la idolatría, eran de hecho "nombre impuros [mantras]", es decir, nombres y prácticas para la espiritualidad impura. Ciertamente que no son para los judíos, los descendientes de Isaac y Jacob. Abraham mando lejos a estos hijos extraños, para prevenir que se mezclen con Isaac.

Seguramente, todo lo que hay en "el otro lado", tiene su paralelo en el "lado de santidad". Sumado a las prácticas espirituales (y físicas), que recibimos directamente de nuestros patriarcas y del Sinaí, uno de los poderes esenciales inherentes a nuestra Torá, es su habilidad de "depurar" y "redimir" las chispas Divinas caídas, esparcidas en toda la realidad del mundo, especialmente en las vestimentas foráneas de la sabiduría y las prácticas espirituales de los no judíos.

El comienzo de todo proceso de "depuración" basado en la Torá, (y cuánto más, respecto de alguna sabiduría o práctica que hayamos heredado directamente de nuestra tradición), es abandonar el "nombre" no judío, (inherente a su origen espiritual) unido e identificado con la sabiduría o práctica a depurar.

Un "nombre" denota un "camino" y filosofía completos. "Depuración" se asocia siempre a (buenos) "puntos" o propósitos, nunca a un "camino" completo en el que los "propósitos" están en exilio.

Por eso, el mismo uso del nombre "yoga, tai chi, etc.", tanto precedido por la palabra "judío" o no, no permite la verdadera depuración. De hecho, la yuxtaposición de los dos términos "yoga judío" es *shatneiz*, una combinación inapropiada.

El Instituto Gal Einai en Israel, se encuentra en proceso de desarrollar ejercicios judíos de curación, basados en la Kabalá. Ya hay un número de clases preparadas. Contáctese con nosotros para más información.

## Transplante de órganos

El cuerpo humano tiene muchos órganos vitales. Estos órganos, a los que el Talmud se refiere como "órganos de los que depende la vida" (*Terumá* 10b) incluyen el cerebro, el corazón, los pulmones, los riñones (*Mishná Julín* 3:2) el hígado, el páncreas, y la epidermis.

Hasta hace poco, el fracaso funcional de cualquiera de estos órganos significaba la muerte. Sin embargo, en épocas recientes se han encontrado sustitutos para algunos de estos órganos, y la grave prognosis asociada a su pérdida ha cambiado en gran medida para bien.

Hay dos soluciones médicas básicas para la pérdida concreta o la inoperancia funcional de estos órganos: su reemplazo artificial o el trasplante del órgano.

Los ejemplos de reemplazo artificial incluyen el uso de la insulina para reemplazar la secreción hormonal natural del páncreas en pacientes con diabetes; diálisis para reemplazar el funcionamiento natural de los riñones en pacientes que sufren de insuficiencia renal; el uso de un pulmón durante la cirugía de corazón abierto mientras los propios pulmones y corazón del paciente no funcionan; y la implantación de un corazón artificial.

Desde el punto de vista de la ley judía, las soluciones tecnológicas y médicas del primer tipo (es decir, los reemplazos artificiales) son legítimas, permisibles, y aconsejables mientras tanto realmente aumenten la expectativa de vida del paciente. En aquellos casos en los que únicamente es posible un mejoramiento de la calidad de vida, es necesario evaluar la situación muy cuidadosamente antes de permitir cualquier procedimiento quirúrgico que haga peligrar la vida del paciente. A pesar de las diferencias de opinión entre las autoridades rabínicas contemporáneas, el paciente tiene derecho a hacer peligrar su vida sometiéndose a un procedimiento terapéutico que probablemente mejore su calidad de vida significativamente.

Los trasplantes de órganos, por otra parte, proponen difíciles preguntas de orden *halájico* (es decir, en cuanto a la ley judía). En algunos casos, la ley judía limita el uso de los órganos humanos. Hay diferencias fundamentales entre la toma de órganos de donantes animales, lo que es permisible casi sin restricción alguna, y la toma de órganos de donantes humanos vivos, que es permisible con ciertas restricciones destinada a proteger la vida y salud del donante. Además, está prohibido retirar un órgano de un paciente que está a la vera de la muerte.

Esta prohibición, obviamente, exige una definición clara del momento que ha de considerarse como el de la muerte, pues los órganos pueden quitarse del donante sólo después de que éste haya muerto. La definición del momento de la muerte tiene peso directo sobre la permisibilidad de los trasplantes de corazón, hígado, y otros órganos vitales, así como también sobre la exigida duración del tratamiento para pacientes comatosos conectados a sistemas mecánicos que los mantienen vivos.

Los avances de la tecnología médica, junto con la intensiva investigación de la *halajá* médica en años recientes, conducen a soluciones prácticas que en años anteriores ni eran soñadas. La discusión legal religiosa del presente acerca de la definición del momento de la muerte depende de tecnologías médicas que han surgido apenas hace unos pocos años.

Algunos médicos sostenían antaño que un electroencefalograma (EEG) plano era suficiente para establecer la muerte del donante. Hoy, cualquier médico sabe que un EEG plano no basta para dictaminar la muerte, pues refleja la ausencia de actividad eléctrica sólo en la corteza cerebral. Este hecho no indica necesariamente la muerte de todo el cerebro. Por lo tanto, no se puede tomar un EEG plano como señal de la muerte del donante. Muchos pacientes que han presentado un EEG plano luego se han recuperado y hoy están vivos.

La tecnología médica contemporánea representa un importante y mejorado avance sobre lo que disponible hace años. Las técnicas quirúrgicas de hoy para el trasplante de órganos son mucho más refinadas. Ahora se utilizan nuevas medicaciones efectivas para controlar el rechazo del órgano. La expectativa de vida del receptor de un corazón trasplantado ha aumentado y es ahora significativamente más alta que la de pacientes que no han recibido trasplantes de corazón. También

los métodos para establecer la muerte han sido mejorados con la adición de exámenes objetivos de laboratorio.

Estos avances han requerido una reevaluación de la *Halajá* para los trasplantes de corazón. Poco tiempo antes su muerte, el célebre legislador rabínico Rabí Moshé Feinstein aconsejó a uno de sus vecinos a someterse a un trasplante de corazón (en una carta al director del Centro Médico Hadassah, Jerusalén, fechada en 1986).

En 1986, la Comisión Israelí sobre Trasplantes, nombrada por el Superior Rabinato, presentó sus recomendaciones. El comité incluyó a rabinos y eruditos religiosos de diversos sectores de la población judía, junto a dos médicos competentes en la *halajá* médica. Después de profundos debates, el comité escribió lo siguiente en sus recomendaciones:

Basándose en los principios del Talmud (Iomá 85) y la decisión del *Jatam Sofer (Ioré Deá 338)*, la muerte es establecida *halájicamente* con el cese de la respiración.

Por lo tanto, hay que establecer que la respiración se ha detenido completa e irreversiblemente. Esto puede establecerse probando que el cerebro, incluyendo el sector que controla la respiración autónoma, está totalmente destruido.

El comité recomendó aceptar, bajo ciertas condiciones, las recomendaciones del comité del Centro Médico Hadassah para definir la muerte cerebral.

Además de los trasplantes para salvar la vida, también hay procedimientos de trasplante que pueden mejorar la calidad de vida. Entre estos están los trasplantes de médula ósea y córnea. Tampoco son para pasar por alto los "trasplantes de piel" que generalmente sirven como una vestimenta biológica temporaria y que pueden salvar la vida. Según la *Halajá*, se permite utilizar la piel de un cadáver a fin de salvar la vida de un paciente (*Nishmat Avraham, Ioré Deá 349:3*). No obstante, en cada caso individual debe obtenerse asesoramiento concreto de una autoridad rabínica competente en el tema.

## **Cambio de Nombre y Plegaria por un Enfermo**

¿Es apropiado cambiar el nombre si una persona está gravemente enferma o en peligro espiritual?  
¿Podrá volver a tener alguna vez el nombre anterior? ¿Cuál es la razón de que el nombre del enfermo es deletreado en la plegaria a través del Salmo 119?

**Si** una persona está enferma se debe agregar un nombre al que tiene. El nombre original se transforma en el segundo, pero no debe ser cambiado completamente. El nombre agregado al principio del nuevo nombre de una persona enferma debe reflejar salud y positivismo. Se debe usar nombres como Jaim, Refael, Jaia, el nombre de un tzadik, etc. Una vez que se agrega, la persona debe ser llamada por ese nombre "hasta los 120 años".

**En** el capítulo 119 de los salmos cada letra del alef-bet tiene ocho versos diferentes. Cada uno de ellos se refieren al apego del alma a la Torá, su estudio y el cumplimiento de sus mitzvot. Sabemos que toda alma judía tiene su origen en la Torá. Al deletrear el nombre de una persona con este salmo se eleva la raíz espiritual de su alma como está presente en la Torá primordial. Al elevar el origen del alma en la Torá de esta manera, se trae vida desde el origen del alma de la persona como está presente en la Torá.

**Los** ocho versos en cada letra de este capítulo tienen una significación especial, porque ocho es el nivel de lo supranatural. Sabemos que siete es la consumación de la naturaleza, mientras que ocho es supranatural. Esto significa también que la raíz del alma está a un nivel supranatural, que puede curar y rectificar cualquier defecto que ocurra a nivel de la naturaleza.

## Hasta Donde llega el poder del medico

La opinión aceptada es la de Maimónides, como escribe el Rebe: "*Seguimos la opinión de Maimónides para emplear la medicina en cada situación*". Según Maimónides, el médico "*tiene la obligación, de acuerdo a la Torá, de curar al enfermo*".

Maimónides deriva esta obligación de curar de la *mitzvá* de devolver un objeto perdido, *Hashavat Aveidá*, que también incluye "devolverle su cuerpo", su salud. Maimónides dice que esta *mitzvá* es tan grande, que incluso uno que promete no disfrutar de ningún beneficio de su semejante tiene permitido ser tratado por aquél, porque no es meramente una opción, es una *mitzvá*".

*Torá Temimá* formula una pregunta: ¿Por qué emplea Maimónides como fuente de su decisión la ley de *Hashavat Aveidá*, en lugar del más obvio versículo de la Sección Bíblica de *Mishpatím*, "él lo curará", del que aprendemos que el médico tiene permitido curarlo? *Torá Temimá* responde: ¡Maimónides quiere enfatizar que la *mitzvá* de curar al enfermo no es meramente optativa sino obligatoria!

Todas las demás autoridades *halájicas* siguen también esta opinión, como dice el Rambán en *Torat HaAdam*: "Esta palabra, `opcional´, significa en este caso *mitzvá*, pues involucra la salvación de una vida".

El *Beit Iosef*, en el *Shulján Aruj*, dice: "La Torá permite al médico curar, y es una *mitzvá* salvar una vida. Si un médico no cura, derrama sangre. Aun cuando haya otros médicos disponibles, este médico debe hacer lo imposible para ayudar, porque no por vías de cada médico la persona consigue ser sanada del mismo modo".

El *Jidá* aclara en su libro, *Birjéi Iosef*, que la obligación no recae solamente sobre el médico. También el paciente debe buscar al médico, y "está prohibido rehusarse a la atención médica".

Ahora vayamos a la pregunta fundamental respecto de la medicina: ¿No parecería interferir con los senderos de Di-s? Puesto que Di-s ha hecho que la persona enfermara, ¿quiénes somos nosotros para inmiscuirnos y alterar el curso del destino?

La respuesta también está contenida en la declaración Talmúdica: "La Torá autoriza al médico para curar". En otras palabras, la ciencia médica, también, es una expresión de Di-s.

El jasidismo da incluso un paso adicional. Esta `autorización´ no solamente permite al médico brindarnos tratamiento, sino que realmente lo "faculta", le da los poderes necesarios, para curarnos adecuadamente. Di-s, quien ha golpeado a la persona, proporciona la ciencia médica al médico, brindándole las facultades necesarias para curar. ¡No hay aquí ninguna contradicción, sino el cumplimiento de la voluntad de Di-s!

Pero aun cuando nos procuramos de tratamiento médico, debemos siempre recordar que Di-s es el verdadero Médico que cura a todos los mortales. Tal como la persona hambrienta debe recordar agradecer a Di-s "quien abre Su mano y satisface las necesidades de todo ser viviente" luego de disfrutar de su comida.

Esta idea es magníficamente ilustrada por el siguiente Midrash:

Rabí Ishmael, Rabí Akivá y otra persona caminaban por Jerusalén. Un hombre enfermo se encontró con ellos y les dijo:

"¡Rabíes! ¿Cómo puedo curarme?"

Ellos le dijeron: "Haz tal y cual cosa hasta que seas curado".

Les dijo a ellos: "¿Quién me golpeó?"

Respondieron: "Di-s".

"¿No están ustedes entrometiéndose en algo que no les pertenece? ¿No están yendo contra Su voluntad?"

"¿Cuál es tu trabajo?"

"Soy granjero; ven, tengo una guadaña en mi mano".

"¿Quién creó el viñedo?"

"¡Di-s!"

"¿No te estás entremetiendo en algo que no es tuyo? El creó la fruta, ¿y tú la cortas?"

"¿No ven la guadaña en mi mano? Si no labro, entremetiendo y desyerbo la tierra, nada crecerá".

"¡Tonto! ¿No sabes de tu trabajo que `los días del hombre son como pastos altos´? Si un árbol no es

podado, fertilizado y labrado, no crecerá. Si creció y no bebió agua y no fue fertilizado, pronto morirá. Así es el cuerpo: el fertilizante es la medicina y sus medicamentos, y el granjero es el médico".

El Zohar cita de un libro en posesión de un Doctor Kartna: "Cuando un médico sabio va a visitar al enfermo, lo encuentra en estado yermo". Esto significa lo siguiente: La enfermedad lo ha puesto en la cárcel del rey, llamada "el desierto yermo". Ahora bien, dado que Di s ordenó que fuera arrestado y puesto en la cárcel, ¿no debería tratar de volver a Di s y arrepentirse? El Rey David dice en los Salmos: *Ashrei Maskíl el dal*, `Afortunada la persona que es sabia con el hombre pobre`. La persona que yace en su lecho de enfermo es pobre. Si su amigo es un médico sabio, Di s bendice sus esfuerzos por curar.

## Consejo Médico

Mi padre está muy enfermo y tiene programada una cirugía la próxima semana. Los riesgos están asociados con su potencia cardiaca que es un 2/3 del normal, su diabetes y su condición nutricional deficiente. Estoy preocupado por su capacidad de curarse y por su sistema inmunológico.

¿La cirugía es un paso adecuado en este momento?

El *Lubavitcher Rebe* siempre dijo que en tales casos se debe consultar con dos o tres expertos que no tengan relación uno con otro para que expresen su opinión libremente y proceder de acuerdo con sus opiniones. Obviamente es importante enfatizar que cuando se va al doctor o para cualquier tratamiento médico se debe tener en mente que la razón por la que hace eso es para hacer un *kli* ("recipiente"), como dice la Torá. Especialmente en estos tiempos es importante fortalecer nuestra fe y creencia en Dios porque toda vida viene puramente de Dios.

Con sinceras bendiciones para una completa recuperación.

# La Curación del Cuerpo y el Alma

## Parte 1

### Introducción

Las cuestiones de salud y curación eran estudiadas en las generaciones pasadas principalmente por aquellos que pertenecían al mundo de la medicina. Sin embargo vemos en nuestros días, más que en cualquier otra época, que el conocimiento dentro de estos campos se ha extendido al público en general, y por otro lado, han surgido también nuevas ideas en el mundo de la medicina y dentro del ámbito y la naturaleza de la curación misma, tanto en cuanto a la técnica aplicada como en cuanto a la discusión teórica.

La medicina convencional, que se dirigía en otras épocas a encontrar las causas inmediatas de una enfermedad observando empíricamente sus síntomas, se abrió hoy a la investigación de los orígenes psicológicos y espirituales de las enfermedades y nuestra capacidad de recuperarnos de ellas. Ha comenzado a cambiar lo que fue antes una predisposición médica de separar el cuerpo y sus sistemas físicos de lo que es la persona interiormente. La gran popularidad de las nuevas alternativas médicas ha creado un vasto mercado de nuevos tratamientos que están desafiando constantemente nuestras ideas acerca de la naturaleza de la salud y la curación.

En vista de todo esto, consideramos muy apropiado plantear la antigua tradición de curación y prácticas médicas existente dentro del judaísmo en general y de la Kabalá en particular. Este trabajo ha sido escrito por una persona que desea comenzar a desarrollar la comprensión de la grandeza de esta tradición y su sabiduría respecto de la naturaleza del cuerpo y sus raíces espirituales. Por otro lado, demostramos aquí la aptitud especial de la Kabalá para interpretar sistemáticamente todos los métodos seculares de curación y sus correlaciones espirituales.

### La Imagen de Di-s

"Y Di-s dijo, Hagamos un hombre a nuestra imagen y semejanza".

Una de las enseñanzas fundamentales de la Kabalá es el sistema de las diez sefirot o canales de fuerza de vida Divina. Como principio básico, se debe prestar suma atención al término sefirot, ya que su significado varía de acuerdo con el contexto en que se lo usa.

**a)** Cuando hablamos de nuestra percepción de la Divinidad, o sea la manera en que se percibe lo relativo a Di-s (cómo Di-s se expresa), las diez sefirot son entendidas como las diez manifestaciones de la Divinidad. Encontramos este fenómeno reflejado en los diez Nombres esenciales de Di-s, cada uno correspondiendo a una sefirá determinada.

**b)** Cuando se reflexiona acerca de la manera en que este despliegue de Divinidad es proyectado en la experiencia de vida del ser humano, las sefirot se entienden como los diez poderes del alma. De esta manera, podemos correlacionar todas las facetas de la condición humana con estas diez propiedades básicas. Ellas a su vez se vuelven las herramientas conceptuales para la contemplación y el análisis de nosotros mismos y de nuestro servicio de Di-s.

**c)** Finalmente, encontramos que las sefirot también se desempeñan como las fuerzas estructurales básicas orquestadas para moldear nuestra realidad externa. Todos los mundos que habitamos, tanto espirituales como físicos, presentan el mismo orden de características supremas.

En pocas palabras, podemos entender cada sefirá o canal como un modo de manifestación de Di-s con respecto a nuestra percepción de la Divinidad, una fuerza creativa que trabaja por detrás del escenario de los mundos creados, o más personalmente, las propiedades básicas o poderes de las almas.

## La Curación del Cuerpo y el Alma

### Parte 2

#### Anatomía Humana

La siguiente etapa de reflexión sobre los poderes del alma es meditar acerca de cómo la Kabbalá clásica relaciona estos poderes con distintos aspectos de la anatomía humana. Esta identificación de poderes espirituales con miembros del cuerpo ilustra la idea cabalística de *hitlabshut* ("investidura"), donde una realidad más elevada se inviste dentro de una inferior. En esta instancia, un poder del alma es la realidad superior que se inviste y se expresa a través de una inferior, tal como un recipiente físico como por ejemplo un miembro o un órgano del cuerpo.

Es importante notar que en la literatura tradicional de la Kabbalá se pone gran énfasis en la correlación entre la *sefirot* supremas y los miembros y órganos del cuerpo humano, saltando directamente desde el plano de lo Divino al de lo físico. El Baal Shem Tov y sus discípulos revelaron y describieron en detalle las correlaciones psicológicas entre las supremas *sefirot* y sus paralelos físicos, pero sólo en una etapa tardía del desarrollo histórico de la revelación de la sabiduría oculta de la Torá. Estas asociaciones psicológicas sirven como intermediarios espirituales por medio de los cuales las *sefirot* Divinas pueden investirse de hecho y reflejarse en los miembros físicos del cuerpo.

Estas correspondencias pueden sintetizarse como sigue:

<b>Sefirá</b>		<b>Parte correspondiente del cuerpo</b>
<i>keter</i>	Corona	Cráneo
<i>Jojmá</i>	Sabiduría	Cerebro (en particular el hemisferio derecho)
<i>Biná</i>	Entendimiento	Corazón (asociado con el hemisferio izquierdo del cerebro)
<i>Daat</i>	Conocimiento	Parte posterior del cerebro
<i>Jesed</i>	Bondad	Brazo derecho
<i>Guevurá</i>	Poder	Brazo izquierdo
<i>Tiferet</i>	Belleza	Torso
<i>Netzaj</i>	Victoria	Pierna derecha
<i>Hod</i>	Agradecimiento	Pierna izquierda
<i>Iesod</i>	Fundamento	Órgano reproductivo
<i>Maljut</i>	Reinado	Boca (también asociado con la corona en el extremo del órgano reproductivo)

**Keter** se manifiesta en el cuerpo como el cráneo. Así como la corona rodea la cabeza, el cráneo es la corona, relativamente abarcadora, que se halla en el cuerpo. El cráneo sugiere la idea de poner un

horizonte en nuestro campo de la experiencia consciente. Dando una definición a la mente y límites a su habilidad de expansión e inflarse, la conciencia está siempre rodeada de un borde de experiencia inconsciente que en si mismo da forma a la conciencia.

**De** todos los poderes mentales, se considera a *Jojmá* como la mente esencial o la "mente dentro de la mente". Consecuentemente, *biná* asociada a *jojmá*, a parte de referirse al corazón mismo (el asiento físico de la experiencia emotiva nacida del entendimiento de la mente), puede ser vista como el "corazón dentro de la mente". Esta distinción también funciona en el cuerpo, donde *jojmá* es ubicada en el hemisferio derecho y *biná* en el izquierdo. El tercer elemento adicional, *daat*, se localiza en el lóbulo posterior del cerebro en el punto donde el cerebro se junta con la médula espinal, la posición del lóbulo occipital.

**Con** respecto a los tres atributos emotivos del corazón, encontramos que el brazo derecho corporiza a *jesed* y el izquierdo a *guevurá*. Esto es aludido por el versículo: "Su brazo izquierdo está bajo mi cabeza y el derecho me abraza", y según el dicho de nuestros sabios: "el brazo izquierdo aleja y el derecho acerca". En este contexto, "alejar" significa desconectar o dejar libre, confiriendo a la otra parte un sentido de independencia (antes de acercarlo). En forma similar, la metáfora de "su brazo izquierdo está bajo mi cabeza" significa que alimenta mi conciencia de auto independencia (antes de abrazarme con su brazo derecho). La posición equilibrante de belleza es el torso, que está ligado a todas las partes del cuerpo en general y está centrado en particular entre los brazos.

**De** las propiedades de comportamiento del alma, las de *netzaj* y *hod* corresponden a las piernas. Estas representan el primer contacto y el más continuo con la realidad exterior. Por otra parte, las piernas facilitan el movimiento del cuerpo como un todo, llevando a la persona a donde quiera ir. *Netzaj* es la cualidad de poner "nuestro mejor pie primero" en una postura firme y asertiva. *Hod* es la pierna izquierda, que mantiene el curso del movimiento de la persona monitoreando y validando su enérgico empuje. Finalmente, la propiedad de *iesod* es conocida como la "señal del Pacto Sagrado", que corresponde a los órganos reproductivos masculino y femenino. Conocido como "la finalización del cuerpo", *iesod* es la manifestación física del cuerpo de su propia habilidad de realizarse y cumplimentarse, como también de conectarse y comunicarse con otros.

**El** último poder del alma se manifiesta en la boca. *Maljut*, reinado, es el área de influencia de la persona. Como está escrito: "La palabra del rey rige", significando que el alcance de la autoridad del rey está señalada por cuán lejos pueden viajar sus palabras. La capacidad de hablar que tiene la boca, de generar la auto expresión, es el poder de afectar nuestro entorno, nuestro mundo.

## La Curación del Cuerpo y el Alma

### Parte 3

#### Tres veces Tres

Vimos en nuestro análisis previo que los poderes del alma están divididos en tres niveles generales de conciencia, intelecto, emoción y características de comportamiento, cada uno de los cuales se divide a su vez en tres, derecha, izquierda y centro.

Por encima del intelecto está el supraconciente *keter*, que en Kabalá es considerado como asociado al intelecto. Se entiende por intelecto a todo estado de percepción directa de la realidad (al contrario de las emociones que son reacciones subjetivas a nuestras vivencias de la realidad). Todos los niveles inherentes a *keter* son en realidad niveles supraracionales del intelecto que, por medio del servicio Divino, pueden ser traídos a la percepción directa de la conciencia del alma (como inspiración Divina). En Kabalá, el triplete intelectual (que implica "el tres inicial"), se lo considera a veces compuesto de las tres sefirot *keter*, *jojmá* y *biná* (sin tomar en cuenta *daat*).

*Maljut*, la última *sefirá*, está asociada a las características de comportamiento del alma, que a menudo se consideran cuatro cuando se suma *maljut* a *netzaj*, *hod* y *iesod*. Como tal, *maljut* es nuestra manera o estilo natural de hablar. A través del habla nos relacionamos con los demás y "dirigimos" su comportamiento.

La división básica de los poderes del alma en tres unidades, y a su vez tres dentro de tres, se refleja de varias maneras en el cuerpo humano. Describiremos ahora brevemente dos de ellas:

1. Hemos estudiado en Kabalá que el cuerpo humano en general y cada uno de sus miembros en particular se dividen en tres segmentos o articulaciones.

En cuanto al cuerpo humano completo se refiere, estos son la cabeza, el cuerpo y los pies. Se refleja aquí claramente los tres niveles generales del alma: el intelecto, las emociones y las características de comportamiento. Además cada uno de ellos se divide en tres partes: tres lóbulos del cerebro, dos brazos y el torso, las dos piernas y el órgano pro creativo (considerado en Kabalá como una "tercera pierna". También es así respecto de cada miembro en particular: cada brazo, cada pierna e incluso cada dedo está dividido en tres partes o articulaciones. Y así es también respecto de cada una de las más pequeñas partes del cuerpo.

Se entiende en Kabalá que este fenómeno general indica que cada parte del cuerpo posee un comienzo, un medio y un final o en otros términos cabeza, cuerpo y pies. Este fenómeno es uno de los más importante índices del holismo intrínseco del cuerpo humano. Esto significa espiritualmente que cada miembro posee intelecto (cabeza), emociones (cuerpo) y características innatas de comportamiento (pies).

2. Si visualizamos al cuerpo humano como una esfera se puede apreciar tres grandes círculos, definiendo cada uno un plano circular de la esfera y una dinámica de movimiento circular alrededor de los ejes que corren a través del plano. Los tres planos de la cabeza continúan reflejándose en las partes inferiores del cuerpo.

Movimiento, la dinámica más básica de la vida, es primero y ante todo una propiedad de los ojos, que definen el primero y más alto de los planos de la cabeza. A medida que los tres planos van descendiendo en el cuerpo hasta llegar al plano de las piernas, el movimiento físico se vuelve más pronunciado. En la cabeza, los ojos definen el plano horizontal, los oídos el plano vertical de izquierda a derecha y la nariz y la boca el plano vertical desde el frente hacia atrás.

**Estos tres planos corresponden en general a las tres *sefirot* del intelecto: *jojmá*, *biná* y *daat*. Los ojos, por medio de los cuales se manifiesta el sentido de la vista corresponden a *jojmá* -la sabiduría interna del alma es la visión espiritual. Los oídos, a través de los cuales se manifiesta el sentido de la audición corresponden a *biná* -el entendimiento interno del alma es la audición espiritual. La nariz y la boca, por los que se manifiesta los sentidos del olfato y el gusto, corresponden a *daat* - el conocimiento interno del alma es el olfato y el gusto espiritual.**

**Estos tres planos circulares se manifiestan en otros dos lugares del cuerpo humano:**

- a. **En la boca, los dientes definen el plano horizontal, el plano de la sabiduría; los labios (visualizar el círculo que se forma cuando se abren los labios) define el plano vertical de derecha a izquierda, el plano del entendimiento; la lengua (visualizar el círculo que se forma cuando se dobla la lengua hacia la garganta) define el plano vertical desde adelante hacia atrás, el plano del conocimiento.**
- b. **En el cuerpo mismo, el torso, girando sobre su eje, define el plano horizontal, el plano de la sabiduría; los brazos, subiendo y bajando, definen el plano vertical de derecha a izquierda, el plano del entendimiento; las piernas, caminando y andando en bicicleta, definen el plano vertical desde adelante hacia atrás, el plano del conocimiento.**

## La Curación del Cuerpo y el Alma

### Parte 4

#### Las Cuatro Letras del Nombre de Di-s

Posiblemente, el modelo fundamental de la Kabalá es el que está basado en las cuatro letras del Nombre esencial de Di-s, *Havaiá*. Las diez *sefirot* mismas no son sino manifestaciones del proceso divino representado por estas cuatro letras sagradas.

Si bien la esencia del Nombre *Havaiá* está por encima de todo significado, etimológicamente deriva de la raíz hebrea que significa "existencia", y puede ser entendida como "Aquel que trae continuamente (la realidad) a la existencia" (más apropiadamente, el apelativo del Nombre *Havaiá* formado por la reacomodación de sus letras significa la palabra: "existencia"). Esto nos enseña que podemos concebir la "existencia" o la "vida" en términos de una estructura que se desarrolla en cuatro etapas.

**La *sefirá* trascendental de *keter* es aludida por el pico superior de la *iud*, la primera letra del Nombre. La *iud* completa, un "punto con forma", corresponde a la *sefirá* seminal de *jojmá* y la primera *hei* a la comprensión expansiva de *biná*. La *vav* (cuyo valor numérico es seis) corresponde a los seis atributos emocionales desde *josed* a *iesod*. La *hei* final corresponde al dominio de la *sefirá* de *maljut*.**

#### Los Tres Modelos Básicos

La palabra "Kabalá" deriva de la raíz hebrea cuyo significado original en la Biblia es "paralelizar" o "aparejar". La Kabalá, entonces, analiza lo concerniente a la realidad en "paralelo" a modelos básicos o marcos de referencia.

Hemos discutido anteriormente dos modelos básicos: a) los diez niveles o etapas de desarrollo, las diez *sefirot*, y b) el aún más fundamental marco de referencia conocido como "el sello de toda la creación", las **cuatro letras del Nombre esencial de Di-s**. Hemos visto también que este último modelo abarca a su vez al primero.

Existe, por otra parte, un tercer modelo básico o marco de referencia en la Torá, las **veintidós letras del alfabeto hebreo**. Las *sefirot* se conocen como "**luces**" en relación a las letras que son llamadas "**recipientes**" o "**instrumentos**". Juntas forman los "treinta y dos caminos de sabiduría" por medio de los cuales Di-s creó el mundo (*Sefer Ietzirá*, Mishná 1).

Las veintidós letras se subdividen en tres categorías de 3, 7 y 12 letras cada una. Así como vimos respecto de las *sefirot* (llamadas "luces", pero en cierto sentido se percibe más aún con los "recipientes"), las letras también corresponden a miembros y órganos del cuerpo.

Las tres letras "**madre**", *alef*, *mem* y *shin*, corresponden a los tres "elementos" primarios de la creación: **aire**, **agua** y **fuego**, y las tres divisiones generales del cuerpo: el pecho (aire), el abdomen (agua) y la cabeza (fuego [rosh = cabeza, está incluido eish = fuego dentro de la palabra]) respectivamente.

[Ver *Tania*, *Shaar HaIjud VeHaEmuná*, Cáp. 4].

letra	elemento de la creación	parte del cuerpo
<i>shin</i>	fuego	cabeza
<i>alef</i>	aire	pecho
<i>mem</i>	agua	abdomen

Las siete letras "**dobles**", *beit*, *guimel*, *dalet*, *kaf*, *pei*, *reish* y *tav* corresponden en el cuerpo a los siete aberturas o "portales" de la cabeza (sirviendo cada uno como una puerta de comunicación para los

sentidos de la vista, la audición, el olfato y el gusto, la sensación de la realidad exterior para entrar a la conciencia del alma). Cada portal, cuando está santificado (utilizado con santidad), sirve de entrada para recibir la dádiva o bendición Divina:

<b>letra</b>	<b>dádiva</b>	<b>portal de la cabeza</b>
<i>beit</i>	sabiduría	ojo derecho
<i>guimel</i>	salud	oído derecho
<i>dalet</i>	hijos	fosa nasal derecha
<i>kaf</i>	vida	ojo izquierdo
<i>pei</i>	autoridad	oído izquierdo
<i>reish</i>	paz	fosa nasal izquierda
<i>tav</i>	favor	boca

Las doce letras "**simples**", *hei, vav, zain, jet, tet, iud, lamed, nun, samej, ain, tzadik* y *kuf* corresponden a los doce miembros y órganos básicos del cuerpo. Cada uno de estos "controla" o "regula" (a veces de manera sumamente misteriosa, ya que no se percibe una relación clara) un sentido espiritual o talento del alma (el talento particular de cada una de las tribus de Israel):

<b>letra</b>	<b>sentido o talento</b>	<b>miembro-órgano</b>
<i>hei</i>	habla, expresión	pierna derecha
<i>vav</i>	pensamiento, contemplación	riñón derecho
<i>zain</i>	caminar, progreso	pierna izquierda
<i>jet</i>	vista, percepción	mano derecha
<i>tet</i>	audición, entendimiento	riñón izquierdo
<i>iud</i>	acción, rectificación	mano izquierda
<i>lamed</i>	tacto, sexualidad	vesícula biliar
<i>nun</i>	olfato, sensibilidad	intestinos
<i>samej</i>	dormir, sueño	vientre inferior
<i>ain</i>	ira, indignación	hígado
<i>tzadik</i>	comer, gusto	vientre superior
<i>kuf</i>	risa, exuberancia	bazo

## La Curación del Cuerpo y el Alma

### Parte 5

#### Las Diez Sefirot Dentro de la Boca

Basándose en el principio de ínter-inclusión, la Kabalá ve en cada uno de los miembros del cuerpo un reflejo y una manifestación del cuerpo entero con cada uno de sus miembros. (A esto se infiere claramente el fenómeno biológico descubierto hace pocas décadas de que los genes de cada célula contienen la codificación para todo el cuerpo).

