

RABÍ AHARÓN SHLEZINGER

**10 Pasos para atraer
la abundancia**
Birkat Hamazón



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección *Cábala y judaísmo*

10 PASOS PARA ATRAER LA ABUNDANCIA BIRKAT HAMAZÓN

Rabí Aharón Shlezinger

1.ª edición: octubre de 2016

Maquetación: *Isabel Estrada*

Corrección: *M.ª Jesús Rodríguez*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2016, Aharón Shlezinger

(Reservados todos los derechos)

© 2016, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25 - Fax 93 309 85 23

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-147-4

Depósito Legal: B-19.581-2016

Printed in Spain

Impreso en España en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S.A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades (Barcelona)

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ÍNDICE

PRÓLOGO	7
Las dificultades del sustento	8
I-LAS CARACTERÍSTICAS DEL AGUA	9
La base del precepto.....	9
La transparencia de las aguas.....	10
Aguas selectas.....	11
II-LA PURIFICACIÓN DE LAS MANOS	13
El lavado de las manos	14
El cortado del pan.....	15
Los diez preceptos	15
La depuración del pan.....	16
III-CÓMO SE COME EL PAN	19
La importancia de la sal.....	20
La sal en la mesa	22
IV-LA CONDUCTA EN LA MESA	23
La energía de los alimentos	23
La distribución idónea de los órganos del provecho.....	24
Un rostro radiante.....	25
La elevación suprema de un ser humano.....	26
La mesa, fuente energética y espiritual	26
Pautas de buenos modales en la mesa	29



V-LA ELEVACIÓN DE LA MESA	31
Treinta y dos senderos de sabiduría.....	31
La depuración del alimento	32
Pérdida de dientes	32
La gran rectificación.....	33
Palabras de Torá junto a la mesa	33
Las palabras de Torá	35
Una mesa sagrada	36
El levantado de la mesa	37
Versículos junto a la mesa	38
Falta de tiempo	40
VI-PREPARACIÓN PARA LA BENDICIÓN	43
Las últimas aguas	44
La parte para el otro lado	45
VII-LA INVITACIÓN PARA BENDECIR	47
Referencia de la invitación	48
La copa de vino.....	48
Larga vida y salvación	49
El tomado de la copa	49
VIII-EL ORIGEN DE LA BENDICIÓN FINAL	51
La causa de la cuarta bendición	53
Una enseñanza del Zohar	54
La tercera bendición.....	56
Cuarta bendición	56
IX-BASE ESTRUCTURAL DE LAS BENDICIONES	57
Estructura de la primera bendición	57
La gran bondad.....	58
El final de la primera bendición	59
Estructura de la segunda bendición	59
El pacto de la circuncisión	59





La alabanza de la Tierra de Israel	60
El agradecimiento	63
Agregado de Januca y Purim	64
Agradecimiento por todo	65
Estructura de la tercera bendición	65
Nuestro Padre y Pastor	67
La mano abierta suprema	67
Reconstrucción de Jerusalén	68
El consuelo de Shabat	68
El consuelo de Tzión	69
Día grande y sagrado	70
Un día sin aflicción y angustia	70
Los días festivos	71
Día festivo en Shabat	72
La división entre las bendiciones	72
Estructura de la cuarta bendición	73
La mención de los tres reinados	74
Tres bondades	74
La rectificación	75
Nuestro Padre, nuestro Rey	77
La bendición del invitado	79
Bendición para el anfitrión	79
El texto de la bendición del invitado	81
El Misericordioso nos haga mercedores	81
Una variante en Shabat	83
La culminación con paz	83
La inmensidad de la paz	84
Verificación determinante	85
La comprobación	86
La paz y la Torá	87
X-LOS DIEZ PASOS CLAVES	89
El arreglado de la mesa	92
La purificación de las manos	93





El servicio de la izquierda	95
La elevación de las manos	97
Las dos secciones del pulgar	97
Purificado y bendición	99
La importancia de dar a los necesitados	99
La bendición por el pan	99
Moderación y voracidad	100
Las palabras de Torá	101
Las aguas finales	101

XI-BIRKAT HAMAZÓN SEGÚN LA TRADICIÓN

SEFARADÍ	103
El final de la comida	103
La invitación para bendecir	104
Tres comensales	104
Diez comensales	105
Tres comensales en Shabat	106
Diez comensales en Shabat	107
Tres comensales en día festivo	108
Diez comensales en día festivo	109
Tres comensales en Shabat Yom Tov	110
Diez comensales en Shabat Yom Tov	111
Tres comensales en Sucot	112
Diez comensales en Sucot	113
Tres Comensales en Shabat Sucot	114
Diez comensales en Shabat Sucot	115
Tres comensales en <i>Jol Hamoed</i> Sucot	116
Diez comensales en <i>Jol Hamoed</i> Sucot	117
Tres comensales en Shabat <i>Jol Hamoed</i> Sucot	118
Diez comensales en Shabat <i>Jol Hamoed</i> Sucot	119
Tres comensales en un banquete de bodas	120
Diez comensales en un banquete de bodas	121
Birkat hamazón	122





