

**LA DIETA DEL RAMBAM**

Por Salomon Michan

Copyright 2012 Salomon Michan

Smashwords Edition

## **LA DIETA DEL RAMBAM**

Manual básico basado en las enseñanzas del Rambam y otros Jajamim acerca de qué, cómo y cuándo comer, aplicado a nuestros días.

Incluye una reseña de la biografía del Rambam y anécdotas sobre él.

De acuerdo con el Rambam, el Kitzur Shulján Aruj, Rab Yehezkel Ishayek y libros de medicina contemporáneos

**Salomón Michán M.**

**Edición 2011**

Autor de:

**Leyes de Tebilat Kelim**

(Inmersión de utensilios)

**Leyes de Bishul en Shabat**

(Leyes de cómo preparar y manejar los guisados en Shabat)

**Leyes de Maajalé Akum**

(Leyes relativas a la cocción de alimentos por medio de un gentil)

Éste y demás libros del autor, pueden conseguirse en:

Teléfono: 5247-3912

O a la siguiente dirección de correo electrónico:

[salomichan@hotmail.com](mailto:salomichan@hotmail.com)

Esta obra puede ser reproducida total o parcialmente con previa autorización del autor.

## **ÍNDICE**

Agradecimientos

Introducción

Leyes sobre cómo comer, de acuerdo con Rambam  
y otros jajamim

La opinión de los Jajamim, a cerca de la salud

La seguridad del Rambam

Halajot del Kitzur Shulján Aruj Siman 32

Consejos de salud dados por la AICR

Azúcar

Azúcar a los niños

Refrescos

Sal

Problemas causados por el exceso de sal

Cómo reducir el consumo de sal

Recomendaciones para reducir el consumo de sal

Harinas, panes

Comida frita

La buena digestión: clave para la salud

Masticar bien la comida

La boca

No hablar mientras se come

La importancia de la saliva al comer

Beber mientras se come

Consejos para no tomar agua al comer

Ejercicio para digerir la comida

Comer de más

Dormir después de comer

Consejos sabios al comer

El agua en nuestra vida

Agua en Shabat

La importancia de evacuar y orinar bien

Reglas generales

Comer pan en la mañana

Boca cerrada  
El cuidado del cuerpo es segulá para parnasá  
Cambiar nuestra vida después de tantos años  
Empezar bien nuestras vidas  
Conclusión y finalidad  
El cigarrillo  
Lo dañino del cigarrillo  
Cáncer de pulmón y otros tipos de cáncer  
Ataques cardiacos  
Derrame cerebral  
Enfisema pulmonar  
Úlceras estomacales  
Adicción  
Manchas en los dientes  
Problemas durante el embarazo  
Aborto  
Carta de varios Jajamim  
Algunas leyes por Rab Vozner  
Recopilación de las Halajot Deot del Rambam  
Cuarto capítulo de halajot deot del Rambam  
La niñez del Rambam  
De “hijo de carnicero”.... ¡a Moshé Rabenu!  
Primera parte  
Segunda parte: Córdoba, España  
Tercera parte  
Cuarta parte: Córdoba, España  
Epílogo  
Biografía del Rambam  
El Rambam y la medicina  
Sus ideas médicas  
Principales obras del Rambam  
El Rambam era querido  
Sus últimos días  
Fechas importantes y eventos en la vida de Rambam

Anécdotas sobre el Rambam

¿Cómo aprendió medicina el Rambam?

El diagnóstico del Rambam

El mal olor del rey

El pedido del Rambam a Hashem

El veneno del Rambam

Curando a un ciego

La amistad del Rambam y Rabí Abraham ibn Ezra,

el Raabá

La enfermedad del Sultán

Cierre

## AGRADECIMIENTOS

Quisiera agradecer, desde lo más profundo de mi corazón, a las personas que cooperaron en la realización de este libro.

A Rab Yehezkel Ishayek, que mucha de la información de este libro fue obtenida de su obra titulada “Jaim Briim Kahalajá”, “Vida sana según la ley judía”.

A la nutrióloga Diana Pier, que dedicó tiempo a la revisión de este libro y me concedió valiosa información.

Así mismo, al querido Rab Binyamin Srugo, que me facilitó la historia de la niñez del Rambam, presentándola en una forma formidable.

A Batia Coffman, que continúa apoyándome en la revisión y edición de los libros que salen a la luz.

Quiero especialmente agradecer a mi esposa por otorgarme el tiempo e ímpetu para seguir publicando mis libros, es algo que realmente no tiene valor. Así también quiero agradecerle por el ánimo que me da día a día y por ayudarme a crecer en Torá cada vez más. Deseo que Hashem siempre nos conserve en el camino de la Torá y las mitzvot, junto con mis hijos y todo Am Israel.

Le pido a Boré Olam que siga concediéndome la fuerza y el tiempo para seguir en el camino de la Torá, y cumplir así con su voluntad. Amén.

## **INTRODUCCIÓN**

Aunque no soy un experto en el tema de la salud, con la información recabada he logrado escribir este manual para todo tipo de persona, que puede ser utilizado a lo largo de toda la vida.

La información recabada proviene de varias fuentes, como Jajamim expertos en el tema y de especialistas en la salud.

Rab Eliézer Papo (1785–1828), autor del libro “Pele Yoetz”, escribió:

Qué grandiosas son las recopilaciones de información. Nuestros Jajamim, con el paso de las generaciones, han publicado muchos libros y escritos, que son recopilaciones de otros libros, y estos han beneficiado a mucha gente a través de los años. Si no fuera por ellos, la Torá hubiera sido olvidada por el pueblo de Israel, y más en nuestra generación, que no tenemos el tiempo para estudiar durante largos lapsos y con gran concentración como en tiempos anteriores, y si quisiéramos abarcar todos los libros, no habría fin. Pero por medio de las recopilaciones, podemos abarcar muchos temas, sin tener que estudiar todos los libros. En cada generación necesitamos libros de recopilaciones, así como lo hizo el Rambam, el Tur, el Bet Yosef y muchos otros Jajamim como ellos.

Todo estudioso de la Torá, que ha recibido sabiduría de Hashem y de libros, que trate de beneficiar a la gente, ayudándola en lo que pueda. No hay mayor favor que beneficiar a la gente.

Son mucho mejor los libros de recopilaciones que cualquier otro escrito de estudio profundo y difícil de entender. Ya que estos libros de recopilaciones ayudan mucho a la gente, y sobre todo en nuestra generación, en la que estos libros son queridos por todos.

Rab Yerujam, en la introducción de su libro “Jaber Maamarim”, escribió:

Aunque en todo mi libro no haya ninguna novedad (jidush), de todas maneras, el orden y la manera en que lo escribo, será de mucha ayuda a la gente.

Rab Moshe Sofer, autor del libro “Jatam Sofer”, escribió:

Si yo sólo hubiera recopilado las palabras de los Rishonim, hubiera bastado con eso.



Pido a Hashem que este manual sea de ayuda a los lectores, para que puedan llevarlo a cabo y tengan una vida larga y saludable para cumplir con la voluntad de nuestro Creador, Amén.

## **LEYES SOBRE CÓMO COMER, DE ACUERDO CON RAMBAM Y OTROS JAJAMIM**

Podría suceder que cuando seamos enjuiciados delante de Hashem, nos reclamen por los muchos años, incluso decenas de años, que no nos pusimos Tefilín, o que no cuidamos Shabat, o por qué no observamos las Festividades. Vamos a sorprendernos, y exigiremos que nos hagan justicia, ya que “nunca” fallamos en la mitzvá de Tefilín o de Shabat. Pero nos contestarán que si hubiéramos cuidado más nuestra salud habríamos vivido más y hubiéramos podido realizar más mitzvot. Hasta este grado tenemos la responsabilidad de vigilar y mantener nuestra salud.

En la Guemará está escrito que Rab Huna preguntó a Rabá, su hijo: “¿Por qué ya no vas a las clases de Torá de Rab Jisdá, que son muy interesantes?”