Vamos a analizar ahora, según este principio, algunos de los miembros primarios del cuerpo comenzando por la boca.

El paladar corresponde en la boca a la sefirá de *jojmá*, sabiduría. Así como el ojo interno de la sabiduría experimenta constantemente destellos nuevos de ideas y comprensiones, también las papilas gustativas del paladar experimentan nuevos sabores de la verdad, en el plano espiritual íntimo. Leemos en los Salmos: "Prueba y ve que Di-s es bueno". La propia palabra *jojmá* se lee en Kabalá como *jeij-má*, "el paladar (o sea que paladea) de lo sublime".

Así como el paladar es la prolongación hacia abajo o el reflejo del cerebro y en general está identificado con *jojmá* (en las palabras del Zohar, "*jojmá* es el cerebro"), la garganta se considera la prolongación o reflejo del corazón, que generalmente identificado con *biná* ("*biná* es el corazón"). Por lo tanto, la garganta se considera la *biná* de la boca. En Kabalá se habla de la unión del paladar y la garganta como un reflejo de la unión celestial en la boca entre *jojmá* y *biná* (denominados "padre" y "madre").

La lengua, que corresponde en la boca al eje central del árbol de la vida, tiene tres "centros de energía" correspondientes a las tres *sefirot* ubicadas en ese eje central: *daat*, *tiferet* y *iesod*.

El punto donde la lengua se conecta con la garganta es el punto de *daat*, el poder de conectar que se halla en la boca. Aquí se asienta el poder del "lenguaje" o "lengua" (utilizado en este doble sentido tanto en hebreo como en castellano y otros idiomas). En ella recae la belleza de la auto expresión, la elocuente amalgama de un vocabulario rico (*tiferet* significa "belleza").

La punta de la lengua corresponde a la sefirá de *iesod*, el pacto sagrado en la boca. Está dicho de este centro de energía oral: "el pacto de la lengua corresponde al pacto de la carne" [es decir el órgano reproductivo].

Allí en su punta, la lengua toca, por así decirlo, la cavidad vacía de la boca. Esta cavidad es por cierto la esencia de la boca, porque esta corresponde en general a la *sefirá* de *maljut* --el recipiente vacío que recibe la luz de las *sefirot* superiores-- entonces, en un análisis detallado, la cavidad es a su vez su propio nivel particular de *maljut*, el verdadero final del eje central de las *sefirot*. El contacto entre la punta de la lengua y la cavidad bucal es análogo a la unión sexual entre masculino y femenino, *iesod* y *maljut*.

Las mandíbulas superior e inferior con sus correspondientes hileras de dientes corresponden a las *sefirot* de *jesed* y *guevurá*. Masticar la comida es como procesar una idea para hacerla digerible; este proceso depende de los dos poderes emotivos primarios del alma. Amor, *jesed*, motiva el deseo del alma de "incorporar" las chispas presentes en la realidad exterior. Poder, *guevurá*, representa la real molienda de los dientes rompiendo la comida en partes digeribles, como está dicho: "*maljut* [la boca, en nuestro contexto] está hecho [es decir, capaz de ejecutar su función de comer] a partir de [el estado de] *guevurá*".

Al igual que las mandíbulas y los dientes, los labios corresponden en la boca a las *sefirot* de *netzaj* y *hod*. Estos "guardan" la entrada a la boca de lo exterior (estas dos *sefirot* son descritas en Kabalá como que están "fuera del cuerpo". Además, los labios sirven para transmitir una expresión del alma más profunda que las palabras, el beso, donde se asocian la punta de la lengua para formar el triplete *netzaj-hod-iesod*. Así como "lengua" significa "lenguaje", "labio" (*safá*) también tiene el mismo significado en hebreo, aludiendo al lenguaje del beso.

Así hemos completado el análisis de la ínter inclusión de las diez *sefirot* dentro de la boca.

<b><i>sefirá</i></b>	<b>parte de la boca</b>
<i>jojmá</i>	paladar
<i>biná</i>	garganta
<i>daat</i>	punto de contacto entre la lengua y la garganta
<i>jesed</i>	mandíbula superior y sus dientes
<i>guevurá</i>	mandíbula inferior y sus dientes
<i>tiferet</i>	cuerpo de la lengua
<i>netzaj</i>	labio superior
<i>hod</i>	labio inferior
<i>iesod</i>	la punta de la lengua
<i>maljut</i>	cavidad de la boca

## La Curación del Cuerpo y el Alma

### Parte 6

#### Los Colores del Ojo I

Se enseña en Kabalá que el ojo es un espejo en miniatura donde se refleja el hombre entero en cuerpo y alma, tal como fue creado a imagen de Di-s. El ojo tiene cuatro colores que corresponden a las cuatro letras del Nombre esencial de Di-s Havaiá, como así también a las cuatro patas del trono Divino y la carroza.

El blanco del ojo corresponde a la *iud* del Nombre Divino y a la facultad de sabiduría, perspicacia Divina, y la bondad, su derivado emocional (a lo largo del eje derecho del árbol de la vida de las sefirot). Estos son los atributos espirituales de nuestro primer patriarca Abraham.

Rodeando y penetrando en el "mar" blanco (de sabiduría) del ojo hay una delicada pero visible red de vasos sanguíneos. Cuando Iaacov bendice a sus hijos le da a Iehudá la bendición de que sus ojos se vuelvan rojos de buen vino. De aquí entendemos que el vino -que es rojo y es llamado a menudo en la Torá "la sangre de las uvas"- da color rojo a los ojos. Este color refleja en los ojos la primera *hei* del Nombre Havaiá y corresponde a la capacidad de entendimiento (el poder intelectual izquierdo) -la capacidad del alma de meditar acerca de lo Divino (el servicio espiritual referido metafóricamente en la Torá como "beber vino")- y su emoción derivada, la facultad del poder (junto con su propiedad interior, la facultad de temor). Estos son los atributos de nuestro segundo patriarca Itzjak.

En general, cuando hablamos del color de los ojos, que distinguen a un individuo del otro, nos referimos al color del iris. Hay individuos de ojos azules, marrones o verdes, con distintos tonos entre ellos. En la terminología de la Torá, todos estos colores son considerados matices de un color general conocido como "amarillo verdoso", *iarok*.

El color particular de los ojos de cada persona corresponde a la *vav* del Nombre de Di-s y a la facultad central de la mente, el conocimiento o *daat*. Enseñan nuestros sabios que hay un *daat* individual que distingue una personalidad de la otra: "Así como cada rostro individual es diferente de los otros, también es diferente cada *daat*". De aquí que el color del ojo varíe de un individuo a otro.

*Daat* es conocido como la "llave" que abre las recámaras del corazón, que son las siete facultades emocionales desde *josed* ("bondad") hasta *iesod* ("verdad", "lealtad" y "devoción"). Esto a su vez corresponde el espectro completo de los colores del arco iris. Con respecto a cada color de ojo en particular, los matices del azul corresponden al eje derecho del corazón, *josed* ("bondad") y *netzaj* ("victoria", "confianza"); los matices del marrón corresponden al eje izquierdo del corazón, *guevurá* ("poder", "temor") y *hod* ("reconocimiento", "gloria"); los matices de amarillo verdoso corresponden al eje central del corazón, *tiferet* ("belleza", "misericordia") y *iesod* (1).

Aunque, como ya dijimos, *daat* abre todas las recámaras del corazón, su derivado principal -su manifestación primaria en las emociones- es la facultad de *tiferet* (amarillo) y su derivado inmediatamente consecutivo es *iesod* (verde). Amarillo el color del sol y verde el de la vegetación que se nutre de los ramos de luz del sol (por el proceso de fotosíntesis). De esta manera comprendemos por qué, en la terminología de la Torá, se elige el amarillo verdoso para representar el color general, cuyos matices varían en cada persona.

*Tiferet* significa "belleza", y es definida en Kabalá y jasidut como la combinación armoniosa de muchos colores juntos. La belleza del ojo está en su color individual, que en cierto sentido sugiere el espectro completo del arco iris.

Los atributos espirituales que corresponden al color del ojo para *daat* son los de Iaacov, el tercer patriarca. Está dicho de Iakov que "su cama es completa", por haber procreado a doce hijos santos, los

padres de las doce tribus de Israel. Cada tribu tiene su color propio, el del la piedra preciosa que le corresponde en el pectoral del sumo sacerdote y el que colorea su bandera (que señalaba el sitio que ocupaba en el campamento del desierto).

Finalmente llegamos a la pupila del ojo, cuyo color -o mejor dicho su ausencia de color- es el negro. Es conocida en la Torá como la "hija" del ojo. En Kabalá la figura de la "hija" siempre es asociada con la facultad de *maljut* ("reinado"), la última de las *sefirot* y que "no posee nada de si" (sólo lo que recibe de arriba), corresponde al negro (la experiencia de la humildad existencial y alejamiento de Di-s, la propiedad interior de *maljut*).

Esta es la característica del Rey David, quien dijo: "y siempre seré despreciable ante mis ojos", aludiendo muy claramente al estado intrínseco de humildad en el ojo, la negra pupila.

El sentido de la vista emana del punto interior de la pupila, como en el principio de la creación la luz brilla desde la oscuridad -"la oscuridad precede a la luz". Declara el profeta: "desde la distancia Di-s se aparece ante mí"; desde el lugar más íntimo del estado existencial de sentirse "distante" de Di-s (el punto íntimo de la pupila) la luz de Di-s brilla a los ojos del hombre.

(1) En general, los tres patriarcas son asociados con los tres poderes emotivos primarios -*jesed*, *guevurá*, *tiferet*- con normalmente corresponden a los tres colores primarios azul, rojo y amarillo verdoso, respectivamente. La raíz espiritual de estas tres almas arquetípicas son los tres poderes de la mente que aparecen por encima de las tres emociones primarias, en los ejes derecho, izquierdo y central, *jojmá*, *biná* y *daat*. Son aludidas frecuentemente (según la Kabalá) en nuestras plegarias como "el Di-s de Abraham, el Di-s de Izjak y el Di-s de Iacob" respectivamente. En nuestro análisis del ojo y sus colores, los patriarcas aparecen en el lugar de sus orígenes espirituales. Con respecto a sus posiciones normales, en el corazón, el rojo es reemplazado por el marrón (derivado del rojo), correspondiente a Izjak, que es rojo a nivel de su origen en la mente, la *sefirá* de *biná*.

## La Curación del Cuerpo y el Alma

### Parte 7

#### Los Colores del Ojos (II)

De acuerdo al análisis cabalístico de los "huesos secos" de la visión de Ezequiel, los cuatro componentes constituyentes del cuerpo humano --huesos, vasos sanguíneos, carne (músculo) y piel-- se corresponden con las cuatro letras del Nombre *Havaiá*. El nivel quinto que le da vida al cuerpo, el espíritu ("Desde las cuatro direcciones, ven, Oh espíritu, y sopla dentro de estos cuerpos, para que puedan vivir"), corresponde al trascendente quinto nivel del Nombre *Havaiá*, ubicado en el pico superior de la *iud*.

En forma similar, los cuatro colores del ojo --el cuerpo físico y el espíritu de vida están encapsulados en el ojo-- corresponden a las cuatro letras del Nombre *Havaiá* así como los cuatro componentes generales del cuerpo humano: el color **blanco del ojo** corresponde a los huesos y a la *iud*; el **rojo** a los vasos sanguíneos y a la primera *hei*; el **color del iris** al músculo y a la *vav*; el **negro de la pupila** a la piel y a la segunda *hei*.

El sentido de la vista que se asienta en los ojos corresponde al espíritu que de vida en el cuerpo y al quinto nivel del Nombre *Havaiá*, el ápice de la *iud*. Este mismo pico de la *iud* aparece en el punto interno de la segunda *hei*, según el secreto de "el final está incluido en el comienzo y el comienzo en el final".

Nuestros sabios establecieron la correspondencia entre el espíritu de vida y la vista, con el padre (*jojmá*) y el color blanco del ojo y la madre (*biná*) y el color rojo del ojo, en la siguiente descripción de la creación del hombre:

*Hay tres socios en [la creación de] el hombre: El Santo, bendito Sea, el padre y la madre. El padre contribuye con la blancura que se transforma en los huesos, los nervios y tendones, las uñas, el cerebro en la cabeza y el blanco del ojo. La madre aporta el rojo, que deviene en la sangre, la piel, la carne, el pelo, y el negro del ojo. Y el Santo, bendito Sea, brinda el espíritu [de vida], el alma, la forma de la cara, la visión del ojo, la audición de los oídos, el habla de la boca, el elevarse de las manos, el caminar de las piernas, el entendimiento y el intelecto.*

En el *Zohar*, el secreto del ojo --el secreto de la vista-- se relaciona con el día sagrado de *Shabat*. En hebreo esta palabra está compuesta por tres letras: *shin*, *bet* y *tav*.

La letra *shin* está formada por tres líneas (tres *vav*, cada una con una cabeza, una *iud* en la cúspide) que se elevan desde una base común, aludiendo a los patriarcas del pueblo judío, Abraham, Itzjak y Iakov y por eso es conocida como "la letra de los patriarcas".

Las dos letras restantes, *bet* y *tav*, forman la palabra *bat*, "hija". Así, la *shin* de *shabat* alude a los tres colores que rodean la pupila, mientras que la *bet* y la *tav* se refieren a la pupila misma.

En este día, que alude a la revelación del mundo por venir, el ojo humano rectificado --reflejo de los tres patriarcas junto con el rey David-- es meritorio de visualizar la luz Divina de *Shabat* insinuada en la palabra misma (que en el *Zohar* es considerada como un Nombre de Di-s), cuya forma completa manifiesta una luz que trasciende infinitamente a la de sus letras componentes.

En síntesis:

Nombre de Di-s		<i>sefirá</i>	aspecto del ojo	arquetipo	Shabat
ápice de la iud		<i>keter</i>	vista	Divinidad	<i>Shabbat</i>
י	<i>iud</i>	<i>jojmá</i>	blanco	Abraham	
ה	<i>hei</i>	<i>biná</i>	Rojo (vasos sanguíneos)	Itzjak	<i>shin</i>
ו	<i>vav</i>	<i>daat y las midot</i>	color del iris	Iaakov	
ה	<i>hei</i>	<i>maljut</i>	Negro de la pupila	David	<i>beit - tav</i>

## La Curación del Cuerpo y el Alma

### Parte 8

#### Los Diez Dedos, La Lengua y el Órgano Reprodutor

Los diez dedos de las manos y los pies son la más clara alusión a las diez *sefirot*. Esta correspondencia aparece en el comienzo del *Sefer Ietzirá*, el más antiguo texto cabalístico, cuyas tres primeras *mishnaiot* (estudios) dicen:

1. Con treinta y dos maravillosos caminos de sabiduría, Di-s ... creó Su mundo con tres libros: "escribe", "libro" y "cuento".
2. [Existen] diez *sefirot* inefables y veintidós letras fundamentales: tres madres, siete dobles y doce simples.
3. [Existen] diez *sefirot* inefables correspondientes a los diez dedos, cinco opuestos a cinco, y el pacto está ubicado en el medio, en la palabra de la lengua y en la circuncisión del órgano reproductivo.

En esta tercer *mishná* del primer capítulo, encontramos el primer modelo o reón explícita de las diez *sefirot* en Kabalá.

La primer *mishná* presenta los treinta y dos caminos de sabiduría en general, la segunda los divide en dos grupos generales de las 10 *sefirot* y las 22 letras (que a su vez se subdivide en tres grupos de 3, 7 y 12 letras). En la tercer *mishná* el texto comienza a tratar explícitamente las diez *sefirot* y continúa así hasta el final del capítulo).

Estas tres primeras *mishnaiot* siguen el orden de las tres *sefirot* intelectuales: *jojmá* (sabiduría), *biná* (entendimiento) y *daat* (comprensión). La primer *mishná* comienza con los 32 caminos de *jojmá* (el hemisferio cerebral derecho); la segunda las analiza y las divide en grupos, proceso depende de la facultad intelectual de *biná* (el lado izquierdo del cerebro); la tercera presenta un modelo físico y concreto para las diez *sefirot* empleando la facultad de *daat* (la parte media, posterior del cerebro) que sirve para concretar el conocimiento intelectual abstracto de *jojmá* y *biná*.

Además, esta *mishná* presenta el principio fundamental en Kabalá: el *tikún* (rectificación) -balance y equilibrio. El balance entre los ejes derecho e izquierdo de las *sefirot* depende de su eje central, en general, y de la facultad de *daat*, en particular. Cuando *daat* no es contada como una de las 10 *sefirot* (es decir, cuando se cuenta desde *keter*), sirve como el punto medio de balance entre los dos grupos simétricos de cinco (derecho e izquierdo). *Daat* tiene la capacidad de balancear y regular estos dos grupos porque ella misma se subdivide en dos categorías internas de cinco cada una: cinco *jasadim* (poderes "positivos" de atracción) y cinco *guevurot* (poderes "negativos" de repulsión). Estos dos sets de cinco inherentes a *daat* prevalecen a través de la creación. Deben estar regulados y balanceados apropiadamente para servir a su propósito en el proceso de rectificación de la realidad.

En la Torá, el principio de "cinco opuesto a cinco" encuentra su primera expresión en las dos tablas del pacto dadas a Moisés en el Sinaí, sobre las que fueron inscriptos los Diez Mandamientos --"cinco opuestos a cinco".

En general, las cinco fuerzas "positivas" de *kedushá* (santidad) lleva al cumplimiento de las 248 *mitzvot* positivas de la Torá, mientras que las cinco fuerzas "negativas" de *kedushá* fortifican el alma para refrenarse y así observar las 365 *mitzvot* negativas. De aquí la enseñanza general de nuestros sabios: "la mano izquierda siempre rechaza y la derecha acerca".

El secreto del "pacto" (o el "pacto del Único") que aparece a dos niveles --en la lengua (para balancear los diez dedos de las manos) y en el órgano reproductivo (para balancear los diez dedos de los pies)-- es así la manifestación del poder de *daat* "arriba" y "abajo".

**Daat** de "arriba" --*daat elión* en Kabalá-- es la perspectiva rectificadora y concreta de la realidad "desde arriba": el Creador en Si es la verdadera esencia de todo ser, mientras que la "realidad virtual" de la creación, vista como existiendo independientemente, es de hecho "nada". *Daat* de "abajo" --*daat tajtón*-- es la perspectiva que tiene la creación de su Creador como un "dador" absoluto, y al mismo tiempo totalmente "desconocido".

**Moisés**, el más grande de todos los hombres, es llamado "el hombre de Di-s", que es interpretado por nuestros sabios como: "desde su 'punto medio' hacia arriba [era] Di-s, desde su 'punto medio' hacia abajo [era] hombre". Moisés une e integra completamente los dos niveles de *daat* (como será explicado), la capacidad de percibir la realidad a través de los "ojos de Di-s" (siendo este el significado de "desde su 'punto medio' hacia arriba [era] Di-s"), como así también la capacidad de conocer "humildemente" a Di-s, nuestro Creador, con los ojos del hombre (el significado de "desde su 'punto medio' hacia abajo [era] hombre").

La expresión externa del *daat* inferior es a través de la unión de marido y mujer (para procrear), como se referido en la unión original del hombre y la mujer: "y Adam conoció a Javá, su esposa". (Las relaciones maritales son llamadas "conocer" sólo cuando el órgano reproductivo está circuncidado, y por cierto, se nos enseñó que Adam fue creado ya circuncidado).

La modestia presente en la sagrada unión de marido y mujer refleja la "incognoscibilidad" de la esencia del Creador por parte de Su creación, especialmente en el principal momento en que la creación emula a su Creador --el momento de la procreación-- apegándose a Su existencia *cierta*. Este es el momento que el "hombre" alcanza su epítome (cumpliendo el primero y único mandamiento que le fue dado por Di-s en el momento de su creación: "fructificad y multiplicaos...").

De lo anterior aprendemos que la "lengua" y el "órgano reproductor" (las dos manifestaciones del "pacto", la unión de Di-s y el hombre) están interrelacionados en esencia, por lo que podemos inferir que también su "rectificación" lo está. La "corrección" de nuestra facultad del habla (hablar sólo palabras buenas y "dulces") y el "cuidado" del pacto de nuestro órgano pro creativo (expresar nuestro verdadero amor por nuestra esposa en las relaciones maritales en santidad) depende e influencia uno al otro. Por esta razón, la palabra hebrea *milá* significa tanto "la *palabra* de la lengua" y "la *circuncisión* del órgano pro creativo".

El modelo básico por excelencia de servicio Divino, como fue enseñado por el Baal Shem Tov, es el proceso de tres etapas *jash, mal, mal* --"silencio, circuncisión y habla" (equivalente a "sumisión, separación y dulcificación"). Las dos últimas etapas corresponden a los dos niveles mencionados en nuestra *mishná*: "la circuncisión del órgano reproductivo" y "la palabra de la boca".

La primera etapa del servicio Divino --*jash* o silencio-- también aparece en la frase de apertura de la *mishná*: "diez inefables *sefirot*". La palabra "inefable" --*blimá*-- aparece subsecuentemente en el texto como "*cierra* tu boca de hablar", refiriéndose al servicio de *jash* (que precede a los de *mal-mal*). Así, hallamos que el orden del servicio Divino debe ser que primero debemos meditar, en silencio, sobre los misterios de las "diez inefables *sefirot*" y luego realizar el potencial de su *daat* inferior (humano) y su *daat* superior (Divino).

## La Curación del Cuerpo y el Alma

### Parte 9

#### ***Daat Superior y Daat Inferior***

Continuando con nuestro estudio de la tercer *mishná* del *Sefer Ietzirá*, vemos que comprende veintidós elementos:

1. Los diez dedos de las manos, correspondientes a las diez *sefirot* del mundo de *Atzilut*, el mundo de la conciencia exclusiva de *daat elión*;
2. Los diez dedos de los pies, correspondientes a las diez *sefirot* del mundo de *Briá* (y los otros mundos inferiores), cuya conciencia es la de *daat tajtón* y
3. Los dos puntos de balance: la lengua y el órgano reproductor.

Podemos asociar estos veintidós elementos del cuerpo físico con las veintidós letras hebreas, de acuerdo con el siguiente esquema (la lengua encima de los diez dedos de las manos y el órgano reproductor por sobre los diez dedos de los pies):

**alef**

**caf iud tet jet zain**

**vav hei dalet guimel bet**

**lamed**

**tav shin reish kuf tzadik**

**pei ain samej nun mem**

Vemos que según este diagrama las dos letras que corresponden al “pacto único” (manifestado en sus dos niveles) —*alef* y *lamed*— se combinan para formar el Nombre Divino *Kel*, que aparece en el versículo:

Di-s [*Havaiá*] es un Di-s [*Kel*] de dos [niveles de] conocimientos.

Este versículo, que pertenece al cántico de agradecimiento que Jana canta en el nacimiento de su hijo Shmuel, es la referencia bíblica de la existencia de dos niveles de *daat*, como se describe en el capítulo 8. Vemos así que esto está aludido en el Nombre *Kel*, las dos letras que aparecen en el lugar de las dos manifestaciones del “pacto único” del diagrama anterior:

1. *Alef* corresponde a la sabiduría y percepción intuitiva de la mente, como está dicho: “Voy a enseñarte [*alef*] sabiduría”.
2. *Lamed* corresponde al poder emotivo del corazón, ya que esta letra representa al “corazón” (*lev*) en la Torá.

Así aprendemos que la percepción interna de la mente (la conciencia de *daat elión*) halla su expresión interna en la lengua, mientras que la emoción interna (amor) del corazón (*daat tajtón*) tiene su expresión externa en el órgano reproductor.

Cuando se elevan las manos, como cuando los sacerdotes bendicen al pueblo, la lengua (que bendice) está entre los dedos; mientras que cuando las manos bajan, el órgano reproductivo está entre ellos. A la inversa, encontramos en la Biblia que el idioma de la lengua “camina”, como los pies.

Aunque se explicó arriba que el *daat* superior de la *alef* sirve para balancear los diez dedos de las manos —las diez *sefirot* del mundo de *Aztilut*— y el *daat* inferior de la *lamed* sirve para balancear los diez dedos de los pies —las diez *sefirot* de *Briá* y los mundos inferiores—, vemos aquí que hay una relación entre el *daat* superior (la lengua) y los mundos inferiores (los dedos de los pies), y entre el *daat* inferior (el órgano reproductor) y los mundos superiores (los dedos de las manos).

La unión de las *sefirot* supremas de *Atzilut* da origen a la conciencia del *daat* inferior desde *Briá* para abajo. El servicio del alma en los mundos inferiores revela, en definitiva, el *daat* superior en la tierra.

Más aún, la *alef* y la *lamed*, o sea el *daat* superior y el *daat* inferior, de la lengua y el órgano reproductor a veces se invierten. Así, las emociones del corazón encuentran su expresión en las palabras, y la esencia seminal de la mente “se contrae” en la semilla del órgano reproductor.

Podemos entender ahora el motivo del orden de las dos manifestaciones del “pacto único” que presenta la mishná es: primero “la palabra de la lengua” y luego “la circuncisión del órgano reproductor” (aunque según el servicio Divino de *jash-mal-mal*, descrito anteriormente, el orden es inverso). En definitiva, la revelación de la esencia Divina (en la tierra) depende de la rectificación y santificación de “la circuncisión del órgano reproductor”.

## La Curación del Cuerpo y el Alma

### Parte 10

#### Los Centros de Energía o Puntos de Contacto del Cuerpo

En la sección anterior vimos que "el pacto único" está ubicado en la línea media: la palabra de la boca y la circuncisión del órgano reproductor". Estos dos puntos —la lengua y el órgano reproductor, que son de hecho los dos puntos esenciales de la "relación sexual"— son los dos centros primarios de energía o puntos de contacto, situados a lo largo de la línea media del cuerpo.

En Kabbalá, la energía que emana de estos centros está asociada con la de nuestra alma gemela para procrear. El poder de procrear físicamente emana del punto inferior, mientras que el poder de procrear espiritualmente surge del punto superior, la boca y la lengua. Sabemos que los humanos (seres materiales) son creados de la unión inferior de los órganos reproductores, mientras que los ángeles (seres espirituales) son creados de la unión superior de "boca a boca", con el poder del beso (la expresión más profunda de "la palabra de la lengua").

Adicionalmente hemos estudiado en Kabbalá que existe otro centro de energía/punto de contacto —el punto medio del pecho, el punto de contacto del "abrazo". Este punto, relacionado con los otros dos, representa un nivel intermedio de energía conectiva, más material que la del punto que está por encima y más espiritual que la que se encuentra debajo suyo. Aquí es a donde el ángel desciende para investirse en un cuerpo de forma terrenal.

En la práctica meditativa —que es el intento del alma por contactarse y volverse uno con Di-s— la Kabbalá y el jasidut enseñan que, al igual que la unión de las almas de la pareja, debemos empezar por el punto medio, el punto del abrazo, para luego ascender al punto superior, el beso, y finalmente descender al punto inferior, literalmente el estado de acoplamiento con el ser amado volviéndose uno con él (como está dicho en Génesis: "y se unirá a su esposa y se volverán una sola carne").

Para continuar con nuestra travesía cabalística, cada mundo o cada estado integral de realidad independiente posee cinco semblantes de semejanza humana (*partzufim*): El Anciano, el padre, la madre, el hijo (o novio) y la hija (o novia). Como cada uno posee los tres centros de energía que descienden a lo largo su línea media, cada mundo tiene quince centros de energía o puntos de contacto.

Cada uno de nosotros, creados a imagen de Di-s, refleja efectivamente en cuerpo y alma estas cinco figuras Divinas, por lo que cada judío es considerado como "un mundo completo". De esta manera podemos identificar quince centros de energía o puntos de contacto en particular a lo largo de la línea media del cuerpo humano.

En Kabbalá, todo estado meditativo y cada esfuerzo espiritual en aras de despertar energías y crear uniones se relaciona con una plegaria específica a Di-s. La meditación en los quince puntos de contacto es la "intención" de la plegaria que sigue al recitado del *Shemá* cada mañana. El texto de la plegaria — confirmando la absoluta veracidad de nuestra fé judía, que halla su expresión en el recitado del *Shemá*— comienza con la palabra *emet* ("verdad") y es seguida de quince palabras que son sinónimos o variaciones del concepto "verdad", estando cada una precedida por la letra *vav* ("y" en castellano, que implica energía conectiva; como palabra, *vav* significa "gancho").

La línea media del cuerpo o el eje central de las *sefirot* supremas es conocido en general como *emet*. La verdad última y definitiva no es derecha ni izquierda, es el poder de unirlos para volverlos uno. Deriva del origen del "medio" que trasciende ambos estados opuestos de derecha e izquierda y contiene el espectro completo de los quince matices que se reflejan en el cuerpo humano, como los quince puntos que se encuentran en esta línea media.

Estos quince puntos se dividen en cinco grupos de tres, correspondiendo cada grupo a una de las cinco figuras del "mundo" humano completo. El primer grupo de tres está compuesto por: (1) el punto en la parte superior del cráneo, (2) el punto donde el cabello se encuentra con la frente (por encima del cual se colocan los *tefilin* de la cabeza) y (3) el punto central de la frente (conocido como el punto esencial de "la voluntad de la frente"). Estos tres puntos encarnan la energía supraracional y están por encima de los ojos, que es donde comienza la percepción conciente. Corresponden a los tres puntos (figurativamente: boca, pecho y órgano reproductor) del Anciano (por encima del padre y la madre — *jojmá* y *biná*, la mente racional).

El siguiente grupo de tres consiste en: (1) el punto entre los ojos (la "boca" de la sabiduría), (2) el punto de la nariz y (3) la marca sobre el labio superior (el punto donde el ángel golpea antes del nacimiento causando el olvido de toda la Torá que aprendió en el vientre materno). Estos son los tres puntos (boca, pecho y órgano reproductor) del padre.

A continuación: (1) la punta de la lengua en la boca, (2) el punto de la barbilla y (3) el punto medio de la garganta. Estos son los tres puntos de la madre.

Luego: (1) el punto entre los hombros, (2) el punto medio de la parte superior del pecho (conocido como "el pájaro del alma") y (3) el punto medio de la parte inferior del pecho (el punto principal del pecho, el lugar del abrazo descrito anteriormente). Estos son los tres puntos del hijo.

Finalmente (1) el punto del ombligo (la "boca" durante el embarazo), (2) el punto de la parte inferior del abdomen (el del útero) y (3) el punto del órgano reproductor masculino. Estos son los tres puntos correspondientes a la hija.

