

©editorial BNEI SHOLEM

ב"ש

Saludable en Cuerpo, Mente y Espíritu

UNA GUIA PARA LA BUENA SALUD

**TEMAS GENERALES Y TOPICOS
RELACIONADOS CON LA SALUD**

VOLUMEN I

**BASADO EN LAS ENSEÑANZAS DEL LUBAVITCHER REBE
RABI MENAJEM M. SCHNEERSON**

Por Rabí Sholom B. Wineberg



EDITORIAL BNEI SHOLEM

©editorial BNEI SHOLEM
Título del Original en Inglés

Healthy in Body, Mind and Spirit

Volume I

© COPYRIGHT 2005
by Rabbi Shlomon B. Wineberg

Unico autorizado para la distribución y comercialización
en Español

Editorial Bnei Sholem

© COPYRIGHT 2007

Todos los derechos reservados. No pueden reproducirse en forma alguna,
partes de este libro, ni tampoco almacenar
o recuperar información, en forma total o parcial en cualquier
idioma (con excepción de citas breves en artículos de crítica
o análisis) sin el consentimiento escrito del editor

Se aplicarán estrictamente los derechos de autor



EDITORIAL BNEI SHOLEM

Jean Jaures 737

Buenos Aires ARGENTINA

tel: 54 4961 8338 / linea USA 1718-618-4158

Whatsapp +549 11 5111 2925

editorial@bneisholem.com.ar

www.bneisholem.com.ar

Wineberg, Sholom B.

Saludable en cuerpo mente y espíritu - 1a ed. - Buenos Aires : Bnei Sholem, 2007.

ISBN 978-987-1380-02-2

I. Judaísmo. I. Isidro Lapidus, trad. II. Título. CDD 296

ISBN: 978-987-1380-02-2

**IMPRESO EN ARGENTINA
PRINTED IN ARGENTINA**

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723

INDICE

Prólogo del Compilador	V
Prólogo a la versión castellana	X

CAPITULO 1

La importancia de mantener la buena salud

1. "Vean cuan precioso es el cuerpo de un judío"	1
2. "Cuide escrupulosamente su salud"	2
3. La particular importancia de mantener la buena salud en estos tiempos	3
4. La buena salud es lo mas importante durante la epoca actual. antes de la llegada del Mashíaj	7
5. "Saludable y completo" - en cuerpo y espíritu	10
6. La salud física facilita la salud espiritual	10
7. La seriedad de cuidar la salud de uno	11
8. Tener éxito en la labor de uno esta conectado con la buena salud	12
9. La importancia de mantener la buena salud	12
10. Cuando es necesario hacer una pausa	14
11. Un programa adecuado de acuerdo con los requerimientos de la salud de uno	15
12. No hay excusas válidas para no cuidar apropiadamente la salud	16
13. Rogar por una buena salud	17
14. Unas vacaciones en la Florida para el cuerpo y el alma	18
15. La importancia de ka buena salud particularmente para tener hijos	20
16. Como en todos los temas de Torá y Mitzvot, la salud debe	

progresar “de bien a mejor”	21
17. El sagrado cuerpo judío	21
18. “La curación de Di-s” - la mejor medicina	22

CAPÍTULO 2

Costumbres nutricionales apropiadas y llevar un estilo de vida saludable

19. El impacto de la buena salud y un marco mental apropiado sobre la familia de uno	23
20. Respeto apropiado por la salud de uno	25
21. Un cuerpo debilitado obstaculiza el servicio espiritual	26
22. Alimentarse antes de las plegarias matutinas	28
23. “Mejor comer para orar que orar para comer”	28
24. Combatir los mareos comiendo algo antes de las plegarias matutinas	29
25. Auto mortificación, la antítesis del verdadero servicio espiritual .	30
26. Cambie la resolución de ayunar por la resolución de servir a Di-s con alegría	32
27. Formas alternativas de ayunar	32
28. Ayunar refrenando la lengua	33
29. El camino jasídico niega el ayuno y la auto mortificación	34

CAPÍTULO 3

Recuperación y convalecencia

30. Convalecencia	36
31. Necesidad de previsión espiritual en el proceso de curación .	36
32. El tiempo "improductivo" para sanar finalmente resulta en un tiempo mucho mas productivo	38
33. A veces reducir el tiempo de estudio por razones de salud es el mejor curso espiritual	39
34. Viajar a un balneario medicinal	39
35. Viajar a la costa	40
36. "La pérdida es superada por la ganancia"	41
37. No hay posibilidad de conflicto de una Mitzvá con otra	42
38. La "anulación" lleva a la ganancia	43