Bendición por el vino	132
Bendición final por el vino.....	133

XII-BIRKAT HAMAZÓN SEGÚN LA TRADICIÓN

ASHKENAZÍ	137
Salmo para los días comunes.....	137
Salmo para Shabat y días festivos.....	138
Las últimas aguas	138
La invitación para bendecir	139
Tres comensales	139
Diez comensales	140
Diez comensales en una comida de bodas	141
Comida por una circuncisión	142
Birkat hamazón.....	144
El vino final.....	155
Bendición por el vino	155
Bendición final por el vino.....	155

APÉNDICE	157
Aguas adecuadas para purificar	157
Explicación	157
El agua y la voluntad	158
Explicación.....	159
Texto para recitar antes de purificarse las manos.....	162
Las 14 secciones de la mano	163
El sistema <i>At Bash</i>	163
La disertación del joven	167
Invitación para bendecir.....	167

NOTAS	173
--------------------	-----



PRÓLOGO

En tiempos pasados, cuando el hombre fue creado y puesto en el mundo para que lo habitara, la abundancia rebosaba y estaba al alcance de la mano, como está escrito: «El Eterno Dios plantó un Jardín en el Edén, al oriente, y allí puso al hombre que había formado. Y El Eterno Dios hizo que surgiera de la tierra todo árbol deseable a la vista, y bueno para comer [...]» (Génesis 2:8-10).

Este Jardín era maravilloso. Todo lo que le hacía falta al hombre para vivir plácidamente lo encontraba en ese lugar. Por eso Adán, mientras conservó su santidad y pureza moraba en el Jardín del Edén y se deleitaba con todos los placeres que allí había dispuestos para que los disfrutase, e incluso los ángeles acudían a servirle; preparaban para él carne asada, y le colaban vino (Avot de Rabí Natán 1:8).

No le faltaba nada. Su vida era un verdadero vergel colmado de goce y felicidad. Todo estaba dispuesto ante él para que disfrutara y se deleitara, con excepción de un árbol, como está escrito: «Y El Eterno Dios le ordenó al hombre, diciendo: “De todo árbol del Jardín podrás comer; pero del Árbol del Conocimiento del Bien y del Mal, no comerás; pues el día que comieres de él, ciertamente morirás» (Génesis 2:16-17).

Adán tenía la posibilidad de vivir para siempre, con su mujer, hijos, y descendientes, y disfrutar eternamente con una única condición. Pero no superó la prueba, como está escrito: «Y la mujer percibió que el árbol era bueno como alimento, y placentero a la vista, y un árbol deseable para alcanzar la sabiduría, y ella tomó de su fruto y comió; y también dio a su marido

con ella, y él comió» (Génesis 3:6). Por eso: «El Eterno Dios lo sacó del Jardín del Edén, para que trabajara la tierra de la que había sido tomado» (Génesis 3:23).

LAS DIFICULTADES DEL SUSTENTO

Desde entonces obtener el sustento se tornó muy difícil, como manifestó Rabí Asei: el esfuerzo requerido para conseguir el sustento es duro para el hombre, el doble que un parto, como está escrito: «Con aflicciones comerás de ella [...] Con el sudor de tu frente comerás el pan hasta que retournes a la tierra» (Génesis 3:17-19). Y está escrito: «Con aflicción parirás a tus hijos» (Génesis 3:16). Se aprecia que la aflicción del parto está escrita en singular, o sea, es una sola, pero respecto a la obtención del sustento está escrito «aflicciones», en plural, indicándose que son muchas (Midrash Bereshit Raba 20:9).

Siendo así, ¿cómo se puede obtener en la actualidad un buen sustento y abundancia sin sufrimiento? He aquí la respuesta: Adán perdió toda la abundancia que le había sido dada a través de la comida, y también en la comida se encuentra la solución.

Pues fue enseñado: El sustento es proporcionado directamente por El Santo, Bendito Sea. ¿De dónde se aprende? Como está dicho: «Abres tu mano, y sacias a todo ser viviente según su voluntad» (Salmos 145:16) (Midrash Bereshit Raba Ibíd.). Y fue enseñado: Todo el que es cuidadoso en recitar la bendición para después de comer pan apropiadamente su alimento está dispuesto todos los días de su vida con honor (Sefer Hajinuj; Mishná Berurá 185:1).

¡He aquí la solución! Por eso, en esta obra estudiaremos cómo comer adecuadamente y el modo de recitar la bendición para después de comer pan en forma correcta y apropiada, con el fin de hallar gracia ante El Santo, Bendito Sea, y obtener la abundancia a través de los diez pasos que fueron enseñados por los sabios.

I

LAS CARACTERÍSTICAS DEL AGUA

Para recitar la serie de bendiciones que se pronuncian después de comer pan apropiadamente, hay que seguir los pasos adecuados desde el comienzo de la comida. Y el primero es la purificación de las manos.

Ya que antes de comer pan se deben lavar las manos con agua para purificarlas. Y, aunque parezca algo simple, conociendo los pormenores de este precepto se puede alcanzar un grado supremo y captar mucha energía, abundancia, y bendición de lo Alto. Pues la observancia de cada detalle es importante para despertar los diversos grados de la energía suprema y atraerla hacia nosotros.