Las palabras hebreas para estos quince puntos son: (1) *veitziv* ("firme"), (2) *venajón* ("fundamentado"), (3) *vekaiam* ("perdurable"), (4) *veiashar* ("recto"), (5) *veneemán* ("confiable"), (6) *veahuv* ("amado"), (7) *vejaviv* ("querido"), (8) *venejud* ("preciado"), (9) *venaim* ("agradable"), (10) *venorá* ("terrible"), (11) *veadir* ("poderoso"), (12) *umetukán* ("correcto"), (13) *umekubal* ("aceptable"), (14) *vetov* ("bueno"), y (15) *veiafeh* ("hermoso").

palabra		<i>partzuf</i>		parte del cuerpo
<i>Veitziv</i>	firme	El Anciano	boca	la cima de la cabeza
<i>Venajon</i>	Fundamentado		pecho	unión del cabello y la frente
<i>Vekaiam</i>	Perdurable		órgano reproductor	el medio de la frente
<i>Veiashar</i>	Recto	El Padre	boca	entre los ojos
<i>Veneemán</i>	Confiable		pecho	la nariz
<i>Veahuv</i>	Amado		órgano reproductor	la marca sobre el labio superior
<i>Vejaviv</i>	Querido	La	boca	la punta de

		Madre		la lengua
<i>Venejmad</i>	Preciado		pecho	la barbilla
<i>Venaim</i>	Agradable		órgano reproductor	el punto medio de la garganta
<i>Venorá</i>	Terrible	El Hijo	boca	entre los hombros
<i>Veadir</i>	Poderoso		pecho	el punto medio de la parte superior del pecho
<i>Umetukán</i>	Correcto		órgano reproductor	el punto medio de la parte inferior del pecho
<i>Umekubal</i>	Aceptable	La Hija	boca	el ombligo
<i>Vetov</i>	Bueno		pecho	abdomen inferior (útero)
<i>Veiafeh</i>	Hermoso		órgano reproductor	órgano reproductor masculino

## La Curación del Cuerpo y el Alma

### Parte 11

#### Los Sistemas Fisiológicos de Acuerdo a un Modelo Cabalístico

*...Así dijo Di-s a estos huesos: 'He aquí, Yo traeré el espíritu dentro de vosotros y viviréis. Y Yo pondré en vosotros vasos sanguíneos y haré crecer carne sobre ustedes y los cubriré con piel. Y les daré espíritu y viviréis, y sabréis que Yo soy Di-s'.*

En el pasaje anterior de Ezequiel 37 encontramos una descripción del cuerpo de cuatro niveles —huesos, vasos sanguíneos, carne y piel— y un quinto nivel espiritual que le da vida al cuerpo, el espíritu. El modelo más apropiado para un análisis comparativo de esta estructura es el nombre esencial de Di-s de cuatro letras, con el ápice de la *iud* constituyendo el trascendente quinto nivel.

La primera de las cuatro etapas, la *iud*, alude al punto de conciencia esencial y seminal, por cuanto que la forma de esta letra es la más compacta de todo el *alef-bet*, sirviendo como su núcleo estructural. Tomada a menudo como símbolo de una semilla, en la vida del cuerpo puede ser vista como los huesos (en especial porque la "semilla" del cuerpo está en la médula ósea, como se explicará más adelante). El sistema esquelético, el almacén básico del ser humano, sostiene los otros sistemas fisiológicos que reposan en él. Además de esto, la palabra hebrea para "hueso" (*etzem*) también significa "sí mismo" o "esencia", que alude espiritualmente al núcleo de nuestro ser. Físicamente, esto se vuelve evidente por ser el bastidor del cuerpo.

El siguiente nivel de esta meditación continúa con la primera *hei* del nombre de Di-s. Se puede ver esta letra como tridimensional, con los dos lados pegados proyectando el largo y el ancho, mientras que la tercera dimensión está sugerida en el pie suelto que imaginamos como una línea que corre perpendicular a la página, evidenciando la dimensión de profundidad. En general, la letra *hei* alude a la expansión, en las tres dimensiones del cuerpo físico, desde el punto de la esencia que aquí es vista como el esqueleto. En términos espirituales, la *hei* corresponde a *biná*, el entendimiento del corazón que se extiende para dar vida al cuerpo entero (es decir, para "motivar" sus muchos miles de funciones). Así, la primera *hei* del Nombre de Di-s refleja el sistema circulatorio —la comunicación básica interna de fuerza vital dentro del cuerpo— el "entendimiento" interno del cuerpo y su auto preservación.

La *vav* del Nombre de Di-s alude a las emociones básicas o atributos de carácter, que son seis así como el valor numérico hebreo de esta letra. Los atributos de carácter de la persona, en relación a su entendimiento, son como la carne que cubre su cuerpo (la *vav* en particular corresponde a *tiferet*, que es el torso, el "tronco" del cuerpo) pero que incluye y está relleno con los vasos sanguíneos.

Finalmente, como la capa y vestimenta más externa del cuerpo, la piel exhibe la apariencia superficial que está expuesta y afecta a los demás, sirviendo apropiadamente como el "reinado" de las cuatro divisiones generales del cuerpo.

Como quiera que este sistema de cuatro niveles es utilizado para contemplar "existencia", hay siempre un quinto nivel todo abarcador que da vida a los otros cuatro. Este nivel es visto como el origen de la existencia, y en el caso del cuerpo es el espíritu de vida que viene a animar a los otros niveles. Como veremos en breve, este nivel corresponde al sistema respiratorio.

El siguiente cuadro resume el modelo general que hemos descrito.

el espíritu de vida [la respiración]	<i>keter</i> — corona	espina de la <i>iud</i>
los huesos	<i>jojma</i> —sabiduría	<b><i>iud</i></b>
los vasos sanguíneos	<i>biná</i> —entendimiento	<b><i>hei</i></b>
la carne	<i>midot</i> —atributos de carácter	<b><i>vav</i></b>
la piel	<i>maljut</i> —reinado	<b><i>hei</i></b>

## La Curación del Cuerpo y el Alma

### Parte 12

#### Los Sistemas Fisiológicos – El Modelo Ampliado

Luego del análisis básico del cuerpo que presentamos en los capítulos anteriores, podemos proceder ahora a un análisis más detallado, en el cual cada una de las diez propiedades del alma es asociada explícitamente a un sistema fisiológico del cuerpo. Del mismo modo que en muchos modelos, cuando se analizan en paralelo al marco de referencia de las diez *sefirot* de la Kabalá, en el curso del análisis también las diez propiedades generales del alma se subdividirán de esta manera, aunque en esta presentación se las distribuyen según doce categorías que corresponden a los sistemas fisiológicos básicos del cuerpo.

La primera propiedad, la corona supraconciente o *keter* corresponde al sistema respiratorio, el conducto físico por el cual entra al cuerpo el espíritu de vida. Cuando Di-s creó al hombre, "*formó al hombre del polvo de la tierra, e insufló en sus narices el aliento de vida*". Este aliento de vida proviene de Di-s en lo alto, la fuente de toda vida. Al respirar internalizamos aquello que es exterior a nosotros, inhalamos de lo que está por encima nuestro. La palabra hebrea para "inhalar" (*sheifá*) significa también "aspiración". Así, respirar es una expresión del deseo innato del alma de ascender e ir más allá de su ser conciente, hacia la esfera de su enlace supraconciente con la Divinidad (como es vivenciado en su fe, placer y voluntad supraracional, las tres cabezas de *keter*).

*Jojmá*, la *iud* del Nombre de Di-s, corresponde a la médula ósea. Las investigaciones médicas de avanzada consideran a esta como un sistema por derecho propio. Es responsable de la producción de las células sanguíneas, la unidad biológica más básica del cuerpo. Así como la médula ósea produce estas células, también todo se origina en *jojmá*, ya que "*Tu has hecho todo con sabiduría*".

*Biná*, que está en el lado izquierdo del árbol de las *sefirot*, es asociada con la sangre propiamente dicha, considerada también últimamente como un sistema en si misma (en adición al sistema de los vasos sanguíneos). Esta *sefirá*, que significa "construir", recibe su materia prima de *jojmá*, la médula ósea, ampliando su información codificada. En Kabalá, *biná* es denominada la "madre", cuya contribución primaria a la formación del hijo son los aspectos rojos de su cuerpo, como se establece en el Talmud. Por el contrario, *jojmá* es llamada el "padre", que genera las partes blancas del cuerpo, como los huesos.

Estos dos sistemas fisiológicos relativamente abstractos, la médula ósea y la sangre, asumen en el cuerpo los roles generales de "padre" y "madre" y funcionan juntos en perfecta unión. En Kabalá, la unión permanente de los principios "padre" y "madre" es responsable de la creación continua de la realidad. En las palabras del *Zohar*: el padre y la madre (en nuestro contexto la médula ósea y la sangre) son dos "compañeros que nunca se separan". Su unión, que expresa el poder creativo interior del alma viviente, es continua así como la médula ósea crea continuamente nuevas células de la sangre.

La *sefirá* que está directamente por debajo de *jojmá* en el árbol sefirótico es *josed*, que está personificada por el primer judío, Abraham, como se ve en el versículo: "*Da bondad a Abraham*". El valor numérico del nombre de Abraham, 248, es equivalente al número de huesos del cuerpo, como está detallado en la Mishná, y al número de mandamientos positivos de la Torá. Consecuentemente, *josed*, que es el atributo de Abraham, es identificado con el sistema óseo.

La frase "*el Di-s [o la fuente de vida] de Abraham*", es interpretada en Kabalá como refiriéndose a la fuerza que enmarca o abarca desde arriba a Abraham, el poder de *jojmá* localizado por encima de *josed*. Los huesos actúan como los recipientes o contenedores de un nivel más abstracto, la médula ósea.

Entonces, "el Di-s de Abraham" alude al sistema de la médula ósea por sobre el sistema óseo.

**Mientras que *biná*** alude a la sangre, es la propiedad ubicada por debajo de ella en el eje izquierdo del árbol de las sefirot, *guevurá* o restricción, que le da "forma" y dirección a la sangre, controlando su circulación a través del cuerpo. El poder de restricción canaliza la sangre y la dirige hacia recipientes específicos que, de acuerdo con la Kabalá, son las 365 arterias y venas mayores correspondientes a los 365 días del año solar y los 365 mandamientos negativos de la Torá. A pesar de que en principio podemos ver la sangre y los vasos sanguíneos como un sistema único, como ya mencionamos ahora se consideran dos sistemas separados. En jasidut estudiamos que la fuerza de contracción (*guevurá*) que los vasos sanguíneos ejercen sobre la sangre misma sirven para fortalecer la fuerza de vida inherente en la sangre.

**El tercer poder cognitivo del alma es *daat***, que corresponde al sistema nervioso. En Kabalá y jasidut, se entiende a *daat* como el asiento de la sensibilidad y los sentimientos en el alma; de manera similar, los nervios son los sensores del cuerpo.

**Se explica en Kabalá que *daat*** posee dos lados aparentemente contrarios pero que en verdad se complementan. La primera aparición de este término en la Torá es en la frase: "el Árbol del Conocimiento del bien y el mal". De aquí entendemos que *daat* es un sentido de polaridad moral o espiritual entre el bien y el mal. La facultad del alma de percibir el bien y ser atraída por él nos es referido como el lado derecho de *daat*, mientras que el de percibir el mal y repelerlo es conocido como su lado izquierdo. En un alma rectificadora, la atracción hacia el bien implica el auto-apercebimiento conciente del amor al bien, mientras que el temor al mal encargado de repeler y rechazar el mal opera a nivel subconsciente.

**Resumiendo y ampliando esta idea**, el lado derecho de *daat* corresponde a todas nuestras sensaciones concientes y reacciones voluntarias, mientras que el izquierdo corresponde a nuestras sensaciones inconcientes y reacciones involuntarias.

**En términos de sistema nervioso**, el lado "derecho" de *daat* se asimila al sistema nervioso voluntario, conocido como el sistema nervioso cerebroespinal. Sensación conciente y control corporal implica auto percepción, auto conocimiento. En una personalidad rectificadora, conocerse a si mismo tiene por objetivo actuar constructivamente en el mundo y ayudar a los demás. Por esta razón este lado de *daat* es identificado con la derecha.

**El lado izquierdo de *daat*** corresponde al sistema nervioso autónomo, involuntario, que a su vez se divide en simpático y parasimpático. El sistema parasimpático reduce la velocidad del corazón, dilata los vasos sanguíneos, incrementa la actividad glandular, contrae la pupila de los ojos, etc., mientras que el simpático actúa en forma opuesta.

**Al funcionar como el lado inconciente de *daat***, este sistema permite que todas las funciones vitales del cuerpo se ejecuten automáticamente, realizándose naturalmente procesos tales como las funciones digestiva y la respiración sin que la persona se involucre concientemente con ellas. Este tipo de funciones son básicas para el mantenimiento de la persona, preservando la vida del cuerpo propio (sin preocuparse por el del otro). Este es el motivo de que este lado de *daat* se identifique con la izquierda.

**Directamente por debajo de *daat***, en el eje central del árbol de las sefirot, encontramos a *tiferet* que corresponde a la carne (como ya comentamos en nuestra descripción general de los cuatro sistemas fisiológicos fundamentales, donde vimos que la carne corresponde a la *vav* del Nombre de Di-s en general y a la sefirá de *tiferet* en particular) y al sistema muscular. El corazón, que pertenece tanto al sistema muscular como al de los vasos sanguíneos, se inclina hacia el lado izquierdo, aludiendo a las fuerzas combinadas de *guevurá* y *tiferet*.

***Iesod***, la continuación y extensión de *tiferet* en el eje central de las sefirot es el poder de autorrealización en el alma. En el plano físico se manifiesta como el sistema reproductor, la capacidad innata de reproducirse o recrearse a si mismo a través de la progenie.

Si reflexionamos más profundamente, podremos ver que existe otra propiedad del alma y otro sistema fisiológico que corresponden al Pacto Sagrado, el *Brit Milá* (el órgano reproductor masculino). El acto de la circuncisión es un proceso doble realizado sobre la piel de este órgano: remover el prepucio y desprender la membrana mucosa para revelar la corona del órgano. Este proceso refina su naturaleza original, la piel física, permitiéndole reflejar luz espiritual. Esto está aludido en la similitud fonética de la palabra "piel" en hebreo (*or*, escrita con *ain*) y "luz" (también *or*, pero escrita con *alef*). Más aún, cuando el *brit milá* (el órgano masculino) es puro y rectificado, resplandece y toda nuestra piel comienza a irradiar luz, como fue el caso de Adán y Eva antes del pecado original. Por lo tanto, el *brit milá*, especialmente la manifestación de la corona del órgano masculino (en hebreo *ateret haiesod*), se puede considerar como el origen del sistema fisiológico de la piel.

*Maljut*, que es la *sefirá* final del árbol sefirótico (y la última de las *sefirot* del eje central, debajo de *iesod*), como *keter*, que es la primera, se vincula con la incorporación de un componente de vida necesario desde el mundo exterior. Extrayendo las "chispas" nutritivas espirituales y físicas de nuestro entorno —las áreas inferiores de la realidad, o sea los reinos mineral, vegetal y animal— e ingiriéndolas, se las transforman en energía vital humana. La digestión también actúa como un proceso de depuración por medio del cual los elementos útiles son asimilados dentro del cuerpo y se expulsan los productos de desecho. En Kabalá, el rey es quien desciende desde el trono (en general por medio de palabras y órdenes) hacia las esferas inferiores de la realidad para extraer de ellas los elementos provechosos para su pueblo.

Al contrario de *keter* —el sistema respiratorio, que funciona con una dinámica de descenso de la energía vital (el oxígeno) al interior del cuerpo— *maljut*, que representa la digestión, implica la dinámica opuesta, la elevación de las "chispas caídas" de energía (nutrientes) dentro del cuerpo. Como imagen femenina en Kabalá, *maljut* alude al sistema digestivo, como en la descripción bíblica de la "mujer de valor" quien "trae alimento a su hogar [el cuerpo]".

Regresamos ahora a las dos *sefirot* restantes, *netzaj* (la última del eje derecho) y *hod* (la última del eje izquierdo). Como sistemas fisiológicos, la primera de ellas corresponde al sistema endocrino, que incluye a las glándulas y las hormonas, y *hod* representa al sistema inmunológico. De todos los sistemas del cuerpo, estos son los dos de más reciente comprensión en el mundo de la medicina, y de hecho están muy interrelacionados. En las palabras de la Kabalá: "netzaj y iesod son dos mitades de un mismo cuerpo", o, coloquialmente, "dos lados de la misma moneda".

Situada debajo de *jesed* en el eje derecho de las *sefirot*, *netzaj* significa "victoria" y "eternidad". Es la capacidad de sobreponerse a los obstáculos que se paran en el camino de los procesos de crecimiento y desarrollo corporal, y aquellos que aseguran la buena salud y longevidad, proveyéndolos con sus hormonas vitales. Con su función de generar nuevas células y estructuras, las hormonas perpetúan la vida del cuerpo y lo ayudan a superar los obstáculos del tiempo. Como una ramificación de *jesed*, *netzaj* se conoce en Kabalá como la "leche" que nutre el crecimiento y desarrollo motivados por *jesed*.

Finalmente nos referiremos al sistema fisiológico que lucha contra las enfermedades, el sistema inmunológico, relacionado con *hod*. Monitorea permanentemente para determinar qué pertenece verdaderamente al cuerpo y qué es un invasor foráneo, aniquilando las intrusiones exteriores destructivas dentro del cuerpo. Más adelante nos referiremos en particular a este sistema.

En resumen:

*Keter*  
corona, fuerza vital supraconciente

**sistema respiratorio**

*biná*  
entendimiento,  
alegría

**sangre**

*jojmá*  
sabiduría, auto  
anulación

**médula ósea**

*Daat*  
conocimiento, unidad

**sistema nervioso**

*guevurá*  
poder, temor

**vasos sanguíneos**

*josed*

bondad

**esqueleto**

*Tiferet*  
belleza, misericordia

**carne, sistema  
muscular**

*hod*  
reconocimiento,  
sinceridad

**sistema  
inmunológico**

*netzaj*  
victoria, confianza

**sistema endocrino**

*Iesod*  
fundamento,  
devoción

**sistema  
reproductivo**

*ateret haiesod* (origen de *maljut*)  
realeza, dignidad

**piel**

*Maljut*  
reinado, humildad  
**sistema digestivo**

## La Curación del Cuerpo y el Alma

### Parte 14

#### El Poder del Pensamiento

En nuestro análisis de las funciones corporales, aún no hemos considerado los factores psicológicos.

Desde tiempo inmemorial, la interrelación e interdependencia entre la mente/alma y el cuerpo, la naturaleza holística de la condición humana, era conocida intuitivamente y dada por sobreentendida. Hoy la ciencia reconoce plenamente y ha establecido perfectamente con experimentos esta verdad fundamental. En el mundo de la medicina crece continuamente el interés en la psiconeuroinmunología (que definimos y discutimos en nuestro presente trabajo), estimulado por percepción generalizada de que el modo en que uno piensa tiene un efecto significativo en la salud del individuo.

Afirma una sentencia jasídica: *"Piensa bien e irá bien"*.

Con respecto a la tristeza, es sabido que el duelo tiene influencias significativas sobre nuestro estado de salud, pero en general sus efectos negativos desaparecen luego de un período de un año (iel período de luto de acuerdo con la Torá!).

También se ha demostrado que la imaginación guiada, como por ejemplo visualizarse destruyendo empecinadamente a un enemigo invasor dentro del cuerpo, tiene una influencia detectable en la superación de las enfermedades.

#### El Equipo de Tres

Hay tres sistemas fisiológicos que están involucrados particularmente en la interacción del cuerpo y el alma manteniendo el bienestar global del individuo: sistemas nervioso, endocrino e inmunológico. Hoy en día hablamos de mecanismos neuro-inmuno-endocrinológicos. Este equipo ayuda al cuerpo a adaptarse frente a los desafíos potencialmente estresantes, proceso conocido como alostasis.

La alostasis procura estabilidad psíquica y fisiológica a través del cambio adaptativo. Este proceso de cambio para producir estabilidad enfrenta tres peligros: el mecanismo de respuesta puede volverse muy frecuente, puede fallar en el corte (cuando cesa la necesidad de cambio) o puede ser en principio inadecuado. Un fenómeno común es que bajo un estrés agudo, impedir las infecciones puede ser un freno del peligro, pero la resistencia puede colapsarse cuando se alivia la presión. Vemos así que el proceso de alostasis demanda el más elevado nivel de equilibrio y sensibilidad del estado presente de la mente-cuerpo.

El estrés, una de las mayores causas de enfermedad, es no obstante enigmático y indefinible científicamente. Lo que se sabe es que los efectos psicológicos de la mente sobre la salud son ejercidos por vía de influencias sobre el sistema inmunológico. El sistema nervioso es claramente el sistema fisiológico que está más asociado con la psique misma, por eso cuando decimos que la mente influye sobre el sistema inmunológico queremos denotar que el sistema nervioso se comunica de alguna manera con este. También se sabe ahora que esta comunicación es bidireccional.

El estrés afecta el sistema inmune (en casos extremos un desorden psiquiátrico tiende a crear anomalías inmunológicas) que se comunican de vuelta al sistema nervioso. De acuerdo con los resultados de muchas investigaciones modernas, el sistema nervioso se comunica con el inmunológico por vía del sistema endocrino. Así se logra un círculo completo de comunicación de doble sentido.

En pocas palabras, un buen estado de salud depende de un pensamiento positivo, especialmente en los tiempos de estrés, y del esfuerzo combinado de estos tres sistemas fisiológicos.

## La Curación del Cuerpo y el Alma

Parte 15

### El Modelo Cabalístico

Encontramos aquí un hermoso ejemplo de cómo un modelo cabalístico permite profundizar en un complejo mecanismo físico y obtener nuevos conocimientos. De acuerdo con nuestro cuadro que relaciona las *sefirot* con los sistemas fisiológicos, las tres que corresponden a los sistemas nervioso, endocrino e inmunológico son *daat*, *netzaj* y *hod*, respectivamente. Ellas forman el triángulo superior del "*maguén David*", cuyo triángulo inferior está formado por *jesed*, *guevurá* y *iesod*, con *tiferet* en el centro.

Hemos visto que como miembros del cuerpo *daat*, *netzaj* y *hod* corresponden al lóbulo posterior del cerebro y las piernas derecha e izquierda respectivamente. El cerebro percibe y dirige al cuerpo para que camine por la vida con cautela, agradeciendo sinceramente a la Divina Providencia por cada paso exitoso (*hod*, el sistema inmunológico) porque "todo camino puede ser peligroso", y confianza (*netzaj*, el sistema endocrino). Según el libro de Proverbios "aquel que anda con sinceridad puede caminar confiadamente".

Hemos visto que el proceso alostático demanda un máximo grado de equilibrio y sensibilidad del estado presente de la mente-cuerpo. Pero la sensibilidad propiamente dicha es la propiedad de *daat*, el lóbulo posterior del cerebro, y equilibrio se asienta en *netzaj* y *hod*, las dos piernas sobre las que se para el cuerpo.

### Moisés y Aarón

En Kabalá, cada *sefirá* es identificada con un alma arquetípica. Las dos *sefirot* compañeras *hod* y *netzaj* son identificadas con las almas de los sagrados hermanos Moisés y Aarón, de los que está dicho: "Mira, qué bueno y placentero es que los hermanos moren juntos". El origen de estas dos almas es en *daat* (el poder de estar "juntos"), de tal manera el secreto del triángulo superior del *maguén David* es de hecho el "nacimiento" de las almas de Moisés y Aarón desde su origen común.

Al actuar juntos, los dos hermanos merecieron ser los emisarios de Di-s para sacar a los judíos de Egipto. En los próximos capítulos veremos que todas las enfermedades se asocian con el estado de exilio espiritual en general y con el exilio de Egipto en particular. La liberación de Egipto es la liberación de la enfermedad. Luego de la separación del Mar Rojo, que constituye la culminación del éxodo, y la canción de agradecimiento que Moisés y el pueblo judío cantó a Di-s, Este prometió:

*Todas las enfermedades que he puesto en Egipto*

*No pondré sobre ti,*

*Porque Yo soy Di-s tu curador.*

Luego del éxodo, Moisés se convirtió en el conductor Divino a través de quien Di-s entregó la Torá al pueblo de Israel, y Aarón fue el sumo sacerdote de Israel, representando el epítome de nuestro servicio a Di-s.

Moisés y Aarón son los dos curadores de Israel, el primero a través del poder de la Torá y Aarón con el de la bendición sacerdotal. Conectándonos a la Torá y dedicando nuestras vidas al servicio a Di-s, atraemos el poder de curación Divino a nuestras almas.

## La Curación del Cuerpo y el Alma

Parte 16

### El Poder de la Plegaria

La investigación científica moderna ha verificado algo que la humanidad conoce desde hace tiempo: la plegaria a Di-s es potente, tiene el poder de curar o, expresado en palabras de fe, una plegaria de corazón trae desde lo Alto el poder de curar.

Hemos estudiado en Kabalá y jasidut que hay cinco niveles de plegaria para el enfermo, que corresponden a la cuatro letras del Nombre esencial de Di-s *Havaiá*, y un quinto nivel trascendental aludido por el pico superior de la *iud*.

A continuación describiremos estos niveles en orden ascendente:

Enseñan los sabios que “la plegaria que reza una persona enferma para si misma es más potente que la que otros realizan para él”. ¿Quién otro que la propia persona enferma puede identificarse con sus sufrimientos y padecimientos? Su plegaria sale de las profundidades del corazón, se dirige hacia Di-s con toda su alma como única esperanza de recuperación.

Estudiamos en Kabalá que el alma sufriente y afligida —que está en un estado espiritual de exilio existencial— corresponde a la *sefirá* de *maljut*, que a su vez corresponde a la *hei* final del Nombre de Di-s *Havaiá*. Cuanto más se identifica la persona con el atributo de *maljut* —identificando su sufrimiento personal con el de la Presencia Divina y la “congregación de Israel” como un todo (ambas apelaciones de *maljut*)— más potente es la plegaria para él.

Por otro lado, nuestros sabios enseñan que “si hay una persona enferma en nuestra casa, debe dirigirse a un sabio y pedirle que implore [a Di-s] que tenga misericordia de él”. Vemos aquí que la plegaria de un verdadero sabio tiene, más que cualquier otro, el poder de despertar la misericordia de Di-s por el enfermo (incluida la misma persona enferma y sus allegados, su familia).

La habilidad de despertar misericordia depende de nuestra conexión con la *sefirá* de *tiferet*, cuya experiencia interior es de misericordia y compasión por los demás. Esta *sefirá* corresponde a la *vav* del Nombre de Di-s. El alma arquetípica que le corresponde según la Kabalá es la de nuestro patriarca Iaacov. Es el que despierta misericordia por la “congregación de Israel” (representada por su esposa Rajel). Iaacov representa también el arquetipo del sabio de la Torá.

Desde la perspectiva de *tiferet*, el sufrimiento de *maljut* es visto bajo una luz diferente y profunda, de aquí su habilidad de despertar más misericordia por *maljut* que esta misma.

De todas maneras, incluso esta elevada perspectiva de la realidad y la plegaria que inspira son consideradas parte de los niveles “revelados” de Divinidad (las letras *vav* y la *hei* final del Nombre de Di-s) en contraste con los niveles “ocultos” de Divinidad (las letras *iud* y la primera *hei*) a los que nos referiremos a continuación.

Enseña jasidut que el *tzadik* verdadero, con el sólo poder de su mente (sin necesidad de expresar verbalmente sus pensamientos y emociones en la plegaria) puede, milagrosamente, curar por gracia Divina la enfermedad y liberar al prisionero.

Al concentrar su pensamiento en el alma sufriente, el verdadero *tzadik* conecta su alma con la del otro, extiende su mano hacia él y lo saca —lo redime— de su enfermedad.

Este poder redentor deriva de la *sefirá* de *biná*, que corresponde a la primera *hei* del Nombre de Di-s. El *Zohar* se refiere a *biná* como “el mundo de la libertad”, el summum de la redención espiritual (el

secreto del año de Jubileo, el año cincuenta), que corresponde al portal cincuenta del entendimiento, cuando los esclavos son liberados y las tierras retornan a sus propietarios originales).

**En general, el pensamiento, al contrario del habla, corresponde al "mundo oculto" de *biná*, la primera *hei*, y por eso el poder del pensamiento del *tzadik* está a este nivel oculto. Como todo judío tiene el potencial interior de volverse un *tzadik* —del futuro, está dicho que "Tu pueblo son todos justos [*tzadikim*]"— en cierto sentido este nivel pertenece a cada uno de los judíos, en relación a su prójimo judío o incluso en relación a si mismo. Es especialmente importante la enseñanza del jasidut con respecto al poder del pensamiento en relación a uno mismo (o a aquellos por los que está preocupado profundamente): "piensa bien e irá bien".**

**Por encima de este nivel se encuentra la bendición sacerdotal. Aquí, la voluntad explícita de Di-s —la bendición sacerdotal es un mandamiento de la Torá— atrae energía Divina y poder de curación desde un más alto nivel que el que es inherente al pensamiento del *tzadik*.**

**La voluntad de Di-s, expresada a través de los preceptos de la Torá, derivan del nivel de *jojmá*, la *iud* del Nombre de Di-s *Havaiá*. En el *Zohar* encontramos la sentencia: "la Torá emana desde *jojmá*". La experiencia interior de esta *sefirá* es la verdad y la absoluta auto anulación. Este estado de auto anulación es por cierto la esencia seminal del amor de Israel. La total identificación con nuestro prójimo judío, con la que el sacerdote bendice al pueblo.**

**La bendición sacerdotal comienza con la letra *iud*. Tiene quince palabras y las trece primeras contienen esta letra. Estas trece *iudim* de la bendición sacerdotal se interpretan en Kabalá como equivalentes a los trece atributos de misericordia, cuyo origen está en *keter* pero que son revelados al mundo por el poder de *jojmá*, la *iud* —primera letra— del Nombre *Havaiá*.**

**En el Templo, cuando bendice al pueblo, el sacerdote debe pronunciar el Nombre de Di-s *Havaiá* tal como está escrito (en cualquier otro lugar y contexto está prohibido). El poder Divino así evocado deriva del nivel de *jojmá*, el nivel del mundo de *Atzilut* —"dominio privado" de Di-s (el Templo Sagrado en lo alto)— conocido en Kabalá como "el secreto del Nombre".**

**Por encima incluso de los dos niveles ocultos y los dos revelados descriptos, existe un quinto, trascendente nivel. Es el nivel de "infinita paciencia Divina", correspondiente a la corona suprema (*keter*) y al extremo superior de la *iud* del Nombre de Di-s *Havaiá*.**

**Aquí uno simplemente espera la salvación de Di-s con infinita paciencia. Ni reza con palabras audibles ni piensa pensamientos concientes. La completa fe en la Divina Providencia —todos los caminos de Di-s son buenos— transforma nuestro estado general de conciencia en un estado de alegría, "felicidad en el sufrimiento". En completo silencio, uno es conducido hacia las alturas para alcanzar el nivel de "Mi pensamiento, que no es tu pensamiento". Paradójicamente, aunque a este nivel no hay fin para nuestra paciencia y perseverancia, cuando se alcanza este nivel de perfecta fe en Di-s —uno con el Eterno— "la salvación de Di-s es como el pestañeo del ojo".**

## La Curación del Cuerpo y el Alma

Parte 17

### Cinco Niveles de Plegaria

En el capítulo anterior nos referimos a los cinco niveles ascendentes de la "plegaria".

Sólo los dos primeros (que corresponden a los dos niveles revelados del Nombre *Havaiá*) son efectivamente una plegaria explícita a Di-s en el sentido corriente. Pero en un sentido más amplio, todo estado espiritual que despierta misericordia Divina para curar a un enfermo (o satisfacer alguna otra carencia humana), es considerada también como una forma de plegaria.

En particular, los dos primeros niveles son una plegaria explícita a Di-s, el tercero es pensar, el cuarto es bendecir y el quinto el silencio. Estudiamos en *jasidut* que la diferencia general entre rezar (los primeros dos niveles) y bendecir es que rezar es un servicio "ascendente" mientras que bendecir es "descendente".

Al pararse en plegaria ante Di-s uno se siente situado "debajo", luchando por alcanzar el cielo. En el primer nivel (la plegaria de la propia persona enferma) nuestros ojos y el corazón se elevan hacia Di-s implorando Su salvación. En el segundo nivel (la plegaria del sabio por la persona enferma) la plegaria asciende a Di-s mientras que, simultáneamente, el sabio, situado por "encima" de la persona enferma, intenta atraer desde lo alto el poder de curación. Así, en relación al primer nivel (sólo ascendente) el segundo es "ascender con el fin de descender". (En el primer nivel, rezamos a Di-s y El efectúa el descenso; la persona sólo es capaz de implorar humildemente, pero no "pulsar las cuerdas". En el segundo nivel, el sabio se asocia con Di-s, en su rezo de corazón para traer abajo el poder de curación).

En contraste con la plegaria, el acto espiritual de bendecir guarda una dinámica de "descenso" desde lo alto. Aquí uno se "ubica", por así decirlo, en el origen espiritual desde donde deriva la energía Divina para bendecir. El que bendice "ordena" a la bendición, por así decirlo, que descienda desde lo alto al alma del bendecido. Cuando bendicen al pueblo, los sacerdotes se ubican también físicamente por encima suyo, sobre el estrado.

El poder del pensamiento puede ser entendido entonces como un estadio intermedio entre la plegaria explícita desde abajo y la bendición desde arriba. Es la conexión "telepática" de almas como iguales, "todo Israel son amigos".