39. "Banquete de celebración" por curación y recuperación43

CAPITULO 4

Obedecer las instrucciones del Doctor

40. Obedecer al doctor pues "un pequeño hoyo en el cuerpo causa un gran hoyo en el alma"46
41. Seguir las órdenes del doctor: un mandamiento originado en la Torá47
42. "Dí's no permita" no obedecer las instrucciones del doctor . . .48
43. El poder divino del médico para curar48
44. La curación es de Dí's a través de la medicación de los curadores y los medicamentos49
45. Las órdenes del doctor deben ser seguidas con la alegría de poder cumplir un mandamiento de Dí's50
46. La importancia de seguir el consejo del doctor51
47. Use los canales naturales - pida el consejo de un médico51
48. Obedecer al doctor - el canal de Dí's para curar52
49. Seguir las instrucciones del enviado del doctor52
50. Seguir las instrucciones del doctor - pero no preocuparse53
51. Seguir el consejo de un psiquiatra54
52. Jizkiahu ocultó el "libro de las curaciones"56
53. Piense saludablemente - pero siga las instrucciones del doctor .57
54. No corra de doctor en doctor58
55. Dejar la curación al curador58
56. "Las órdenes del doctor" son órdenes de la Torá59
57. Siga las instrucciones coincidentes de los especialistas61
58. Obedecer continuamente las órdenes del doctor61
59. Siga todos los particulares de las instrucciones del doctor62
60. Coma los alimentos que el doctor le ordena y un rabino le permite63
61. Curarse dentro de los límites de la naturaleza64
62. Cuando convencer al doctor64

CAPÍTULO 5

Mantener una actitud espiritual positiva cuando se está enfermo

63. Fe completa y confianza en Di's	66
64. Fe y confianza en Di's	67
65. La importancia de bitajón para la buena salud	69
66. "Curador de toda carne y realizador de maravillas"	69
67. Ayudar a otros en bitajón ayuda a la curación de uno	70
68. Bitajón genuino impacta directamente en una situación de salud	71
69. Bitajón como un canal para las bendiciones de Di's	72
70. Darse cuenta que los problemas de salud pueden ser una prueba divina; resistir la prueba hace desaparecer las dificultades	73
71. No preste atención a las tentaciones de mala inclinación que busca frustrar su bitajón	74
72. Aun cuando el paciente está bajo los cuidados del médico, sigue bajo el cuidado de Di's	75
73. Combine la obediencia a las instrucciones del doctor con completo bitajón en los poderes curadores de Di's	76
74. Una saludable dosis de bitajón	77
75. Utilizar la fe y el bitajón de uno	79
76. Ansiedad versus bitajón	80
77. Bitajón en Di's , el verdadero curador	81
78. la fe en Di's ayuda en el proceso de curación	81
79. Cuando uno posee un amo verdaderamente bueno no hay lugar para las preocupaciones	83
80. Se requiere optimismo y pensamientos positivos	84
81. Servir a Di's alegremente todo el tiempo	85
82. Todo en buen momento	87
83. Confíe en que pronto será curado	87
84. "¡Cese con sus lamentos!"	88
85. Hay mucho para estar agradecido	89
86. Las bendiciones solo son efectivas si uno no las contrarresta con ingratitud	90
87. Todo lo que Di's hace, lo hace para bien	93
88. Cumpla su tarea y Di's cumplirá la suya	94

89. Confíe en un Di's infinitamente poderoso y capaz	95
90. Bitajón en las bendiciones de un Tzadik hace mas fácil la espera y apresura el cumplimiento de la bendición	97
91. La providencia divina individual se extiende particularmente a temas de salud	98
92. No hable mal de usted mismo	98
93. Bitajón en que Di's curará es importante no solo para uno mismo, sino para influir también en otras personas	99
94. Puesto que Di's dice que los hijos son una bendición, los judíos merecen su bendición	101

CAPÍTULO 6

Mantener una actividad mental positiva cuando está enfermo

95. Los límites del diagnóstico de un doctor	103
96. Un "semblante radiante" desde abajo, atrae lo mismo desde lo alto	103
97. "Lejatjila ariber"	104
98. "Piense positivamente..." realmente funciona	105
99. El diagnóstico puede ser erróneo - particularmente con respecto a órganos internos	105
100. Cuando no escuchar al doctor	107
101. Obedezca al doctor pero no esté inquieto por el diagnóstico	108
102. A los médicos le fue confiado el poder de curar - no preste aten- ción a su tenebroso diagnóstico	109
103. Se le ha dado permiso al curador para sanar - no para predecir un largo proceso de curación	110
105. Anule todos los pensamientos acerca de su falta de salud . . .	112
106. Cumpla su rol en la vida - no juegue al doctor	112
107. Deje la curación y las ideas acerca de los métodos de curación a los doctores	116
108. Deje el revolver e investigar al doctor	117
109. Visite al doctor - termine con sus conjeturas	118
110. El rol del paciente en el proceso de curación	119
111. Concentre sus pensamientos en el estudio de la Torá - deje	