Rabá contestó a su padre: “¿Para qué continuo yendo? ¡Cada vez que voy, él habla sobre cosas vanas; como sobre cómo mantenernos sanos!”

Rab Huna le contestó: “Él se encarga de cuidar tu salud, y ¿a eso le llamas “cosas vanas”? ¡Por esa misma razón deberías ir a sus clases!”

El Jafetz Jaim escribió, hace unos cien años, en su libro Shemirat haLashón:

Uno de los motivos por los que no nos cuidamos tanto en las leyes de Lashón hará es porque no existe un libro especializado sobre estas leyes. El Rambam escribió solamente unas pocas leyes y detalles al respecto, pero no abarca todos los casos que existen.

Es por esa razón que el Jafetz Jaim escribió su famoso libro. De igual manera, en el presente libro se recopilaron muchas leyes y detalles sobre los temas de la salud, que Jajamim contemporáneos y antiguos escribieron, para facilitar y cumplir de manera apropiada lo que se dice al respecto.

Hay muchas acciones, necesarias para vivir, que realizamos sin pensar nada específico al llevarlas a cabo; por ejemplo, comer, trabajar, dormir, etcétera. Aunque algunos puedan considerarlas vanas, tenemos la posibilidad de convertirlas en santas y cumplir una mitzvá en cada ocasión que las realicemos correctamente.

Está escrito: “En cualquier acto que realice la persona, es necesario que tenga la intención de cumplir la voluntad de Hashem” (hay varias categorías en cuanto a tal intención y más adelante analizaremos algunas de ellas).

Al principio no es fácil lograrlo, pero Hashem conoce y valora nuestras intenciones. Para entender este concepto, es necesario pensar que las acciones realizadas para satisfacer las necesidades vitales pueden considerarse mitzvot en sí mismas y no solamente una forma de cumplirlas.

Por ejemplo, al comer, hay varias intenciones que podemos tener, y cada una se clasifica en determinada categoría especial:

Podemos pensar que nos alimentamos para estar sanos, para así poder cumplir con la voluntad de Hashem.

Igualmente se puede pensar que uno come para que su cuerpo esté sano y completo y poder alabar a Hashem (es decir, cuando observamos los alimentos, es imposible no pensar en la grandeza de Hashem, en su inteligencia infinita al crear la comida).

En Shabat podemos tener la intención de cumplir la mitzvá de oneg Shabat (disfrutar el Shabat) al momento de comer, o que cumplimos solamente la mitzvá de comer en Shabat.

También, si comemos pan, podemos pensar que con él tenemos la oportunidad de recitar Birkat Hamazón, que es una importante mitzvá de la Torá.

Esta debe ser la conducta de un yehudí devoto: pensar que puede revestir con santidad los actos que realiza, aunque parezcan vanos, y convertir su vida entera en mitzvá.

“Esta es la regla: cualquier acto que se le presente a la persona, que piense si con eso va a servir a Hashem; si la respuesta es afirmativa, que lo haga. Si no, que se abstenga de hacerlo. Y con este pensamiento va a cumplir la voluntad de Hashem toda su vida.”

## **LA OPINIÓN DE LOS JAJAMIM A CERCA DE LA SALUD**

Para entender la importancia de la salud según la Torá, vamos a mencionar algunas de las ideas de nuestros Jajamim:

“El alma de la persona no es propia de ella, sino de Hashem; por eso debemos cuidarla, y no tenemos derecho de acortarla.”

“No hay más bendición que la salud.”

“Cuando la persona está enferma, también su alma está enferma y débil, y no puede rezar como debe, aunque esté totalmente limpia de pecados. Por eso debemos cuidar mucho nuestra salud.”

“Ser cuidadoso y detallista en el cuidado de la salud es una labor muy amada frente a Hashem.”

“Debemos cuidarnos de no comer alimentos por placer, ya que ese es uno de los motivos por lo que el estudio de la Torá se debilita. Así como rezamos para entender y absorber bien la Torá, igualmente hay que rezar para no ingerir alimentos o manjares por placer.”

“Muchas veces hay aspectos débiles en el área espiritual, eso es debido a que la persona no está sana físicamente.”

“Está prohibido que la persona se ponga a sí misma en situaciones de peligro, o que no cuide su salud, y que piense que Hashem va a apiadarse de ella y que va a curarla.”

“Uno de las acciones que debemos cumplir para que Hashem esté contento con nosotros es esforzarnos para estar limpios y sanos, ya que la limpieza y la salud son herramientas para la adquisición de la Torá.”

“Nuestra santa Torá es Torá de vida, como está escrito: ‘Y vivirás con ellas (las mitzvot)’. Hashem desea que cada uno cuide su salud para poder servirle. No debemos restar importancia a esto, y con menos razón respecto a lo que los doctores dicen que daña.”

“Los buenos alimentos ayudan a que la persona esté sana; los malos alimentos debilitan el cuerpo, hasta que enferma.”

“Casi todas las enfermedades son provocadas por lo que la persona ingirió; hay otras que vienen de fuera del cuerpo, por el cambio de aire.”

“Hay quien antes de comer dice: ‘Ahora voy a comer y beber para estar fuerte y sano, y poder cumplir con la voluntad de Hashem’.”

“En las comidas y bebidas hay tres categorías: la que es mitzvá, la permitida y la prohibida. La que es mitzvá, se come o se bebe con la intención de poder cumplir con la voluntad de Hashem.”

## **LA SEGURIDAD DEL RAMBAM**

Escribió el Rambam:

Todo el que se comporta conforme a los caminos que escribo, me hago fiador y puedo asegurar que en toda su vida nunca se enfermará, hasta que envejezca y muera, y no necesitará doctores, y su cuerpo estará completo e íntegro toda su vida.

¿Cuánto estaríamos dispuestos a pagar por encontrar un doctor que pueda asegurarnos la vida, y que pueda afirmar que podemos estar sanos durante toda nuestra existencia en este mundo?

El único doctor que existió –y existirá– y reveló la manera de cumplir este deseo es el Rambam. Por ello, a continuación trataremos de explicar algunos de los conceptos que registró en su libro *Yad Hajazaká*. Las citas del Rambam están escritas en cursivas y en las notas a pie de página se citan las fuentes exactas.

“¿Quién es el doctor inteligente? El que sabe cuidar que la persona no se enferme. Si se enferma, no es doctor inteligente, pues no supo cuidar a la persona.”

¿Cuántos padecimientos hay que están relacionados con la sangre? Muchos: enfermedades cardiovasculares como infartos, insuficiencia cardiaca, angina de pecho, embolia cerebral, hipertensión arterial, mala circulación de la sangre, etcétera. Cuando nacimos, Hashem nos creó con conductos de sangre en todo el cuerpo; las arterias se encargan de llevar la sangre del corazón al cuerpo y las venas llevan esta sangre hacia el corazón. La sangre circula bien y suavemente por las venas y arterias, ya que están limpias y sanas, y no es necesario que la sangre haga presión sobre ellas para que circulen por todo el cuerpo.

Con los años, debido a comidas inadecuadas, empiezan a dañarse las paredes de las arterias y las venas, y así empiezan los problemas. Las venas se tapan poco a poco, y esto provoca que llegue menos sangre y oxígeno a los órganos y tejidos, y que el corazón trabaje en exceso. También provoca aumento en la presión de la sangre; el corazón recibe sangre con dificultad y puede llegar a taparse completamente; es entonces que ocurren los infartos y embolias, y muere la parte del tejido que no recibió sangre, ya sea el corazón o el cerebro. ¡Todo esto es ocasionado por la mala alimentación!

Tal vez podríamos considerarnos personas con mucha emuná (fe) y pensar que todas las enfermedades y problemas de salud vienen de Hashem y no hay nada que podamos hacer. Pero realmente no es así; lo relativo a la salud y las enfermedades, dependen de cómo nos cuidemos.