LA BASE DEL PRECEPTO

Por tanto, comenzaremos a abrir este importante asunto observando un detalle fundamental: ¿de dónde sabemos que lavarse las manos para comer pan es un precepto? Porque en la bendición que se recita tras lavarse las manos se menciona: «Bendito eres Tú, El Eterno [...] que nos ha santificado con Sus preceptos y nos ha ordenado lo concerniente a la purificación de las manos». Vemos que en la bendición se declara que es una ordenanza del El Eterno. Pero en la Torá no hallamos esa ordenanza en forma explícita. O sea, se entiende que es una prescripción de los sabios. ¿Y cómo algo que fue prescripto por los sabios tiene

carácter Divino? Porque ellos lo establecieron sobre la base de lo declarado en la Torá, como está escrito: «Según la ley que te enseñen, y según el juicio que te digan, harás; no te apartarás de lo que te digan ni a diestra ni a siniestra» (Deuteronomio 17:11) (Maimónides: Hiljot Berajot 11:3).

Y los preceptos deben cumplirse de modo óptimo, dando lo mejor de nosotros. Para comprenderlo, observemos esta cita: «Adán conoció a Eva, su mujer; y concibió y dio a luz a Caín, y dijo: “He adquirido varón con –ayuda de– El Eterno”. Y volvió a dar a luz, a Abel, su hermano; y Abel fue pastor de ovejas, y Caín fue labrador de la tierra. Y pasado el tiempo Caín trajo del fruto de la tierra una ofrenda a El Eterno. Y Abel trajo también de los primogénitos de sus ovejas, de lo más selecto de ellas. Y El Eterno se complació de Abel y su ofrenda. Pero no se complació de Caín y su ofrenda; y Caín se ensañó en gran manera, y decayó su semblante. Entonces El Eterno le dijo a Caín: “¿Por qué te has ensañado, y por qué ha decaído tu semblante? Si bien hicieres, ¿no serás enaltecido? Y si no hicieres bien, el pecado está a la puerta [...]» (Génesis 4:1-7).

¿Por qué El Eterno se complació de Abel y su ofrenda, pero no se complació de Caín y su ofrenda? Porque Caín Le trajo una ofrenda del sobrante de sus frutas y no de lo selecto. Y Abel trajo una ofrenda de lo selecto del rebaño (Midrash Raba; Rashi).

LA TRANSPARENCIA DE LAS AGUAS

Aprendemos que El Eterno se complace de quien le trae de lo más selecto, y no, de lo desechado. Éste es un principio fundamental, y los sabios lo han destacado en forma particular en las leyes del agua que se utilizan para lavarse las manos antes de comer pan.

Porque así fue enseñado: «Las aguas que su aspecto se alteró, tanto por sí mismas, o por causa de algo que cayó en su inte-



rior, o por causa del lugar, son inválidas –para purificarse las manos–» (Código Legal Shulján Aruj: *Oraj Jaim* 160:1).¹

Se aprecia que se requieren aguas transparentes, limpias y puras. O sea, debemos purificarnos las manos con agua selecta. Y si bien esto es muy fácil de hacer en la actualidad, ya que en muchos lugares del mundo abriendo el grifo obtenemos agua cristalina y limpia, perfectamente apta para purificarse las manos, no obstante, el conocimiento de los detalles requeridos nos permite atraer la energía de lo Alto que se proyecta al considerar que no utilizamos aguas ensuciadas, de ninguno de los tipos mencionados, sino aguas adecuadas. Y en la siguiente ley se observa con una nitidez asombrosa el hecho de ofender a El Eterno de lo más selecto, también lo que respecta al agua utilizada para purificarse las manos.

AGUAS SELECTAS

A continuación se enuncia en el Código Legal: «Si realizó con las aguas una labor, o sumergió en ellas su pan, incluso cuando tuvo la intención de sumergir en un recipiente, y cayó en un segundo recipiente, son inválidas» (Shulján Aruj: *Oraj Jaim* 160:2).²

Se observa claramente que se debe ofender a El Eterno de lo más selecto, también en lo que respecta al agua utilizada para purificarse las manos para comer pan. Y esto muchas veces depende de la propia voluntad. Ya que si esas aguas fueron desechadas en la mente, o sea, hubo intención y voluntad de desecharlas, no se deben utilizar, sino sólo de lo selecto. Aguas puras y cristalinas que no fueron sometidas a ningún tipo de rigor, ni físico ni mental. Tal como salen de la fuente, o el conducto que las transporta, se las utiliza para actuar en forma correcta y óptima y agradecer a El Eterno.





II

LA PURIFICACIÓN DE LAS MANOS

Éste es el modo ideal para purificarse las manos en forma óptima:³ se llena un recipiente con abundante agua, una cantidad suficiente para verter tres veces sobre cada mano, y que la cubra completamente, llegando a todas las partes de la mano. Y, cuando se arroja agua sobre cada mano, se la gira hacia un lado y otro, de modo que el agua llegue a toda la mano y no quede nada de la misma sin ser alcanzada por el agua.