el estudio de la medicina a los médicos	119
112. El saber que Di's cura y lleva a cabo milagros hace desaparecer el abatimiento por el estado de salud	121
113. Hesaj hadaat - uno de los mejores remedios	122
114. Interprete positivamente y no en forma pesimista	123
115. No infle la seriedad de la enfermedad - trajt gut	123
116. no sea ingrato	124
117. La angustia es la antítesis de la vida y el esfuerzo humano	126
118. El intelecto debe dominar las emociones	127
119. La demora del tratamiento es para mejor	129

CAPÍTULO 7

La relación entre el bienestar espiritual y físico

120. "Un espíritu saludable en un cuerpo saludable"	130
121. los principios de la salud física y espiritual y su interrelación deben ser observados	131
122. La relación entre lo físico y lo espiritual	132
123. Un alma saludable - un cuerpo saludable	134
124. Herencia espiritual judía	134
125. "Todo está en manos del cielo excepto el temor al cielo"	134
126. mejorar la salud física y espiritual de uno	136
127. Lograr la armonía entre el cuerpo y el alma	136
128. Hacer recipientes para las bendiciones de Di's	137
129. Incrementar el estudio de la Torá, el cumplimiento de mitzvot y el servicio de la plegaria	138
130. Se íntegro con el señor, tu Di's	138
131. Sentirse "bien y saludable" es una combinación de cuerpo y espíritu	140
132. Interdependencia de los aspectos espirituales y físicos del judío	140
133. Preparar recipientes para las bendiciones de Di's	141
134. La creación de recipientes para las bendiciones divinas debe ser hecha incondicionalmente	142
135. Busque remedios espirituales y también remedios físicos	144

136. Dos formas de curación espiritual física145
 137. La lección de los Tefilim para la salud espiritual y física147
 138. Cuide sus promesas y cumpla sus compromisos148
 139. Esfuerzos especiales de las mujeres para recibir las bendiciones de Di's para salud, que ellas pueden llevar a cabo mas que los hombres148
 140. "De corazón a corazón"149

CAPITULO 8

Asistencia espiritual específica para la salud y la curación

Estudio de Torá

141. Aumentar Torá - aumentar vida151
 142. "La torá trae curación153
 143. Torá - particularmente jitat - es la vasija para recibir todas las bendiciones divinas, incluso salud153
 144. El estudio de Torá como una ayuda para varias enfermedades154
 145. Torá y continua buena salud155
 146. Demorar el estudio esperando tener buena salud es similar a demorar la toma de medicamentos hasta que uno está bien156

Tzedaka

147. La medicina mas importante para un judío - Tzedaka, buenas acciones y un capítulo de Tehilim157
 148. Mantener a un estudioso de la Torá - un recipiente apto para recibir las bendiciones de Di's para buena salud158
 149. Donar para el fondo de caridad de bikur jolim159
 150. No se retracte de su palabra159
 151. No fije precondiciones con Di's159
 152. Tzedaka tanto por parte de los padres como del niño160

Kashrut

153. Los efectos benéficos de cuidar el kashrut161
 154. La observancia apropiada del kashrut beneficia la salud163
 155. Una dieta kosher terapéutica165
 156. Buena salud física, mental y espiritual a través de la observancia del kashrut165

Pureza familiar

157. Hijos saludables a través de la observancia de mitzvot, particularmente taharat hamispaja167
158. Afianzar la observancia de la pureza familiar afianzará la salud de los hijos168
159. El bienestar del niño y taharat hamispaja169
- La asistencia espiritual de los parientes para provocar la curación.
160. La asistencia espiritual de los padres a su hijo enfermo170
161. La salud de un niño recién nacido y taharat hamispaja170
- Asistencia espiritual de los parientes para promover la curación
162. La asistencia espiritual de los padres a su hijo enfermo171
163. Impacto del comportamiento espiritual positivo de los hijos en la salud de sus padres172
- Provisión espiritual ayuda a la curación
164. Curar a través de la alegría172
165. Hacer un favor a un hermano judío es una vasija espiritual para recibir las bendiciones manifiestas de Di's173
166. No usar amuletos174
167. Abandone el camino de las segulot, excepto la "Segula" de Torá y mitzvot174
168. No a las segulot - si a revisar las Mezuzot y recitar Tehilim . .175
169. Revisar Mezuzot, Tefilim y dar tzedaka175
170. Asistencia espiritual para curación176
171. Tehilim, tzedaka y tomar parte en estudios públicos de Torá como vehículos para curarse176
172. La satisfacción que se siente cuando se hacen buenos actos no solo fortalece la salud espiritual sino también la salud física . . .177
173. Plegaria general para salud178