No es bueno comer sino solamente cuando se tiene hambre, y no beber sino hasta que se tenga sed.

Igualmente, que la persona no coma o beba hasta que haya hecho algún ejercicio o trabajo que lo canse.

El hecho de comer en exceso es tan malo para el cuerpo como el veneno, ya que es la raíz de todas las enfermedades, incluso si solamente consumió comidas sanas. Y es lo que dijo Shelomó Hamélej: “El que cuida su boca y su lengua, se salva de muchos sufrimientos”. Esto quiere decir que la persona debe cuidar su boca de comer bien, de no llenarse y hablar sólo lo necesario.

La cantidad que se debe comer es cuando el estómago se llena a tres cuartos de su capacidad. (Hay quien dice que sólo hasta dos tercios de su capacidad).

Tampoco en Shabat se debe comer de más.

El hecho de que la persona coma sólo alimentos que le sirvan para su buena salud, y que no coma alimentos que no son sanos, y que la comida que ingiera sea según la Halajá, se le va a considerar como mitzvá.

## **HALAJOT DEL KITZUR SHULJÁN ARUJ SIMAN 32**

Ahora mencionaremos algunas halajot obtenidas del libro Kitzur Shulján Aruj, simán 32, y en el transcurso del libro, explicaremos cómo aplicarlas en esta época.

1. El hecho de cuidar la salud es una de las cosas que Hashem nos pide, ya que es imposible conocer y alabar a Hashem estando enfermo. Por eso debemos cuidarnos de no hacer cosas que pueden dañarnos y sólo hacer cosas que pueden beneficiarnos.

2. Todo lo que Hashem creó está constituido por un calor interno, es esto lo que nos da vida. Ese calor lo generamos comiendo. Así como una chimenea no puede seguir encendida si no se le echan leños, igualmente la persona no puede seguir existiendo si no come. La descomposición de la comida empieza dentro de la boca, cuando se revuelve con la saliva; de ahí baja al estómago y sigue descomponiéndose más, cuando se revuelve con los jugos gástricos; finalmente, la comida es digerida. De la parte provechosa de los alimentos se alimentan todos los miembros; así se les da vida. Todo lo que el cuerpo no necesita lo desecha. A esto se refiere la bendición de Asher yatzar, que dice: Umafí laasot (que hace maravillas). Es en realidad impresionante que el cuerpo puede escoger entre sustancias que lo nutren y aquellas que no necesita, y que elimine el material de desecho. Por eso, gran parte de la salud depende de la buena digestión.

3. “La buena digestión” quiere decir que la comida no sea abundante y resulte fácil de digerir. Si el estómago está lleno, le resulta difícil hacer su trabajo y descomponer bien la comida, al igual que el fuego, que si tiene mucha leña no prende como cuando tiene menos. De acuerdo con esto, debemos comer a un grado que no estemos llenos, ya que la mayoría de las enfermedades son provocadas por el hecho de comer mucho (aunque la comida sea sana), o por comer alimentos dañinos.

4. Los jóvenes tienen más fuerza para digerir la comida, por eso necesitan más comida que las personas de edad avanzada. El anciano debe comer alimentos suaves y sanos, y en cantidades pequeñas, para que el estómago haga su trabajo como es debido.



5. En tiempos de calor, el estómago y la función que desempeña se debilitan, por eso debemos comer dos terceras partes de lo que comemos en época de frío.

6. Una regla muy importante es hacer un poco de ejercicio, o realizar movimientos que lo cansen, antes de comer, para que el cuerpo esté acalorado, así como dice el pasuk: "Con el sudor de tu frente comerás pan." Conviene que la persona se desabroche el pantalón antes de comer, y que cuando lo haga sea sentado. Después de comer, no conviene hacer ejercicio, ya que la comida bajaría muy rápido al estómago y podría ser peligroso. Lo que debe hacer es descansar y moverse poco a poco. No se debe dormir después de comer, sino hasta dos horas después.

7. Lo normal, para alguien sano, es comer dos veces al día. Los ancianos y débiles deben comer poco a un tiempo, varias veces al día, y no comer de una sola vez mucho, ya que su estómago no tiene la capacidad de digerir bien la comida. El que quiere cuidarse, que no coma nada hasta que su estómago esté vacío de la comida anterior. El tiempo de digestión normal de las personas sanas es de seis horas, aproximadamente. Es bueno que descartemos una comida a la semana, para que el estómago pueda descansar de su dura labor; es bueno hacerlo antes de Shabat.

8. Es bueno que la persona se acostumbre a comer pan en la mañana.

9. Si se quiere comer muchos alimentos, lo mejor es ingerir primero la comida que se digiere rápido, y después de un tiempo seguir con las demás comidas.

10. El comienzo de la digestión empieza en la boca, cuando los dientes deshacen la comida y se revuelve con la saliva. Por eso es muy importante masticarla bien y no tragar pedazos grandes, para facilitar el trabajo al estómago.

11. No todos los seres humanos realizan la digestión de la misma manera. Cada quien debe aconsejarse con doctores y expertos para que le digan qué, cómo y cuándo comer.

12. El agua es el líquido que alimenta y da salud al cuerpo de las personas. Si el agua es limpia y pura, conserva las propiedades del líquido y acelera el proceso de expulsar los desechos del cuerpo. Es mejor tomar agua fría, ya que disminuye la sed y hace que la digestión se haga mejor y con mayor velocidad

que si se bebe agua caliente o tibia. Pero no hay que beberla demasiado fría, ya que reduce el calor del cuerpo. Cuando se está cansado, con menor razón se debe beber agua muy fría. Aunque el agua es muy buena para el cuerpo, no debe tomarse en exceso. Tampoco debe tomarse agua antes de la comida, ya que enfría el estómago y no lo deja hacer bien la digestión. Igualmente, dentro de la comida no debe tomarse mucha agua, sino poca, y después de que la comida empiece a digerirse, puede tomarse un poco más. No conviene tomar agua después de bañarse, a fin de no enfriar el hígado, y mucho menos debe tomarse agua durante el baño.

13. No hay que esperar para orinar o evacuar, aunque sea por poco tiempo. Tampoco se debe comer hasta estar seguro de no necesitar ir al baño.

14. La persona debe cuidarse siempre de tener una buena digestión y de evacuar bien; esto es primordial para la salud, ya que todo el tiempo que el excremento no sale, o sale con dificultad, sobrevienen enfermedades. Por eso, si una persona tiene problemas para evacuar bien, que consulte a un doctor a fin de que le diga qué hacer.

15. El que quiere cuidar su salud necesita comportarse cabalmente, a fin de estar siempre alegre y alejar la tristeza, el enojo y el miedo. Todo esto influye en el alma. Por ello es necesario estar siempre contentos con lo que tenemos y no pedir siempre más y más. Tampoco debemos preocuparnos por cualquier cosa, pues de esta forma podemos controlar el calor del cuerpo, y digerir mejor la comida y fortalecer nuestra mente. La felicidad no debe depender de la comida o la bebida, como muchos lo hacen, ya que con este tipo de felicidad el calor humano sale del cuerpo y éste se enfría de inmediato, y la persona puede morir. En especial, la gente obesa debe tener cuidado, ya que el calor humano que tiene es poco y sus venas son delgadas, y la velocidad de la sangre, que es la fuente de la vida, es muy lenta. La preocupación es lo contrario de la alegría y puede dañar mucho, ya que enfría el cuerpo, y todo el calor corporal que tiene lo reúne en el corazón y puede causar incluso la muerte. El enojo hace que el calor corporal aumente, hasta el grado que puede crear fiebre. El miedo provoca enfriamiento al cuerpo, y puede ocasionar incluso la muerte. Por eso es de extrema importancia comer en momentos que la persona no esté triste, enojada o preocupada, sino solamente en momentos que esté feliz y contenta.