Éste es el procedimiento correcto: se toma el recipiente con la mano derecha y se lo pasa a la mano izquierda. La razón es para someter a la izquierda como un siervo que viene para servir a su amo. Y entonces, la mano izquierda vierte agua sobre la mano derecha tres veces, una después de la otra. Después, la mano izquierda apoyará el recipiente en el suelo —u otra superficie—, y la mano derecha lo tomará de allí, y verterá agua sobre la mano izquierda tres veces, una después de la otra.

La razón de este procedimiento se debe a que la izquierda está vinculada con el misterio del flanco del rigor, y la derecha está vinculada con el misterio del flanco del amor y la bondad, y se debe someter al rigor ante el amor.

A continuación se frota la mano derecha —con la mano izquierda— tres veces, una después de la otra, y se frota también la mano izquierda —con la mano derecha— tres veces, una después de la otra.



EL ELEVADO DE LAS MANOS

Después del lavado de las manos y del frotado, se elevan las manos hasta la altura de la cabeza para atraer la energía y la abundancia de lo Alto a su cuerpo y a su alma. Y al hacerlo se mantienen los codos junto al cuerpo, sin abrirlos hacia afuera, según el misterio de lo que está escrito: «Y la parte posterior de ellos estaba hacia dentro» (I Reyes 7:25). E inmediatamente después de levantar las manos, sin secarlas, se recita la bendición: «Bendito eres Tú, El Eterno, Dios nuestro, Rey del universo, que nos ha santificado con Sus preceptos y nos ha ordenado lo concerniente a la purificación de las manos». Y la razón por la que se recita esta bendición inmediatamente después de elevar las manos se debe a que no se han de elevar las manos en vano (Zohar Balak 198b).

Después de recitarse la bendición, mientras aún se permanece con las manos elevadas, se las extiende para recibir la abundancia y la bendición de las diez fuentes supremas de abundancia aludidas en los diez dedos de las manos. Y también se atrae la energía proveniente de lo Alto vinculada con las diez bendiciones mencionadas en la cita que manifiesta: «Dios te dé del rocío del Cielo, y de lo selecto de la tierra, y abundancia de trigo y de mosto [...]» (Génesis 27:28-29).

Este procedimiento está indicado en la cita que manifiesta: «Y levantaréis *-vainatlem-* y elevaréis [...]» (Isaías 63:9). Se indica que en el proceso de purificación de las manos *-netila-*, se las debe levantar y elevar a la altura de la cabeza (véase Malbim Ibíd.).

Después de lavarse las manos se las seca completamente, para cortar el pan con las manos secas (Talmud, tratado de Sota 4b). Y es importante secarse las manos con una toalla u otro elemento, pero nunca con su propia ropa, ya que afecta a la memoria de la persona, provocando olvido (Ben Ish Jai: Sheminí 1-7).

Inmediatamente después de lavarse las manos se debe recitar la bendición, cortar el pan y comer sin interrumpir en absoluto ni desviar el pensamiento a otra cosa.



EL CORTADO DEL PAN

La persona debe cortar el pan sobre el cual recita la bendición para comer en el lugar del mismo que está bien horneado; y sólo un anciano, que le resulta difícil comer de ese lugar, corta en el lugar más blando del pan.

Éste es el procedimiento correcto: se colocan ambas manos sobre el pan en el momento de la bendición, ya que hay en ellas diez dedos, los cuales se corresponden con los diez preceptos que dependen del pan.

LOS DIEZ PRECEPTOS

Éstos son los diez preceptos: durante el proceso de arado se cumple con el precepto: «No ararás con un toro y un burro juntos» (Deuteronomio 22:10).

Durante la siembra se cumple con el precepto: «No sembraréis vuestro campo con semillas mezcladas» (Levítico 19:19).

Durante la trilla se cumple con el precepto: «No le pondrás bozal al toro mientras trilla» (Deuteronomio 25:4).

Al cosechar se cumple con el precepto de no recoger las espigas individuales que caen al suelo en el momento de la cosecha. Como está escrito: «No recogeréis las espigas caídas» (Levítico 19:9).

En el tiempo de la cosecha se cumple con el precepto de dejar un manojito que fue olvidado en el campo durante la cosecha para los pobres. Como está escrito: «Cuando recolectes tu cosecha en tu campo y olvides un manojito en el campo, no regresarás a tomarlo; será para el prosélito, el huérfano, y la viuda, para que El Eterno, tu Dios, te bendiga en toda la obra de tus manos» (Deuteronomio 24:19).

Al cosechar se cumple también con el precepto de dejar la esquina del campo para los pobres. Como está escrito: «No





recogeréis completamente las esquinas de vuestro campo» (Levítico 19:9).

Cuando se recolecta la producción, se cumple con el precepto de darle la primicia del grano al sacerdote. Como está escrito: «Las primicias de tus granos, tu vino y tu aceite, y la primera lana de la esquila de tus ovejas le darás» (Deuteronomio 18:4).