CAPITULO 9**Consultar con especialistas**

174. Un especialista en la enfermedad en particular debe servir como principal asesor180
175. Busque un especialista con mucha experiencia181

176. Aun cuando el deterioro de su salud es temporario busque un especialista	181
177. Cuando hay dificultades para determinar el diagnostico, busque al especialista mas grande en ese terreno	182
178. Dos especialistas	183
179. Sigas las instrucciones del médico que ha dado el diagnóstico mas preciso	183
180. Busque el consejo de un especialista	183
181. Volver a visitar a un médico distinguido con quien uno estuvo insatisfecho varios años antes	184
182. Acuerdo, de al menos, dos doctores	184
183. Consultar con tres doctores, uno de los cuales es un amigo .	184
184. Cuando hay dudas busque el consejo de dos especialistas .	185
185. Cuando la opinión de dos doctores está en conflicto, un tercer médico debe decidir entre los dos	185
186. Consulte con dos especialistas, explíqueles los motivos - luego siga sus instrucciones	186
187. Cuando los médicos no sugieren ningún tratamiento	186

CAPITULO 10

Obtener una segunda opinión y que hacer cuando la opinión de los médicos difieren

188. Cuando buscar el consejo de un buen médico general	187
189. Cuando las opiniones de los doctores difieren	188
190. vacilación al recibir consejos médicos conflictivos	188
191. Continúe viendo al médico en el que mas confía	189
192. Siga la opinión de la mayoría de los médicos - si todos difieren, siga el consejo del médico de familia	189
193. Cuando el ego de los médicos está involucrado	190

CAPITULO 11

Usar las últimas técnicas, procedimientos y medicinas

194. Medicina en el Talmud	191
195. Utilizar y dar a conocer los últimos y mejores medicamentos y formas de tratamiento	192

196. Asegúrese de que los últimos descubrimientos en medicamentos y formas de tratamiento están siendo utilizados194
197. Usar tratamientos y medicamentos que están en el mercado .194
198. Pregunte acerca de los mas recientes métodos de tratamiento 195
199. Logros médicos en otros países195

CAPITULO 12

Cirugía y procedimientos médicos

200. Cuando los médicos están en desacuerdo en si es necesaria la cirugía197
201. Cuando comienza a sentirse mejor la cirugía puede ser innecesaria197
202. Cirugía nueva y compleja198
203. Tiempo para la operación198
204. Con el acuerdo de al menos dos doctores199
205. Cirugía optativa y procedimientos médicos antes de shabat . .199
206. Cirugía optativa y procedimientos médicos en viernes203
207. Uso de la palabra "tratamiento" con respecto a la cirugía . . .204
208. Comenzar con la forma mas benigna de tratamiento204
209. Evitar los tratamientos radicales toda vez que sea posible . . .205
210. Realizar exámenes para determinar la causa de su debilidad .205
211. Evitar los exámenes sin valor, aun si estos son relativamente benignos206
212. Exámenes médicos adicionales peligrosos207
213. Los tratamientos y procedimientos para lograr un embarazo deben comenzar por los menos complicados y benignos208
214. Siga el consejo de los especialistas que recomiendan cirugía .209
215. Consulte al menos con dos - aun mejor tres- especialistas antes de la cirugía209
216. Irradiación o cirugía210
217. Reciba dos opiniones coincidentes antes de afrontar un procedimiento211
218. Después de cinco años de tratamiento regular, ¿por qué operar repentinamente?211

219. Dieta y tranquilidad son preferibles a la cirugía	212
220. Siga el consejo de los especialistas que recomiendan cirugía .	213
221. Trate de evitar el emplear medidas que no pueden abandonarse	213
222. Pregunte a un rabino que regularmente dictamina acerca de cuestiones halájicas antes de someterse a una operación halájjicamente cuestionable	214
223. Evitar el procedimiento durante las "tres semanas"	214
224. Cirugía durante los nueve días y cerca de shabat	214
225. Demorar la operación hasta después de Tisha veav	215
226. Siga el consejo del médico de hacer dieta, antes de cualquier operación	215

CAPÍTULO 13

Ambulancias, hospitales y la estadía en el hospital

227. Servicio de ambulancias	217
Hospitales	
228. Riesgos particulares para la salud en el hospital	219
La estadía en el hospital	
229. Lleve una mezuzá para su parto en el hospital	221
230. Una mezuzá en el cuarto del hospital	222
231. Aliviar la agitación durante la estadía en el hospital	222
232. la vital importancia de usar Tefilim durante la estadía en el hospital	222
233. Asistir a otros durante la estadía de uno en el hospital	223
234. Ayudar a otros durante la estadía de uno en el hospital	224
235. Averiguaciones de los parientes mejoran el cuidado en el hospital	224