16. Dormir es bueno para el cuerpo, pues hace que la digestión sea más fácil y le permite descansar con más eficacia y rapidez. Si no puede dormir por algún problema, la persona debe ingerir alimentos que provoquen sueño. Pero dormir más de lo que se debe es muy dañino, ya que el cerebro se llena con aire; este aire sube desde el estómago al cerebro y daña al cuerpo. Por eso no debemos dormir inmediatamente después de comer. De la misma forma, no debemos dormir con hambre, dado que si no hay comida en el cuerpo, el calor humano trabaja con lo que hay en el estómago y crea diversos tipos de humos dañinos que suben al cerebro. Es necesario dormir con la cabeza más arriba que el cuerpo, a fin de que baje la comida al estómago y disminuyan los aires que pueden llegar al cerebro. Dormir a medio día no es bueno, sino solamente para los que ya están acostumbrados.

17. Hay que cuidarnos de cualquier tipo de situación que pueda dañarnos, ya que los Jajamim dieron más valor al peligro que a las prohibiciones de la Torá. Por eso hay que dar mayor importancia y cuidarnos cuando hay dudas sobre algún peligro que cuando hay dudas respecto a las leyes de la Torá.

18. Es muy importante cuidar el sentido de la vista; hay que cuidarse de no cambiar repentinamente de la luz a la oscuridad o viceversa. Lo que debemos hacer es dar paso a la luz poco a poco y no de inmediato, y viceversa, ya que cualquier cambio repentino en la iluminación puede dañar la vista. Por eso, Hashem, en su inmensa sabiduría e infinito favor, hizo que la luz del día empezara a iluminar poco a poco y no súbitamente. Asimismo, no debemos exagerar en escribir mucho o leer libros con letra muy pequeña, o leer a la luz de una vela. Ver mucho tiempo el color blanco daña la vista; por eso Hashem hizo que el cielo fuera azul y no blanco, a fin de que nuestra vista no se dañara. Ver por mucho tiempo el color rojo puro, o el fuego, daña la vista. El humo y el viento del azufre también dañan. Además, el polvo o el aire que azotan con fuerza directamente a los ojos dañan. Caminar mucho y dar pasos largos también daña a los ojos.

Tal vez pensemos que estas leyes son un poco exageradas, o tal vez que queremos cumplirlas, pero no sabemos cómo. Vamos a exponer las maneras que pueden llevarse a cabo, aplicado a nuestros días.

## **CONSEJOS DE SALUD DADOS POR LA AICR**

De acuerdo con las leyes mencionadas, podemos y debemos tomar medidas para cambiar la manera de comer. La pregunta es: ¿cómo?

En Estados Unidos existe una organización llamada AICR (American Institute for Cancer Research), que se dedica a luchar contra el cáncer. Esta organización se ha dedicado a recabar información sobre ese tema. Con base en ella, sus especialistas formularon una lista de acciones que debemos tomar en cuenta para cuidar nuestra salud, además de que así cumplimos con la voluntad de Hashem. A continuación hacemos referencia a esta lista, explicando también lo que la Torá y nuestros Jajamim dicen al respecto:

Por supuesto que ésta organización abarca más temas de los que hablaremos, pero vamos a mencionar los detalles y contenidos que nos conciernen.

1. Disminuir en forma considerable la ingestión de azúcares simples, como el azúcar de mesa y la de las mermeladas, refrescos, etcétera.
2. Reducir la cantidad de aceite en la comida, por lo menos 20%.
3. No consumir muchos alimentos fritos.
4. No comer mucha carne de res, y preferiblemente comer pollo o pescado; y tener cuidado que no sea mucho.
5. Abstenerse, o disminuir, lo más que se pueda de consumir pan blanco y comer sólo pan integral.
6. Ingerir muchas verduras y frutas (mínimo cinco tipos de frutas o verduras al día).

## **AZÚCAR**

“¿Qué tiene de malo? Sólo daña los dientes.” Tal es la opinión y el pretexto de mucha gente ignorante que quiere continuar igual, tomando café o té con dos cucharadas o más de azúcar.

Los efectos que vamos a describir en las siguientes líneas pueden evitarse con una dieta balanceada. Por ejemplo, con alimentos sanos y poca azúcar; digamos, únicamente en postres.

Cuando la glucosa es absorbida por la sangre nos sentimos animados. Sin embargo, a este impulso sigue cierto grado de depresión. Cuando el nivel de glucosa sanguínea desciende, nos sentimos inquietos o cansados, necesitando hacer un esfuerzo para movernos o incluso para pensar, hasta que nuevamente se eleva el nivel de glucosa. Si continuamos tomando azúcar, una nueva crisis, pero ahora de doble intensidad, empieza antes de terminar la anterior. Las crisis acumulativas al final del día pueden ser enloquecedoras. Tras varios años con innumerables días así, el resultado final es glándulas adrenales enfermas, agotadas no por exceso de trabajo sino por un ajetreo continuo.

Una de las 613 mitzvot de la Torá dice: “No debe acercarse cebada ni miel como ofrenda para Hashem.” Todavía no se ha esclarecido el verdadero significado de esta mitzvá. En el Minjat Jinuj está escrito un motivo del por qué no usar miel. Cuando la Torá hace referencia a la miel, es para decir que los niños la eviten, a fin de que dejen de comer alimentos dulces y se apeguen a comidas saludables, para crezcan sanos y fuertes.

## **AZÚCAR A LOS NIÑOS**

Varios especialistas atribuyen al azúcar los índices cada vez más elevados de niños hiperactivos. La hiperactividad es una causa de la falta de prontitud para aprender, y es también la causa de diversas alergias. Hay registros de pacientes muy susceptibles a los altos niveles de azúcar que, al consumirla en exceso, pueden estimular la producción de adrenalina y exhibir conductas compulsivas.

De ahí la extrema importancia de no dar a los niños azúcar, o productos que la contengan, especialmente en la mañana, y acostumbrarlos a comer muchas frutas y verduras (aunque la fruta también contiene azúcar, la fructosa, ésta no

tiene las mismas características que el azúcar blanca, pues la fructosa es mucho más sana).

En cuanto al aspecto físico, se sabe que la ingestión continua de azúcar provoca la aparición de caries y puede afectar gravemente el esmalte de los dientes.

No se debe comer con la finalidad de tener satisfacción y de complacer al cuerpo como los animales; sino que deben comerse alimentos que hagan bien al cuerpo, ya sean dulces o amargos, y no comer alimentos que caen mal al cuerpo, aunque sean dulces.

Desde los tiempos del Na'j ya sabíamos sobre la negatividad del azúcar, como puede verse de estas citas:

“Comer mucha miel no es bueno.”

“Si encontraste miel, come poco, ya que puedes llenarte y vomitar.”

“A esa miel se le llama azúcar.”

Hoy, la mayoría de los alimentos contienen azúcar, como pasteles, panes, refrescos, jugos y otros cientos de comidas y bebidas. En ciertas comidas y bebidas, como los chocolates, refrescos y helados, es el ingrediente principal, y pueden contener hasta un 10% de ella.

## **REFRESCOS**

Además del azúcar, los refrescos contienen otro ingrediente significativo: la cafeína, la cual es un estimulante nervioso. Una botella de Coca-Cola contiene una cuarta parte de la cafeína de una taza de café; sin embargo, cuando alguien consume Coca-Cola no sabe que está ingiriendo cafeína, y aunque la cantidad es menor que la del café, puede tener un efecto mayor. Además, el café puede ser rebajado con crema o leche, y el refresco no. El efecto de la cafeína es peor cuando entra al estómago vacío, y los refrescos se consumen generalmente entre comidas. Por otra parte, la cafeína aumenta sus efectos en 60% cuando esta fría.

Se ha asociado la conducta agresiva destructiva de los niños con el consumo del azúcar. Hay evidencias de que en niños hiperactivos, al disminuir el consumo de estos elementos en un 50% (es decir, al eliminando colorantes, saborizantes artificiales y cafeína) mejora su comportamiento hasta en un 42% de los casos.