Después de retirar la primicia del grano se cumple con el precepto de separar el Primer Diezmo para los levitas. Como está escrito: «Pues el diezmo que los Hijos de Israel le separen a El Eterno como una ofrenda se los he dado a los levitas por posesión» (Números 18:24).

Tras separar el Primer Diezmo se cumple con el precepto del Segundo Diezmo, que debe apartarse para llevarlo a Jerusalén y comerlo allí. Como está escrito: «Y comerás el diezmo de tu grano, tu vino y tu aceite, y el primogénito de tus vacunos y tus ovejas ante El Eterno, tu Dios» (Deuteronomio 14:23).

Cuando se elaboró la masa se cumple con el precepto de separar una porción *-jalá-* y entregársela al sacerdote. Como está escrito: «La primicia de vuestra masa *-jalá-* separaréis» (Números 15:20).

LA DEPURACIÓN DEL PAN

Asimismo, los diez dedos se corresponden con las diez labores que se realizan desde el arado hasta el horneado del pan. Ya que en cada labor se realiza una depuración específica de las centellas de santidad, y por eso en la bendición que se recita para comer pan hay diez palabras –en el texto hebreo–. Además, hay diez palabras en el texto hebreo del versículo que se refiere a la alabanza de los productos de la Tierra de Israel entre los que se encuentra el trigo. Y también el versículo que describe la bendición referente al grano y la abundancia emitida por Jacob a su hijo. Y la misma cantidad de términos posee el Salmo que





se refiere al fenómeno del pan y también el Salmo que alude al sustento.

Ésta es la traducción de los versículos citados que en el texto original hebreo poseen diez palabras:

El Salmo que se refiere al fenómeno del pan:

«Hace brotar el pasto para los animales, y la vegetación para la labor del hombre, sacando el pan de la tierra» (Salmos 104:14)

מְצַמֵּיחַ חֲצִיר לְבִהֵמָה וְעֵשֶׂב לְעִבְדֵי הָאָדָם לְהוֹצִיא לָהֶם מִן הָאָרֶץ

El Salmo que alude al sustento:

«Los ojos de todos esperan en Ti, y Tú les das su alimento a su tiempo» (Salmos 145:15).

עֵינֵי כָל אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל וְאַתָּה נוֹתֵן לָהֶם אֶת אֲכָלָם בְּעֵתוֹ

El versículo que se refiere a la alabanza de los productos de la tierra de Israel entre los que se encuentra el trigo:

«Una tierra de trigo, cebada, vid, higueras y granados, tierra de olivos, de aceite y miel de dátiles» (Deuteronomio 8:8).

אֶרֶץ חֹטֶה וְשֵׁעֶרָה וְגִפְנֵי וְתַאֲנָה וְרִמּוֹן אֶרֶץ זֵית שֶׁמֶן וְדָבָשׁ

El versículo que describe la bendición referente al grano y la abundancia, transmitida por Jacob a su hijo:

«Y que Dios te dé del rocío de los Cielos y de lo selecto de la tierra, y granos y vino en abundancia» (Génesis 27:28).

וַיִּתֵּן לָהּ הָאֱלֹהִים מִטַּל הַשָּׁמַיִם וּמִשְׁמַנֵּי הָאָרֶץ וְרֹב דָּגָן וְתִירֹשׁ

Ésta es la traducción de la bendición que se recita antes de comer pan, que en hebreo tiene también diez palabras: «Bendito eres Tú, El Eterno, Dios nuestro, Rey del universo, que saca el pan de la tierra».



בְּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם הַמוֹצִיא לֶחֶם מִן הָאָרֶץ

(Código de Leyes Shulján Aruj Oraj Jaim 167:4; Ben Ish Jai:
Emor 5).

III

CÓMO SE COME EL PAN

Hasta ahora hemos visto que antes de comer pan se han de purificar las manos lavándolas con agua, y antes de secarlas se recita la bendición correspondiente. Después se secan las manos, y se recita la bendición para comer el pan. A continuación observaremos cómo cortar y comer.

Después de recitar la bendición para comer pan, se lo ha de cortar. Y aquí también hay un asunto importante que debe saberse; pues después de recitar la bendición no se debe cortar un trozo demasiado pequeño ni uno demasiado grande.

No se debe cortar un trozo más pequeño que el tamaño de una aceituna, para no parecer una persona mezquina, ni más grande que el tamaño de un huevo, para no parecer una persona glotona.

Esto es así cuando la persona come sola de ese pan que corta. Pero si dará de ese pan también a los demás comensales, ha de cortar un trozo suficientemente grande para repartir a cada uno un trozo que tenga un tamaño como el de una aceituna.

Éste es el procedimiento correspondiente al cortado del primer trozo de pan que se comerá después de recitar la bendición. Pero antes de ingerirlo se debe hacer algo más, agregarle sal, como veremos a continuación.

LA IMPORTANCIA DE LA SAL

Es un precepto traer sal a la mesa. Y debe colocarse ligeramente el trozo de pan que se comerá en la sal tres veces, tal como enseñaron los sabios cabalistas.