CAPÍTULO 14

Proveedor de cuidados para la salud

236. La profesión médica	226
237. Medicina preventiva	226
238. Practicar la medicina preventiva	228
239. Pago y gratitud a un médico	228

240. El médico como emisario de Di's	231
241. El médico como sanador del cuerpo y el alma	232
242. Deberes de un médico religioso	233
243. Beneficios terapéuticos de la preocupación del médico por el paciente	236
244. Curar el cuerpo y animar el espíritu	237
245. Afecto, cuidado y preocupación del médico	237
246. Asistir de una manera amable y animadora	238
247. Curar el cuerpo y el alma de manera empática	238
248. El sanador bondadoso y considerado	240
249. Enviar un informe médico a un renombrado instituto de investigación	240
250. Cure - pero no declare que un diagnóstico negativo debe ocurrir inevitablemente	241
251. "Lo que todo médico debe saber"	241
252. La responsabilidad del médico también se extiende a lo espiritual	243
253. Curar el cuerpo y el alma y prevenir y eliminar enfermedades	244
254. Usar los servicios de un médico no judío	245
255. Una advertencia a los médicos	245
256. Deberes del farmacéutico	247

PROLOGO DEL COMPILADOR

Basado en la experiencia lingüística, puede parecer que la vida y la buena salud es mayormente una preocupación judía.

Para comenzar, ¿Cuál es el brindis judío más familiar? ¡LeJaim! (Literalmente ¡Por la vida!)

Si alguien quiere decir “No te preocupes, guárdalo y disfrútalo” ¿Cómo lo dice en *Idish*? Dice *¡Zol zain tzu gizunt!* (“¡Que te agregue salud!”)

¿Con qué palabras uno le dice adiós a un amigo? *¡Zai mir guezunt!* (“¡Hazme un favor y mantente saludable!”).

Y si alguien que habla en *Idish* quiere asegurarle a un amigo ansioso que lo mejor que puede hacer para pasar una crisis es verlo todo en perspectiva e ignorarlo, simplemente dice *¡Abi guezunt!* (“¡Mientras tengas salud!”).

Por lo tanto, un judío constantemente está preocupado acerca de una vida con buena salud —y para ser más exactos, tanto desde un punto de vista físico como de uno espiritual.

* * *

En los anales de la historia judía, ningún individuo ha sido tan frecuentemente abordado por consejos y bendiciones con respecto a este crítico tema como el Lubavitcher Rebe. De ahí la verdadera montaña de respuestas y declaraciones que ofrecen guía en este asunto —a través de su voluminosa correspondencia, a través de respuestas entregadas a tra-

Capítulo 1

La Importancia de Mantener la Buena Salud

1. “VEAN CUAN PRECIOSO ES EL CUERPO DE UN JUDIO”

... Mi suegro, el Rebe, de bendita memoria, relató la declaración de su padre, el Rebe [*Rashab*] *Nishmató Eden*: “Vean cuan precioso es el cuerpo de un judío —en su honor [*Di-s*] ha vertido tanta [*Torá* y *mitzvot*]”.

Cuando *Di-s* da a todos y cada uno de nosotros algo tan precioso como el cuerpo, tenemos que hacer todos los esfuerzos y esmerarnos verdaderamente para que el cuerpo esté saludable. Si hacemos esto hacemos posible el cumplimiento de la voluntad de *Di-s* [de cumplir *Torá* y *mitzvot*, que se llevan a cabo específicamente con el cuerpo].

Es como el *Rambam* declara en *Hiljot Deot*, comienzo del capítulo 4, que “mantener un cuerpo sano y completo es parte integral de servicio Divino [de uno]”. Y hay una carta de *HaRav HaMaguid* [de *Mezritch*] (impresa en *HaTamim*) a su hijo, el santo “*Malaj*” [en la que dice]: “Un pequeño orificio en el cuerpo causa un gran orificio en el alma”¹.

1. *HaTamim*, Vol. VII, Pág. 292 *leshaiahu* 35:10

Mi intención no es enseñar —sino que es mi esperanza que lo anterior tenga un efecto positivo en usted, y a través de usted [también tenga efecto] sobre su esposo.

A pesar que el *Zohar* dice² que la “fuerza del alma lleva al debilitamiento del cuerpo”, esto debe ser comprendido [en el contexto del poder y la potencia espiritual de la santa alma] como el debilitamiento de las demandas físicas del cuerpo —no, el Cielo no permita, debilitar la salud del cuerpo.