En Estados Unidos, está prohibida la venta de refrescos dentro de las escuelas. En México, también se prohibió recientemente la venta de “productos chatarra”, que incluye refrescos, en las escuelas.

De acuerdo con la siguiente tabla sobre el orden de importancia para el consumo de bebidas diariamente, elaborada por la Secretaría de Salud de México, no deben consumirse refrescos:

Agua potable. Nivel 1 6 - 8 vasos

Leche semi y descremada, bebidas de soya. Nivel 2 0 - 2 vasos

Café y té sin azúcar. Nivel 3 0 - 4 vasos

Bebidas no calóricas (refrescos de dieta, aguas con vitaminas) Nivel 4. 0 - 2 vasos

Jugos 100% naturales, leche entera, bebidas deportivas Nivel 5. 0 - ½ vasos

Refrescos. Nivel 6. 0 vasos; en caso mayor, 250 ml

A continuación damos unas recomendaciones para limitar el consumo excesivo de azúcares refinados:

1. Disminuir el consumo de todo tipo de dulces (caseros, de producción industrial y otros), así como de bebidas endulzadas.
2. Disminuir la ingestión de alimentos en los cuales se combinan azúcares con grasas.
3. En la alimentación de los niños, no mezclar alimentos dulces con productos salados, para no acostumbrar al paladar a los alimentos endulzados.
4. Consumir preferentemente frutas frescas y naturales.
5. No agregar azúcar a la leche o a los jugos naturales de frutas.
6. Limitar el consumo de azúcar en café y té.
7. Promover una dieta sana rica en fibra dietética y baja en azúcares, grasas y productos refinados.
8. Educar a los miembros de la familia respecto a que el consumo excesivo de azúcar es dañino para la salud.
9. Consumir azúcares con moderación.

## **SAL**

La sal (cloruro de sodio) desempeña importantes funciones en nuestro organismo. El sodio contenido en la sal regula la cantidad de líquidos en nuestro cuerpo y contribuye a la transmisión de impulsos nerviosos. Por esta razón necesitamos cierta cantidad de sal en la dieta. Se recomienda consumir unos 1500 miligramos de sodio diariamente; esto es menos que la cantidad contenida en una cucharadita de sal.

Muchos alimentos contienen sodio en su estado natural, por lo que, en general, no es necesario consumir productos que contengan sal extra, o agregar sal a los alimentos. En el caso de los niños e infantes, la cantidad debe ser menor. Un gramo de sal contiene alrededor de 400 miligramos de sodio.

En la sociedad moderna, la mayoría de las personas consumen mucha más sal que la necesaria. Es enorme la cantidad de productos alimenticios a los que se añade sal. Un alimento con gran cantidad de sal no necesariamente tiene un sabor muy salado; esto sucede debido a que algunos alimentos con altos niveles de sal también contienen mucha azúcar. Por otra parte, las papilas gustativas se acostumbran al sabor de la sal, lo cual evita notar fácilmente su sabor.

## **PROBLEMAS CAUSADOS POR EL EXCESO DE SAL**

En un estudio llevado a cabo en la Universidad de Indiana se encontró que el exceso de sal puede contribuir a las enfermedades del corazón. Uno de los principales problemas del exceso de sal en la dieta es que en gran medida es la causante de la hipertensión arterial. Aunque hay un buen número de personas que no son sensibles a la sal, y el consumo elevado de ésta no provoca el aumento de su presión arterial, se conocen otras razones, aparte de la hipertensión, para moderar el consumo de sal. Por ejemplo, el exceso de sal también puede causar inflamaciones de las encías, de la cavidad bucal y del sistema digestivo.

## **CÓMO REDUCIR EL CONSUMO DE SAL**

Una forma de reducir el consumo de sal es utilizar sabores alternativos; por ejemplo, limón, hierbas, vinagre o especias. Muchas personas están acostumbradas a consumir alimentos que contienen altos niveles de sal y



piensan que sin sal los alimentos carecen de sabor. Sin embargo, esta percepción es meramente el resultado de que las papilas gustativas se han acostumbrado al sabor de la sal. Está comprobado que después de varias semanas de consumir alimentos con menos sal, o sin sal, las papilas gustativas comienzan a disfrutar el verdadero sabor de las comidas.

### **RECOMENDACIONES PARA REDUCIR EL CONSUMO DE SAL**

1. Abstenerse de agregar sal en las comidas preparadas.
2. Abstenerse de las comidas muy saladas.
3. Disminuir la sal al preparar las comidas.

## **HARINAS, PANES**

A partir del siglo XX, el proceso de descascarillado del trigo llevó a la producción de harina cada vez más refinada, en la que las partes externas del grano de trigo (salvado) son separadas y apartadas del producto final, que consiste básicamente en almidón y proteínas. Al ser refinada, se consiguió elaborar una harina que resistía más el paso del tiempo, pues se retiraron de ella los lípidos que se degradan paulatinamente. Además de conservarse más tiempo, el pan producido con esta harina refinada resultaba más agradable al paladar de los consumidores.

La harina blanca resultante es muy rica en carbohidratos, pero carece de los minerales y las vitaminas que se encuentran en el salvado y el germen. Con esta harina, empezó a fabricarse un pan blanco de poca calidad alimenticia en comparación con el pan integral, que tiene un color más “moreno”.

El trigo es un grano muy saludable, ya que contiene alrededor de treinta nutrientes, entre los que se incluyen el hierro y la fibra, la cual ayuda a que la harina no se “pegue” en el intestino y salga con la materia fecal. Cuando el trigo se muele y se procesa para convertirlo en harina, pierde la fibra y más de la mitad de sus nutrientes, quedando un pan blanco y blandito. ¡Y para colmo, le agregan azúcar!

A veces, para incrementar las ventas, se vende un supuesto pan integral, que realmente no lo es. Lo que hacen es añadir un poco de salvado a la masa, con lo que se produce un pan de color blanco con pequeñas motas más oscuras. Este pan no es integral auténtico. El pan integral verdadero es de una masa oscura uniforme. Es éste solamente el que resulta más recomendable consumir. ¡Rab Menajem Shaj, z”l, acostumbraba comer jalot de harina integral cada Shabat!

## **COMIDA FRITA**

La comida frita, aunque puede ser más sabrosa y más barata (la famosa “comida rápida”), resulta muy mala para la salud.

La cantidad de calorías que se ingieren al comer alimentos fritos es altísima. Por ejemplo, cien gramos de papa horneada contienen 80 calorías, mientras que cien gramos de papas fritas contienen 560 calorías.

El hombre más sabio de la historia escribió: “El tzadik come para llenar su alma, y el estómago de los malvados sufre carencia.” Al tzadik, para llenar su alma, le basta con comer poco; pero el malvado, ya que todo para él es material, siempre va a estar ansioso y deseoso por comer.

Podemos guiarnos por este versículo para descubrir cómo somos. Si comemos con la única intención de satisfacer nuestro deseo, siempre estaremos hambrientos y deseosos por comer más y más; pero si comemos como los tzadikim: alimentos sanos, con la intención de estar saludables y alimentar bien a nuestro cuerpo, siempre nos sentiremos saciados y satisfechos, ya que el alma se llena rápido.

## **LA BUENA DIGESTIÓN: CLAVE PARA LA SALUD**

Hasta ahora hemos hablado de los tipos de alimentos que debemos comer y los que no conviene consumir. Ahora hablaremos de cómo comer, a fin de tener buena digestión.

La buena digestión no constituye sólo una buena recomendación para la salud, sino que es la clave principal para estar sanos.

Mientras mejor sea la digestión, el cuerpo digerirá más adecuadamente la comida y aprovechará más la energía contenida en ella.

Podemos preguntarnos: ¿acaso la digestión depende de nosotros mismos? ¡Es imposible controlar el estómago! Esto es un error.

## **MASTICAR BIEN LA COMIDA**

La mayor parte de la salud y del buen cuidado del cuerpo depende de la digestión de la comida; es la base principal de la salud, y de esto, se desarrollan las siguientes leyes.