Al hacer eso, debe considerarse que pan en hebreo se dice *lejem*, y esa palabra tiene un valor numérico que equivale a tres veces el valor numérico del Tetragrama. Veámoslo gráficamente:

Lejem se escribe así con letras hebreas:

להם

Éste es su valor numérico:

$$\begin{array}{r} \text{ל} = 30 \\ \text{ה} = 8 \\ \text{ם} = 40 \\ \hline 78 \end{array}$$

Resulta que el valor numérico de pan –*lejem*– es igual a 78. Ahora veremos el valor numérico del Nombre de El Santo, Bendito Sea, el Tetragrama.

El Tetragrama se escribe así con letras hebreas:

יה-וה-יה-וה

Éste es su valor numérico:

$$\begin{array}{r} \text{י} = 10 \\ \text{ה} = 5 \\ \text{ו} = 6 \\ \text{ה} = 5 \\ \hline 26 \end{array}$$



Resulta que el valor numérico del Tetragrama es igual a 26. Y como dijimos que *lejem* es igual a tres veces el Tetragrama, multiplicamos el valor obtenido por 3:

$$26 \times 3 = 78$$

He aquí la coincidencia comprobada.

Ahora bien, los sabios han enseñado que el Tetragrama está vinculado con la energía de la bondad, la dulzura y el amor. Por tanto, en el pan hay indicadas tres bondades. Y la sal está vinculada con la severidad del rigor y el juicio, y su valor numérico coincide con el del pan *–lejem–*, ya que se escribe con las mismas letras, indicándose la presencia de tres rigores, que también coinciden con el valor de tres veces el Tetragrama.

Veámoslo gráficamente: sal en hebreo se dice *melaj*, y se escribe así:

מלח

Éste es su valor numérico:

$$\begin{array}{r} \text{מ} = 40 \\ \text{ל} = 30 \\ \text{ח} = 8 \\ \hline 78 \end{array}$$

Resulta que el valor numérico de sal *–melaj–* es igual a 78. Por tanto, al colocar el pan en la sal, las tres bondades indicadas en el pan endulzan a los tres rigores indicados en la sal.



LA SAL EN LA MESA

Después de colocar el pan en la sal, la misma no debe retirarse de la mesa. Ya que tal como han enseñado los sabios, es apropiado dejar la sal en la mesa hasta después de recitar la bendición para después de comer pan. Y la razón se debe a que la mesa se asemeja al Altar, y está escrito: «Con toda ofrenda que presentes ofrecerás sal» (Levítico 2:13) (véase Ben Ish Jai: Emor, halaja 8-10).

IV

LA CONDUCTA EN LA MESA

Durante la comida la persona debe comportarse apropiadamente, respetando la santidad de la mesa, y a los demás comensales, aplicando las reglas de buenos modales enseñadas por los sabios.

Considérese que las cortesías y las normas de conducta tienen por propósito hacer la vida más amena, donde juega un papel preponderante la consideración por los demás. Los buenos modales se basan en el auténtico reparo por el respeto al prójimo, y la mesa es el lugar ideal para expresarlo.

LA ENERGÍA DE LOS ALIMENTOS

Asimismo, debe considerarse que al estar sentado a la mesa se consumen los alimentos que proveerán al organismo la energía necesaria para realizar todas las actividades del día. Cada instante de actividad estará vinculado directamente con ese momento. Por tal razón la persona siente una atracción especial por los alimentos, y en ciertas ocasiones cuando se abastece olvida muchas de las reglas de buenos modales.

No obstante, hay que considerar que somos seres racionales y debemos controlar nuestros impulsos. Ha de tenerse en cuenta que los demás están observando la conducta que uno demuestra al estar sentado a la mesa. Y no sólo eso, sino que los que no están presentes lo observarán más tarde a través de nuestro

cuerpo. Ya que nuestro cuerpo refleja perfectamente la conducta ejercida mientras estuvimos sentados a la mesa.

LA DISTRIBUCIÓN IDÓNEA DE LOS ÓRGANOS DEL PROVECHO

El objetivo de un ser humano que desea superarse y captar el amor Supremo, y el de las demás personas, debe orientar a lograr el control de sus tentaciones materiales y decidir racionalmente la acción a llevar a cabo. Nótese que en la distribución de los órganos del propio rostro está indicada esta imperiosa necesidad. Pues la persona experimenta tres tipos de provecho, y los órganos perceptores de los mismos están distribuidos en un orden sabiamente dispuesto.

Los tres tipos de provecho son: el del sabor de los alimentos, que se percibe a través de la boca; el aroma de las fragancias, que se percibe a través de la nariz; la observación de las vistas que nos rodean, que se percibe a través de los ojos.

Los tres tipos de provecho citados se encuentran en este mundo físico. Sin embargo, el principal provecho que la persona experimenta en este mundo es el que tiene que ver con la comida y la bebida, el cual se percibe a través de la boca, el orificio inferior de la cabeza.