El silencio es un estado aún mayor de "igualdad", uno no asciende ni desciende. Alcanzamos el nivel de "Yo, Di-s, no cambio". Este es, paradójicamente, el origen último de toda bendición y poder curativo. Por esta razón, el Nombre esencial de Di-s "*Havaiá*", del que está dicho "Yo, Di-s [*Havaiá*] no cambio", es conocido como "el Nombre de la Misericordia".

Al meditar acerca de estos cinco niveles ascendentes de plegaria por el enfermo, observamos además que existe un orden definido: uno mismo – el otro – uno mismo – el otro – uno mismo. Como notamos antes, el nivel de pensamiento (del tzadik) también pertenece al de "uno mismo" (porque, como dijimos antes, a este nivel todo es igual, uno se relaciona con los demás como consigo mismo y viceversa), "piensa bien y estará bien". Los niveles primero y quinto corresponden explícitamente a nuestro propio servicio espiritual para evocar misericordia Divina. Los niveles segundo y cuarto provienen del poder del alma del otro afín, por "encima" nuestro (el sabio y el sacerdote).

En resumen

<b>el Nombre <i>Havayá</i></b>	<b><i>sefira</i></b>	<b>nivel de plegaria</b>	<b>dinámica</b>
------------------------------------	----------------------	------------------------------	-----------------

ápice de la <i>iud</i>	<i>keter</i>	<i>paciencia</i> Divina	invariable
<i>iud</i>	<i>jojmá</i>	<i>bendición</i> sacerdotal	descendente
<i>hei</i>	<i>biná</i>	<i>pensamiento</i> del <i>tzadik</i>	horizontal
<i>vav</i>	<i>tiferet</i>	<i>plegaria</i> del sabio	ascendente en aras de un descenso
<i>hei</i>	<i>maljut</i>	<i>plegaria</i> de la persona enferma	ascendente

## La Curación del Cuerpo y el Alma

Parte 18

### Arrepentimiento y Retorno a Di-s

Enseñan nuestros sabios que "es grande el arrepentimiento, porque trae curación al mundo".

En los capítulos previos vimos que el máximo objetivo de la plegaria a Di-s es alcanzar un estado de silencio interior, nuestros ojos se elevan hacia El y su inminente salvación (que es "como un abrir y cerrar de ojos") y nuestro corazón se llena de alegría ("alegría en el sufrimiento"). Aquí el alma alcanza el nivel de la corona suprema, *keter elión*.

Más adelante explicaremos que este nivel es aludido en la frase "porque Yo soy Di-s, quien te cura", cuyas iniciales forman la palabra *Arij* (literalmente, "el rostro amplio, extendido", simbolizando la paciencia infinita) que es un apelativo de *keter elión*, la fuente de la curación (*aruká*, de la palabra *arij*).

El summun de la plegaria es el arrepentimiento (*teshuvá*, "retorno a Di-s"), que es el poder curador del alma. Toda dolencia o enfermedad deriva de un estado espiritual de "carencia" o "vacuidad". En Kabalá, la palabra "enfermo" (*jolé*), cuyo valor numérico es 49, indica que la persona enferma carece del portal cincuenta del entendimiento (*jamishim shaarei biná*). Por lo tanto, "curar" es "llenar" o "completar" nuestra conciencia con ese portal.

El poder en el alma de completar todos los estados espirituales y físicos de vacuidad deben derivar de un lugar de "saciedad" consumada, un lugar en el alma donde existe todo (lo que necesitamos), no falta nada. Este es el nivel de *keter elión*, que al ingresar en la conciencia se denomina quincuagésimo portal de entendimiento. La aspiración conciente del alma de alcanzar este nivel es el servicio espiritual de *teshuvá*.

El corazón que verdaderamente entiende es el que sabe y desea retornar a Di-s y así ser curado. En las palabras de Isaías:

*Y este corazón entenderá,  
Y retornará y será curado.*

Hemos estudiado en Kabalá y jasidut que hay cuatro niveles de carencia espiritual. Cada uno es el resultado de que en el alma se encuentra mancillada una de las cuatro letras del Nombre *Havaíá*. Por medio de la *teshuvá* sincera atraemos luz y energía curadora desde *keter elión* para satisfacer todas las carencias, para rectificar todos los defectos.

La carencia más elevada del alma es la necesidad que tiene nuestra conciencia de estar llena de la luz de los misterios de la Torá, esa luz que resuelve todos los conflictos de la vida, que responde todas las preguntas existenciales: porqué estamos aquí, hacia dónde vamos, porqué el *Mashiaj* aún no ha llegado.

Paradójicamente, en este caso, la mera preocupación o "angustia" con respecto a las preguntas existenciales de la vida es en si "*teshuvá*" ("retorno" a Di-s) y nos hace un recipiente para recibir la luz de los misterios de la Torá. (De aquí que, aún más que en los siguiente niveles de vacío espiritual, "[el mero] apercibimiento de la enfermedad es [en si mismo] la mitad de la curación". En las palabras de nuestros sabios:

*"Los misterios de la Torá son concedidos  
sólo a aquel cuyo corazón se acongoja dentro de si."*

Este nivel corresponde a la *iud* del Nombre *Havaíá*, el de la sabiduría Divina, la penetración dentro de los misterios de la Torá. Aquí, en realidad uno no está "enfermo" sino sólo "preocupado" o "ansioso". (La letra *iud* de *Havaíá* corresponde al mundo de *Atzilut*, nunca "enfermo" pero continuamente preocupado y ansioso por manifestar todo su potencial Divino para revelar la infinita luz de Di-s y los misterios de la Torá a toda la realidad). La enfermedad real comienza en el segundo nivel de carencia.

El más elevado estado espiritual al que la Torá se refiere como "estar enfermo" es "enfermo de amor", y así se describe en el Cantar de los Cantares:

*Ayúdame con copas de vino,  
Revíveme con manzanas,  
Porque estoy enfermo de amor.*

Es la ansiedad por regresar a nuestro ser amado, de quien nos hemos separado, enemistado y ser uno con él. Esta es la experiencia del exilio espiritual, el origen de las enfermedades, como ya explicaremos.

Aquí, es el "yo" alejado —el "yo" que ansía estar junto a "Ti" — quien está enfermo. Este estado de enfermedad refleja el mancillamiento espiritual de *biná*, correspondiente a la primera *hei* del Nombre *Havaíá*. Es aquí en particular donde la persona enferma es la que carece del portal cincuenta del entendimiento (*biná*), asociado en Kabalá con la experiencia consumada del amor descrita en el Cantar de los Cantares:

*¡Qué hermoso y placentero eres, Oh amor de los placeres!*

Los dos primeros niveles de carencia corresponden a las primeras dos letras del Nombre de Di-s *Havaíá*, la *iud* y la primera *hei*, conocidas en Kabalá como "*las cosas ocultas [que] pertenecen a Di-s, nuestro Señor*". Siempre conciente de la Divinidad, aquí uno carece de la revelación Divina. Por el contrario, los dos niveles siguientes de carencia correspondientes a las dos letras finales del Nombre de Di-s *Havaíá*, la *vav* y la *hei* final, que son conocidos en Kabalá como "*las cosas reveladas [que] pertenecen a nosotros y a nuestros hijos*", son estados de carencia de conciencia Divina propiamente dicho. Como explicaremos ahora, proporcionalmente al incremento de nuestras ansias por los placeres mundanos, vamos perdiendo conciencia Divina.

En el plano espiritual (las dos letras finales del Nombre de Di-s *Havaíá* son relativamente físicas, en contraste con las dos primeras que son relativamente espirituales), hay dos estados de dolencia o enfermedad; en las palabras de nuestros sabios (términos pertinentes a muchas leyes prácticas de la Torá): "*una persona enferma que no está en peligro de muerte*" y "*una persona enferma que está en peligro de muerte*". Estos dos estados aluden, en el plano físico, a su contraparte espiritual o moral:

"Una persona que no está en peligro de muerte" es la que tiene deseos de placeres mundanos que, en principio, son permitidos de acuerdo con la Torá. Aunque la Torá no nos prohíbe participar de estos placeres, el elemento de lujuria que está involucrado en su búsqueda conciente aleja nuestra mente y nuestro corazón de Di-s. Di-s quiere que nosotros, Sus hijos, participemos de todos los placeres que El ha creado en Su mundo para nosotros (dentro de los parámetros definidos por la Torá), pero también quiere que seamos totalmente concientes de Su presencia en todo y experimentemos (y expresemos) una sincera gratitud hacia El por Su benevolencia. La lujuria física deprime nuestro alma y la aleja de Di-s. Mancha en especial a nivel de las emociones del corazón (las seis *midot* desde *jesed* hasta *iesod*), que corresponden a la *vav* del Nombre *Havaíá*.

"Una persona enferma que está en peligro de muerte" es la que está ansiosa por los placeres mundanos prohibidos por la Torá. Los mandamientos de la Torá son como la prescripción de un doctor. Aquello que la Torá prohíbe es mortalmente peligroso para el alma y el cuerpo. El peligro mortal se encuentra a nivel de *maljut* ("reinado"; está dicho de los reyes "y reinó y murió"), que corresponde a la *hei* final del Nombre *Havaíá*, de la que está dicho: "*su pie desciende dentro de la muerte*".

Con la *teshuvá* llenamos todas las carencias y rectificamos las manchas de las cuatro letras del Nombre *Havaíá*. Atraemos luz y poder curador desde *Arij*, la corona suprema. Así como retornamos a Di-s (para "curar", por así decirlo, las manchas que hemos causado en Su Nombre Sagrado), también El retorna a nosotros (para curar todas nuestras enfermedades espirituales y físicas).

En resumen:

el Nombre <i>Havaíá</i>		<i>sefirá</i>	categoría	experiencia
Kotzó shel iud	Punta superior de la iud	<i>keter elión</i>	"porque Yo soy Di-s quien te cura"	paciencia infinita
	<i>iud</i>	<i>jojmá</i>	carencia de percepción Divina	ansiedad existencial
	<i>hei</i>	<i>biná</i>	enfermedad de amor	Sentimiento de alejamiento de Di-s
	<i>vav</i>	las seis <i>midot</i>	"una persona enferma que no está en peligro de muerte"	lujuria permisible
	<i>hei</i>	<i>maljut</i>	"una persona enferma que está en peligro de muerte"	lujuria prohibida

## La Curación del Cuerpo y el Alma

Parte 19

### Cuatro Sistemas de Práctica Médica

El siguiente es un breve extracto de los cuatro sistemas básicos de la práctica médica contemporánea, viéndolos aquí correspondiendo a las cuatro letras del Nombre de Di-s:

#### 1. **Iud: Homeopatía**

El principio que está detrás de este sistema es conocido como la "ley de los semejantes", donde paradójicamente uno usa como remedio la misma enfermedad o algo similar a ella. Este principio, ampliamente conocido para la humanidad, encuentra su expresión explícita en el idioma de los sabios como curar a través de "semejante por semejante". Además, enseñan nuestros sabios que este es el método empleado por Di-s Mismo, quien cura ("endulza") "amargura con amargura". "Semejante por semejante" implica que la cura está en la propia enfermedad, la enfermedad es una mera "cáscara" de maldad exterior ocultando en su interior una semilla de bien. Esta profundización, de inspiración Divina, dentro de la naturaleza de la realidad en general y de la condición humana en particular, corresponde a la sabiduría investida en el punto de la *iud* del Nombre de Di-s.

#### 2. **Hei: Alopátia (medicina convencional).**

Este sistema se basa en la lógica y la razón que indica que el camino para luchar contra la enfermedad es usar una fuerza opuesta que enfrente a la enfermedad directamente. La inteligencia humana procede entonces a emplear métodos científicos para extraer sustancias químicas de la naturaleza, cuyas propiedades son las de contrarrestar los síntomas de una enfermedad dada. El estado patológico inicial del paciente es visto como algo "dado", que debe ser enfrentado con productos hechos por el hombre que tengan una naturaleza opuesta a la de la enfermedad. La hipótesis es que un estado dado inicial es "incorrecto" (es decir "enfermo") y debe ser corregido por una línea de razonamiento opuesta, como está expresado por la frase talmúdica: "lo muy opuesto es lo que tiene más sentido!". La práctica médica convencional está basada en el patrón general de lógica y razonamiento innato en la mente humana (en contraste con la visión de inspiración Divina) que corresponde en Kabalá a la primera hei del Nombre de Di-s.

#### 3. **Vav: Osteopatía (quiropaxia).**

De acuerdo con este sistema, el cuerpo es rectificado sin ninguna intervención medicinal, sólo por las manos del médico que realinea el cuerpo llevándolo a un estado adecuado. Incluyendo tratamientos tales como acupuntura y acupresión, la osteopatía trata los músculos (el sistema fisiológico que corresponde a *tiferet*) y más profundo aún, penetra en el sistema nervioso (que corresponde a *daat*) por medio del tratamiento de la columna vertebral. Tiferet -el torso, que corresponde a la *vav* del Nombre de Di-s- significa "belleza", en las palabras del Zohar: "belleza [*tiferet*] es el cuerpo". Un cuerpo bello es "derecho" o "erguido" (el objetivo del quiropático). La Kabalá se refiere a *daat* como el alma de *tiferet*, indicando que el sistema nervioso (*daat*) yace en el centro del sistema muscular (*tiferet*). En la forma de la letra *vav*, la *iud* en la parte superior de la *vav* alude a *daat* (el sistema nervioso), mientras que la extensión derecha de la *vav* misma representa a *tiferet* (el torso y el sistema muscular).

#### 4. **Hei: Naturopatía**

Este sistema de curar a través de hierbas y otros recursos tomados directamente de la naturaleza, refleja la creencia de que Di-s, el Creador, provee seguramente una cura, en Su creación de la naturaleza misma, antes de que haga posible la existencia de una enfermedad. Por eso, debe haber algo en nuestro mundo que pueda servir como una cura natural, algo que no requiera la manipulación humana para alterar su estado. Esta lógica, que refleja una apreciación profunda del gran potencial latente inherente en la tierra, está insinuada en el versículo de los Salmos que declara: "la Verdad brotará de la tierra". La "Verdad", en Kabalá, es el máximo poder curativo, que abarca incluso la resurrección desde la muerte. Por otra parte, la efectividad del método natural de curar en un ser humano es sugerido por otro versículo que encontramos en Deuteronomio: "el hombre es un árbol del campo", dando a entender nuestra conexión esencial con la naturaleza y el poder natural de sanar nuestros males. Además de los

remedios vegetales, la naturopatía reconoce y enfatiza la importancia una dieta y nutrición apropiadas, ejercicios físicos y un estilo de vida saludable en general. La *hei* final del Nombre de Di-s hace referencia al nivel de Divinidad inherente en la propia naturaleza, el poder curativo contenido dentro de cada ser creado (tanto para sanarse a si mismo como a los demás).

## La Curación del Cuerpo y el Alma

Parte 20

### Seis Niveles de Curación

El rabí Itzjak de Homil, uno de los más grandes del jasidismo Jabad, describió en un discurso jasídico seis niveles de curación. Estos seis niveles se pueden interpretar como correspondiendo a las cinco manifestaciones del alma y a la verdadera esencia del alma, como vamos a aclarar a continuación.

La correspondencia de arriba hacia abajo, es como sigue:

	<b>Nivel del Alma</b>	<b>Nivel de Curación</b>
6	<i>Etzem haneshama</i> "la esencia del alma"	Poder Divino milagroso
5	<i>Iejidá</i> "el único"	El Sagrado mora en su interior
4	<i>Jaiá</i> "el viviente"	La luz de la Torá le da vida
3	<i>Neshamá</i> "aliento" [de vida]	Los Nombre Sagrados
2	<i>Ruaj</i> "espíritu"	Encantos
1	<i>Nefesh</i> "fuerza de vida innata"	Medicinas

Describiremos ahora brevemente estos seis niveles, comenzando por el nivel 1:

#### <> Curación a nivel de *Nefesh* ("fuerza de vida innata") <>

Este es el primer nivel de curación, el inferior pero el fundamental en la escala curativa de seis escalones. Es el empleado por un médico experto, quien conoce la medicina apropiada que hay que prescribir para tratar cualquier dolencia del cuerpo.

La maestría del médico y su prescripción se relacionan con el nivel natural del cuerpo, en el cual este "vive", es la fuerza de vida del alma que se inviste en su interior.

La medicina apropiada para una determinada enfermedad posee el poder de contactar este nivel inferior del alma, el *nefesh*, y dirigirlo dentro del cuerpo. Sin embargo, a este nivel la conciencia del médico es dirigida principalmente, si no únicamente, hacia el cuerpo y sus dolencias (sin percatarse conscientemente de la conexión del cuerpo con el alma).

La sangre es el "intermediario que conecta", por medio del cual el alma –el *nefesh*– se une al cuerpo. En la Torá encontramos explícitamente que "la sangre es el alma [*nefesh*]". La palabra hebrea para "sangre" (*dam*) está conectada con la palabra que significa "semejanza" (*demut*). Este nivel de curación se relaciona con la semejanza Divina con la que fue creado el hombre.

El mismo nombre del primer hombre, *Adam*, se relaciona con la palabra sangre (*dam*). El nombre *Adam* puede ser leído "Y me volveré sangre", aludiendo al poder de dirigir el *nefesh* dentro del cuerpo por medio de la sangre, la función ejercida por un médico experto.

### <> Curación a Nivel de Ruaj ("espíritu") <>

El segundo nivel de curación es a través del poder del encanto (en hebreo: *segulot*). Aunque en sus orígenes es una ciencia auténtica, a través de las generaciones se ha degenerado en gran medida y se la identificó con varias prácticas supersticiosas.

Un ejemplo de cómo se aplica el poder del encanto, descrita por Rabí Itzjak de Homil en su discurso, es dibujando la forma de un hombre en una pared; el maestro de encantamientos puede influenciar espiritualmente y afectar físicamente al hombre dibujado, manipulando o alterando el dibujo. Un buen maestro puede curar de esta manera a un paciente enfermo. La sabiduría empleada a este nivel es de naturaleza "sugestiva". Un acto hecho *aquí* "sugiere" que un acto similar suceda *allí*. El poder de sugestión se relaciona en Kabalá y jasidut con los poderes emotivos del alma, el nivel general de *ruaj* ("espíritu").

Mientras que en el primer nivel el cuerpo es afectado directamente por el alma -el nivel de *nefesh*- por medio de la sangre, aquí el encanto toca el nivel de *ruaj* (por la sugestión), que posteriormente afecta el cuerpo indirectamente.

El maestro de encantamiento es un verdadero "espiritualista" (dirigiéndose al espíritu del hombre, el *ruaj*). El proceso de curación involucrado aquí es por cierto una experiencia espiritual; trabaja sobre la autoconciencia de las emociones del alma. En Kabalá, este nivel de conciencia es identificado con el árbol del conocimiento del bien y del mal. En él, el bien y el mal están mezclados, por cuya razón este nivel de curación es más susceptible (a menudo sin intención) a que se le de un mal uso.

Aquí, son despertados y afectados los poderes emotivos del hombre, sus pasiones, ira, etc. Cuando actúan constructivamente el *ruaj* se vuelve suficientemente energizado para afectar la salud por sobre el cuerpo con el que se relaciona. Todos los métodos de curación que profesan emplear energías vitales proyectadas desde el curador hacia el paciente pertenecen a este nivel de curación. La base cognitiva para tales metodologías y técnicas se conocen en Kabalá como "el poder [intelectual] de asociación", o más literalmente: "el poder de imaginación". De aquí se hace claro por qué tantos así llamados hoy en día "curadores", actúan sólo en la imaginación del sanador y el paciente.

Además, la Kabalá y el jasidut nos enseñan que el "poder de imaginación" completamente rectificado roza el poder de profecía. Pero en el tiempo del exilio del pueblo judío el fenómeno profético desaparece, siendo reemplazado por la falsa imaginación que es sólo ilusión. Rápidamente, con la redención del pueblo judío y el mundo entero, la verdadera profecía retornará y Di-s "verterá Su espíritu sobre toda carne".

## Medicina y Kabalá

### Seis Niveles de Curación

Basado en un discurso jasídico de  
Rabí Aizik de Homel

Una discusión acerca de seis modalidades únicas de curación que corresponden a las distintas dimensiones del alma judía

#### Nivel Uno

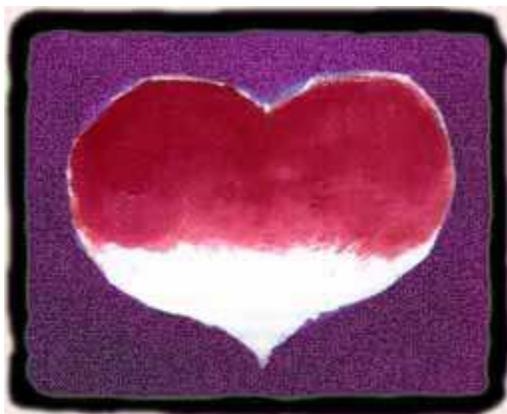


**El primer nivel** de verdadera curación, el más bajo pero el fundamental sobre el que vamos a construir esta escalera de seis escalones, es el de un médico experto. El practicante experto y consumado conoce la medicina apropiada a prescribir para tratar los padecimientos específicos del cuerpo. Su experiencia en prescribir se relaciona con el nivel natural del cuerpo, en el que el cuerpo "vive" (la fuerza de vida del alma que está investida dentro del cuerpo). El poder de la correcta medicina es llevado a la realidad contactando este nivel inferior del alma y conduciéndola hacia su fuente Infinita, la conciencia del médico es primariamente, sino únicamente dirigida hacia el cuerpo y sus dolencias.

Este nivel corresponde al nivel más bajo del alma, el *nefesh*, cuya función es conectar el alma al cuerpo por medio del "intermediario conector", la sangre, como está dicho: "La sangre es el nefesh".

La palabra hebrea para sangre es "dam", y tiene la misma raíz de la palabra "similar". Este nivel de curación se relaciona con la similitud Divina con la que el hombre fue creado. Adam, cuyo nombre significa "Me convertire en sangre" (como se enseña en jasidut), representa el secreto del médico experto. Eva es la paciente, la serpiente primordial es tanto la enfermedad como el secreto de la medicina.

## Nivel Dos



**El segundo nivel** de curación es a través del poder de "encanto". Aunque en sus orígenes es una ciencia de las más auténticas, a través de las generaciones se ha degenerado en gran manera y se volvió identificada con varias prácticas supersticiosos.

Con el poder del "encanto", se puede dibujar la forma de un hombre en una pared de manera que todo lo que se haga a la figura, realmente le podrá suceder al cuerpo de la persona dibujada que se quiere curar. La sabiduría empleada aquí es sugestiva por naturaleza.

El encanto toca el segundo nivel del alma, el espíritu - *ruaj*, que está por encima del aspecto del alma asociada directamente con el cuerpo, el *nefesh*. El acto es "espiritualista" por naturaleza. El evento espiritual tiene lugar a nivel de *ruaj* (el nivel del alma asociada con los poder emotivos del hombre, sus pasiones, enojos, etc.) y cuando son positivos (constructivos) el *ruaj* se vuelve suficientemente energizado para afectar y curar desde arriba el cuerpo con el que se relaciona.

## Nivel Tres



**El tercer nivel** de curación es a través del poder de los Nombres Sagrados, tales como los que se escriben en un amuleto que se lleva en el cuerpo o se coloca en algún lugar visible. El Nombre tiene el poder de provocar un influjo Divino en los aspectos supraracionales del alma, produciendo una experiencia Divina celestial que fortalece el alma y le provee suficiente poder para sanar el cuerpo.

Este tipo de curación se relaciona en particular con el tercer nivel del alma, la *neshamá*, que en principio es supraconciente, ya que la conciencia inicial del hombre es del de *nefesh* (conciencia material, física) y su *ruaj* (conciencia espiritual), como se enseña en Kabbalá. Sin embargo, podemos

merecer atraer el nivel de *neshamá* en nuestra conciencia en un estado de inteligencia abstracta, la percepción pura de los Nombres Sagrados.

### Nivel Cuatro



**El cuarto nivel** de curación es el citado por nuestros sabios: "Si hay una dolencia en la cabeza debe profundizar en la Torá... si todo el cuerpo duele debe profundizar en la Torá". Similarmente dicen nuestros sabios: "Quienquiera ahonda en la luz de la Torá, la luz de la Torá lo fortalece". Para producir vitalidad física a partir de esta luz, debemos estar realmente en un estado de verdadera conexión del alma con la Torá, la Palabra de Di-s. Así entra espontáneamente en el alma una fortaleza trascendente, que la impregna con el poder de curar el cuerpo. Aquí, el alma no experimenta Divinidad (incluso en sus niveles más sublimes) como una entidad separada, sino que más bien se fusiona en la Divinidad de la Torá ("Torá y Di-s son uno").

**Esto** es análogo a la ley que dice que un cuerpo de agua impuro (enfermo) se vuelve purificado instantáneamente cuando se lo hace "besar" las aguas de una *mikve* pura. De la misma manera, cuando el alma toca ("besa") la luz de di-s en la Torá, se "fusiona" en sus aguas vivientes, recibiendo suficiente fuerza de vida para sanar el cuerpo. No obstante, en lo citado arriba el termino "dolencia" implica que los órganos internos permanecen intactos a pesar de que una dolencia o una afección menor se apodere de algún órgano viable. El "problema" se debe a la influencia espiritual impura de las "cáscaras" (*klipot*) que atacan y luego se adhieren al cuerpo. La "luz" de la Torá ciega los ojos de las "cáscaras" y las nulifican. Sin embargo, cuando los órganos internos son deteriorados mortalmente, esta luz no es suficiente para sanarlos milagrosamente (es decir, devolverlos a su anterior estado completo de ser).

**Este** tipo de curación se relaciona con el cuarto nivel del alma, *jaiá*, "el viviente", identificado con el origen de la sabiduría, incluso superior que la conciencia pura del intelecto descripto arriba. "Sabiduría (de la Torá) da vida a su dueño". *Jaiá* reside en el "fluido aéreo" por encima del cerebro, debajo del cráneo. Esto corresponde en el servicio Divino al verdadero estado de auto anulación (relacionado con el secreto de la inmersión en una *mikve* pura) imbuido de un sentido de infinita serenidad.

## Nivel Cinco



**El quinto nivel** es todavía un nivel superior al anterior. A pesar de que pueda ser físicamente imposible curar a una persona enferma mortalmente, incluso con la luz Divina de la Torá, sin embargo es posible para nuestra alma "encargarse" del cuerpo y "reemplazarlo" desempeñando todas sus funciones físicas. El cuerpo permanece mortalmente enfermo como antes (al grado en que la ley de la Torá lo define como "*traif*", por morir), pero continúa vivo de alguna manera. Sobre este nivel está dicho: "Como si fuera que El Santo mora en sus entrañas". "El Santo" en nuestras entrañas hace aparecer al cuerpo como funcionando normalmente aunque está virtualmente muerto. La santidad trascendente de "El Santo" está separado y desprendido existencialmente del cuerpo físico, por lo que el cuerpo no es afectado de ninguna manera por Su presencia habitando en su interior y "viviendo" por él.

Este nivel se relaciona con el quinto nivel del alma, el "único", *iejidá*. Aquí, su "singularidad" esencial se refleja en la habilidad de funcionar independientemente (es decir por si mismo) como "otro" (es decir, el cuerpo). "el *tzadik* (el justo) vive en su fe". *Iejidá*, el poder de la fe de los *tzadikim* "vive en si mismo" (en contraste con *jaiá* que "da vida"), aunque espontáneamente "vive" para otro (es decir, en lugar del cuerpo).

## Nivel Seis



**El sexto nivel** de curación es aquel para el que se reserva la palabra "milagro" en su verdadero sentido. A pesar de que los niveles antes mencionados (desde el segundo en adelante) aparentan ser sobrenaturales en si, es en este nivel que el cuerpo mortalmente enfermo experimenta una milagrosa y existencial metamorfosis, y el cuerpo físico renace. Nuestros sabios enseñan que en el tiempo de la resurrección de los muertos, los cuerpos volverán a la vida desde las sepulturas exactamente en el mismo estado de ser y condición física (como también psicológica) que cuando murieron, entonces

serán curados instantáneamente. El estado de este primer momento de resurrección corresponde al quinto nivel de curación explicado anteriormente.

**E**l segundo momento de resurrección corresponde al sexto nivel. Un ejemplo de esto es el milagro de Jananiá, Mishael y Azariá relatado en el libro de Daniel. Cuando fueron arrojados al horno por orden del rey de Babilonia, el fuego no quemó sus cuerpos, a pesar de que sí lo hizo con el de los que estaban a su alrededor. El estado del cuerpo en el fuego es un ejemplo de una enfermedad Terminal. Sobrevivir y emerger sin daño físico ejemplifica el poder existencial de renacer, el "Santa Sanctorum" Divino imbuyendo al alma del mártir potencial el poder de producir la metamorfosis de su cuerpo.

**E**ste nivel corresponde a la "chispa de Di-s" dentro de *iejidá* del alma judía. Esta chispa deriva de la esencia de la Luz Infinita que está por encima ("precediendo") la "contracción primordial" (*tzimtzum*). Desde la perspectiva de la creación, el secreto del *tzimtzum* excluye la posibilidad de un milagro absoluto como se describió antes, pero la "chispa de Di-s" investida dentro de cada alma judía da cabida a la manifestación de ese milagro. Este es en definitiva el secreto y el propósito de la presencia del alma judía en el mundo.

Extraído de:

### **La Dimensión Interior**

#### **El Portal hacia la Sabiduría de la Kabalá y el Jasidismo**

***Le ofrece una visión contemporánea acerca del pensamiento místico judío según las enseñanzas impartidas por el [Rabino Itzjak Ginsburgh shlita](#)***

<http://www.dimensiones.org/>

## La Curación del Cuerpo y el Alma

### Parte 21

#### Curación a Nivel de *Jaiá* y *Iejidá*

El tercer nivel de curación es a través del poder de los Nombres sagrados, tales como los inscriptos en los amuletos que se llevan en el cuerpo o conservado en algún lugar visible.

Un Nombre sagrado tiene el poder de atraer influjo Divino hacia los aspectos supraracionales del alma, produciendo una suprema experiencia Divina que fortalece el alma y le brinda suficiente poder para curar el cuerpo.

Este método de curar, se relaciona en particular con el tercer nivel del alma, la *neshamá*, que es la habilidad del alma de percibir directamente la presencia de Di-s en el mundo y sentir el aliento de vida Divino entrando en su ser.

El nivel de la *neshamá* está inicialmente en forma inconciente en la psique del hombre, porque el estado de conciencia inicial innato es exclusivamente el de *nefesh* (conciencia física, material) y *ruaj* (conciencia espiritual).

Los Nombre sagrados se dirigen a la *neshamá* y la traen a un estado de apercibimiento y experiencia concientes. Uno siente que Di-s está siempre dentro de sí –“Di-s es tu sombra, del lado de tu mano derecha”. Di-s está siempre allí para protegerte y curar todas tus dolencias espirituales y físicas.

El curador experto que hace uso de los Nombres sagrados debe ser un cabalista “experto”. Debe conocer el exacto matiz y poder de cada uno de estos Nombres, y al escribir un amuleto debe rezar a Di-s, en un estado de sincera humildad y auto anulación, para que su remedio sea efectivo y meditar en todas las intenciones Divinas prescriptas por la Kabalá con respecto al Nombre específico (junto con el nombre del paciente).

Dicen que rabí Israel Baal Shem Tov escribió sólo su propio nombre en un amuleto hecho para curar a un paciente enfermo. Con esto produjo, a nivel de la *neshamá*, que el paciente sea conciente de que el alma del verdadero tzadik está presente junto a él en todo momento. El verdadero tzadik atrae el conocimiento auténtico de la absoluta unidad y bondad de Di-s (para curar toda carne) a la conciencia de todas las almas conectadas a él.

Curación a nivel de *Jaiá* (el viviente)

Nuestros sabios hacen referencia al cuarto nivel de curación de la siguiente manera: “si nos duele la cabeza, debemos profundizar en el estudio de la Torá... si nos duele todo el cuerpo, debemos profundizar en el estudio de la Torá”.

De manera similar, nuestros sabios enseñan: “aquel que profundiza en la luz de la Torá, la luz de la Torá lo revitaliza”.

Para atraer vitalidad física desde la luz de la Torá, nuestra alma se debe conectar de verdad a la Torá, la palabra de Di-s. La luz de la Torá es la luz trascendente de Di-s, la luz infinita que “rodea todos los mundos”. A este nivel, la experiencia del alma no es la de la presencia de Di-s como algo diferente a esa experiencia del alma (irradiando Su luz Divina dentro del alma y el cuerpo), sino más bien ella se siente como una misma entidad dentro de la presencia de Di-s. Esto es así porque “la Torá y Di-s son uno”.