Para comprender la importancia de la buena digestión, explicaremos el proceso del aparato digestivo:

El aparato digestivo consiste principalmente de un tubo largo, para cuyo funcionamiento correcto contribuyen ciertas glándulas. Su función es transformar las complejas moléculas de los alimentos en sustancias simples y fácilmente utilizables por el organismo.

Desde la boca hasta el ano, el tubo digestivo mide alrededor de once metros de longitud. En la boca empieza propiamente la digestión. Los dientes trituran los alimentos y las secreciones de las glándulas salivales los humedecen e inician su descomposición química. Después, la comida cruza la faringe, sigue por el esófago y llega al estómago, que es una bolsa muscular de litro y medio de capacidad (en condiciones normales), cuya mucosa segrega el potente jugo gástrico, en el que los alimentos son agitados hasta convertirse en una papilla llamada quimo.

En el extremo del estómago, el tubo digestivo se prolonga hasta el intestino delgado, de unos cinco metros de largo. En la primera parte, recibe secreciones de las glándulas intestinales, la bilis y los jugos del páncreas. Todas estas secreciones contienen una gran cantidad de enzimas que degradan los alimentos y los transforman en sustancias solubles simples.

El tubo digestivo continúa por el intestino grueso, que mide alrededor de metro y medio de largo. Su porción final es el recto, que termina en el ano, por donde se evacuan los restos indigeribles de los alimentos.

Podemos comparar la digestión con una licuadora. Así como una licuadora (es decir, el motor y las aspas) tiene fuerza limitada y sólo es apropiada para descomponer y triturar comidas suaves o hervidas, pues si se le echa carne o comidas muy duras se descompone, igualmente sucede con el aparato digestivo.

El aparato digestivo no tiene aspas ni cuchillas, ni nada que triture la comida. El único “triturador” se encuentra en la boca, y es esta la que tiene que enviar la comida bien triturada al aparato digestivo.

La mandíbula es la parte del cuerpo que tiene más fuerza. ¿Para qué Hashem creó la mandíbula con tanta fuerza? Hashem le dio esa fuerza para triturar y masticar lo más posible la comida, a fin de que llegue al estómago lista para ser descompuesta. Hay quien dice que es necesario masticar la comida 50 veces para que llegue deshecha por completo al estómago.

El momento en que entra la comida a la boca es el más importante para realizar una buena digestión. Mientras más se mastique la comida, la digestión dentro del estómago será más fácil, por el hecho de que estará deshecha y por revolverse con la saliva.

## **LA BOCA**

Hablaremos de sus funciones:

La masticación. Durante esta, los dientes, labios, mandíbula, mejillas y lengua trabajan con una notable coordinación de movimientos. Las mandíbulas, además de tener la capacidad de cerrarse con considerable fuerza, realizan movimientos laterales que ayudan a moler finamente los alimentos.

La deglución. Se divide en dos (ver nota).

Fase voluntaria. La lengua se eleva hacia el techo de la cavidad bucal impulsando el bolo alimenticio para que entre en la faringe.

Fase involuntaria. La epiglotis va hacia atrás y cierra el orificio superior de la laringe. Por causa de este reflejo, la faringe queda convertida sólo en una vía digestiva transitoria, pues impide así el ingreso de trozos a la vía aérea (tráquea).

Analicemos ahora algunos detalles que pueden obstaculizar el correcto proceso de la digestión.

- El ojo. Cuando el ojo ve el próximo bocado que va a introducirse en la boca, la faringe se cierra. Cuando comemos, con tenedor o cuchara, normalmente volvemos a llenarla para ingerir el siguiente bocado, aun cuando seguimos masticando el primero. En el momento que volvemos a llenar la cuchara con el siguiente bocado, el ojo “entiende” que se necesita espacio en la faringe para tragar el siguiente bocado y manda una señal de alerta al cerebro. Esto causa un conflicto. Ya que el primer bocado todavía no atraviesa la faringe, el cerebro avisa a la faringe para que trague inmediatamente lo que se encuentra en la boca; esto provoca que el primer bocado no pase bien masticado por la faringe, y la digestión no se hará correctamente. ¿Qué debe hacerse?

Todo el tiempo que el alimento se encuentra dentro de la boca, debe soltarse la cuchara o el tenedor de la mano, hasta después de masticar bien lo que se tiene en la boca y haberlo tragado en su totalidad.

- La boca. Hablar mientras se come provoca que no mastiquemos correctamente los alimentos. Quien habla no pone atención al proceso de masticación y, por supuesto, no mastica la comida como debe hacerlo. Igualmente, cuando se tragan pedazos grandes de comida, no se revuelven bien con la saliva y llegan al demasiado secos al estómago. Por eso es muy importante no hablar cuando se come y concentrarnos en masticar y tragar bien.

- El oído. Escuchar el teléfono, una plática, o que nos llaman mientras comemos, causa distracción para concentrarnos en masticar y tragar como se debe.

- El cerebro. Si la persona está pensando en algo mientras come, no mastica bien lo que tiene dentro de la boca y lo traga más rápido, lo cual provoca que los alimentos no se digieran bien.

(Una lección de la Torá es que, cuando varias personas comen juntas, hay que alabar al último que termina sus alimentos.)

**Síntesis:** mientras más se mastique la comida, el cuerpo recibirá mejor el alimento y se llenará con poco; es preferible comer poco masticando bien, que comer mucho masticando mal.

### **NO HABLAR MIENTRAS SE COME**

Dicen nuestros Jajamim: “No se debe hablar mientras se come, pues la tráquea puede adelantarse a la faringe.”

Los Jajamim explican: “...puesto que cuando se habla se abre el conducto de la tráquea, la comida puede ingresar por ahí.”

Esta ley se aplica aun en estos días; es un error pensar que era válida sólo en tiempos anteriores, ya que los Jajamim contemporáneos (y la ciencia) lo enseñan. Lo que sí es factible hacer es hablar entre bocado y bocado.

Cuando la Torá habla sobre los huéspedes (los ángeles) que Abraham Abinu recibió y a quienes dio de comer, está escrito: “Y puso delante de ellos, y él (Abraham) (estaba) parado sobre ellos (atendiéndolos) debajo del árbol, y comieron”; después está escrito: “Y dijeron (los huéspedes) a él: ‘¿Dónde está Sará, tu esposa?’.” De aquí se puede concluir que no se debe hablar mientras se come.

## **LA IMPORTANCIA DE LA SALIVA AL COMER**

Cuando la comida llega a la boca, los dientes trituran los alimentos por fuera y la saliva los “rompe” por dentro.

Los alimentos que han sido cortados y triturados por las piezas dentarias, se mezclan durante la masticación con la saliva, que es el producto de la secreción de las diversas glándulas salivales. Es decir, ayudan a descomponer la comida.

La composición de la saliva varía en relación con el tipo de alimento que se ingiere.

Este proceso se realiza en la boca durante la masticación; pero como la permanencia de los alimentos en la cavidad bucal es muy corta, no da tiempo a que se realice por completo la digestión de los carbohidratos, por lo que el estómago e intestino terminan con esa labor (que tarda dos horas, aproximadamente).

Las grasas y la albúmina no son atacadas por la saliva y pasan íntegras al estómago luego de ser deglutidas.

La función digestiva de la boca comprende otros aspectos más, pues la saliva diluye ciertas sustancias agradables al paladar, que actúan sobre determinadas terminaciones nerviosas y estimulan el apetito. Sobre esto dicen los Jajamim: “Cuando alguien huele comida que se le antoja (y no va a comerla), que escupa inmediatamente y que no se trague la saliva que tiene dentro de la boca que segregó por el antojo, ya que si la traga puede ser peligroso.” De esto se aprende el poder de la saliva.

Cuando estamos despiertos, normalmente tragamos saliva 50 veces cada hora; y cuando estamos dormidos, únicamente 10 veces cada hora.