En realidad, fácilmente podemos ver que cuando una persona es saludable, puede hacer mucho más en todas las áreas [que cuando no es saludable], particularmente con respecto a temas relacionados con el amor a Di-s, amor a la Torá y amor al hermano judío...

(*Igrot Kodesh*, Vol. IV, Pág. 341)

2. “CUIDE ESCRUPULOSAMENTE SU SALUD”

He recibido información acerca de la forma en que se ha estado conduciendo. Es comprensible que me duela oír eso —si la información es exacta.

De esta manera se me ha dicho que usted hace muchos ayunos, y eso a pesar que su familia *sheijju*, le ha estado pidiendo y rogando que visite a un doctor a causa de su salud, y usted no ha prestado atención a sus palabras; no cumple las instrucciones del doctor [que había recibido previamente]; [y] usted no quiere pedir el consejo de un doctor [con respecto a lo que lo está enfermando ahora].

Seguramente no necesito extenderme acerca de lo que nos

2. Ver *Zohar* I, Pág. 170 b

fuera ordenado³: “Cuidarás escrupulosamente tu salud”. [No es necesario] tampoco exponer largamente acerca de las palabras del Gran Maestro, el *Rambam*, en su *Iad HaJazaka, Hiljot Deot*, que “es imposible crecer en comprensión y sabiduría cuando uno está hambriento o enfermo... pues su cuerpo debe estar saludable y completo para servir a Di-s” (ver ahí la conclusión del capítulo 3 y el comienzo del capítulo 4).

Además, cuando se trata de temas de salud, “Se ha dado permiso al sanador para curar”⁴, razón por la cual hay muchas reglas en el *Shulján Aruj Hiljot Shabat e Hiljot Iom HaKipurim*, etc., [relacionadas a la necesidad de seguir las instrucciones de un médico]

... Es mi esperanza de que estas pocas líneas lo hagan cambiar su conducta hasta el grado necesario: para que visite un doctor y siga precisamente sus instrucciones...

(*Igrot Kodesh*, Vol. XVII, Pág. 96)

3. LA PARTICULAR IMPORTANCIA DE MANTENER LA BUENA SALUD EN ESTOS TIEMPOS

Leemos en la poción de la Torá de *Mishpatim*⁵: “Cuando veas al burro de tu enemigo yaciendo bajo su carga, tu puedes [sentirte tentado] de evitar ayudarlo, [sin embargo] debes ir en su ayuda”.

El *Baal Shem Tov*⁶ explica que “burro” —en hebreo *jamor*,

3. *Devarim* 4:15

4. *Berajot* 60 a

5. *Shemot* 23:5

6. *Halom Iom*, entrada del 28 de *Shevat*; *Keter Shem Tov (Kehot)* apéndice, sec. 16. Ver también *Ki Tire Jamor* 5704 (*Sefer HaMaamarim* 5704, P. 145)

de la raíz *jomer*, materialismo —se refiere al cuerpo de la persona —“tu burro”. Cuando examina cuidadosamente “su burro”, puede verlo como a “tu enemigo” —el cuerpo es considerado enemigo del alma, pues el alma pertenece a la Divinidad y lo espiritual, mientras que el cuerpo pertenece a lo material y corpóreo.

El *Baal Shem Tov* continúa diciendo que ese “burro” está “yaciendo bajo su carga” puesta en el por Di-s, es decir la “carga” de refinarse a través de la Torá y las *mitzvot*. Entonces puede ocurrirle que “usted pueda [estar tentado] de evitar ayudarlo” siguiendo el camino de la mortificación y auto tormento, “quebrando” por consiguiente al cuerpo.

Sin embargo, concluye el *Baal Shem Tov*, no es en este enfoque donde reside la luz de la Torá. Más bien “debes venir en su ayuda”. Uno puede no confiar en ayunos y otras formas de auto mortificación para destruir el deseo del cuerpo por el crudo materialismo.

Más bien la persona debe “venir en ayuda [del cuerpo]” purificándolo, refinándolo y santificándolo. De ninguna manera debe ser sometido a torturas y mortificaciones.

El *Mezritcher Maguid*, sucesor del *Baal Shem Tov* instruyó a su hijo (conocido como el “Ángel” a causa de su gran piedad y alejamiento de las cosas físicas) que debía cuidar escrupulosamente su salud pues “Un pequeño orificio en el cuerpo puede provocar un gran orificio en el alma”⁷.

La prohibición de atormentar y causar angustia al cuerpo de uno está claramente establecida en la ley judía. Así, el *Alter*

7. *HaTamim*, Vol. VII, P. 28

Rebe establece en su Código Legal Judío⁸ que “el hombre no tiene propiedad sobre su cuerpo, y por lo tanto no debe atormentarlo [con un tormento menor como] negarle cualquier tipo de alimento o bebida”.