Ahora bien, esto es así en un estado completamente físico, mas cuando abandona el mundo terrenal, la persona pasa a morar en el Jardín del Edén Inferior, donde el provecho vital consiste en el percibido a través del olfato. Pues en el Jardín del Edén Inferior el alma se inviste en un cuerpo concreto, aunque constituido de material refinado. El mismo no requiere de alimentos físicos que ingresan al organismo a través de la boca, sino que se nutre de fragancias deliciosas (véase Mishná, tratado de Sanhedrín 10:1; Rabí Ovadia de Bartenura *Ibid.*).

El tercer ascenso de nivel tiene lugar en el Jardín del Edén Superior. Allí el individuo se hallará en un estado extremada-

mente refinado y se nutrirá únicamente de las visiones provenientes del resplandor irradiado por la Presencia Divina.

Ésta es la razón por la cual los ojos, la nariz y la boca se encuentran en la posición descrita, uno encima del otro. El orden corresponde con el nivel espiritual y la categoría de provecho que experimenta el hombre de acuerdo al nivel al que asciende (véase Ben Ish Jai, sección Vaetjanán).

UN ROSTRO RADIANTE

Ahora que conocemos cómo funcionan los niveles de ascenso, observaremos lo que fue capaz de hacer en vida un hombre que se refinó como es debido, Moisés. Acerca de él está escrito: «El Eterno le dijo a Moisés: “Escribe estas palabras para ti, pues según estas palabras he establecido un pacto contigo e Israel”. Él permaneció allí, junto a El Eterno, durante cuarenta días y cuarenta noches, y no comió pan ni bebió agua, y Él escribió sobre las Tablas las palabras del pacto, los Diez Mandamientos» (Éxodo 34:27-28). Se aprecia claramente que Moisés había alcanzado un nivel espiritual supremo y en ese lapso de tiempo que estuvo en lo Alto le fue suficiente con lo que percibía con sus ojos para subsistir.

Pero esto no era todo, cuando se narra a continuación el descenso de Moisés, se describe también el aspecto radiante que había adquirido; como está escrito: «Cuando Moisés descendió del monte Sinaí, con las dos Tablas del Testimonio, las cuales estaban en la mano de Moisés al descender del monte, Moisés no sabía que la piel de su rostro se había vuelto radiante cuando Él le había hablado. Aarón y todos los Hijos de Israel vieron a Moisés, y he aquí que la piel de su rostro se había vuelto radiante; y temieron acercársele. Moisés los llamó y Aarón y todos los líderes de la asamblea regresaron a él, y Moisés les habló. Después, todos los Hijos de Israel se acercaron; y él les ordenó

acerca de todo lo que El Eterno le había hablado en el Monte Sinaí» (Éxodo 34:29-32).

LA ELEVACIÓN SUPREMA DE UN SER HUMANO

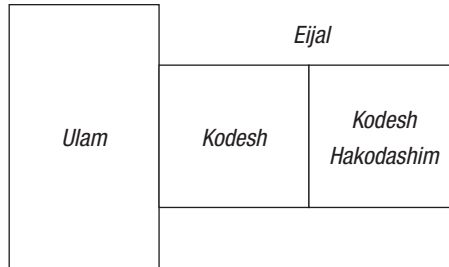
Hemos apreciado que un hombre de carne y hueso logró superar todos los niveles, hasta llegar a lo más alto. E hizo esto aún antes de morir. Quiere decir que si bien la muerte permite a un justo apegarse a la esencia espiritual más elevada, también antes de eso se pueden alcanzar niveles supremos.

Es nuestra misión captar el objetivo más alto posible y someter el instinto animal que se despierta ante los alimentos, y consumirlos de acuerdo con las pautas de ética y moral aprendidas y determinadas por la razón. Y la razón debe ser adiestrada a través de los conocimientos de la Torá. Considérese que los sabios enseñaron que deben pronunciarse palabras de Torá al estar sentado junto a la mesa, entre plato y plato. Esto indica la estrecha relación que debe existir entre ambos asuntos.

LA MESA, FUENTE ENERGÉTICA Y ESPIRITUAL

Evidentemente la elevación de una persona comienza por la mesa, que es el lugar y el momento de abastecerse de nutriente para el cuerpo y el alma, donde se reúnen las energías necesarias para estudiar la Torá y superarse. Por eso, en el Templo Sagrado había una señal inconfundible, la mesa estaba en la antesala de la Torá. Ya que había un lugar santo, denominado *Kodesh*, donde estaba la mesa, y después estaba el lugar ultra santo, denominado *Kodesh Hakodashim*, donde estaba la Torá. Como escribié Maimónides: el Templo Sagrado debe contar imprescindiblemente con tres secciones especiales: un sector sagrado, llamado *Kodesh*, y un sector ultra sagrado llamado *Kodesh Hakodashim*.

Además, delante del *Kodesh* será dispuesto un sitio al que se llamará *Ulam*. Estas tres secciones en conjunto reciben el nombre de *Eijal*.