Después de describir la importancia de la saliva para la digestión, conozcamos la opinión de los Jajamim sobre esto: “Que no duerma la persona después de comer, sino hasta después de que pasen dos horas.” La parte principal de la digestión se realiza durante las dos primeras horas luego de haber comido (como lo expusimos arriba); pero si la persona se duerme inmediatamente, no produce la suficiente saliva para terminar el proceso de digestión.

## **BEBER CUANDO SE COME**



Como ya mencionamos, al momento que llega el alimento al estómago, la saliva sigue haciendo su trabajo para digerirlo durante dos horas después de haber sido ingerido. Si llega agua al estómago junto con la comida, la digestión no se realiza debidamente, pues el agua no tiene las características de la saliva para digerir y descomponer la comida dentro del estómago.

Debido a esto, no debemos tomar agua mientras comemos, sino esperar dos horas después de haber acabado de comer.

Los líquidos que no son agua pura (por ejemplo, leche, vino o sopa), se consideran como comida, por lo que se puede tomar un poco de éstos, mientras se come.

### **CONSEJOS PARA NO TOMAR AGUA AL COMER**

1. Llegar sin sed a la comida. Es importante tomar agua antes de comer para no sentir la necesidad de tomar agua mientras se come. Como mínimo, conviene tomar agua 20 minutos antes de empezar, ya que es el tiempo que tarda el estómago en digerir el líquido. Antes del desayuno basta con 10 minutos, ya que el estómago todavía está vacío. Está probado y comprobado que si se sigue esta forma de beber agua, no se sentirá sed a la hora de la comida.

2. Comidas saladas o condimentadas. Otro de los motivos por los cuales da sed durante la comida, es que los alimentos están muy salados o condimentados. Mientras más salada o condimentada esté la comida, más dará sed. Es muy aconsejable reducir lo más posible la sal o los condimentos en la comida.

3. Apoyos para que la comida resbale. Si se toma agua durante la comida, el alimento resbalará más fácil y rápido, por lo cual se sentirá la necesidad de comer más, ya que el cuerpo no sentirá que está comiendo. Si no se toma agua durante la comida, y se cumple con lo antes dicho (masticar bien la comida, revolviéndola con la saliva), el alimento va a llegar al estómago a la velocidad adecuada y no vamos a comer más de lo debido. Además, automáticamente estaremos haciendo dieta sin obligarnos a ella.

4. Hablar mientras se come. Como ya mencionamos, no se debe platicar mientras se come. Respecto a beber agua, es algo que influye mucho en el proceso digestivo. Si platicamos mientras estamos comiendo, tendremos la

necesidad de descomponer más la comida (ya que no estamos concentrados en masticar como se debe) y nos veremos obligados a tomar agua para hacer resbalar el alimento desde la boca hacia el estómago.

Dicen los Jajamim: “Si la persona no se queda con sed al recitar el Birkat Hamazón, de acuerdo con todas las opiniones cumple con la mitzvá de la Torá” (en otras palabras, si nos quedamos con sed, hay quien opina que el Birkat Hamazón que pronunciamos se considera mitzvá de los Jajamim y no de la Torá).

Es posible no quedarse con sed sin haber tomado agua durante la comida, ¿Cómo? Cumpliendo los consejos antes dados: tomar agua antes de comer, no condimentar mucho la comida, no llenarse de más, no hablar mientras se come, masticar bien la comida. Así, la digestión será buena y no se presentará la necesidad de tomar agua, y por tanto, no nos quedaremos con sed. Esto está probado y garantizado.

## **EJERCICIO PARA DIGERIR LA COMIDA**

Escribe el Rambam:

Que no coma la persona sino hasta que tempere (caliente) su cuerpo, o que haga algún ejercicio hasta que se canse. La regla es: que canse su cuerpo hasta que se caliente, que repose un momento y luego coma.

Con el objetivo de quemar ciertas grasas, es necesario calentar el cuerpo y hacer ejercicio; por ejemplo, caminar ayuda a quemar las grasas. Un consejo del Rambam constituye la base de esto: Ejercitar el cuerpo antes de ingerir alimentos. Esto provoca que, desde antes de comer, la digestión mejore, por lo que los alimentos nunca se convertirán en grasa sino en energía, y no entrará en los depósitos de grasas. Así, poco a poco, los depósitos de grasa se vaciarán.

No debe hacerse ejercicio después de comer; ya que podría ocasionar serios daños al aparato digestivo (ya que no se realiza correctamente el proceso de digestión). Lo recomendable es ejercitarse antes de comer, descansar un poco y luego comer. Si se desea hacer ejercicio después de la comida, hay que esperar como mínimo una hora luego de haber ingerido los alimentos.

## **COMER DE MÁS**

Escribe el Rambam:

Comer de más es tan grave para el cuerpo como el veneno, y es la base principal de todas las enfermedades; la mayoría de los padecimientos son provocados por ingerir alimentos malos, o por llenarse de más (incluso de alimentos sanos).

Agrega el Rambam: “No se debe comer hasta llenarse, sino hasta tres cuartos de su capacidad.” La persona que acostumbra llenarse a su máxima capacidad puede pensar que no logrará cumplir con esta ordenanza; pero cuando comprenda lo grave que es, se le hará más fácil cumplirla al pie de la letra.

El proceso de digestión dentro del estómago depende del espacio en él; es decir, la capacidad que se disponga para digerir bien los alimentos. El estómago necesita espacio para realizar su trabajo; mientras más lleno se encuentre, más difícil le resultará hacerlo.

Al comer poco, el estómago tiene la fuerza y la capacidad de digerir bien la comida, y estará sano y hará con eficiencia su labor toda la vida.

A fin de ilustrar la gravedad de comer mucho y llenarse de más, comparemos el cuerpo humano con una lavadora. ¿Qué pasa si la llenamos al doble de su capacidad? Por supuesto, la ropa no quedará limpia como debería; el detergente no llegará a todas las fibras de la ropa y, después de un tiempo, la lavadora se descompondrá.

¿Por qué nuestra voluntad y nuestros deseos nos obligan a comer hasta saciarnos excesivamente? Aparte de que tenemos el deseo de comer, provocado por la vista de los alimentos o su olor agradable, el simple hecho de tener hambre nos obliga a comer en exceso. En este sentido, el hambre puede describirse como un fenómeno mental y no corporal.

Nuestro cuerpo y cerebro trabajan juntos para digerir la comida. Sin embargo, hay algunas diferencias entre ellos que provocan cambios en la digestión. Durante los primeros 20 minutos desde que el alimento llega al estómago, el cerebro no tiene la capacidad de “entender” que está ingiriendo alimentos. Necesitamos tomar en cuenta esto cuando comemos.

¿Que debemos hacer? Lo más recomendable, como escribe el Rambam, es lo siguiente: Se debe empezar a comer alimentos suaves y ligeros (esperar 20

minutos), y luego que coma el platillo principal. Si así hacemos, nuestro cerebro sabrá que ya hay alimento en el estómago y comeremos el plato fuerte sin la sensación de hambre, e ingeriremos sólo lo necesario. Si comemos el plato fuerte antes de esos 20 minutos, nuestro cerebro no ha captado que ya ingirió alimentos y va a “pedir” a nuestro cuerpo que coma sin límites, hasta llenarse. En el caso de que hayamos comido correctamente (es decir, después de esperar 20 minutos) y todavía sintamos hambre, es bueno llevar a la boca un alimento que deba masticarse mucho, para que el cerebro capte que estamos comiendo.

Comer excesivamente para cumplir una mitzvá, como en Shabat o Yamim Tobim, o decir Birkat Hamazón, es una transgresión de tres prohibiciones de la Torá. Es cierto que cumplimos una mitzvá al comer y deleitarnos en Shabat comiendo todo tipo de manjares, pero no hay que exagerar. También está escrito que no se trata de cantidad, sino de calidad.