Además, el *Rambam*⁹ va más allá al decir que mantener “un cuerpo saludable y completo es parte del servicio Divino”. Por lo tanto, no sólo está prohibida la auto mortificación, sino que debemos tomar medidas —como parte de nuestro servicio espiritual —para asegurarnos que nuestros cuerpos están “saludables y completos”.

¿Qué innovación hay entonces en el comentario del *Baal Shem Tov* acerca de las palabras “debes ir en su ayuda”? ¿Por qué en primer lugar debemos distraer nuestros pensamientos para responder a nuestro “enemigo” [el cuerpo] con ayunos y otras formas de auto mortificación?

Esto puede ser comprendido a la luz de lo que el *Alter Rebe* dijo en su Código, que está permitido afligir el cuerpo de uno y ayunar con el propósito de arrepentirse. Lo podemos hacer puesto que el ayuno por arrepentimiento finalmente beneficia al cuerpo, pues el arrepentimiento posibilita al cuerpo cumplir su misión Divina en la tierra.

La novedosa interpretación del *Baal Shem Tov* sobre el versículo “debes ir en su ayuda” puede ser comprendida adecuadamente. Es posible, dice el *Baal Shem Tov*, refinar el cuerpo y venir en su ayuda —aun cuando necesita arrepentimiento y limpieza espiritual —no necesariamente a través de

8. *Shulján Aruj, Joshen Mishpat, Hiljot Nizkei HaGuf*, Par. 4

9. Comienzo del capítulo 4 de *Hiljot Deot*

la mortificación sino a través de los medios positivos de purificación y refinación.

Este enfoque innovador fue formulado específicamente por el *Baal Shem Tov* desde el aspecto y las enseñanzas del *Jasidut* —y el *Baal Shem Tov* fue, después de todo, el fundador del movimiento jasídico —es un precursor y un saboreo previo de aquello que será revelado en el Tiempo Venidero, con la llegada del *Mashíaj*.

En esa época el alma derivará su nutrición espiritual del cuerpo. En consecuencia, también ahora, durante los últimos días del exilio, *Jasidut* nos enseña que muchas cosas pueden ser cumplidas con el cuerpo, no necesariamente a través de la mortificación, sino de manera positiva refinándolo con el método de “ir en su ayuda” [purificando y refinando el cuerpo].

Esto también explica por qué se le ha dado a la importancia de un cuerpo saludable un énfasis mucho más grande en las últimas generaciones. Pues las últimas generaciones, las más próximas al inminente arribo del *Mashíaj*; una época en la que la espiritualidad latente que se encuentra dentro del cuerpo sale a la luz, nutriendo y manteniendo el alma. Así, se le debe dar un cuidado especial al cuerpo y se le debe dar una medida adicional de respeto.

Hay también una cualidad especial en el cuerpo de un judío¹⁰, pues es específicamente con respecto al cuerpo [de un judío] que la Torá dice¹¹: “Tú nos has elegido entre todas

10. *Tania*, Cáp. 49. Ver también *Torat Shalom*, Pág. 120 ff

11. Texto del *Birjat Keriat Shemá* matutino.

las naciones y lenguas”. La libertad absoluta de elección es únicamente Divina, y Di-s eligió el cuerpo judío. Comprensiblemente, “la elección de Di-s” debe ser tratada con el apropiado respeto.

En adición a la cualidad especial del cuerpo resultante de haber sido elegido por Di-s, *Jasidut* ha mostrado un nuevo camino en el servicio Divino: El cuidar la salud de uno puede y debe ser mantenido aun cuando la limpieza espiritual y el arrepentimiento son absolutamente necesarios.

(Basado en *Likutei Sijot*, Vol. II, Págs. 530-532)

4. LA BUENA SALUD ES LO MAS IMPORTANTE DURANTE LA EPOCA ACTUAL, ANTES DE LA LLEGADA DEL MASHIAJ

Me complace recibir noticias tuyas de tiempo en tiempo. Di-s ayude para que las noticias que recibo de usted sean buenas, no sólo en el sentido espiritual sino también en un sentido físico [es decir, que usted goza de buena salud].

Para un judío la buena salud espiritual y la buena salud física van juntas, como el conocido dicho del *Rambam*, que “manteniendo un cuerpo sano y completo es parte integral del servicio Divino”.

También hay un comentario del *Baal Shem Tov* sobre el versículo¹² “Cuando veas al burro de tu enemigo yaciendo bajo su carga, puedes [estar tentado] de evitar ayudarlo, [pero] debes ir en su ayuda”, esto es servir a Di-s no con ayunos y mortificaciones, sino “con el cuerpo” —“Conoce a Di-s

12. *Shemot* 23:5

en todos *tus* caminos”¹³.