**Esta experiencia es a nivel de *jaiá*, “el viviente”, la percepción de la luz de la Torá como “nuestra vida y el largo de nuestros días”. El poder del vínculo reforzado del alma hacia la Torá es suficiente para atraer la fuerza de la curación al cuerpo.**

**Este nivel de curación es análogo a la ley de que un cuerpo de agua impuro (enfermo) se purifica instantáneamente cuando “besa” las aguas de una *mikve* pura. De la misma manera, cuando el alma toca –“besa”– las aguas puras de la Torá, se “mezcla” con las aguas vivientes, recibiendo así suficiente fuerza de vida para curar el cuerpo.**

**Sin embargo, en el dicho de nuestros sabios —“si nos duele la cabeza...”— el término “dolor” (en hebreo *jash*) es usado (más que una palabra fuerte de enfermedad física) implicando que el mal al que se refiere aquí no es que se ha dañado mortalmente un órgano interno vital, sino un simple “dolor” en uno de los miembros del cuerpo (o en *todos* —“si nos duele todo el cuerpo...”).**

**Aquí, continuando con la analogía de las aguas puras de la *mikve*, la luz de la Torá ciega los ojos de las “cáscaras” (*kelipot*) impuras responsables de la enfermedad. La influencia negativa de las “cáscaras” desaparece y el cuerpo se recupera. No obstante, cuando los órganos internos vitales del cuerpo han sido dañados mortalmente, el “beso” de la luz de la Torá no es suficiente para curarlos milagrosamente (es decir, regresarlos a su estado completo de ser anterior).**

El cuarto nivel del alma, *jaiá*, es identificado en Kabalá con el origen de la sabiduría Divina de la Torá. Este es más elevado que la capacidad del alma de percibir la presencia de Di-s en el mundo y experimentar Su aliento de vida penetrando en su ser, el nivel de *neshamá*, energizado con Nombres sagrados como se describió arriba. De este nivel está dicho: “la sabiduría [de la Torá] da vida a sus poseedores”.

**Se nos enseña en Kabalá que *jaiá* del alma reside en el “fluido aéreo” por sobre el cerebro, por debajo del cráneo. Esto corresponde en nuestro servicio Divino a un estado de verdadera auto anulación — como el que experimentamos cuando nos sumergimos en las aguas puras de la *mikve*— imbuidos con un sentido de infinita serenidad.**

**Se debe observar que desde este nivel en adelante, el curador y el paciente se vuelven uno. Aquí, con el servicio espiritual del alma doliente logramos curarnos.**

## La Curación del Cuerpo y el Alma

### Parte 22

#### Curación a Nivel de *Iejidá* y de la Esencia del Alma

**A** pesar de que pueda ser imposible curar físicamente un cuerpo mortalmente enfermo, incluso con la luz Divina de la Torá, sin embargo es posible para nuestra alma “encargarse” y “reemplazar” el cuerpo desempeñando todas sus funciones físicas en su lugar. El cuerpo permanece mortalmente enfermo como antes (a tal grado que por la ley de la Torá la persona es definida como *treif*, casi muerta), pero de alguna manera continúa viviendo.

Esto es curación desde el quinto nivel del alma, *iejidá*, “el uno”. Está dicho de este nivel: “como si fuera que el Santo, bendito Sea, mora en sus vísceras”. “El Santo, bendito Sea, en las vísceras” hace que el cuerpo aparente funcionar normalmente aunque esté virtualmente muerto. La santidad verdaderamente trascendente del Santo, bendito Sea, está separada y removida existencialmente del cuerpo físico, por lo tanto, el cuerpo no es afectado o cambiado de manera alguna por la presencia del Santo, bendito Sea, morando y “viviendo” en él.

*Iejidá* implica “singularidad” esencial, como es reflejado por su habilidad de funcionar independientemente (aislado) en otro (el cuerpo).

Está dicho de este nivel: “el tzadik vive en su fe”. En *jasidut*, este es el nivel conocido como “vida esencial” (*jai beetzem*), en contraste con “vida otorgada” (*jaim lehajaiot*), la fuerza de vida de *jaiá*. Más bien que dar vida al cuerpo (cuando esto es posible físicamente), *iejidá* “vive”, en su estado esencial de vida, para el cuerpo. Esto es así por el poder de la simple fe del *tzadik*.

*Etzem HaNeshamá* (“la esencia del alma”)

El sexto nivel de curación es aquel para el cual reservamos la palabra “milagro” en su sentido más auténtico. Aunque los niveles de curación anteriores (desde el segundo) aparenten ser sobrenaturales, es a este nivel en el que el cuerpo mortalmente enfermo experimenta una metamorfosis existencial, milagrosa; el cuerpo físico renace.

Enseñan nuestros sabios que en el tiempo de la resurrección de los muertos, los cuerpos volverán a la vida desde la sepultura exactamente en el mismo estado y condición física en que estaban en el momento de su muerte. Entonces, instantáneamente, serán curados.

El estado del primer momento de la resurrección —vivo pero enfermo como en el momento de su muerte— corresponde al quinto nivel de *iejidá* ya descrito. Pero en el segundo momento de la resurrección —el renacimiento del cuerpo mismo— corresponde al sexto nivel, la revelación de la esencia del alma (la “chispa de Di-s” investida dentro de *iejidá*, como se explicará).

**A** este nivel, todas las manifestaciones del alma (es decir, los cinco niveles anteriores desde *nefesh* hasta *iejidá*) son uno con el cuerpo. La vida esencial del alma y la vida eterna del cuerpo son lo mismo.

Un ejemplo de este sexto nivel de curación es al milagro de Jananiá, Mishael y Azaria, relatado en el libro de Daniel. Cuando fueron arrojados al horno por orden del rey de Babilonia, el fuego no quemó sus cuerpos (aunque sí los de los que estaban alrededor). El estado del cuerpo en llamas es una analogía física de una enfermedad mortal, terminal. Para el cuerpo, sobrevivir y salir indemne ejemplifica el poder existencial del renacimiento espontáneo.

Esta es la revelación del Divino “*kodesh hakodashim*” (sagrado de los sagrados) del alma, que está por sobre el nivel de “como si el Santo morara en sus vísceras”, descrito antes respecto de *iejidá*. El Divino

“sagrado de los sagrados” imbuye, impregna el alma de los mártires potenciales (la conciencia de Jananiá, Mishael y Azariá) con el poder de metamorfosear su cuerpo físico.

**E**ste nivel corresponde literalmente a la “chispa de Di-s” dentro de la *iejidá* del alma judía. Esta chispa deriva de la esencia de la luz infinita superior, que precede a la contracción primordial (*tzimtzum*). Posterior al *tzimtzum*, la posibilidad de un milagro absoluto tal como el previamente descrito está excluido de la perspectiva de la creación. No obstante, la “chispa de Di-s” investida dentro de cada alma judía da lugar a la manifestación de dicho mila. Esta manifestación es el secreto y el propósito definitivo de la presencia del alma judía en la creación.

## La Curación del Cuerpo y el Alma

Parte 23

### La Manos, los Ojos y la Boca del Médico

En los Cinco Libros de Moisés hay catorce apariciones de la raíz hebrea que significa curación (*refuá*). Este es el valor numérico de la palabra "mano" en hebreo (*jad*). Esto alude a la conexión temática entre la curación y la mano, sugiriendo que hay un poder curador en la mano del médico. La palabra "mano" en hebreo también significa "poder" o "habilidad".

Además, de acuerdo con la Torá, el proceso general de curación se lleva a cabo a través de la interacción entre las manos, los ojos y la boca del médico:

Como decíamos, las catorce apariciones de la palabra curar representan la mano del médico.

El médico modelo de la Torá es el sacerdote (*kohen*). En Kabalá, el poder innato del alma del sacerdote deriva de la *sefirá* intelectual de *jojmá* (sabiduría), que está asociada con el sentido de la vista.

El sacerdote diagnostica la enfermedad con la vista y luego la cura con ella.

*Jojmá* se correlaciona en las emociones con la *sefirá* de *josed* (bondad), el poder de curar a través del amor (que es despertado, inspirado por la observación del terapeuta y reflejado en el padecimiento del paciente).

La palabra "curar" (*refuá* está compuesta por las mismas letras que las de la frase "la luz de la boca" (*or pé*). El consejo comprensivo del médico, el consuelo y la seguridad irradia luz y energía curadora a su paciente.

Como ya se acotó anteriormente, el Baal Shem Tov enseña que todo proceso completo de crecimiento espiritual o, por supuesto, todo acto completo de rectificación (es decir, el cumplimiento de una mitzvá con el pensamiento, la palabra o la acción) debe proceder a través de tres etapas: sumisión, separación y dulcificación. De momento que la curación verdadera es un proceso tanto espiritual como físico, la concientización de un verdadero curador debe atravesar estas tres etapas.

Respecto al prójimo, el sentido del tacto (en la mano del médico) está inicialmente "en la oscuridad", y trata de localizar, contactar y sentir la dolencia e identificar su origen. En el alma, esto demanda un estado de sumisión. La visión, (el sentido de la vista del médico) arroja luz sobre la enfermedad, diferenciando las áreas afectadas de las que no lo están. Esto corresponde a la etapa de separación. Finalmente, las palabras bondadosas y reconfortantes del médico (la luz de su boca "endulzan" la conciencia del paciente que sufre, llenándolo de esperanza y confianza, el estado psicológico que conduce a la recuperación de la salud).

Por supuesto, los tres sentidos pueden manifestar las tres etapas de sumisión, separación y dulcificación al estar contenidos (según la terminología de la Kabalá y el jasidut "ínter incluidos") dentro del nivel general de dulcificación. El tacto del médico alivia la herida, la luz de sus ojos brinda energía curadora al área afectada, sus palabras no sólo reconfortan sino que completan verdaderamente el propio proceso curativo, como si le dictaminarán al paciente "tú estás bien" (y de esta manera, ciertamente, se pone bien).

3. Dulcificación	boca—habla
2. separación	ojos—vista
1. sumisión	manos—tacto

## La Curación del Cuerpo y el Alma

Parte 24

### El Sistema Inmunológico

#### El Sentido Innato del Yo y el no-Yo

Dentro de los sistemas fisiológicos del cuerpo, el sistema inmunológico es el que actúa como el mecanismo de defensa natural del cuerpo en contra de la enfermedad. Monitoreando el status interno del cuerpo para determinar qué le pertenece de verdad y es saludable, el sistema inmune suena la alarma al detectar la presencia de sustancias extrañas, no compatibles o incluso amenazadoras. Al detectar la invasión de alguna sustancia foránea, el sistema inmune determina si su presencia es una amenaza, dañando células sanas. La presencia de sustancias tales como virus, etc., señalará una alerta y demandará una respuesta. En este punto, este sistema crea anticuerpos y células especiales para neutralizar o destruir la sustancia extraña dentro del cuerpo.

El sistema inmunológico es nuestra sensibilidad a materias extrañas y se puede asemejar, extendiéndolo al plano espiritual, al sentido innato de la persona del yo y el no yo, lo que es propio o no. La persona está en su hogar con sí mismo, con lo que considera ser parte de él, y naturalmente se repliega frente a lo que siente que no es propio, todo tipo de invasión extranjera tanto a nivel biológico en forma de una enfermedad, o psicosocial en el sentido de influencias extrañas e indeseables.

Por lo tanto, los problemas del sistema inmune están relacionados con el mecanismo de defensa del cuerpo. Un ejemplo extremo es el caso de una enfermedad auto inmune, que ataca la raíz del propio mecanismo de defensa del cuerpo, dejándolo incapaz de distinguir entre elementos sanos e insalubres, confundiendo entre ambos. Más aún, el sistema inmune puede experimentar entonces una confusión tal que percibe erróneamente al propio cuerpo sano del individuo como una amenaza, y el aliado o nuestra propia gente aparentan ser los enemigos. En esos casos, el sistema inmune realmente crea anticuerpos para luchar en contra de las células y órganos sanos del cuerpo mismo.

En las palabras del profeta Isaías (Isaías 5:20):

*"Ay de aquellos que llaman al mal bien y al bien mal;*

*"Que toman a la oscuridad por luz y a la luz por oscuridad;*

*"Que toman a lo amargo por dulce y a lo dulce por amargo!!"*

En las tres equivocaciones psicológicas que caracterizan la naturaleza de la enfermedad, como está esbozado aquí por el profeta —mal versus bien, oscuridad versus luz y amargo versus dulce— el que sufre de una enfermedad ve primero lo negativo como positivo (mal por bien, etc.) y en consecuencia, luego ve lo positivo como negativo. También es así con respecto al cuerpo: en una enfermedad auto inmune, primero malinterpreta a la materia invasora insalubre como algo saludable, y luego continúa luchando en contra de sus propias células sanas, como si fueran invasores externos.

Enseña la Kabalá que la palabra "Ay" (oy) con que comienzan estos versos del profeta se refiere a un estado existencial de "desaparición" o desvanecimiento de la luz espiritual y fuerza de vida del cuerpo. En particular, esa fuerza de vida que se expande por medio de la sangre —el sistema fisiológico que corresponde a la *sefirá* de *biná*— a todos los órganos del cuerpo (en Kabalá: de *jese* a *hod*), retorna y desaparece del cuerpo hacia su origen en el reino inconciente de la mente. Esta ya no es capaz de afectar a los órganos, permeando el cuerpo con la habilidad innata de entender qué es bueno (para mí) y qué es malo (para mí). Como veremos más adelante, todas las enfermedades se relacionan con el bienestar de la sangre y el sistema circulatorio. La sangre tiene la función de llevar "entendimiento" — *biná*— a todas las células del cuerpo. "Ay" de las disfunciones de la sangre que se reflejan en la mala interpretación del sistema inmunológico.

## La Curación del Cuerpo y el Alma

Parte 25

### La Raíz Etimológica de "Enfermedad"

La raíz de dos letras que significa "enfermedad" (*jal, jet lamed*) posee varios significados de significados aparentemente opuestos, como es el caso de muchas raíces etimológicas del idioma hebreo (y su lenguaje hermano, el arameo).

Primeramente, esta raíz puede significar tanto "débil" o "fuerte". En la historia de Sansón y Dalila – cuando Samsón le revela a Dalila el secreto de su fuerza – "enfermarse" significa "debilitarse":

*Le confió todo su corazón, y le dijo:*

*"Una navaja nunca a pasado sobre mi cabeza,*

*Porque he sido un Nazareno ante Di-s desde el vientre de mi madre.*

*Si fuera rasurado, entonces mi fuerza se iría de mí,*

*Y me volveré débil [vejaliti],*

*Y seré como los demás hombres.*

En *jasidut*, aprendemos de estos últimos dos versos que el mismo concepto de "enfermedad" es algo relativo en la naturaleza. Lo que para cualquier otro hombre puede ser un estado de buena salud y bienestar, para Samsón es un estado de enfermedad. Perder su fuerza es perder su propio sexo o status masculino; volverse como una mujer, del sexo débil (lo que nosotros consideramos como natural y saludable ciclo menstrual de la mujer, es considerado en la Torá como un estado innato de enfermedad, una de las maldiciones que recibió Eva por su pecado de comer del fruto del Árbol del Conocimiento del bien y el mal).

En contraste, la palabra *jail*, similar a "enfermo", significa "fuerza", como está declarado respecto de los justos en este mundo y el Mundo por Venir:

*Ellos van de fortaleza en fortaleza [mijail el jail],*

*Cada uno de ellos aparecerán ante Di-s en Zión.*

Un soldado es un *jaijal*. Una "mujer de valor" es *eshet jail*.

Otro par de opuestos, de la raíz *jal* (sobre todo en su acepción aramea) es *jal* en el sentido de "amargo" o "acre" y *jal* en el sentido de "dulce".

La relación entre amargura y enfermedad se hace ostensible en el hecho de que el nombre del órgano físico, que de acuerdo con los sabios es el asiento de todas las enfermedades, significa "amargo", es lo que conocemos como vesícula biliar, que en hebreo se llama *mará* (de *mar*, "amargo"), de la que está dicho: las ochenta y tres enfermedades (el valor numérico de la palabra "enfermedad" en hebreo [*majalá*], como se explicará) que afligen a la humanidad son dependientes de la vesícula biliar.

La bilis de la glándula biliar fue llamada por los antiguos humor "amarillo" o "verde" en el cuerpo. En Kabalá y *jasidut* es asociado en particular con los deseos naturales del cuerpo de procurar placer físico. Es conocido además como "las aguas inferiores" de la creación, en oposición a las "aguas superiores", el placer espiritual y Divino. Cuando las dos aguas están separadas y distanciadas una de la otra sobreviene la enfermedad.

Incluso estando prisionera, atrapada en las garras del placer físico, enajenada de su fuente espiritual, aún así la conciencia interior de las aguas inferiores clama a Di-s con existencial amargura: "nosotras también deseamos estar en la presencia de Di-s, experimentar el placer Divino como lo hacen las aguas superiores". Así, aprendemos en *jasidut* que la enfermedad y su remedio dependen de la rectificación o

redirección del “principio del placer” del alma, la transformación de lo amargo (la aparente dulzura de los profanos placeres físicos) en (verdaderamente) dulce (placer de lo Divino, la experiencia de la completa unidad Divina subyacente en toda la realidad, tanto física como espiritual).

**Basado** en estos dos fenómenos –la relación etimológica de “debilidad” con “fuerza” y “amargura” con “dulzura”, en conjunción con la palabra hebrea para “enfermedad”– se nos enseña en *jasidut* que la “enfermedad” es un estado intermedio del ser, el intermedio entre la vida y la muerte. “Vida” es un estado de santidad (“el que es verdaderamente santo vive para siempre”), mientras que “muerte” es un estado de profanidad (el origen de todas las impurezas). El estado intermedio es el reino de lo “mundano” (*julín*, de la raíz *jal*, “enfermedad”). En Kabalá es conocido como *kelipat noga*, “la cáscara transparente”, el intermedio entre transparencia (la revelación clara de la naturaleza Divina de la realidad) y opacidad (encubrimiento, no reconocimiento de la Divinidad).

**De** esta manera, la enfermedad puede servir como un puente entre dos direcciones: de la vida hacia la muerte o de la muerte hacia la vida. Recuperarse de la enfermedad es renacer, vivir de nuevo. Uno de hecho se enferma para volverse más fuerte y sano que antes. A veces, como en el caso del *Mashíaj*, para conectarse con almas caídas y así elevarlas. El *Mashíaj* sufre una verdadera enfermedad física para redimir –alzar desde el reino de la muerte – al pueblo de Israel y a toda la humanidad.

**En** las siempre resonantes palabras de Isaías:

*...él [Mashíaj] es un hombre de dolor,  
familiarizado con la enfermedad [joli], ...  
En verdad, él ha soportado nuestra enfermedad [jloeinu],  
Y ha sufrido nuestro dolor.*

**Como** se enseña en *jasidut*, cada uno de nosotros posee una chispa de *Mashíaj*. Si una parte esencial de la Divina providencia que actúa en uno se vuelve enferma, es que viene a identificarse con todas las almas sufrientes y, suplicando a Di-s, intenta recuperarse y ser redimida junto con todas ellas.

## La Curación del Cuerpo y el Alma

Parte 26

### El Poder de la Plegaria

Enseñan nuestros sabios, que antes del tiempo del profeta Elishá nunca nadie se podía recuperar de una enfermedad mortal. A través del poder de la plegaria, él fue el primer hombre en recobrase de una enfermedad mortal, y así estableció el camino de la recuperación para todos. Posteriormente, el rey Hezekiá, cuyo nombre significa "fuerza Divina", estando al borde de la muerte (según la palabra del profeta Isaías), rezó a Di-s desde lo profundo de su corazón y pudo nulificar el decreto profético. Fue meritorio de que se le agregaran cincuenta años más a su vida.

Luego del pecado del becerro de oro —el pecado arquetípico del pueblo judío equivalente al pecado primordial de Adán y Eva— Moisés imploró a Di-s para que los perdone (la palabra en hebreo para "perdón" es *mejal* que es de origen similar a "enfermedad", *jal*), que cure la enfermedad espiritual del pueblo:

*Y Moisés imploró [vaiejaj] a Di-s, su Di-s, y dijo:  
Por qué, Oh Di-s, diriges Tu cólera contra Tu pueblo...*

La palabra "implorar", sinónimo de plegaria, está relacionada aquí a la palabra "enfermedad". Nuestros sabios aprenden de esta equivalencia etimológica que Moisés rezó a Di-s tan arduamente para que perdone el pecado del pueblo, que enfermó físicamente con fiebre. De esto podemos inferir que en la misma enfermedad yace la habilidad inherente para experimentar una auto transformación, de la enfermedad al bienestar, y todo por el poder de la plegaria.

En conclusión, así como la enfermedad puede servir para la transformar la debilidad en fortaleza, también puede transformar la amargura en dulzura.

## La Curación del Cuerpo y el Alma

Parte 27

### El Compromiso por Alcanzar a Di-s

Como se explicó anteriormente, un sistema inmunológico sano es el que protege en todo momento el bienestar del cuerpo. La *sefirá* espiritual que se relaciona con este sistema es *hod*. *Hod* significa "reconocer", en nuestro caso qué es verdadero y qué es bueno. En *jasidut*, esto se entiende como el poder del alma de comprometerse en el logro de una vida de verdad y bondad.

Comprometerse con un ideal implica reconocer algo que trasciende nuestra esfera normal de entendimiento; un verdadero ideal no es el que fue formado y desarrollado en la mente racional, sino más bien el que refleja el más profundo sentido intuitivo del alma de lo que es realmente verdadero y bueno. *Hod* se ocupa del sumo ideal, comprometiéndose a dedicar la vida para su cumplimiento.

Pero aquí, más que con respecto a cualquier otra *sefirá* (justamente porque *hod* está vinculado con el trascendente e indefinido reino del alma y la realidad) es donde recae el peligro de la mala construcción, en este caso, la identificación errónea del verdadero ideal. En lugar de comprometernos a servir a Di-s y dedicar nuestra vida a Su plan Divino para la creación, podemos caer a tal punto de comprometernos para el otro lado...

Con respecto al cuerpo, encontramos en el libro de Daniel un versículo que describe la incapacidad del cuerpo para reconocer adecuadamente qué es (verdadero y buen) "yo y "no yo":

*"Mi agradable apariencia [hodi] fue horriblemente alterada."*

La palabra utilizada para "agradable apariencia" es *hodi*, literalmente "mi *hod*". Cuando *hod* se escribe al revés tenemos la palabra *davah*, que significa estar mal dispuesto o enfermo.

Explica la Kabalá que la cualidad de *hod* durante el tiempo del exilio (un estado disfuncional donde desaparecen las condiciones normales y se instala la confusión) es la cualidad de enfermedad, de *davah*.

En la frase "separación de su dolencia" [*nidat devotah*], *davah* (en este caso "dolencia") se refiere al estado de enfermedad inherente al ciclo menstrual femenino, como se mencionó antes. Todo esto apunta hacia la relación entre *hod* y la realidad femenina, en las palabras del *Zohar*: "ella está en *hod*", como explicaremos más adelante.

Entonces, se entiende que el sistema inmunológico sea de naturaleza femenina, un sistema fisiológico que –metafóricamente, como una mujer – reconoce su alma gemela y se compromete fielmente a consumir su/sus propósitos en la vida, o se descarría y es infiel a su pareja, incapaz de reconocerlo como el lado complementario de su verdadero ser, sin el cual ella no puede realizarse.

## La Curación del Cuerpo y el Alma

Parte 28

### Exilio Espiritual

El concepto/realidad de la enfermedad está fuertemente conectado en la Torá con el del exilio. El pueblo (o individuo) en exilio ha sido desterrado de su origen, de su patria. La separación es equivalente a la enfermedad, tanto en los planos espiritual o físico. En general, la enfermedad – debilitamiento – es el distanciamiento entre el alma y el cuerpo; en la terminología de la Kabalá y el jasidut, la separación de la luz de sus recipientes (como en el mundo primordial del caos, una realidad que experimenta disociación y distanciamiento de sus luces respecto a sus recipientes, y por lo tanto se rompen, dicho de otra manera se vuelven enfermos, y al fin mueren).

Encontramos la yuxtaposición de los conceptos de exilio y enfermedad en la expresión “este exilio enfermo” (utilizado a menudo en jasidut).

El *Zohar* llega hasta decir que la Shejiná misma (la Presencia Divina de Di-s en la creación, Su luz inmanente e infinita que “llena todos los mundos”) está “enferma” durante el exilio (el exilio del pueblo judío). Rabí Shneur Zalman de Liadi explica en extenso este tema en el Tania.

La sangre está asociada con la *sefirá* de *biná*, el principio madre (“la madre da el rojo [la sangre] a su hijo”). El último y más largo exilio es llamado por el profeta como: “el exilio enfermo es el exilio de *Edom*”, de la palabra “rojo” (*adom*) y “sangre” (*dam*).

Se explica en jasidut que la rectificación consumada del principio madre en el alma se realiza a través del amor ilimitado por nuestro prójimo judío. De esta manera, uno vivencia a todo el pueblo judío unido, con amor y compañerismo, bajo las alas protectoras de la madre “Divina”. El amar a todos los judíos como a uno mismo conecta todos los órganos del “cuerpo” Divino; el amor en si es la sangre vivificante que une todos los órganos del cuerpo. La palabra *dam*, “sangre”, está asociada con la palabra *adam*, “hombre”, connotando en particular al pueblo judío como un todo. Sólo con *ahavat jinam*, “amor gratuito” por todo Israel rectificamos la causa de “el exilio enfermo”, que es el *sinat jinam*, el odio gratuito.

Enseñan nuestros sabios que todos los exilios del pueblo judío, incluido el último llamado exilio de *Edom*, reflejan (diferentes aspectos de) el de Egipto, arquetípico y primero. En Kabalá, Egipto corresponde también, en impureza, al útero materno, (el éxodo de Egipto es el nacimiento del pueblo de Israel de este vientre impuro). Por lo tanto, todos los exilios, así como todas las enfermedades, comienzan y terminan con la disfunción de la sangre, lo que resulta en el debilitamiento del sistema inmunológico. En la terminología de la Kabalá: “*biná* se extiende hasta *hod*”, como explicaremos.

La *Torá* traza una comparación adicional del estado de exilio (un estado espiritual insano) y su conexión con la característica de *hod*, una propiedad del sistema inmunológico. Encontramos que el ángel de *Esav* hirió a *Iacov* en muslo izquierdo; es esta lesión, en definitiva, la que lo envió junto con sus hijos al exilio, y denota en general la naturaleza del exilio del pueblo judío.

La pierna o muslo izquierdo es identificado con *hod*. Este es el órgano más vulnerable a las lesiones. Este se asocia también con el sistema del cuerpo (el inmunológico) más susceptible a los desórdenes, confusión e incapacidad para distinguir entre *Esav* y *Iacov*. Tras su victoria sobre el ángel de *Esav*, le fue esencial a *Iacov* reestablecer y reforzar su verdadera identidad, por lo que forzó al ángel a bendecirlo con su verdadero nombre, no conocido hasta ese momento, Israel.

En conclusión, cuando rectificamos nuestra capacidad de reconocimiento y agradecimiento a Di-s por todo lo que tenemos, nos relacionamos con El por encima de la lógica y la razón y retornamos a El en sumisión (todas características del poder rectificado *hod* del alma), así seremos curados de la enfermedad del exilio y seremos capaces de experimentar nuestro retorno a la salud y la redención. Encontramos de esta manera que *hod* es la vulnerabilidad de la enfermedad (por donde atacó el ángel), pero también el punto por donde se supera la enfermedad, donde somos débiles precisamente por donde nos fortalecemos; por donde nos enfermamos es por donde podemos ser curados. Por eso, en toda enfermedad está incluida la clave para la naturaleza de la cura en si.

**La Curación del Cuerpo y el Alma**  
Parte 29  
**La Inclusión de la Izquierda en la Derecha**

La sangre transporta las células del sistema inmunológico que luchan contra las enfermedades. La sangre está asociada con la *sefirá* de *biná*, los vasos sanguíneos con la de *guevurá* y el sistema inmunológico con *hod*. Estas son las tres *sefirot* ubicadas en el lado izquierdo del "Árbol de la Vida", por lo que podemos inferir que el proceso curativo es de hecho la curación de la izquierda.

En el próximo capítulo veremos que la rectificación y cura de la izquierda, o más específicamente la tendencia o atracción del centro sobre la izquierda, depende de la inclusión voluntaria (o la tendencia) de la izquierda hacia la derecha, caracterizada esta última por su atributo de misericordia. Como hemos visto arriba, el fenómeno de la enfermedad se caracteriza por una separación existencial o enajenamiento (que en general refleja un estado mancillado de *hod*, la capacidad de reconocer al otro ser verdadero y bueno que nos complementa).

Vemos aquí nuevamente que la enfermedad es el alejamiento de la izquierda respecto de la derecha.

Esto está expresado bellamente en el libro de los Salmos:

***Y yo digo: Es mi padecer [jaloti]  
Que la mano derecha del Altísimo ha cambiado***

En Kabalá, el "cambio" en la mano derecha del Altísimo" alude al ocultamiento del principio Divino llamado "derecha", producido por el alejamiento de la izquierda. Esto es el exilio, la bondad de Di-s se oculta a Sus hijos, a Israel, que es el estado referido aquí como "padecimiento", que literalmente significa "enfermedad".

En jasidut, la palabra *jaloti* que significa "en mi padecer", es interpretada en 4 sentidos emparentados entre sí. Significa también "en mi temblor" (como en la expresión *jil uradá*, "temblor y sacudida"), síntomas de debilidad y enfermedad; "en mi enfermedad"; "en mi plegaria" (como ya vimos en la plegaria de Moisés luego del pecado del becerro de oro); "en mi capacidad de endulzar lo amargo" (nuevamente, el propósito profundo de la enfermedad).

"La derecha del Altísimo" no sólo se refiere al eje derecho de las *sefirot*, sino también a la corona suprema, *keter*, de la que está dicho: "no hay izquierda en el Anciano [un apelativo de *keter*], todo es derecha". En Kabalá, la corona se asocia a *Arij Anpín*, literalmente "el rostro alargado" [o infinitamente extendido']. La palabra *arij* (alargado) es semejante a *aruká*, "cura" o "remedio". En general, el eje derecho de las *sefirot* es llamado por el *Zohar*: "el eje extendido". La palabra *arij* la encontramos en las iniciales del versículo:

***Ki Ani Havaiá rofeja.***

*Porque Yo soy Di-s quien te cura.*

Y también en las del final de nuestras sentidas plegarias a Di-s para que nos cure:

***Amen, ken iehí ratzón.***

*Amén, que así sea Su voluntad.*

La aparente redundancia de la cita del *Zohar* –"no hay izquierda en el Anciano, todo es derecha"– significa, según la Kabalá y jasidut, que el origen espiritual de la "izquierda" está por cierto presente en la corona suprema, pero que allí también es "derecha", "todo es derecha". Entonces, la corona es lo que inspira a las *sefirot* de la izquierda a reconocer la bondad de la derecha y a desear identificarse con ella.

**E**l comienzo de la unión de ambos lados, las de dos sefirot diferentes, está a nivel de la mente: la unión de *jojmá* y *biná*, padre y madre; que en el alma es la unión de las experiencias de desinterés y alegría.

**C**on respecto a la enfermedad que está descrita explícitamente en la Torá, la lepra, y su curación, nos enseña la Kabalá y el jasidut que el origen de la enfermedad es la disociación de *jojmá* y *biná*. En concordancia con las correspondencias psicológicas descritas arriba, significa que la médula ósea no produce continuamente células sanguíneas nuevas. La curación depende del poder de *keter* de reunir a los "dos compañeros" *jojmá* y *biná*.

Fisiológicamente, *keter* corresponde al sistema respiratorio, lo que parecería indicar que una respiración apropiada, profunda (en una atmósfera saludable) puede inun flujo adecuado de energía saludable desde la médula ósea hacia las células sanguíneas. La sangre fortificada continuará descendiendo por el eje de las *sefirot*, hasta alcanzar y fortalecer el sistema inmunológico para sobreponerse a la enfermedad.

## La Curación del Cuerpo y el Alma

Parte 30

### Los Orígenes de la Enfermedad

#### Los Tres Focos del Miedo

Los orígenes de la enfermedad pueden ser rastreados en los tres focos de miedo o traumas centrales en la psique humana, que de acuerdo al Talmud están simbolizados por el lobo, el león y la serpiente. En la conciencia colectiva del pueblo judío el miedo se focaliza en el miedo del exilio, el estado comunitario de enfermedad, como ya se ha explicado en extenso. El Talmud compara los tres exilios principales del pueblo judío –de Egipto, Babilonia y el actual de Edom- a una persona atacada por un lobo, un león y una serpiente respectivamente.