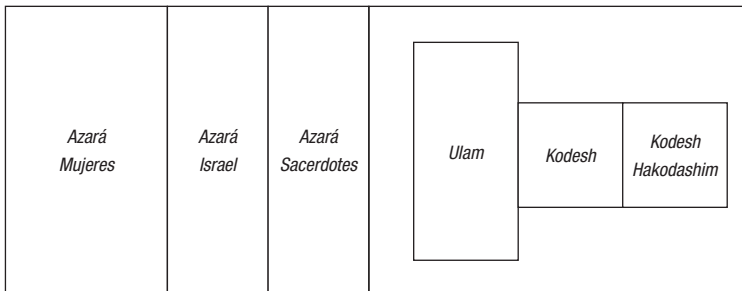


El *Eijal* ha de estar cercado por una nueva división; y todo lo que la misma encierre conformará el Atrio que se llamará *Azará*.

La *Azará* debe ser subdividida en tres sectores: el primer sector será accesible sólo para los oficiantes del Templo, los sacerdotes descendientes de Aarón, y también sus ayudantes, los levitas. El segundo sector será de acceso general para los varones, y se llamará *Azará* de Israel. El tercer sector será para las mujeres, y se llamará *Azará* de las mujeres.

Finalmente, el conjunto de todos los sectores pertenecientes al Templo Sagrado se denominará *Beit Mikdash*.

Beit Mikdash



Ésta es la disposición de los elementos principales dentro del *Eijal*: en el lugar ultrasagrado, llamado *Kodesh Hakodashim*, se hallaban las Tablas de la Ley. En ellas estaban escritos los Diez Mandamientos, que son el corazón de la Torá. También había allí un Arca, en cuyo interior estaban guardadas las Tablas de la Ley, y dos querubines dispuestos sobre el Arca.

En el lugar santo, llamado *Kodesh* había un candelabro, llamado *Menorá*, un Altar de oro para ofrendar sobre él el incienso, y la mesa para el Pan de la Preposición.

En el *Ulam*, que se hallaba antes del *Kodesh* a manera de antesala, había allí una mesa de mármol, para colocar en ella los Panes de la Preposición antes de llevarlos al *Kodesh*. También había allí una mesa de oro, para colocar en ella los panes de la semana anterior que eran retirados para disponer los nuevos. Y aunque los panes retirados habían permanecido una semana entera en la mesa del *Kodesh*, cuando se los retiraba presentaban un aspecto de frescura similar a los recién elaborados (Maimónides: Hilajot Beit Habejirá 1:5).⁴

El Templo Sagrado es el modelo en el cual nos debemos reflejar, ya que el ser humano es comparado a un Templo en miniatura. Y, asimismo, nuestra mesa reemplaza al Altar cuando el Templo físico no está en pie. Por tanto, a través de la humildad y los buenos modales expresados en ese momento, cuando el instinto mundano se manifiesta abiertamente e intenta hacer tropezar a la persona, ése es el momento de hacer prevalecer nuestra condición humana racional y someter a los impulsos materiales que nos alejan de nuestro objetivo principal.

Esta actitud, sin lugar a dudas, abrirá también las puertas de los corazones de las demás personas que observan, otorgándoles también a ellas la posibilidad de alcanzar niveles superlativos en el campo espiritual.

PAUTAS DE BUENOS MODALES EN LA MESA

Los detalles y las particularidades de las normas de buena conducta en la mesa abundan en los textos sagrados de la Torá escrita y también en la Torá oral. Éstas son algunas citas selectas:

No comas como un hambriento, desesperadamente (Talmud, tratado de Beitzá 25, Código Legal *Oraj Jaim* 170:9; Ramá *Ibíd.*).

No muerdas un alimento y después lo dejes sobre la mesa; le causará repugnancia a los demás comensales (Talmud, tratado de Beitzá 25; Código Legal *Oraj Jaim* 170:10; Mishná Brurá *Ibíd.*).

No mires al que come, ni a su porción, para no avergonzarlo (Código Legal *Oraj Jaim* 170:4).

No se debe masticar los alimentos presurosamente, ni comer con prisa, sino que se lo debe hacer en forma pausada, incluso si está sentado junto a una persona que come con avidez (Ben Ish Jai: Behar Bejukotay 9).

Si la carne es dura, no debe morderse un trozo con los dientes, y sujetar con la mano por el otro lado y tirar hacia fuera (*Ibíd.*).

Tampoco debe chupar sus dedos en medio de la comida. Y no debe mostrarse pasión por la comida (*Ibíd.*).

Asimismo, la persona no debe coger más comida hasta que trague completamente lo que tiene en su boca. Y debe hacerse una breve pausa entre un bocado y otro (*Ibíd.*).

Cuando los demás comensales quitaron las manos de ese alimento, también se debe quitar las manos de ese plato, aunque se desee comer más. Pues no es ético comer solo entre varios comensales (*Ibíd.*).

Asimismo, no debe tomarse con la mano un trozo grande como el tamaño de un huevo y comer, y tampoco debe beberse el vaso de una sola vez (*Ibíd.*).

Éstas son algunas de las normas de buenos modales que deben aplicarse al estar sentados a la mesa. Y debe saberse que las

normas de buenos modales conllevan a la rectificación de la persona y su crecimiento personal; también a convertirse en un ser humano amado en lo Alto, y en lo bajo, por las demás personas.