Si esto es así en todas las épocas, cuanto más durante la época actual cuando hay —comparativamente —muy poca gente cuyo trabajo involucra diseminar Torá y *mitzvot*. Por lo tanto, cada individuo que hace este trabajo es tan precioso, y cada buen acto [que hace] es más valioso.

[Es mucho más importante durante la época actual tener buena salud] pues muy bien podemos observar que cuando el cuerpo está debilitado, el efecto del alma sobre el individuo se ve disminuida, dado que el alma trabaja a través del cuerpo, como está explicado en el *Tania*, capítulo 37, ver ahí.

Inicialmente reconozco que con una persona como usted no necesito extenderme demasiado acerca de esto. Sin embargo, he tenido información de que usted no está cuidando adecuadamente de su salud —como expliqué antes —y el versículo explícitamente dice¹⁴: “Cuida escrupulosamente tu salud”.

Estoy seguro que si usted no está prestando una atención adecuada a su salud es con la mejor de las intenciones, pero como mencioné antes, en nuestros días cada uno de nosotros es un soldado que debe obedecer [las] órdenes y directivas [del Comandante].

Puesto que hemos sido informados que “en estos tiempos, cuando los pasos cercanos del Mashíaj están próximos a nosotros, el principal servicio a Di-s es el servicio de la caridad y [buenos] actos” (Ver Igueret HaKodesh del Alter Rebe, conclusión de la Epístola IX), debemos hacer todo lo que pode-

13. *Mishlei* 3:6

14. *Devarim* 4:15

mos para asegurarnos que tenemos la fuerza física para hacerlo más posible.

A causa de esto, hay una directiva que escuché de mi suegro, el Rebe, nuestro *Nasí*, que ha dado a tantos individuos, de comer algo antes de las plegarias matutinas. Además, instruyó a muchos individuos no sólo para que tomen un bocado, sino que coman algo de torta para sentirse más fuertes, y además, para poder orar con la adecuada concentración.

Seguramente usted también conoce la famosa carta que el *Baal Shem Tov* escribió a su discípulo, el *Baal Toldot laacob Josef*, donde se enoja cuando se embarcan en frecuentes ayunos (impresa en *HaTamim*, Vol. I, *Ginzei Nistarot* 1:8, et al).

Le agradezco por adelantado por escribirme que al fin desde ahora en adelante comenzará a conducirse de acuerdo a la directiva de mi suegro, el Rebe, de bendita memoria, de que uno debe cuidar su salud. Como resultado, la salud del alma y su servicio Divino también se incrementará.

[Con respecto a sus ayunos], reemplácelos dando *tzedaká* y un *taanit dibur* [es decir, “ayuno” de hablar palabras extrañas] y similares (ver *Toldot HaMaharash*, Pág. 72)¹⁵.

También continúe con su trabajo por las instituciones santas en general y *Colel Jabad* en particular —pero hágalo de una manera que no fatigue en exceso su cuerpo. Conduciéndose de esta manera será beneficioso también para el trabajo, pues entonces usted tendrá más fuerza para llevarlo a cabo.

Es mi fuerte esperanza de que actuando de esta manera le

15. Traducción al inglés de *Sefer HaToldot Admur Maharash*, SIE, Pág. 20

posibilite ver mucho éxito en poco tiempo, y usted podrá transmitirme noticias acerca de su éxito por muchos y largos años.

(*Igrot Kodesh*, Vol. XIV, Pág. 327)

5. “SALUDABLE Y COMPLETO” EN CUERPO Y ESPÍRITU

...Uno de los soportes principales del servicio Divino es “debes venir en su ayuda [del cuerpo]” — [es decir servir a Di-s] con el cuerpo. Esto quiere decir, que el servicio Divino es estar sano y completo, [y el hombre debe servir a Di-s con el cuerpo y con el alma], es por este motivo que el cuerpo debe ser saludable y completo también.

Esto es particularmente así, dado que los judíos son “Una nación sobre la tierra” por su habilidad para hacer descender la unidad de Di-s aun en los asuntos materiales. Por lo tanto, no sólo su espíritu conquista su corporabilidad, sino que también transforman lo corpóreo en espiritualidad, por lo que hay una verdadera unidad entre lo físico y lo espiritual.

Con bendiciones para que usted pueda transmitir buenas noticias de bondad abiertamente revelada con respecto a lo anterior.

(*Igrot Kodesh*, Vol. XIV, Pág. 147)

6. LA SALUD FÍSICA FACILITA LA SALUD ESPÍRITUAL

Confío en que esta carta lo encuentre saludable y de buen espíritu —algo que también es relevante para la festividad de *Shavuot*, [cuando Di-s dio la Torá al pueblo judío]. Pues,