*Un hombre realizaba un viaje, lo atacó un lobo, pero escapó ileso. Al continuar con su viaje, narraba la historia del lobo cuando lo atacó un león y escapó ileso. Continuando con su viaje, narraba la historia del león cuando lo atacó una serpiente y escapó ileso. Entonces se olvidó de los dos primeros ataques y contó sólo la historia de la serpiente.*

*Así es con Israel: las nuevas dificultades le hacen olvidar las pasadas.*

Aunque todos estos miedos son en definitiva el miedo a la muerte, cada uno le teme desde otro "ángulo" particular. El primero, el miedo al lobo, es asociado con la violación o con cualquier forma de molestia sexual. En el desierto, el pueblo judío sucumbió a la tentación sexual de la mujer moabita y fue castigado con una plaga que cobró 24.000 vidas. Aquí llegó a su ápice la mala inclinación de la lujuria sexual. Nos enseña la Torá que el castigo Divino refleja la naturaleza del pecado. Nuestros sabios comparan el castigo del pecado a un lobo entrando y devorando un rebaño de ovejas, asociando explícitamente la imagen del lobo con la "prostitución".

Podemos entender de aquí que la lujuria sexual, como así también el miedo al abuso sexual, se relaciona con la imagen del lobo (amenazando a la oveja).

El miedo a la violación alude en un sentido más amplio a cualquier invasión compulsiva de algo ajeno a uno mismo. Este miedo de otro forzando, imponiéndose sobre uno mismo existe a todo nivel, física y psicológicamente. Aunque en principio es una manifestación femenina de miedo, el temor al lobo y todas sus implicancias, también pueden manifestarse en el hombre, este también puede tener un cierto grado de miedo a la violación. El rótulo de femenino a este miedo sólo se refiere a que es predominante y más pronunciado en la mujer. Por último, la asociación del lobo con el violador no está restringida sólo al Talmud, también se puede encontrar en los medios modernos.

El león se vincula con el temor primario a la muerte. Una persona que se enfrenta al ataque de un león sentirá un pánico intenso en su corazón, temiendo que vaya a ser devorado.

La serpiente representa el miedo a la demencia por cuanto que su veneno se dirige directamente al cerebro. Encontramos que la locura (transitoria) es la causa de todos los pecados –extraviando la mente o perdiendo la atención sobre nuestros actos se abre la posibilidad al pecado, ya que si la persona hubiera sabido verdaderamente lo que iba a hacer, si se hubiera percatado de las implicancias y las consecuencias de sus actos, nunca hubiera pecado. En las palabras de nuestros sabios: "nadie comete un pecado a menos que haya sido afectado por una locura temporaria [literalmente 'un espíritu de necedad']".

Esto es aludido en el pasaje talmúdico referido arriba, en el que durante el viaje el hombre olvida sus traumas anteriores sólo cuando fue atacado por la serpiente (notar que no dice que olvidó la historia del lobo cuando fue atacado por el león), sólo el trauma de la serpiente afecta directamente la mente al extremo de que son borradas sus impresiones anteriores.

En resumen:

serpiente	Miedo a la locura
león	Miedo a la muerte
lobo	Miedo a la violación

## La Curación del Cuerpo y el Alma

### Parte 31

### Los Tres Síndromes Psicofisiológicos

Los síndromes del lobo, león y la serpiente corresponden a los tres niveles generales del alma. El del "lobo" corresponde al nivel innato o instintivo del alma (las tres *sefirot* de *netzaj*, *hod* y *iesod*); el del "león" al nivel emotivo del alma (las tres *sefirot* de *josed*, *guevurá* y *tiferet*) y el de la "serpiente" al nivel intelectual del alma (las tres *sefirot* de *jojmá*, *biná* y *daat*).

Cada triplete comprende una *sefirá* derecha, otra izquierda y otra media. "Derecha" implica atracción (amor), "izquierda" implica repulsión (temor) y "medio" implica un sentido o conciencia de "si mismo" que puede tender tanto hacia la derecha como a la izquierda, un "yo" que experimenta tanto afinidad hacia el otro (recibiéndolo con su mano derecha) u hostilidad (rechazándolo con su mano izquierda). En nuestro caso, cada uno de estos tres síndromes de miedo descriptos antes reflejan una tendencia exagerada del medio (el yo) de cada triplete respectivo hacia la izquierda (temor).

El acto de la violación propiamente dicho se asocia con la *sefirá* de *iesod* (la *sefirá* intermedia de los poderes inferiores innatos del alma), el órgano reproductivo del cuerpo. El miedo a la violación ataca, como un lobo, a *hod* (la *sefirá* izquierda de este mismo triplete) el mecanismo de defensa del cuerpo contra las invasiones foráneas. Por lo tanto, este síndrome se puede concebir como *iesod* inclinado hacia *hod*.

El síndrome del león, el miedo al asesinato, se asocia con la parte media del cuerpo (el torso, que corresponde a la *sefirá* de *tiferet* (la *sefirá* media del triplete emotivo), el lugar donde se ubica el corazón que, no obstante, está ubicado o se inclina hacia el lado izquierdo del cuerpo (*guevurá*, la *sefirá* izquierda de este grupo). Como ya dijimos el corazón pertenece a dos sistemas fisiológicos, el de los vasos sanguíneos en la izquierda como *guevurá* y al medio, el de los músculos principales del cuerpo, como *tiferet*. Una indicación adicional de la relación del león con *guevurá* es que en hebreo las dos palabras tienen el mismo valor numérico, 216 = *guevurá* = león. Por eso este miedo que consume nuestro corazón se puede entender como *tiferet* inclinado hacia *guevurá*.

Finalmente, el síndrome de la serpiente, el miedo a la locura, ataca las propiedades intelectuales de la mente. La serpiente (y la susceptibilidad del alma a la serpiente, su archienemigo) corresponde a la *sefirá* de *daat* (la *sefirá* central del triplete intelectual) como en el episodio del árbol del conocimiento (*daat*) del bien y del mal, donde la serpiente (la personificación del *daat* malévolos) tienta a Eva (que personifica a *biná*, a la izquierda de este grupo). Por lo que el miedo a la insanía es *daat* inclinado hacia *biná*, el lado izquierdo.

## Curar el Cuerpo y el Alma

Es sabido que las 248 *mitzvot* positivas de la Torá se corresponden con los 248 órganos de la persona, mientras que los 365 mandamientos negativos se corresponden con las 365 venas y arterias. En otras palabras: la estructura física del cuerpo del hombre depende de su estructura espiritual, como declara el *Midrash*: "Di-s dice al hombre: `tienes 248 órganos, y hay 248 *mitzvot* positivas. Si cuidas la Torá, Yo cuidaré tu cuerpo ´".

Si es tan simple, ¡que la persona enferma se arrepienta y mejore espiritualmente... y se curará! ¿Para qué precisamos médicos? Si el problema es básicamente espiritual, que la persona recupere lo que le falta en Torá y *mitzvot*, ¡y listo! Además: ¿cómo puede ayudar la prescripción de un médico, cuando según la Torá las *mitzvot* deberían ser la verdadera `prescripción ´?

Según el Alter Rebe, hay una diferencia entre las ideales épocas del Santo Templo y nuestras más oscuras épocas en el exilio. Cuando el Gran Templo estaba en pie, el ser físico y el ser espiritual del judío estaban más estrechamente entrelazados. Cuando el judío observaba todas las *mitzvot* los 613 `órganos ´ espirituales como debía ser, así las 613 partes de su cuerpo se encontraban en su nivel deseado. Como está escrito en la Torá: "*Si escucharás la voz de Di s... no pondré sobre ti ninguna enfermedad, porque Yo, Di s, soy tu Curador*". Si, Di-s libre, a un judío le faltaban *mitzvot*, ¡ninguna de las medicinas del mundo podrían curarlo!

Pero cuando estamos en exilio, las cosas son diferentes. Hay canales `alternativos ´ de la maldad de la *sitrá ajará* un concepto cabalístico que literalmente se traduce como `el otro lado ´ (opuesto al de la santidad) que también dan vida. El judío tiene libre albedrío para elegir entre dos fuentes de las que él puede recibir su nutrición vital; a través de la santidad, al observar las 613 *mitzvot* o, Di-s libre, de otras maneras: la medicina, etc.

Esta explicación del Alter Rebe nos ayuda también a resolver la contradicción anterior entre "él será curado" en relación con el pecado del Rey Asa, y el hecho de que el Rey Jizkiahu ocultara el "Libro de la Curación". El hecho de que Asa muriera por su enfermedad no fue un castigo, sino un resultado directo y natural de su comportamiento; "él no buscó a Di-s" en la época del Templo. Los médicos no le podían ayudar en absoluto, dado que él no sostuvo sus 613 `órganos ´ espirituales.

Esto explica también por qué fue escondido el "Libro de la Curación". No porque olvidarían a Di-s, o porque fuera supersticioso, sino porque sin "buscar a Di-s" a través de cumplir las 613 *mitzvot* adecuadamente, semejante libro no tendría valor. ¡Una vez que cumplía las *mitzvot* adecuadamente, la persona no necesitaba el libro para nada! ¡En esa época, ese libro era ciertamente innecesario!

## Sistema Digestivo

¿Cuál es el significado profundo de los problemas digestivos y cómo los puedo corregir?

El sistema digestivo corresponde a la *sefirá* de *maljut*. La rectificación para los problemas en este sistema es alcanzar la verdadera humildad, *shiflut*, como dijo el Rey David: "Y yo rezo". Con la plegaria estamos expresando nuestra total dependencia de Di-s, parándose ante El en sumisión y humildad. Es también importante consagrarse a establecer el reino de Israel en el mundo.

Una de las "campañas" del Rebe de Lubavitch es "Bjhol d'rajeja da'ehu". En todas las cosas que uno haga debemos conectarnos con Di-s. Cuando coma, medite en el versículo "No sólo de pan vive el hombre, sino de la palabra de Di-s". También medite en el secreto del maná, el pan celestial que era digerido completamente en el cuerpo de la persona.

## ¿Cuál es la Posición Judía sobre el Aborto?

Explíqueme por favor cuál es la posición básica judía ortodoxa hacia el aborto. He leído que después de los cuarenta días (del período de consumación) está absolutamente prohibido en cualquier circunstancia.

El aborto está totalmente prohibido incluso antes del período de formación. El proceso de la concepción y embarazo corresponden en Kabalá a los tres mundos Divinos inferiores. La concepción corresponde al mundo de la Creación (*Briá*), el período de 40 días desde la concepción corresponde al mundo de Formación (*Ietzirá*) y el nacimiento que tiene lugar luego del período subsecuente corresponde al mundo de la Acción (*Asiá*).

Desde sus comienzos la Kabalá se refiere a estos tres momentos del embarazo: el momento de la concepción, de la formación y del nacimiento, que es el del completo desarrollo del feto en el útero. En hebreo este momento es llamado *Asiá*, también significa el "ser completo". El feto está completo y ahora puede nacer al mundo y continuar creciendo.

Por encima de estos tres mundos está la unión del padre y de la madre que corresponde al mundo de *Atzilut*, que es el nivel de la Conciencia Divina, total y absoluta unidad. Este da nacimiento a los tres mundos inferiores. La unión expresa la unión Divina. Si la semilla es concebida propiamente entonces tiene lugar el proceso Divino de procreación. Está absolutamente prohibido destruir este proceso Divino que realmente comienza desde el momento de la concepción. Este es el secreto de la creación, como si fuera, ex-nihilo. Estos tópicos son discutidos extensamente en el libro *El misterio del Matrimonio*, que se publicará próximamente (en inglés ya está a la venta *The Mystery of Marriage*).

(nota: esto no se aplica cuando el embarazo amenaza la vida de la madre).

## ¿La Amenaza de una Enfermedad es un obstáculo para el Casamiento?

Siento que he encontrado mi pareja, mi alma gemela, un hombre especial con finos rasgos de carácter y un alma pura. Nos amamos profundamente. Siento que la clase de amor que siento por él puede ser canalizado hacia un incremento en mi conciencia de Di-s y mi espiritualidad judía. Es un portador de una enfermedad que en un 20-30% de los casos puede causar que contraiga una enfermedad terminal incurable. No hay peligro de que la enfermedad sea transmitida a su esposa o sus hijos.

Si continuo con esta relación, hay una chance mayor que la normal de que acabe con una gran penuria en mi vida.

Creo que puedo sobreponerme a mis temores rápidamente si tengo la confianza de que estoy haciendo lo correcto desde una perspectiva espiritual y de la Torá. Estoy en medio de una gran agitación y angustia y espero oír pronto de usted.

Su dilema es verdaderamente comprensible, y particularmente doloroso en vista de las trágicas circunstancias que rodean la enfermedad de su pareja. Sus temores de no ser "normal" por la situación en que se encuentra son infundados. En la vida no existe algo así como "una situación modelo". La Providencia Divina opera en todos los ámbitos para asegurar que cada persona se ocupe de la rectificación particular relevante a su alma. Con cada situación de esta clase que le acontece al hombre hay una reserva correspondiente de fuerza interior que recibe para afrontarla. Debemos ver como un mérito el ser enfrentados con una situación especial que demande una fortaleza de ánimo especial.

En su situación, el tema debe ser afrontado en varios niveles. En el plano racional de la ley judía, hay principios que determinan hasta cuánto podemos involucrarnos en situaciones que constituyan una amenaza para la salud. Como usted indicara, no hay una amenaza significativa para su propia salud física, sólo para el hombre. Aunque usted está preocupada por las consecuencias emocionales que le ocasione este riesgo de salud, la ley judía indica que no debe preocuparse por aquel riesgo que de una chance del 70-80% de seguir relativamente sano. Después de todo, encontramos que una confianza en una probabilidad mayor es un principio válido incluso en casos que involucran la pena capital. Por lo tanto si usted cree verdaderamente que usted es espiritualmente compatible, el margen de riesgo médico no debería minar su convicción.

Como indica en su carta, la palabra clave es la confianza o *bitajón*. El grado en que perfeccione su *bitajón* va a influenciar sobre la magnitud en que ambos venzan la inseguridad futura. De acuerdo con el pensamiento jasídico, *bitajón* es el estado subyacente del ser asociado con la *sefirá* "masculina" *netzaj*, "victoria" o "eternidad". También representa la victoria sobre la muerte. La *sefirá* "femenina" correspondiente *hod*, "esplendor" o "reconocimiento", se expresa en el alma por la cualidad de *temimut*, la simple dedicación incondicional a nuestros objetivos en la vida. Está dicho que *hod* es la fuerza que nos capacita a sobreponernos a la enfermedad. Aferrándose firmemente a estos estados respectivos del ser, estará en una posición adecuada para saber exactamente cómo responder a esta situación.

Debe fortalecer su *bitajón* eligiendo adornar el cumplimiento de alguna mitzvá asociada con la vida doméstica como *Kashrut* o *mezuzá*.

## Moléculas espirituales y metabolismo místico

A duras penas alguno de nosotros ha visto moléculas alguna vez, a menos que hayamos estudiado Química o Física en profundidad, probablemente no comprendamos los experimentos y criterios que los científicos emplean para detectar moléculas, analizarlas, identificarlas y describir su estructura...

Pero igual, creemos que existen, que tienen estructuras definidas, pesos y formas, y propiedades predecibles.

Se nos ha enseñado que todas las moléculas están compuestas por más de un centenar de átomos elementales –tal como todas las palabras están hechas de las mismas letras básicas.

Las incontables y variadas moléculas que conforman nuestro mundo físico difieren entre sí sólo en el tipo de átomos que contienen, el número de átomos presentes, su patrón organizativo y su ubicación en la estructura molecular –tal como todas las palabras de nuestro lenguaje difieren entre sí sólo en relación con las letras que contienen y su secuencia. Las mismas palabras pueden emplearse para escribir un salmo o una arenga política – tal como las mismas moléculas pueden hallarse en una hormiga y en un elefante.

Ya no hay nada místico en esto. No es imaginario ni hipotético. El concepto de moléculas y átomos y su reacción es tan aceptado como las cosas que podemos percibir y juzgar con nuestros propios sentidos.

Si un químico nos dice que una molécula determinada tiene tres átomos de carbón (C-C-C-)

Y otra tiene seis (C-C-C-C-C-C-)le creemos. Si el químico nos dice que los cinco átomos de carbón de una molécula están anillados, mientras que en otra forman un tenedor, le creemos.

A veces le creemos porque tenemos una confianza elemental en la honestidad del químico y su competencia.

Los químicos y sus colegas gozan de mayor credibilidad a nuestros ojos que los mercaderes, abogados y la mayoría de los servidores públicos que elegimos para que gobiernen nuestro país.

Y gran parte de esta confianza está justificada.

La teoría molecular y su manipulación son la base misma de los emocionantes descubrimientos que casi a diario se realizan en la fisiología, genética, microbiología y farmacología. El químico ha empleado sus modelos moleculares con bastante eficiencia para efectuar predicciones y productos que han cambiado nuestra vida.

Por ejemplo, la gente descubrió hace mucho, prueba empírica y error mediante, que ciertos alimentos eran nutritivos en tanto que otros eran dañinos; algunas bebidas intoxicaban, mientras otras eran inocuas; algunas dietas engordaban en tanto que otras que también satisfacían el hambre, lo eran en menor medida. En los primeros años del siglo XX, los nutricionistas aprendieron que la ausencia de ciertos productos alimenticios en dietas normales resultaban en consecuencia patológicas.

No fue sino hasta que los químicos nos proveyeron de “mapas metabólicos” que pudimos comenzar a organizar un poco la masa de confusos datos empíricos.

Estos mapas metabólicos describían las sendas de las moléculas involucradas en la digestión de los alimentos y la síntesis celular. Mostraban de qué manera los animales complejos, las proteínas, carbohidratos y lípidos presentes en nuestra dieta podían quebrarse en moléculas cada vez más simples; en forma concurrente, estas moléculas simples podían ser empleadas por nuestros propios cuerpos para componer las proteínas, minerales, carbohidratos y lípidos que constituyen nuestros tejidos.

Los mapas mostraban de qué manera todo el proceso estaba regulado por otras moléculas (las vitaminas). Los modelos moleculares explicaban de qué manera y por qué algunos alimentos generaban respuestas tóxicas y otros generaban respuestas alérgicas ; daba el razonamiento para las dietas reductoras de peso; así como docenas de otros fenómenos fisiológicos y farmacológicos.

Se puede decir con justicia que la química molecular y la biología molecular establecieron la nutrición, la fisiología y la patología nutritiva, como ciencias, retirándolas del plano de la alquimia.

## Kashrut y Química

En relación a la Parshá Shemini Di-s ordenó al pueblo judío para la eternidad, evitar ciertos alimentos en tanto se les permitía ingerir otros.

La Torá misma no ha dado razones para estas ordenanzas. Pero cualquiera que esté familiarizado con las teorías moleculares de la nutrición y la patología nutritiva a duras penas podría evitar la tentación de crear modelos moleculares y mapas dentro de su área de acción.

Esto no es más que una especulación fútil...

En su obra clásica sobre la medicina bíblica y talmúdica, escrita hace 73 años, el Dr. Julius Preuss introduce su análisis sobre el kashrut –las Leyes Dietéticas del judaísmo- con la siguiente declaración:

Las leyes dietéticas se incluyen en el capítulo de "higiene" solamente porque no podemos concebir otro razonamiento para su promulgación que las de orden sanitario. Debe enfatizarse, no obstante, que la Torá no nos ofrece razonamiento alguno para estas leyes, y las fuentes posteriores lo hacen sólo en raras ocasiones. De modo que casi todo lo que cada uno pudiera alegar como razón de las Leyes Dietéticas del Kashrut no es más que una mera hipótesis...

Esta declaración establece con precisión la frustrante paradoja que confronta a cualquiera que quisiera explicar las leyes del kashrut empleando el saber moderno de la nutrición y la salud pública como modelos.

No sabemos por qué ciertos animales, aves, peces, se permiten como alimento mientras otros son prohibidos; no sabemos por qué los cuadrúpedos y aves permitidos deben faenarse de un modo preestablecido; no sabemos por qué la sangre, algunos tejidos grasos, y el nervio ciático, están prohibidos; no conocemos los riesgos que se asocian con la cocción e ingesta de carne con leche, ni tampoco sabemos por qué determinadas imperfecciones anatómicas hacen que un animal o ave sea treif (No apto para consumo) y por ende prohibido.

Se nos ha provisto de guías e instrucciones marcadamente detalladas acerca del criterio a emplear para distinguir entre lo prohibido y lo aceptable, pero nada acerca del por qué.

A pesar de lo mucho que queremos saber el por qué, toda explicación racional es un simple ejercicio de la imaginación humana.

Las más grandes mentes que el género humano ha producido alguna vez han bregado durante miles de años por explicar estas leyes. Docenas, sino centenas, de hipótesis se han propuesto para elucidar estos misterios. ¿Por qué es kasher la vaca y no el camello? ¿Por qué el judío no puede comer cerdo y beneficiarse de su bien conocida cualidad nutritiva? ¿Por qué está permitido el salmón y no la centolla? ¡La mente racional añora comprender, y desafortunadamente, porque no puede lograrlo a veces decide ignorar las leyes por completo!

En los últimos cien años, se ha vuelto moda explicar las leyes del kashrut mediante analogías de la salud pública. El argumento básico es que Moshé Rabeinu (Moisés) era en realidad un inspector sanitario primitivo, y parshat Shemini fue un modelo antiguo de las leyes de Alimento Puro y Drogas del presente. Es un concepto intrigante, pero sus adherentes son, principalmente, judíos que desde un principio no desean observar las restricciones alimentarias. Se encontrará muy poco soporte a este enfoque en fuentes auténticas de salud pública. Los conejos son tan nutritivos como las gallinas, el guefilte fish puede hacerse ya sea de esturión o de pez carpa; no hay gran diferencia –microbiológicamente o químicamente hablando- entre el cordero y el cerdo.

Sería más fácil comprender (¿y aceptar?) las leyes dietéticas si les encontráramos una razón química. Sería más particularmente fácil si pudiéramos aislar alguna clase de sustancia o elemento químico

dañino en un alimento prohibido y que no estuviera presente en los permitidos. O si pudiéramos mostrar que el proceso que se describe en el Shuljan Aruj (Código judío de leyes) inhibe alguna oscura reacción molecular que produce una toxina.

### **Tendría sentido.**

Tenemos gran caudal de conocimiento empírico acerca de envenenamientos con alimentos y alergias. Sin duda también lo tuvieron nuestros antepasados. Hay ciertos alimentos que por naturaleza son venenosos, algunos hongos, algunos peces, algunos moluscos, por ejemplo.

Sería muy razonable que un legislador primitivo los prohibiera como alimento para su tribu. También sabemos que ciertos alimentos, de ser conservados o procesados incorrectamente, pueden tornarse en vehículos para la transmisión de agentes infecciosos o sus toxinas. De modo que un legislador primitivo, preocupado por la integridad de la salud de la tribu, también promulgaría leyes acerca del procesado y conservado de materiales que fueron permitidos como alimento.

Si las comidas no-kasher o su procesamiento errado resultarían en intoxicación, infecciones, o erupciones cutáneas, podríamos entender.

Pero no sucede así.

Desde una perspectiva nutricional y toxicológica, no hay diferencia entre la dieta kasher y la no-kasher.

La respuesta, ciertamente, no es química.

No son los átomos físicos ni las moléculas del cerdo las que lo convierten en no apto para el consumo del judío. De ser de otra manera, ¿por qué no se han prohibido también a los no-judíos? ¿Es posible que haya receptores químicos o células judías que sean sensibles a las moléculas del alimento "treifá"?

Eso no está más allá de la experiencia médica. Hay humanos alérgicos a las frutillas en tanto otros no lo son. De hecho, la única diferencia entre el alérgico y el refractario es una sutil reacción molecular que sucede en el primero y no en el segundo. Un mejor ejemplo sería el de la inhabilidad genética (algunos dicen racial) de algunos humanos para digerir la leche bovina, mientras otros simplemente la gozan. De modo que hay reacciones moleculares, en el plano de la patología nutritiva, que son hereditarias y que pueden servir de justificativo a tabúes dietéticos.

Desafortunadamente, no nos satisface para nada. Las cualidades raciales judías son más un mito del nazismo que una realidad química del presente.

Cuando se anunciaron las prohibiciones dietéticas, las 12 Tribus de Israel acampadas alrededor del Monte Sinaí hace unos miles de años compartían sin duda un esquema genético similar. Pero en los miles de años desde entonces, en especial en los miles de años de diáspora, la homogeneidad genética se volvió un tanto diluida.

Los judíos de hoy difieren considerablemente en tipos de sangre, esquemas inmunológicos y respuestas fisiológicas a los nutrientes. Una explicación química del kashrut en el mundo de hoy, es simplemente una hipótesis inadecuada.

Un converso al judaísmo está obligado a observar las leyes del kashrut inmediatamente luego de volverse judío, aún si se hubiera nutrido fisiológicamente con alimentos no-kasher hasta ese mismísimo instante.

## Moléculas espirituales

Muchos comentaristas rabínicos hacen referencia, al mismo tiempo que humildemente niegan conocer la verdadera respuesta, al "daño espiritual" que se deriva de los alimentos no-kasher.

Por ejemplo, Rabí Shimshon Rafael Hirsch ofrece el siguiente comentario a la Sección Semanal de Kedishim (Levítico 19-20):

"debes...guardar conscientemente...la elección de la nutrición como lo primero y preliminar...para la claridad espiritual, moral y mental, la pureza y la santidad...desde el comienzo, cuando se forman los tejidos de tu cuerpo, la formación física de las fibras de tu cerebro, nervios y músculos..."

De modo que los alimentos prohibidos no son materialmente venenosos, pero dañan nuestra alma. Los componentes peligrosos del cerdo no pueden ser detectados por químicos, y los efectos toxicológicos de su ingesta no pueden ser diagnosticados por médicos, pero el daño, sin duda, ocurre, Si queremos pensar en términos de moléculas, debemos hacerlo con el de "moléculas espirituales".

Al respecto, he leído alguna vez que existen venenos espirituales en ciertos alimentos prohibidos que atontan nuestros sentidos espirituales, o como tan bien se describe en idish, "taponan la nariz y los oídos del alma", al extremo de que el individuo no puede recibir más mensajes espirituales.

También he escuchado que los animales que la Torá nos prohíbe comer poseen determinadas características espirituales que el consumidor corre el riesgo de adquirir.

Sea cual fuere el razonamiento, el de las moléculas espirituales parece más sensato que el de las químicas.

Pero resulta sensato sólo a quien ya cree de antemano en la autoridad de la Torá, y esta persona ya está dispuesta a obedecer las órdenes sin necesidad de razones. Para el resto del mundo, la cuestión de las moléculas espirituales pertenece en mucho a la esfera del misterio y la superstición.

En la esfera del espíritu de acuerdo a aquellos que se consideran científicos y modernos, no caben las reglas y la lógica, es penas una serie de historietas, magia, brujería y gurús.

Por supuesto, las moléculas reales también son invisibles e impalpables para la mayoría de nosotros. Las verdaderas moléculas también son tema de especulación para los grupos (de la ciencia) que visten sus atuendos sacerdotales y que offician en sus esotéricos templos (llamados laboratorios) luego de años de iniciación. Pero moléculas espirituales ya es demasiado para el hombre del Siglo XXI.

Entre paréntesis, me pregunto si nuestros Rabinos tendrían mayor éxito al transmitir su mensaje si cambiaran sus levitas negras por blancos delantales de laboratorio. Me pregunto si la observancia del Kashrut mejoraría con equipos impresionantes de laboratorio y tablas y diagramas periódicos de nexos entre electrones o su equivalente espiritual.

Probablemente no.

El judío no-observante contemporáneo es demasiado sofisticado para ello; no caería en semejante trampa. Si no obedece las reglas cuando Di-s mismo las dicta, ¿por qué habría de cambiar cuando un Rabino vistiera un delantal blanco?

(¿Pero entonces por que cree en moléculas hechas de átomos de carbón? Pero esa es otra historia...)

Yo asumo que la verdadera barrera que le impide aceptar el rol de las moléculas espirituales deriva de dos deficiencias conceptuales:

- 1) La falta de prueba empírica inmediata acerca del daño espiritual cuando las leyes son desechadas;
- 2) La forma de particularidad, es decir, la naturaleza selectiva de las leyes dietéticas que permiten a la mayoría de los humanos comer y beneficiarse de una comida específica, en tanto niega a un muy reducido grupo de gente la misma oportunidad, un grupo que no puede distinguirse de ninguna manera detectable de la mayoría y que también parecería beneficiarse del alimento.

### **PKU ¿Un modelo médico de Kashrut?**

En el jasidismo se nos enseña que el mundo espiritual y el mundo de la materia son paralelos entre sí. De modo que lo que se experimenta en el universo de la sangre y la carne está moldeado según el fenómeno espiritual.

Similarmente, el mundo espiritual se ve reflejado en cosas y eventos que pueden detectarse con nuestros sentidos mortales.

Ello nos permite postular la existencia de moléculas espirituales basándonos en nuestros conocimientos de las estructuras químicas. (¡De hecho hay quienes dirían que las moléculas materiales que nosotros estudiamos y acerca de las que enseñamos en las clases de química, son en realidad el reflejo de las moléculas espirituales intangibles que el Creador empleó como "plano" para la Creación!)

Con ello en mente, presento la historia natural de una extraña enfermedad genética que podría proveernos de alguna suerte de respuesta para aquellos que rechazan el kashrut por falta de prueba empírica del daño, y se sienten incómodos con el particularismo estricto.

La medicina reconoce una condición denominada PKU o fenilcetonuria. Descripta por vez primera hace 50 años, este desorden metabólico hereditario afecta a uno de cada 15.000 niños que nacen en el hemisferio boreal, y conduce, entre otras cosas, a un retardo irreversible y severo.

El recién nacido parece normal y sano. Realmente no puede distinguirse, en un examen físico rutinario, de sus 14.999 compañeros no afectados.

Tiene apetito normal y un metabolismo aparentemente similar. Come, duerme, llora y hace todas las demás cosas que se espera de los bebés. Pero gradualmente –en el curso de varios años– desarrolla una apariencia característica y un daño cerebral.

Muchos años después de que la enfermedad fuera descripta por primera vez, los fisiólogos determinaron que el daño cerebral se debía a una acumulación de cierto aminoácido –la fenilalanina– en el cuerpo, una molécula común en muchas proteínas.

La gente normal tiene la habilidad de metabolizar la fenilalanina y convertirla en otros nutrientes inocuos (y esenciales). Pero un niño entre 15.000 carece de la enzima necesaria y la fenilalanina continúa acumulándose hasta dañar al cerebro en desarrollo.

Hace unos 20 años, un químico llamado Guthrie describía un análisis de sangre que permitía el temprano diagnóstico del PKU, dentro de los primeros días de producido el nacimiento, mucho antes de que el daño neurológico tuviera lugar.

Este examen es hoy día obligatorio en la mayoría de los países de Occidente (Inclusive Israel). Cada bebé que nace es examinado para detectar el PKU. Si el resultado sugiere que la condición se halla presente, se provee a la madre de consejos de nutrición. Si la dieta es modificada con la suficiente antelación, si se reemplaza la proteína contenedora de fenilalanina con un sustituto sintético y con ello

se alimenta al bebé en los primeros cuatro o cinco años de vida, el retardo puede usualmente evitarse. La solución no es simple; también es inconveniente, nada apetitosa y muy costosa. Pero efectiva.

Considérese ahora el siguiente escenario: una enfermera del servicio de salud pública visita a una joven madre que recién ha regresado del hospital con su precioso bebé. La enfermera transmite la alarmante noticia de que de acuerdo a los resultados de laboratorio, el bebé padece de PKU. Al mismo tiempo provee a la madre de los alimentos prescritos y las instrucciones para preparar una dieta preventiva acorde. Ni la enfermera ni la madre son químicas. La madre nada sabe de moléculas o de fisiología o de metabolismo. Ella sabe lo que ve –un bebé sano, normal como cualquier otro bebé en el mundo, que goza comiendo y que aparentemente crece con la dieta que recibe.

La enfermera sabe un poco más. Ella ha estudiado un poco de química y comprende mejor la fisiología del metabolismo. O al menos, ella cree al maestro que le enseñó.

La enfermera en realidad no conoce las bases de las pruebas de diagnóstico: ni podría prescribir una dieta en base a su propia experiencia. Todo lo que hace es su función de transmitir la información que se le enseñara.

Ella cree que está actuando por el mejor interés del niño de la comunidad. Pero principalmente está actuando por responsabilidad y aceptación de la autoridad superior –médicos, químicos y nutricionistas. Que han estudiado más y saben más, y tienen una mejor fuente de conocimiento.

La madre se rehúsa a aceptar el diagnóstico o la dieta. Ella no cree en los misterios de la química ni acepta la autoridad de los médicos ¿Acaso no está contento?.

Además la dieta recomendada es demasiado cara, molesta, desagradable. De todos modos, ¿a que viene toda esta cháchara de las moléculas?

### **Terminamos con la siguiente pregunta:**

¿Si tu fueras enfermera, que harías cuando la madre demanda: "¡Muéstrame el peligro ya mismo! ¡Muéstrame la diferencia entre mi bebé y todos los demás!"

Kashrut como cuidado del cuerpo y del alma

Maimónides, médico ilustre en su generación, intentó explicar las leyes dietéticas, con razonamientos lógicos basados en la medicina...

Él fijó como principio, que toda prohibición de la Torá relativa a alimentos, fue dada porque perjudican el cuerpo y todo aquello que fue permitido por la Torá no lesiona al cuerpo humano, cuidando las proporciones y los tiempos correspondientes para cada ser humano. Maimónides explica, por ejemplo, que la falta de escamas en algunos pescados, razón que los hace no aptos para el consumo, se debe al daño que eventualmente pudieran causar pero que es sólo conocido por D's.

De esta manera Maimónides procura demostrar, que todas las señales de pureza e impureza en los animales son sólo para nuestro reconocimiento, pues nosotros no podremos determinar la esencia del alimento que comemos. La Torá trató mediante las leyes de Kashrut darnos la capacidad de diferenciar entre lo prohibido y lo permitido. Muchas de las acotaciones de Maimónides han sido aceptadas y corroboradas por la medicina moderna.

## **Cuidando el alma**

Junto a las de Maimónides, existieron dentro del judaísmo diferentes ideas, algunas de ellas basadas en conocedores de medicina como el Rabí Moshé ben Najmán (Najmánides), que difería del método del Maimónides explicando, por ejemplo, que quienes no son judíos y no han aceptado por lo tanto el yugo de los mandamientos, comen todo tipo de comidas que nos son prohibidas por la Torá y están sanos.

Najmánides decía, que aquellas comidas prohibidas por la Torá no dañan el cuerpo sino el alma.

Najmánides explicaba que las aves que nos fueron prohibidas son de rapiña: águila, gavián, quebrantahuesos y aquellas que fueron permitidas (gallinas, palomas, patos, gansos), no son aves rapaces. Según Najmánides la comida tiene un efecto directo sobre el ser humano.

De esta manera también podemos entender la prohibición de comer sangre, escrita en la Torá por diferentes motivos: al comer sangre hay un poco de crueldad y capacidad de desarrollar cualidades destructivas. Hadam hu hanefesh - la sangre es el alma - y el alma se puede dañar si la sangre es su alimento.

A pesar de todo esto hay quienes, dentro de la filosofía judía, explican que el principal motivo de todas las leyes de Kashrut , no es por la preocupación de dañar al cuerpo o al alma, sino para lograr unión, independencia y supervivencia del pueblo judío, para que no se diluya en los otros pueblos.

## **¿Dos pueblos?**

Cuando una pareja joven, forma su hogar — debe procurar guardar las leyes de Kashrut, aún cuando no lleve una vida religiosa completamente. Alcanza sólo con meditar en el hecho que existe una gran parte del pueblo judío que cumple con las leyes de Kashrut para decidir que la nueva casa esté también abierta para ellos. ¿Acaso sería recomendable que un familiar, un vecino o un amigo cercano no puedan comer en nuestra mesa o servirse algún bocado? De ninguna manera. Esto traería la división del pueblo judío. También desde el punto de vista social es conveniente hacer el pequeño sacrificio de tener una casa abierta para todos, sin diferenciar el modo de vida. Se entiende que aquella persona que cuida dentro de su casa las leyes de Kashrut, debe hacerlo también fuera de ella o cuando está fuera, comportarse como lo hace dentro de su propia casa. Debemos probarnos a nosotros mismos y a los demás que somos capaces de sobreponernos a un impulso y postergar el goce de un alimento por un determinado momento. La Kashrut se convirtió en una señal de reconocimiento y una muralla protectora para el hogar judío. Cuidemos esta muralla.

Extraído y adaptado de "Judaísmo Práctico" de Rab. I. M. Lau

## **El hueso de la resurrección**

Existe un pequeño hueso en el cuello, en el extremo superior de la espina dorsal, que tiene la forma de una nuez. Es el que sobresale en la espalda y en hebreo recibe el nombre de Luz.

Este hueso no obtiene ningún sustento de la comida que uno ingiere, excepto en la noche del sábado. Por ello es muy importante tomar parte en una comida después de Shabat y de Havdalá por dos razones: primero debemos de honrar al Shabat cuando se va, así como lo hacemos cuando llega; segundo, debido a este hueso, el cual sólo se nutre de la comida ingerida después de que termina Shabat. Si una persona no es capaz de comer una cena normal porque todavía está llena de la tercera comida, aun así tiene la obligación de comer algo en estas horas. Podrá satisfacer este requisito con galletas o frutas. Este hueso nunca se deteriora. El Midrash relata que, en cierta ocasión, el emperador romano Adriano (gobernó de 117-138 de la Era Común) le preguntó a Rabí Yehoshua ben Jananya: "Puesto que el cuerpo se deteriora y se convierte en polvo, ¿cómo es que Di-s va a resucitar a

los muertos en el Mundo por Venir? El sabio respondió: "Todas las personas van a ser resucitadas y reconstruidas a partir de este hueso (de la resurrección) pues este es indestructible. Podéis ponerlo entre dos piedras de molino, y molerlo todo el día y no se desgastará ni siquiera un poco. Si lo colocáis en un horno muy caliente, no se quemará. Si lo intentáis quebrar con un martillo, el martillo se partirá en pedazos antes de que consigáis romper este hueso". Cuando el emperador probó hacer todo esto, comprobó que era verdad. Entonces aceptó que este hueso era más fuerte que el hierro. Se han aducido varias razones de por qué este hueso en particular —a excepción de todos los demás—no se desintegra ni se convierte en polvo. Algunos opinan que algo debe permanecer de lo que era el cuerpo, ya que incluso un milagro no puede ocurrir sin que exista una base para ello. Así pues, por ejemplo, cuando el Profeta Elisha le preguntó a cierta mujer qué tenía en casa—y ella le respondió que sólo una pequeña botella de aceite—él le dijo que pidiese vasijas de sus vecinos (2 Reyes 4:2-7). La pequeña botella de aceite se convirtió en el vehículo para realizar el milagro, y permitió proporcionar aceite hasta que ella tuvo suficiente para vender y pagar así todas sus deudas. Según esta opinión, lo mismo se aplica en este caso: este hueso es necesario para servir de base al milagro de la resurrección.

Por consiguiente, una parte del cuerpo debe necesariamente ser indestructible. Sin embargo se podría argumentar en el sentido de considerar que el polvo que queda como remanente del hombre, podría constituir un vehículo idóneo.

La verdadera razón del carácter indestructible de este hueso, es para que podamos creer en que Di-s va a resucitar a los muertos. La idea de la resurrección es de difícil comprensión para la mente humana y como consecuencia la persona tiende a negar su existencia. Inclusive aquellos que creen en las enseñanzas de nuestros sabios, podrían pensar que los muertos mismos no se levantarán, pero que Di-s crearía un nuevo cuerpo semejante al original y que éste sería el que resucitaría. Para reforzar nuestra creencia, es que Di-s hizo indestructible ese hueso y así sabemos, que a pesar de que el resto del cuerpo se haya descompuesto en la tumba, aun así será resucitado con su carne y sus demás huesos, que en este sentido no son diferentes al hueso Luz, que será regado por el rocío para hacer resucitar el cuerpo.

Extraído de Revista Rumbos, Colombia

### **Enfermedad, ¿lo cotidiano?**

La voz hebrea Jolé (enfermo), tiene la misma raíz que la palabra "común" y "arena": "Jol".

Se muestra con ello que el hombre, en su realidad oculta, sabe que estar enfermo no es otra cosa que el trote de lo cotidiano, las múltiples facetas que sin conexión, sin embargo, forman lo cotidiano. Tal como los granos de arena que se esparcen, los que no parecen ser capaces de constituir una unidad con sentido, lo que da lugar a la expresión "tan suelto como la arena".

Frente a este concepto de "Jol", de lo 'común', se encuentra en hebreo, como opuesto, el concepto de "Kadosh", que significa 'sagrado'. Así como la arena está suelta, constituyendo la multiplicidad; lo "sagrado" liga, conformando justamente la unidad, lo sano.

Y siempre ambos se enfrentan. Son los dos polos de una dualidad, formando en conjunto una paradoja.

Entonces, estar enfermo es como ser "lo común". Estar sano es "lo sagrado" que se enfrenta a lo ordinario, como aquello que liga y junta.

Lo común es la norma para la vida de lo manifiesto. Sobre la base de esta forma se mide, se construye, se adapta. A pesar de esto, queda como suelto, inconexo, insatisfactorio, como "arena", insípido, monótono, despertando desgano. Podría decirse que así también es la enfermedad.

Lo sagrado despierta en el hombre el sentimiento de lo extraordinario. Estremece, hace sentir el halo de la eternidad. Eleva por sobre lo normativo hacia lo libre, lo que alivia. Es también la alegría de estar sano, de estar íntegro.

"Kadosh" no sólo significa 'sagrado'. También es la voz que expresa el concepto de "estar aislado", para lo que está opuesto a lo común, para lo no mensurable, para lo que no obedece a la norma. En lo sagrado todo es bueno, todo está en su lugar. En lo sagrado no existe "de esto" o "de aquello", no existe la limitación, no hay fronteras, y por ello tampoco hay miedo. ¿Acaso no es la estrechez la causa del miedo? ¿Y no es lo estrecho consecuencia de poner barreras? ¿Y no es el poner barreras consecuencia de "esto o aquello"? En lo sagrado existe la entrega total, la confianza del niño, la fe desinteresada. Allí no se mide, no se adapta. Lo sagrado es justamente distinto a todo lo demás. También es la alegría de lo diferente.

¿Cómo se relaciona pues el estar sano con el estar enfermo? ¿Es entonces el estar enfermo realmente esa norma, esa cotidianidad, esa mediocridad, el modus, este ser moderno? ¿Cuál es entonces el sentido de lo cotidiano? Pues con este interrogante también tocamos el tema del sentido de la realidad, de lo que se manifiesta. ¿Es esa realidad de lo manifiesto tan seca como la arena, tan monótona, tan carente de sentido?

Se puede responder a estos interrogantes analizando la voz hebrea "Jol" (común), aún más allá de su significado lingüístico. Esta palabra "Jol" también es empleada para designar a los seis días de la semana, los seis días de la Creación.

Nadie pretendería afirmar que esos seis días de la Creación fueran aburridos, monótonos. Por lo contrario: justamente producen el milagro del camino. Y es al final del camino donde el hombre está a la imagen de Dios. Los seis días de la Creación encuentran su conclusión, pero también —como se dice— su coronación en el séptimo día, día del "descanso", del silencio, de la ausencia de la ruidosa actividad. El séptimo día, y por eso se flama el "día sagrado", concluye el camino. El "caminar" (acción) se convierte en quietud. Entonces actúa la realidad del silencio, de lo oculto, de lo inconmensurable.

Así, existe el camino, el movimiento, el movimiento de los seis días, del devenir de la evolución; alcanzando luego el objetivo, el hogar, la tranquilidad, lo íntegro del séptimo día.

Estos seis días y este séptimo día tienen su correspondencia en las dos realidades del hombre. Los seis días son la realidad de lo manifiesto, de lo que se desarrolla, de lo que actúa; y el séptimo día es la realidad de lo oculto, de lo silencioso. De allí se dirige las fuerzas y el camino que se manifiesta. De allí parte el espíritu con su mensaje al hombre para su actividad cotidiana. De allí se construye en lo cotidiano. De allí se escribe y se habla, de allí se hace en lo cotidiano.

Por este motivo, la semana de los seis días se orienta totalmente hacia ese séptimo día.

Este "orientarse hacia" significa 'huir'. Es la nostalgia de los seis días por el séptimo. Es el anhelo del hombre por lo especial, por lo sagrado. Entonces los seis días obtienen un sentido. La evolución tiene su meta en un opuesto.

El séptimo día está visto, en la mística, también como "la novia", "la hermosa", "la maravillosa", a la que se ha esperado, en la que se ha depositado la esperanza. Allí, al comienzo del séptimo día, esta "novia" es recibida con gran alegría. El hombre se re-une con ella. Es la unión mística de las dos realidades, de la oculta y de la manifiesta, que también se expresa en la correspondencia de lo masculino y de lo femenino. Así es la unión de los seis días con el día del descanso, la unión del andar con el estar en casa. Es la unión de quien busca con aquel quien se ha encontrado, de lo causal con lo acausal, de lo normativo con lo libre. Esta unión es la liberación de miedo y de compulsividad.

De esta manera, 'lo común', es decir también la enfermedad, adquiere un sentido completamente distinto. Estar enfermo sólo provoca susto y es mortífero cuando se lo deja solo, cuando queda abandonado solamente a sí mismo, o sea cuando es contemplado aisladamente. Entonces es algo

desesperante, no tiene salida. Así también lo cotidiano es carente de sentido, mortífero, sin esperanzas cuando se lo ve como único, cuando también el séptimo día es cotidiano. Es decir, cuando solamente se conoce y reconoce una sola realidad, la de lo mensurable, de lo calculable, de lo captable estadísticamente. Entonces no se ven ni se oyen, dentro de uno mismo ni en el mundo, las muchas señales provenientes de la otra realidad.

Por ello, el mundo enfocado científicamente es tan monótono, despierta como desgano. Pese a todo lo que pueda ofrecer de distracción, pese a toda la seguridad social y económica que pretende ofrecer, el desgano subsiste. Puede incluso aumentar hasta la agresión haciéndose destructivo.

Y ya no es solamente destructivo y agresivo hacia afuera, lo es igualmente hacia adentro. Porque dentro y fuera es siempre el mismo hombre. Y esta destructividad hacia adentro no se manifiesta solamente en las neurosis como tanto gusta afirmar en el mundo actual, con esa dosis de cínico placer, sino se manifiesta en ese desgano general, en ese aburrimiento, monotonía, en ese sentirse enfermo y miserable de tantos.

Estar enfermo es aislar el kadosh del Jol. Es separar los seis días de la creación del séptimo día de descanso. Creación es alegría, o sea cuando se sabe de la unión de ambas realidades. Es la espera del novio por la novia, y la nostalgia de la novia por el novio. El Cantar de los Cantares, que refleja esa relación, se lee, acorde a la vieja Tradición judía, en el pasaje del sexto al séptimo día.

Los Sabios ven en la Biblia, en las dos últimas palabras del sexto día, y en las dos primeras palabras del séptimo día, las cuatro letras del tetragrama del nombre Señor. Las primeras dos letras del Tetragrámaton, como letras iniciales de las dos últimas palabras del sexto día; y las dos últimas letras del mismo, como letras iniciales de las dos primeras palabras del séptimo día. Incluso, Dios mismo liga el sexto con el séptimo día, o sea Dios une ambas realidades. Sería una ruptura de Su unidad si se separaran ambas realidades.

En el hombre, esta ruptura de la unidad es su "estar enfermo", o sea también un "estar quebrado". Necesita entonces la curación, necesita la conexión con la tranquilidad del "estar en casa", necesita la unión de ambas realidades. El enfermo se siente solo, abandonado, porque busca justamente esa otra realidad, y no sabe que ella está aquí, y que también lo espera a él tal como él la espera a ella.

¡Lígrese, únase!, ¡Ésa es la alegría de la vida! La verdadera alegría es el juntar las dos realidades. Son realidades en oposición, pero se buscan. Allí está la razón de toda búsqueda, de toda nostalgia. El individuo sana cuando encuentra el otro lado. Recién entonces siente lo que le ha faltado.

Extraído de Salud & Enfermedad, de Friedrich Weinreb, Editorial Sigal

## Anatomía del cuerpo y alma

Elo-kay, D-os mío!, el alma que me has dado es pura...

(Rezo de la mañana, Sidur)

### 1. Anatomía del Cuerpo y el Alma

Maestro: los Sabios judíos nos revelaron los secretos del alma y es por eso que hoy puedo enseñarte algo al respecto.

Alumno: ¿Y en que libro se puede encontrar eso?

M: Por ejemplo en "Shaarei Kedusha" o "Las Puertas de la Santidad" escrito por el gran Rabino Cabalista Rab Jaim Vital hace más o menos 500 años, en la ciudad de Safed. Este Rabino fue alumno de Rab Yitzjak Luria (el Ar-i Z-l) el cual revelo al mundo los conceptos de la Kabalá donde se explica con detalles las partes más secretas de la Tora.

A: ¿Cuál es la descripción básica del alma?

M: Antes de describirla tenemos que entender la función que el cuerpo humano ejerce en el hombre.

A: Pero, ¿no son la misma cosa el hombre y el cuerpo humano?

M: el hombre es - en realidad - el alma misma, la cual se cubre con el cuerpo humano, es decir, con la piel, la carne, los huesos y las arterias que llegan a constituir la vestimenta del hombre o del alma.

El alma está compuesta de 248 órganos y 365 arterias espirituales, y a cada una de esta partes les corresponde una parte física en el cuerpo humano.

A: Pero, en realidad el alma y el cuerpo están separados, ¿no?

M: No totalmente separados. Siendo el cuerpo la vestimenta del alma y teniendo el mismo número de partes, los constituyentes espirituales del alma se entrelazan con los corporales para otorgarles vida y permitirles cumplir con sus funciones físicas. Cuando llega la muerte y el alma se separa del cuerpo, todas las partes físicas pierden su conexión espiritual, que las mantenía con vida y dejan así de subsistir.

248 órganos espirituales « Alma »  
365 arterias espirituales

248 órganos físicos « Cuerpo humano »  
365 arterias físicas

M: También es importante saber que el cuerpo humano fue creado por D-os con cuatro elementos básicos: el fuego, el aire, el agua, y el polvo.

Cuerpo Humano  
^   ^   ^   ^  
Fuego Aire Agua Polvo

M: Debes entender que la descripción del alma sobre la cual hemos hablado hasta ahora, era la que existía hasta antes del pecado de Adam, el primer hombre.

Cuando Adam cometió el pecado de comer de la fruta del árbol del conocimiento del bien y del mal, la serpiente, indirectamente, introdujo en el hombre un "veneno", el cual se extendió e impregnó tanto al alma como al cuerpo de éste.

Este "veneno", causa las enfermedades y la muerte, tanto del alma como del cuerpo.

Como dice en Génesis: "Pues en el día que comieras de él (del árbol del entendimiento), morir, morirás". Y como la palabra "morir" aparece dos veces en el versículo, se aprende de esto que la ingestión del fruto es la causa de dos muertes: la del alma y la del cuerpo.

A: Al principio de esta sesión me enseñó que el alma y el cuerpo están constituidos por los mismos componentes ¿verdad?, entonces el alma humana también debería estar compuesta de cuatro elementos al igual que el cuerpo ¿no es cierto?

M: Ciertamente, el alma se compone de cuatro elementos básicos buenos o yetser hatov (el impulso del bien).

La parte negativa del alma la conocemos como el yetser hará (el impulso del mal), el cual se encontraba fuera del hombre antes del "pecado mortal" (mejor conocido como el de la serpiente), y se convirtió en una parte integral de él, con el "veneno" que la serpiente le introdujo. Este yetser hara se basa a su vez en cuatro elementos básicos negativos.



#### Cuatro Elementos Positivos Cuatro Elementos Negativos

Cuando el yetser hará domina sobre el hombre, éste hace que sufra de enfermedades espirituales, y en el caso de que el yetser hará logre un dominio absoluto, el alma puede ser destruida, llegando inclusive a su propia muerte.

El hombre puede usar su parte buena, el yetser hatov (el impulso del bien), y luchar contra su yetser hará, evitando así las enfermedades y la muerte espirituales.

A: ¿A qué se refiere usted con enfermedad y muerte espirituales?

M: Me refiero a que pueden existir personas que, físicamente estén perfectamente sanas, pero, que al haber pecado tanto, su alma esté "enferma" y aunque exteriormente se vean fuertes, sanas y caminando felices por la calle, en su interior estén agonizando, o inclusive muertas. Y esto es lo que el Talmud nos enseña: "A los reshaim (malvados) aunque están vivos, se les llama muertos porque su alma esta muerta, y a los tzadikim (justos), aunque están muertos, se los llama vivos porque su alma sigue viva". Por eso el Talmud dice que Yaacov nunca murió porque su alma siguió existiendo aún después de la muerte física de su cuerpo.

#### Las Mitzvot como Alimento Espiritual del Alma

Toda las personas tienen un gran potencial espiritual; lo malo es que no lo creen o no lo quieren creer; si tan sólo se lo propusieran, podrían alcanzar niveles espirituales muy elevados.

Tanto el estudio de la Tora, como su cumplimiento, debe ser hecho en forma lenta y progresiva, digiriéndolo poco a poco para poder basar nuestro próximo paso en lo que ya digerimos en el anterior, y así poder construir una vida espiritual fuerte.

M: Continuemos con la explicación del alma. Voy a hablar ahora sobre el alimento de nuestras almas, ya que también ellas, como el cuerpo humano, necesitan de alimento para subsistir, siendo para ellas necesario un alimento espiritual.

El alma tiene 248 órganos. Cada uno de estos se alimenta de la mitzva positiva o de "hacer", que le corresponde a este.

Si la persona no cumple con una de estas mitzvot, el miembro correspondiente a ésta, muere ya que no tiene el alimento espiritual necesario para su subsistencia.

A: Entonces, ¿es el cumplimiento de las mitzvot positivas el que da la vida a nuestra alma y el no cumplimiento de ellas es lo que la "mata"?

M: Sí. Y lo mismo se aplica con las mitzvot de "no hacer" o los pecados, pero de forma un poco diferente. El alimento que obtenemos de las mitzvot positivas que cumplimos, llega a los miembros correspondientes del alma por medio de ciertos canales, que son las 365 arterias del alma. Cuando una persona comete un pecado, el canal correspondiente se tapa con alimento impuro, el cual es el producto del pecado, y no deja pasar al alimento puro a su miembro correspondiente, haciendo que éste se "seque", pero no llegando a "morir", distinto de lo que ocurre cuando no cumple con la mitzvá positiva de este miembro (que acaba muriendo).

A: ¡Es un sistema espiritual increíble!

M: La persona debe buscar con todas sus fuerzas cumplir con todas las 613 mitzvot, tanto las positivas ("harás"), como las negativas ("no harás"). Las mitzvot positivas le darían vida al miembro correspondiente a esa mitzvá. Igualmente cuando se le presenta en su camino una mitzva negativa o pecado, deberá tratar de evitarlo y así el canal correspondiente a esta mitzvá será descontaminado o purificado y por él fluirá la energía positiva espiritual hacia los diferentes órganos del alma.

Si el hombre logra cumplir con todo esto, llegara a purificar su alma como lo hicieron nuestros primeros padres (patriarcas), Abraham, Yitzjak e Yaacov.

- El Alma Básica y el Alma Intelectual

A: Eso está muy bien en lo que se refiere a las 613 mitzvot de la Torá, pero ¿qué tiene que ver el alma con las características humanas, de las cuales también habla el judaísmo?

M: Esta es una excelente pregunta! En realidad existe un alma dividida en dos: el alma básica y el alma intelectual.

El concepto de las características buenas o malas están impresas en el alma básica, la cual es la base del alma intelectual. Esta última tiene como función principal el cumplimiento de las mitzvot.

De aquí vemos que las características humanas no están nombradas entre las 613 mitzvot, sino que son un prerrequisito necesario para el cumplimiento de las mismas.

Porque el alma intelectual por sí misma no tiene el poder de realizar ninguna mitzvá en ninguno de los 248 miembros del cuerpo si no es a través del alma básica, que está mas cercana al cuerpo. Las características humanas negativas no permiten cumplir apropiadamente con las Mitzvot como ya bien lo dijeron nuestros Sabios en el Talmud: "la persona que se enoja es como si cometiera idolatría", o "el que es arrogante es como si no creyera en D-os".

Esto nos enseña que el no tener buenas virtudes humanas es equivalente a la violación de mitzvot, ya que las características humanas son los cimientos y la base de todas las 613 mitzvot. Por eso no fueron nombradas entre éstas, porque ya están incluidas en el alma misma.

De todo esto concluimos que debemos cuidarnos mucho de las virtudes humanas ya que si se tienen características buenas, con mayor facilidad se podrá cumplir con las mitzvot. Abraham Avinu se esforzó en componer sus características humanas, y después de lograrlo, sin habérselo ordenado D-os, empezó a cumplir todas las mitzvot, las cuales surgieron naturalmente de sus características ya compuestas.

Alumno: Nunca me había planteado cómo Abraham Avinu pasó de ser hijo de un idólatra a ser un tzadik o persona justa...

Maestro: Ahora entenderás mejor lo que los Sabios dijeron sobre ser humilde: ser humilde te lleva al mundo venidero (Olam Habá). ¿Por qué?, porque esta virtud te llevará a cumplir las mitzvot, y esto te llevará al Olam Habá.

A: ¿Quiere decirme que dependiendo de la manera en que yo actúe, puedo evitar enfermedades espirituales y lograr tener un alma sana?

M: Sí, y no sólo eso, sino que el alma básica junto con el cuerpo humano podrán dejar entrar a D-os, que residirá en el alma intelectual misma, en el momento que ella cumple con las mitzvot.

En otras palabras, el alma básica prepara al cuerpo humano, para que cuando la persona cumpla con las mitzvot, el alma intelectual se eleve a niveles espirituales muy altos.

- Las Características Humanas

¿Recuerdas que el cuerpo del hombre está constituido por cuatro elementos?

Las características humanas negativas provienen de los mismos cuatro elementos: fuego, viento, agua y polvo.

Del elemento del fuego proviene la arrogancia o presunción, ya que es el elemento más ligero y volátil de todos (como el fuego mismo).

De la arrogancia deriva el enojo, ya que cuando la persona es arrogante, se enoja al ver que no obedecen sus deseos, voluntades o caprichos. Si esta persona reconociera sus debilidades, sería más humilde y por lo tanto no se enojaría.

También el odio al prójimo se deriva de la arrogancia, ya que la persona que es presumida odia a cualquier persona que tenga una o varias cualidades que él no tiene.

Del elemento del viento se origina la conversación vana o sin un propósito definido que lleva a tener un beneficio espiritual o físico.

Sus derivados son las mentiras, hablar mal del prójimo (lashón hará) y alabarse ante los demás diciéndoles sus propios méritos o cualidades.

A: Maestro!, qué interesante...

M: Muy! Cada vez que se lo repito a uno de mis alumnos, yo mismo me vuelvo a asombrar de la profundidad de estos conceptos...pero continuemos.

Del elemento del agua se extrae el deseo a los placeres, ya que éste es el símbolo y origen de toda clase de placeres.

Sus derivados son hajemda (codicia), o sea apropiarse del dinero, de la mujer que no le pertenece y todas las demás pertenencias de su prójimo, para obtener placer de ellas. También se deriva la envidia, ya que es así como se sentirá al querer ser como los ricos para tener placer de su dinero.

Del elemento del polvo nacen la virtud negativa de la depresión o tristeza y todos sus derivados como la pereza para cumplir con las mitzvot, por estar triste al no poder adquirir las riquezas de este mundo, o por los dolores o penas que le sobrevienen.

Otros derivados son el sentimiento de insatisfacción de todo lo que posee y el deseo de querer adquirir cada vez más y más.

Resumiendo todo lo anterior, vemos que las causas principales de las características morales negativas del hombre son cuatro:

- La arrogancia y el enojo derivado de ésta
- El habla vana
- El deseo del placer
- La tristeza

Las cuatro se derivan de los cuatro elementos negativos del alma básica.

Lo opuesto a esto son las cuatro cualidades positivas derivadas de los cuatro elementos positivos del alma básica, los cuales son:

- La humildad o lo que es lo mismo, Tajlit hashiflut (la modestia máxima), al alejarse de cualquier forma de enojo derivado de la arrogancia.
- El silencio, saber utilizar el habla y la boca, que fueron creadas para estudiar Torá, rezar y para necesidades del alma y el cuerpo, o para honrar a otras personas.
- La aversión a todos los placeres corporales y a toda cosa extra que no le sea necesarias.
- La alegría perpetua, estar siempre con alegría al tomar todos los acontecimientos difíciles que D-os le trae con regocijo y aceptación. Sentir felicidad por el cumplimiento de las mitzvot de D-os, y tener como propósito principal en la vida el estudio de la Torá, y como propósito secundario el trabajo.

## 1. Las Fuerzas del Hombre y Los Mundos Espirituales

MAESTRO: ¿Cómo te has sentido?

ALUMNO: Muy bien, maestro. Estuve con mis compañeros y todos estuvieron de acuerdo que la sesión pasada fue muy interesante, pero obviamente tienen muchas preguntas, así como yo también las tengo.

M. Dime ¿cuáles son tus preguntas?

A: Mi primer pregunta es: ¿cuándo el hombre hace cosas buenas... esas cosas le hacen bien a su alma, pero ¿qué es lo que ocurre con el mundo alrededor? Usted me había dicho que también este sistema se aplica a todas las partes y cosas del mundo entero, y que hay una cierta influencia de una persona hacia otra persona.

M: Por supuesto, esto es justamente lo que hablaremos en esta sesión. Hablaremos de la influencia de las mitzvot o las acciones de las personas sobre el universo y todo el mundo y, por sobre todo, sobre el mundo espiritual. En primer lugar hay que explicar los diferentes mundos que existen.

A: :Cuantos mundos espirituales existen?

M: :Hay cuatro mundos, así como las neshamot.

El primer mundo es el mundo de la nobleza, y es algo tan espiritual que no podemos entenderlo.

El segundo mundo es el mundo de la creación, y es el mundo que se creó de la nada pues cuando D-os creó al mundo lo creó de la nada.

El tercer mundo es el mundo de la formación, ya que D-os, después de haber creado el mundo, le dio forma.

El cuarto mundo es el mundo más inferior: el Mundo de la acción, en el cual vive el hombre.

El hombre puede influir y controlar todos los mundos espirituales. Cuando D-os terminó de crear al hombre dijo "...y fue muy bueno", es decir que el hombre es lo más grande que existe, pues de él se generan todas las fuerzas positivas y negativas que controlan el mundo ya sea físico como espiritual.

A: Muy interesante, pero que tiene que ver el Hombre con estos Mundos?

M: La respuesta es un poco compleja, pero para estas alturas tu ya podrás seguir el hilo.

Nosotros sabemos que la Torá dice que la persona fue hecha a semejanza e imagen de D-os. La pregunta es ¿cómo es esto posible, si nosotros sabemos que D-os no tiene imagen? La respuesta es que la persona es similar a D-os ya que Él le concedió ciertas fuerzas muy poderosas.

A: Eso es algo asombroso!

M: Bueno, primero explicaremos las fuerzas que D-s posee y luego lo compararemos con el Hombre.

A: Maestro estoy muy ansioso aprender esto.

M: Quizá tu sabrás que uno de los varios nombres de D-os es Elokim. La palabra Elokim se refiere a que D-os es la fuente de todas las fuerzas en el mundo, y no sólo eso, sino que Él es la raíz de todas las causas y de todo lo que ocurre en el mundo. Si en un momento dado, D-os - Quien es la raíz de todas las fuerzas - se retiraría del mundo, este se destruiría. La presencia de D-os es la que hace que el mundo siga existiendo, pues el mundo se hizo de la nada y en el momento que D-os quite sus fuerzas del mundo, el mundo volvería a l caos y finalmente a la nada.

A: Y el Hombre?

M: El hombre fue creado parecido a Él (a D-os)... lo que significa que el hombre con sus fuerzas - el habla, sus acciones, y sus pensamientos - sea el que dirige al mundo hacia lo bueno o hacia lo malo.

En un lugar de las Sagradas Escrituras dice "Denle fuerzas a D-os" En otro lugar encontramos: "El Todopoderoso, D-os, Él que te hizo nacer, tú lo debilitarás". Entonces surge la pregunta ¿cómo puede uno hacer fuerte o débil a D-os? La respuesta es que D-os hizo un sistema en el cual el hombre tiene el poder de debilitar o fortalecer las fuerzas del universo según sus acciones.

El hombre es en realidad la residencia de D-os, como dice la Tora: "Y residiré en ellos". Eso significa que las personas constituyen el alma de todos los mundos, es decir que todos los mundos operan según las acciones del hombre.

A: Que sistema tan asombroso!

M: En verdad, muchas personas dicen ¿Quién soy yo? Pero en realidad valen mucho, pues ellos llevan el control de este mundo. Cada una de sus acciones puede llevar la balanza para un lado o para el otro.

Se podría explicar mejor de este modo Tenemos una Mishná en Avot que dice: "Conoce lo que hay arriba de ti". Esto simplemente significa que D-os está sobre ti. Pero también se puede hacer un juego de palabras (en hebreo) que traducido es: Tienes que saber que lo que hay arriba en el cielo, viene de ti. Y también hay un versículo que dice: "D-os es tu sombra". Así como cuando la persona camina hay una sombra que hace exactamente lo que la persona hace, así también, D-os hace con el mundo y con la persona de acuerdo a las acciones de esa persona. Es decir que D-os actuará como su sombra.

A: Me podría dar un ejemplo práctico de este concepto?

M: Tomemos el ejemplo del Beit Hamikdash (El Gran Templo de Jerusalén)

A: Si mal no recuerdo el Beit Hamikdash fue destruido hace como 2000 años y esta es la razón por la cual guardamos duelo en el día de Tishá Beav.

M: Sí, por supuesto. Tienes que saber que el Beit Hamikdash, a pesar de que fue destruido físicamente por nuestros enemigos, ya estaba destruido espiritualmente por los pecados de los judíos. Los pecados de ellos subieron al cielo, destruyeron el Beit Hamikdash espiritual y es por eso que fue muy fácil destruirlo físicamente.

A: Pero ¿cómo funciona la relación entre el Hombre y los Mundos Espirituales?

M: Es obvio que el hombre solo puede influenciar en los Mundos Espirituales por medio del Alma la cual también es Espiritual.

El alma que viene desde los cielos pasa por muchos mundos espirituales antes de llegar al hombre. Esa alma que está en el hombre está conectada con todos los niveles de almas que están en el mundo superior.

También está escrito que D-os insufló en los orificios nasales del hombre un alma de vida.

Por otro lado, el hombre fue creado después de todos los animales, porque contiene todas las partes de la creación, y al haber sido creado último todas las partes de la creación entraron en él. Es por eso que está escrito en la Torá: Naasé Adam "hagamos un hombre", pues D-os invitó a todas las creaciones del mundo para hacer al hombre. Si el hombre peca, entonces, todas las partes del mundo pedirán perdón por él, y si él hace cosas buenas, ellas estarán contentas con él.

Otro aspecto del Alma humana es que el hombre antes del pecado - cuando comió del fruto - era todo bueno. Y el mal o el pecado estaban fuera del hombre, y eso es lo que simboliza la serpiente. Después del pecado el mal entró en el hombre y ahora la persona está constituida del bien y del mal, y todos los actos de las personas siempre están combinados con el bien y el mal. Incluso que la persona sea un gran tzadik (recto) tiene en ella ciertos elementos de lo malo. Es por eso que no se puede juzgar a la persona cuando hace cosas malas, pues también ella hace cosas buenas. D-os le dijo al hombre: El día que comas del fruto del árbol del conocimiento del bien y del mal, morir has de morir. D-os no quiso decirle que por comer la fruta moriría, sino que la única manera de remediar el hecho de haber ingerido el mal dentro de él, es por medio de la muerte. Pues al morir el mal desaparecerá.

A: Maestro, esto es muy interesante. Yo pensaba que la muerte era un castigo.

M: No, no es un castigo, es la medicina para remediar el pecado cometido. Luego, D-os no le permitió al hombre comer del árbol de la vida, puesto que si comía de ese árbol se haría eterno y siempre llevaría consigo lo malo. Al no poder comer del árbol de la vida, el hombre es mortal y con la muerte se separa de lo malo.

A: Bueno, me explico usted la relación entre el Alma humana y los mundos espirituales.

Pero cual es la relación estos y las mitzvot?

M: Hablaremos ahora de las mitzvot y cómo ellas pueden influenciar en el universo y en el mundo espiritual. La mitzvá tiene el poder de rectificar los mundos. Todo depende de cómo se hace la acción y de la pureza de pensamiento que va detrás de la mitzvá. Cuando realizamos una mitzvá decimos una bendición que dice que D-os nos santificó a través de esa mitzvá, es decir, que no sólo rectificamos mundos sino que también nos rectificamos a nosotros mismos.

A: Explíqueme todo esto, ¿cómo es su funcionamiento?

M: Desde el momento que la persona piensa en hacer una mitzvá, hace impacto en los cielos y desde allí le envían una luz y de esta manera él se pega a D-os. Esta luz lo envuelve y lo ayuda a completar la mitzvá, y la luz se hace más grande, y es como si estuviera en el Gan Edén. Esto lo induce a hacer más mitzvot y rechazar hacer cosas malas. Como está escrito en Pirké Avot: una mitzvá trae a otra mitzvá. Es por eso que siempre decimos que por más pequeña que sea la mitzvá es importante hacerla, pues eso hará que la persona sea inducida a hacer más mitzvot y se aleje de lo malo. Esto es así puesto que cuando la persona hace una mitzvá, el ietzer hará (impulso del mal) no puede luchar contra ella.

A: Pero... seguramente ocurre lo mismo con los pecados.

M: Sí, por supuesto. Si la persona hace algo malo atrae a un espíritu de impureza hacia él y cae sobre él un espíritu del gueinom (infierno) aunque esté vivo. Entonces vemos que la persona en realidad no tiene que esperar hasta los 120 años para ver lo que es el Gan Edén y lo que es el Gueinom. Puede saborear lo que es el Gan Eden cuando realiza una mitzvá y puede sentir lo que es el Gueinom cuando comete un pecado. Es por eso que la persona puede, por medio de un pecado, dañar o destruir mundos.

A: Entonces, si una persona destruye mundos, ¿cómo puede volver a componerlos?

M: La persona puede recomponer lo que destruyó. Según nuestras acciones son las reacciones del cielo. Como dijo Newton: para cada acción hay una reacción. Ahora pasaremos a otro tema, el cual habla de los ángeles

A: De este tema no tengo ninguna noción.

M: Además, debes saber que el alma de la cual estamos hablando - tu alma - está compuesta de varias partes. Una parte es el alma básica, la cual se alimenta de las actitudes humanas, el alma espiritual se alimenta de las mitzvot. Pero a parte de esto hay otras partes: las cuales las designamos con la sigla NERAN - NEFESH, RUAJ y NESHAMÁ.

El nefesh es el alma más inferior, y es la que reside en el hígado y en la sangre, pues es lo más básico que hay - es la vida. Esta es la parte del alma que se alimenta de los actos que nosotros realizamos. Luego está el dibur - habla - que es el que alimenta al ruaj. Así como dice en la Torá que D-os insufló ruaj en el hombre, refiriéndose al habla, lo cual nos diferencia de los animales. El nefesh también es

parte de los animales, pero el ruaj es lo que nos diferencia de ellos. El ruaj está en el corazón, y el pensamiento reside principalmente en la neshamá, la cual está en el cerebro. Ahora, la neshamá es algo que en realidad no entra en el cuerpo del hombre.

A: Pero ¿cómo puede formar parte del hombre si no está en el hombre?

M: Antes del pecado, la neshamá estaba dentro de Adam, pero luego de que cometió el pecado salió de él y sólo está por encima de la persona. La única persona que tuvo la neshamá dentro de él después del pecado de Adam Harishón, fue Moshé Rabenu, pues la Torá dice "Ish Haelokim" - el hombre Divino - es decir que la neshamá estaba en él. Es esta neshamá la que hace que la persona pueda entender los secretos y la lógica de la Torá. Por otro lado, la persona no tendrá las chispas de la luz de la neshamá, si ella no estudia o piensa en Torá. Pues la Torá y la neshamá vienen de la misma fuente. Entonces cuando el pueblo judío estudia Torá, incorpora en él la neshamá y de esa manera se une a D-os.

A: Lo que yo no puedo entender es cómo el pueblo judío puede conectarse con D-os o unirse a Él, pues D-os es infinito.

M: Nuestra relación es con los mundos espirituales que Él creó. Cuando nosotros queremos relacionarnos con D-os debemos hacerlo por medio de la Torá y las mitzvot. De lo contrario no podemos crear ninguna relación con Él. Y la Torá es en realidad, la neshamá y la vida de todos los mundos. Es por eso que si se dejaría de estudiar Torá habría un caos, se destruiría el mundo. En el Sidur está escrito que D-os implantó la vida de los mundos dentro nuestro. A través del estudio de la Torá, los mundos seguirán existiendo. De aquí aprendemos que si el judío estudia Torá obtiene esas chispas de la neshamá y se lo puede llamar Israel.

A: Tengo una pregunta, ¿hay una conexión entre estas tres cosas, el nefesh, el ruaj y la neshamá?

M: Tu pregunta es buena. Por medio de la respuesta verás cómo se conectan estas tres almas y cómo la persona puede hacer teshuvá - arrepentirse - y que D-os le borre ese pecado. Debemos entender que cada alma, digamos el nefesh tiene 10 sefirot y la sefirá más elevada del nefesh es la que se conecta con la sefirá menos elevada del ruaj y la sefirá más elevada del ruaj se conecta con la sefirá menos elevada de la neshamá. La neshamá también se conecta con la raíz de la neshamá, la cual se llama jaiá, y es la kneset Israel - el conjunto de todas las almas de Israel. Y así la neshamá jaiá se conecta con D-os en los mundos espirituales. Es por eso que nosotros decimos que el judío tiene una parte del Alma Divina. Entonces, el nefesh - aunque sea el alma inferior - cuando hace cosas correctas puede conectarse con el ruaj, con la neshamá y finalmente con D-os. Es decir que es como una cuerda que va desde el nefesh hasta D-os.

A: ¿Por qué D-os hizo toda estructura de almas?

M: D-os en Su bondad infinita quiso poner las almas de cierta manera, para que la persona pueda subir poco a poco de nivel espiritual, mediante el cumplimiento de las mitzvot y el estudio de la Torá, hasta llegar a apegarse a D-os mismo.

A: Todo está muy bien cuando uno sube de nivel espiritual, pero ¿qué ocurre cuando uno baja de nivel espiritual?

M: D-os en Su gran sabiduría, hizo que los pecados no puedan alcanzar las almas más elevadas.

A: Podría usted explicarme esto.

M: Por supuesto. Mira, la persona cuando hace una determinada mala acción, tiene un castigo de caret, es decir que se corta el alma de ella. Pero sólo se corta el nefesh. El ruaj no se corta. Cuando el nefesh se desconecta no lo hace completamente, pues la parte más elevada del nefesh no se corta y sigue

conectado con el ruaj. Entonces cuando la persona dice el viduy, es decir confiesa sus pecados y se arrepiente de ellos, vuelve a conectar las nueve partes que se desconectaron del nefesh, con el ruaj.

A: Pero si la persona peca también con el ruaj, ¿qué pasará con el nefesh y el ruaj?

M: Por ejemplo si la persona peca hablando mal de otro, el ruaj no recibe el caret pero sí recibe daños.

A: ¿Cómo es que la neshamá puede rectificar lo dañado por el ruaj?

M: Cuando la persona hace teshuvá, se arrepiente, piensa en arrepentirse. Cuando la persona hace viduy debarim - se confiesa de palabra - el ruaj hace que exista más santidad y esa santidad baja sobre el nefesh y el nefesh puede conectarse con el ruaj completamente. Y en el momento que la persona hace cualquier daño al ruaj - por ejemplo, habla cosas malas o hace bitul Torá - entonces el ruaj daña al nefesh. ¿Cómo puede entonces reparar esto? Haciendo teshuvá - arrepintiéndose. Cuando la persona tiene el pensamiento de la teshuvá, eso sube del cerebro - la neshamá - hasta la jaiá - la raíz de la neshamá - y luego baja hacia la neshamá y de allí baja hacia el ruaj y de allí baja hacia el nefesh y todo vuelve a reconectarse

A: ¿Qué pasa cuando la persona peca con el pensamiento?

M: La neshamá está formada de partes, alumbramientos. Entonces cuando la persona peque con el pensamiento, al estudiar Torá la santidad subirá a la raíz de su neshamá y esto bajará a la neshamá y luego sobre el ruaj. Es lo que dice en Tehilim el versículo 19, cuando la persona estudia Torá hace que el nefesh regrese a su raíz completamente. Cuando la persona estudia Torá lishmá, es decir por el sólo hecho de estudiar Torá, la persona se purifica toda. Y así como la persona se purifica cuando estudia Torá y cumple mitzvot, así también los mundos espirituales se purifican.

A: Pero maestro, ¿cuando yo realizo una mitzvá tengo que pensar que todas estas cosas están ocurriendo?

M: Por supuesto, sería lo ideal hacerlo. Sabemos que nuestros Avot - Patriarcas - cumplían con todas las mitzvot aunque aún no habían recibido la Torá, pues ellos sabían los daños que causados al no cumplir con ellas. Entonces tenemos que entender que las mitzvot y el estudio de la Torá son exactamente para componer todos los mundos espirituales. Cuando la persona entiende el motivo de las mitzvot, cumplirá con ellas, así como lo hicieron nuestros antepasados, incluso antes de recibir la Torá.

A: Entonces, ¿por qué Abraham Avinu no hizo el berit milá antes de que D-os se lo ordene?

M: Porque entendió que no iba a componer nada en los mundos antes de sus 99 años. Cuando cumplió los 99 años D-os le dijo que era el momento de componer algo por medio de esa mitzvá.

A: Entonces, si la persona sabe qué mitzvot él tiene que cumplir para componer los mundos, no necesita cumplir con las otras, o puede también cumplirlas de distinta manera.

M: No, no. Cuando vino Moshé Rabenu dijo "Ele hamitzvot" - estas son las mitzvot, es decir que no podemos hacer nada nuevo. Pues en realidad el motivo verdadero de las mitzvot aún no le ha sido revelado a nadie en el mundo. Sólo a Adam Harishón antes del pecado. Y esa es la luz del primer día. Es por eso que está escrito que Adam podía ver desde un extremo a otro del mundo. Él podía entender todos los motivos verdaderos de las mitzvot.

A: Entonces, debemos cumplir con todas las mitzvot.

M: Por supuesto, puesto que no sabemos realmente por qué fueron dadas.

A: Entonces, ¿por qué hay nuevas mitzvot como por ejemplo Januká?

M: Esta clase de mitzvot son cosas que la Torá indicó con una insinuación que deben ser cumplidas. Pero cuando se cerró el Talmud, hace 1500 años ya no se pudo poner una nueva mitzvá.

A: Entonces, ¿aunque la persona no entienda por qué debe cumplir las mitzvot, tiene que cumplirlas de todas maneras?

M: Debe cumplirlas aunque no entienda nada, pues los mundos serán compuestos por él de todas maneras y tendrán más santidad y luz. D-os hizo que las mitzvot que la persona cumple influyan en los mundos incluso que la persona no entienda su significado profundo y esencial.

A: Pero...¿por qué entonces hay libros que explican las mitzvot y dan sus razones, si usted dijo que no se puede saber el significado de ellas?

M: Lo que yo he dicho es que no se puede saber el profundo y esencial significado, pero por supuesto que hay algunas razones que sí se saben. Esto es necesario para que las personas quieran cumplir con las mitzvot y piensen en estas razones y sepan así las cosas buenas que él puede generar. Por otro lado, si no existiese ese pensamiento, de todas maneras eso no impediría que la persona por medio de su acción influyera en los mundos, pues nosotros vivimos en el mundo de la acción

Rab Iosef Medrez

## **El sistema digestivo (y el desarrollo espiritual)**

..."Adán pecó al comer del Árbol del Conocimiento. Así, nuestra exploración de la anatomía espiritual comenzará con el "sistema digestivo". Los órganos del sistema digestivo sirven como base de las características más fundamentales del hombre. Sólo reconociendo el potencial oculto en estos órganos podremos avanzar en nuestro crecimiento espiritual.

Las tres pasiones primarias del hombre son el deseo de riquezas, el placer sexual y la comida. Enseña el Rebe Najmán que el deseo de riquezas es un abismo sin fondo del cual resulta extremadamente difícil retornar (Likutey Moharán I, 23). La pasión sexual también constituye una importante prueba que la persona debe enfrentar constantemente a lo largo de su vida (Likutey Moharán I, 36; *ibid.* 23). Pero es a la gula a la que el Rebe Najmán denomina "la pasión principal," pues es el alimento el que le da al hombre la fuerza para perseguir sus otros deseos y nunca puede abandonarse por completo (Likutey Moharán I, 62:5). Más aún, comer es lo primero que desea un ser humano al llegar al mundo. En cambio el amor, el temor, la paciencia y la humildad, el anhelo de éxito o de poder, los celos, la envidia, la arrogancia y todas las otras pasiones se manifiestan en diferentes etapas de la vida. Algunas características se desarrollan durante la infancia; otras, durante la pubertad y otras en la edad adulta. Pero la necesidad de comer, de digerir y de eliminar los desechos es algo que comienza al nacer.

Enseña el Rebe Najmán que los deseos son superfluos. Se los compara con la cáscara de una fruta que se pela y descarta. De la misma manera, uno puede descartar y vivir sin lo superfluo (Likutey Moharán I, 62:5), tal como se observa en el caso del infante quien "sabe" cuánto alimento necesita y no come en exceso. El cuerpo humano requiere para una supervivencia óptima de una simple y balanceada dieta de carbohidratos, proteínas, grasas, frutas y vegetales. Y, enseña el Rebe Najmán, todo alimento puede ser elevado y otorgar ese estado de completa nutrición del que disfrutaba Adán en el Jardín del Edén (Likutey Moharán II, 5:17).

Afirma el Talmud que el hombre debe probar de todo lo que está permitido, para así apreciar y agradecer a Dios por Sus maravillosas creaciones (Ierushalmi, Kidushin 4). Es obvio que se espera entonces que sintamos placer al comer. Pero existe una diferencia entre consumir aquello que es esencial y el deseo por los excesos. Aunque el hombre pueda vivir de pan y agua, usamos manteca, margarina, miel o jalea para mejorar el sabor del pan. Le damos sabor a nuestras bebidas para hacerlas más agradables al paladar. Estos son ejemplos simples de los agregados permitidos que pueden llevar a excesos si uno no se cuida.

El mantenimiento apropiado del sistema digestivo es de fundamental importancia para el crecimiento físico y el bienestar del hombre. Dado que el cuerpo es un paralelo del alma, el bienestar del cuerpo indica una medida igual de bienestar en las capacidades del alma. Sólo mediante el alimento es posible mantener una relación armoniosa entre cuerpo y alma, pues el cuerpo debe nutrirse para poder existir.

El alma, por su parte, no requiere alimento. Sólo cuando ambos, el cuerpo y alma están unidos, se necesita de la nutrición (Likutey Moharán II, 5:3).

Aunque la medicina occidental considera a los órganos de la digestión, del procesado de los alimentos y de la excreción, como sistemas separados, nosotros, en aras de la conveniencia, los trataremos como una unidad. (Cabe destacar que la medicina china y otras formas de medicina holística enseñan que todas las partes del cuerpo son interdependientes).

Así, en esta sección trataremos sobre el estómago, el hígado, la vesícula biliar, el bazo, los riñones y el sistema circulatorio, todos ellos órganos que de alguna manera se encuentran conectados con la digestión del alimento, con su procesado para la obtención de los nutrientes y con la excreción de la materia de desecho.

Al comer, el alimento desciende al estómago, donde las enzimas y los ácidos lo disuelven en partículas más pequeñas. El tracto digestivo continúa procesando este alimento, reduciéndolo a nutrientes que son transportados por el sistema sanguíneo. La sangre, enriquecida con los nutrientes, fluye hacia el

corazón y los pulmones, donde es enriquecida con oxígeno y bombeada a través del sistema, llevando el alimento a todo el cuerpo. Todo lo extraño es rechazado y expelido. La capacidad del cuerpo para saber exactamente qué absorber y qué rechazar es una de las más notables maravillas de Dios.

Jaim Kramer Con Abraham Sutton

## Bioética y Halaja

### • ¿Que es la Bioética?

La medicina se encuentra en un constante progreso, tendiente a mejorar nuestra calidad de vida, evitar el dolor físico y alargar nuestros años. Pero involuntariamente cada avance medico nos enfrenta con nuevos dilemas Éticos que demandan una redefinición de aquellos conceptos que siempre imaginamos claros.

Pensemos por ejemplo en lo que hoy se considera un "simple" trasplante de corazón. Hace poco tiempo atrás no se contaba con la técnica adecuada para la conservación y el reimplante de órganos vitales. Tampoco existía una droga como la ciclosporina, que contribuye a impedir el rechazo del órgano transplantado. Hasta que se invento un respirador artificial no fue necesario distinguir entre la muerte cerebral y la muerte cardiaca o respiratoria: ambas eran simultaneas!

Estos progresos médicos nos obligan a cuestionarnos por ejemplo: ¿Como se determina el momento de la muerte, a efectos de un trasplante de corazón? Imaginemos a un individuo cuyo cerebro quedo dañado irreversiblemente a raíz de un accidente de transito, pero su corazón continua palpitando, conectado a un respirador. ¿Consideramos a este individuo vivo o muerto? ¿Se permite extraer su corazón a fin de transplantarlo a un paciente que lo necesita?

En otras palabras, la muerte ¿es una función de la inactividad cerebral o de la respiratoria?

En el otro extremo Ético-semantico otras definiciones esperan su turno. ¿Cuando comienza la vida? ¿Desde el momento de la concepción? ¿Al nacer? Dadas las facilidades tecnológicas para asistir a la mujer en su embarazo ¿Se considera homicidio el descarte de embriones? ¿A partir de que día?

Conflictos como estos son tema de discusión y polémica permanente en nuestro mundo moderno. No pasa prácticamente una semana sin que se publique un articulo sobre estos tópicos en los periódicos de cualquier país civilizado.

La nueva disciplina que estudia, analiza y trata de brindar opiniones y puntos de vistas acerca de estos conflictos se denomina Bioética, o sea, la Ética de la vida. Cientos de artículos se publican por ano y un buen muestreo podríamos encontrar en las paginas electrónicas del Internet.

Médicos, profesores universitarios, abogados, filósofos, religiosos de todas las confesiones, educadores y hombres que se interesan en estos temas debaten, opinan y aporta cada cual su punto de vista enriqueciendo así esta nueva área multidisciplinaria.

Ahora bien, como judíos que nos regimos por una ley divina y eterna, ¿Donde encontraremos las respuestas teóricas o practicas para estos complicados dilemas morales?

### • La Halaja

La Halaja es el cuerpo normativo de la vida judía. Es la puesta en practica de todos los preceptos bíblicos y las prescripciones rabínicas expuestas en el Talmud. La Halaja se compone de normas, leyes y costumbres que rigen la vida del judío desde el nacimiento hasta la muerte, desde el alba de cada día hasta el próximo amanecer.

La Halaja se ha desarrollado oralmente a partir de la aplicación de los preceptos bíblicos, pasando por la compleja literatura Talmudica y llegando a la respuesta rabínica contemporánea.

Entre las obras halajicas mas trascendentes se encuentran el Mishne Tora, de Maimonides (1135-1205) que es el código halajico temáticamente mas abarcativo y el Shuljan Aruj, escrito por Rab Iosef Caro (1488-1575) que es el código convencionalmente oficial de la legislación judía.

Existen también numerosísimas obras de responsa rabínica (Sheelot Utshubot, preguntas y respuestas) donde se determina la condición Halajica de los mas diversos temas y circunstancias. Fuera de la Halaja no existe para el judaísmo normativo ningún otro sistema Ético o moral. El judaísmo no acepta la ley natural, ni la dudosa Ética cuantitativa. Mas aun, coincidiendo con la filosofía moderna, desde siempre sostuvo el judaísmo que el hombre es por naturaleza incapaz de llegar a una definición Ética universal y absoluta.

Por lo tanto cuando queremos buscar un criterio "Ético" judío es la Halaja y sus amplísimas fuentes donde debemos explorar a fin de encontrar una orientación al respecto.

- Los mecanismos de la Halaja

Hay dos principios importantes para la determinación Halajica de un tema:

En primer lugar en casos nuevos, como los que queremos analizar, para los cuales obviamente no existe jurisprudencia rabínica ni Talmudica, los Rabinos legisladores contemporáneos (en hebreo Poskim) desarrollan sus veredictos en base al análisis comparativo de casos o principios legales similares que encuentran en la legislación Halajica que los antecede. Para determinar su decisión los Rabinos deben tomar en cuenta todos los criterios a favor y todos los puntos en contra.

En segundo lugar, en el judaísmo actual, post talmúdico no existe un cuerpo legislativo supremo oficial, como era el caso del Sanedrín en la antigüedad (por cuya restitución rezamos tres veces por día). Cada Posek, por lo general, elabora su veredicto individualmente y es acatado por sus fieles, los cuales adoptan su opinión por la pertenencia comunitaria o su extracción histórica común (Sefaradim, Ashkenazim etc.).

A veces varios Rabinos concuerdan con un mismo veredicto, y a veces no.

De aquí la dificultad de exponer una opinión Halajica única e indiscutible.

- Problemas y soluciones

Como ejemplo del tratamiento Halajico de un tema medico con implicancias Éticas nos referiremos ahora al problema de la esterilidad.

Este artículo es de carácter descriptivo y no prescriptivo. Por lo tanto, dada la delicada naturaleza de estos temas, si se presenta una situación real deberá consultarse con una autoridad rabínica competente.

La esterilidad afecta a un promedio del 8 al 15% de las parejas casadas. De este numero alrededor del 30% se debe a la esterilidad del hombre. Las causas pueden ser varias: anomalías anatómicas en el órgano de reproducción masculino (hypospadias), impotencia psicológica u orgánica, o bien la debilidad o el numero reducido de espermatozoides. En todos estos casos se contempla la posibilidad de la inseminación artificial con el semen del propio marido.

No obstante, hay otras circunstancias (aspermia, azoospermia, necropermia, etc.) donde el semen del marido no puede ser utilizado efectivamente. En estos casos los médicos suelen aconsejar la utilización del semen de otro individuo, por lo general a través de un banco de semen.

La inseminación es un método relativamente sencillo y para nada nuevo, en el cual se inyecta el semen en el cuello del útero o directamente en el útero de la mujer. El primer experimento exitoso de inseminación artificial en animales data del año 1742 y en seres humanos tuvo lugar a fines del siglo pasado por Robert Dickinson: en 1866 nace en los Estados Unidos el primer bebe por inseminación artificial. Hoy en día se calcula que solo en ese país nacen anualmente miles de niños por inseminación artificial.

- Precedentes a favor y en contra, se buscan.

Si bien los sabios judíos de la antigüedad discutieron acerca de la posibilidad teórica de la concepción sin que medie relación sexual (Masejet Jaguiga, 15a) el pronunciamiento directo respecto a la inseminación artificial es, obviamente, reciente. Sobre el tema no existe un consenso total en todos los puntos. No obstante, la mayoría de los Poskim contemporáneos se inclina por autorizar la inseminación artificial siempre y cuando se realice con el semen del propio marido.

Hay dos principios Halajicos básicos en favor del tratamiento de la infertilidad.

Ante todo el precepto bíblico –el primero de la Tora– mencionado en Bereshit<sup>2</sup> “Perú uRbu”, “Fructificaos, multiplicaos y colmad la tierra”, dice el Creador a Adam y Eva. Precepto que la Halaja, por su parte, encuadra estrictamente dentro del marco familiar.

Otro criterio invocado a favor de este caso es el de Guemilut Jasadim (Obrar el bien) que deriva del famoso mandamiento que se menciona en Vaikra<sup>3</sup> “Amaras a tu prójimo como a ti mismo”. De aquí la obligación moral de asistir al semejante según sus necesidades. Pocas circunstancias hay, tan nobles como ayudar a una pareja a realizarse como padres.

Por otro lado, existen ciertas complicaciones.

La primera que mencionan la mayoría de los Rabinos es la utilización de semen de un tercero, lo cual acarrea problemas de filiación e identidad Halajica irresolubles. Por eso coinciden en prohibir la inseminación artificial con el semen de otro hombre que no sea el propio marido.

En segundo lugar varias autoridades rabínicas temiendo un abuso de la utilización de este método estipulan que debe existir un tiempo de espera o el veredicto de al menos dos especialistas médicos que determinen la imposibilidad del embarazo natural y la efectividad del método, antes de apelar a la inseminación<sup>4</sup>.

Otro punto de controversia se relaciona con la extracción del semen, ya que su derramamiento se considera en el judaísmo una afrenta y los Rabinos que autorizan la inseminación mencionan medios de obtención lo más cercano posible a lo natural<sup>5</sup>.

- Mas soluciones medicas, más complicaciones éticas.

A través de métodos tecnológicos desarrollados en las últimas décadas es posible fecundar el ovulo femenino con semen masculino fuera del cuerpo de la mujer (in vitro, o sea, en un tubo de ensayo) para luego regresar el cigoto u ovulo fecundado al cuerpo de la madre, dueña del ovulo, o congelarlo y más adelante insertarlo en su cuerpo o en el de otra mujer. El cigoto, al ser reinsertado, se desarrolla como en un embarazo normal, aun cuando la madre portadora (embarazada) no sea la dueña del ovulo original.

Por lo general, y a diferencia de la inseminación artificial, la fecundación in vitro se prescribe en casos de esterilidad femenina. Alrededor del 10% de las mujeres presentan problemas de esterilidad y un tercio de estos casos son causados por inconvenientes en las trompas de Falopio, que no pueden ser resueltos quirúrgicamente. En Este y otros casos, como ser cantidad excesiva de anticuerpos contra antígenos presentes en el espermatozoide<sup>6</sup> la fecundación in vitro es la solución. En 1978 nace en Inglaterra Louise Brown, la primera niña fecundada fuera del útero materno. La señora Brown sufría de agenesia (ausencia de trompas de Falopio), por lo cual le hubiera sido imposible concebir un hijo por medios naturales.

- Otras dificultades...

Para la determinación Halajica de este caso, los Poskim están divididos. Por un lado los que la prohíben razonan que a los inconvenientes de extracción del semen, tiempos de espera y otros mencionados en la inseminación artificial se suman problemas adicionales. En este caso, dicen, cuando el intento de fecundación no tiene Éxito, el semen se considera derramado en vano, ya que, a diferencia de la inseminación artificial, Este se utiliza fuera del cuerpo de la esposa. Además, agregan, al tratarse de una concepción extrauterina, en su opinión no se cumple el precepto bíblico de la reproducción.

No obstante, numerosos Poskim autorizan la fecundación in vitro bajo las mismas premisas exigidas para la inseminación artificial, y consideran que también a través de este método se concreta el primer mandamiento de la Tora.

La principal complicación se presenta en el alquiler de vientre, método que los Poskim coinciden en prohibir. En un caso común de fecundación in vitro los padres biológicos son los padres naturales de la criatura. Pero que sucede cuando una mujer (A) que no puede llevar adelante su embarazo apela al vientre de otra mujer (B) para dar a luz a su hijo, concebido in vitro. ¿Quién es la madre en este caso? ¿Es la dueña del ovulo (A) o la que dio a luz (B) al bebe? Los dos elementos naturales de la maternidad, la concepción y el parto, aquí se oponen uno al otro. ¿Como saber cual de estos dos elementos es el determinante excluyente de la maternidad?

¿Y quien es el padre? ¿El padre biológico o el esposo de la señora (B)?

Por todos estos conflictos de filiación los Poskim no autorizan este método. (Aunque por otro lado continúan avanzando en su análisis jurídico para determinar el status a posteriori.) Cabe destacar que las causas Halajicas de esta prohibición son ciertamente pragmáticas. A diferencia de otras religiones la oposición no se basa en conceptos relacionados a la antinaturalidad del método. En el judaísmo nunca se adopto la postura que critica la intervención del hombre o la tecnología por El creada en procesos naturales. Por el contrario, el ser humano es el socio de D"s en la creación y el mejoramiento del mundo y todo lo que este en su posibilidad hacer para mejorar la naturaleza es loable que lo realice.

- Conclusiones

En la medida que la ciencia avanza, la Halaja a través de los Poskim, deberá pronunciarse en temas como clonación humana, gestación con fines de ablación, gestación en vientre mecánico, y quien sabe que otras complejas técnicas medicas y genéticas.

Nada nos lleva a pensar que los próximos anos serán más sencillos para la bioética y la Halaja. Pero a través de los fascinantes mecanismos de la ley judía, las brillantes mentes de sus expositores continuaran explorando nuestras fuentes en busca de las respuestas que tanto necesitamos.