Se cuenta que Rab Menejem Man Shaj, z”l, tenía en su casa una báscula, y una vez a la semana se pesaba en ella. Si subía de peso, aunque fuera lo mínimo, se preocupaba y cuidaba de comer menos. Cuando llegó a la edad en que ya no podía levantarse, tenía una báscula de silla, a fin de seguir con su costumbre de pesarse cada semana.

## **DORMIR DESPUÉS DE COMER**

Otra causa de una mala digestión es dormir después de haber comido. Durante la digestión, varios órganos trabajan para digerir bien la comida; mientras se duerme, algunos de ellos dejan de trabajar y eso provoca que el alimento no se digiera bien. Respecto a los alimentos con grasas (normalmente, la mayoría de los guisados preparados contienen grasas, a excepción de ciertas frutas y verduras), es necesario que la vesícula funcione correctamente para digerir ese tipo de comida; pero esta no trabaja mientras dormimos. Por ello las grasas no se digieren bien y se convierten en veneno para el cuerpo.

A esto se refiere lo que está escrito en el Kitzur Shulján Aruj y que ya citamos anteriormente: “Por eso no se debe dormir inmediatamente después de comer.” De hecho, se puede sentir el efecto: si nos vamos a dormir inmediatamente después de haber cenado, al otro día nos sentimos mal, y sobretodo al cenar grasas o muy pesado.

## **CONSEJOS SABIOS AL COMER**

1. Concentrarse en la comida; es decir, al momento de comer, debemos tragar los alimentos sólo hasta después de haberlos masticado bien.
2. No leer, hablar, escribir, o distraernos en otras cosas mientras comemos.
3. Todo el tiempo que el alimento se encuentra dentro de la boca, debemos dejar el tenedor o la cuchara sobre la mesa, y no volver a tomar alimentos sino hasta después de tragar el bocado que tengamos en ella.
4. Si nos quedamos con hambre después de comer, tenemos que esperar 20 minutos y luego decidir si realmente nos faltó alimento.
5. No llenar la cuchara con comida, ya que la garganta no soporta la cantidad de alimento que cabe en una cuchara grande.

## **EL AGUA EN NUESTRA VIDA**

El agua es probablemente el componente más importante en la pérdida de peso.

El agua suprime el apetito de manera natural y ayuda al cuerpo a metabolizar la grasa almacenada. Diversos estudios han demostrado que al disminuir la cantidad de agua que bebemos, los depósitos de grasa aumentan, mientras que al incrementar la cantidad de agua, los depósitos de grasa disminuyen. Los riñones no pueden trabajar apropiadamente sin la cantidad de agua necesaria, y cuando esto ocurre algunas de sus funciones son transferidas al hígado.

El hígado, por su parte, metaboliza la grasa almacenada para convertirla en energía que el cuerpo puede utilizar, pero si tiene que realizar alguna de las funciones de los riñones, no puede trabajar a toda su capacidad y, en consecuencia, metaboliza menos grasa. Por tanto, queda más grasa en los depósitos del cuerpo y la pérdida de peso se detiene.

La gente propensa a retener agua piensa que reducir el consumo de agua le ayudará a remediar el problema, pero en realidad ocurre lo contrario. El cuerpo “percibe” la falta de agua como una amenaza a su supervivencia y empieza a retener cada gota de agua. Esta agua es almacenada en los espacios extracelulares (fuera de las células), causando hinchazón de pies, manos y piernas.

La mejor manera de evitar la retención de agua es dar al cuerpo lo que necesita: la cantidad de agua necesaria.

El agua ayuda al cuerpo a desechar materias tóxicas durante la pérdida de peso; el cuerpo tiene que desechar estas materias y toda la grasa metabolizada, por lo regular eliminando también los problemas de estreñimiento.

De preferencia, el agua debe estar fría (no demasiado), pues es absorbida por el cuerpo más rápidamente que el agua caliente. Además, algunas evidencias sugieren que el agua fría ayuda a quemar calorías.

Para resumir, beber suficiente agua es esencial porque:

1. El cuerpo no metabolizará sin ella la grasa almacenada.
2. La retención de agua se manifiesta como exceso de peso.

3. Más grasa será usada como energía, porque el hígado estará libre para metabolizar la grasa almacenada.

La cantidad ideal de agua depende del peso de la persona. Por cada kilo es necesario tomar entre 35 y 40 mililitros de agua. Una persona que pesa 60 kilos, debe tomar entre 2.1 y 2.4 litros diarios de agua.

La manera más recomendable de consumir agua es la siguiente: en la mañana, debemos tomar medio litro de agua, ya sea antes de la tefilá o diez minutos antes del desayuno. El agua que se toma en la mañana ayuda a quemar las grasas del cuerpo. Dos horas después del desayuno, es bueno tomar más agua. A la hora de la comida no hay que tomar agua, sino antes (20 minutos antes de empezar a comer) y hasta dos horas después de haber terminado de comer. Igualmente, a la hora de la cena, no debemos tomar agua sino hasta después de dos horas, y podemos tomarla hasta llegar a la cantidad deseada (dependiendo del peso de la persona).

Si realmente no tenemos sed, o no nos gusta tomar agua natural, podemos agregarle un saborizante (limón, naranja) en poca cantidad y beberla hasta llegar a la cantidad deseada.

### **AGUA EN SHABAT**

Es bueno tomar mucha agua antes de que empiece Shabat, ya que durante la seudá de Shabat no debe tomarse agua sino hasta después de dos horas.

En Shabat por la mañana se permite — y es bueno tomar mucha agua antes de Shajarit, y no hay ningún problema de acuerdo con la Halajá, como escribe el autor del Tur: “Mi padre, el Rosh, tomaba agua en Shabat antes de Shajarit, ya que la obligación de hacer Kidush empieza después de hacer Tefilá”.

En la seudá de Shabat, la manera más recomendable para beber podría ser la siguiente: pronunciar la berajá del pan (Hamotzí) y comer un poco de él, después beber la cantidad de agua deseada y esperar diez minutos para seguir comiendo la seudá y el kezait de pan.



## **LA IMPORTANCIA DE EVACUAR Y ORINAR BIEN**

Como ya mencionamos, una buena digestión se inicia desde que se ingiere el alimento, y depende de la manera de masticar y la forma en que se procesa dentro del aparato digestivo.

Ahora hablaremos sobre cómo sale el alimento del cuerpo.

El Jafetz Jaim escribe que cuando los yehudim comían man (maná) en el desierto, no desechaban y no evacuaban absolutamente nada. Ellos no creían que era posible vivir sin evacuar y por eso hablaron mal de Hashem.

El Rambam repite varias veces la halajá de que está prohibido abstenerse de orinar o evacuar:

Está prohibido abstenerse de orinar o evacuar; todo el que se abstiene hace desagradable y repugnante su cuerpo, y pone en peligro su vida.

A fin de que el lector entienda mejor el proceso de la evacuación, describiremos nuevamente la etapa final de la digestión:

A la salida del estómago, el tubo digestivo se prolonga en el intestino delgado, de unos cinco metros de largo, aunque muy replegado sobre sí mismo. En su primera parte, recibe secreciones de las glándulas intestinales, la bilis y los jugos del páncreas. Todas estas secreciones contienen una gran cantidad de enzimas que degradan los alimentos y los transforman en sustancias solubles simples.

El tubo digestivo continúa por el intestino grueso, que mide alrededor de metro y medio de longitud. Su parte final es el recto, que termina en el ano, por donde se evacuan los restos no digeribles de los alimentos.

Desde que el alimento entra al intestino grueso deja de ser comida y se convierte en desecho; a partir de ahí se conoce como excremento.

Mientras más tiempo se encuentre el excremento dentro del cuerpo, éste se halla más tiempo en contacto con materia muerta. Esto no es bueno, ya que el cuerpo fermenta las sustancias del excremento en lugar de desecharlas inmediatamente. Por eso el Rambam enfatiza tanto la necesidad de evacuar rápidamente.

A menudo, el estreñimiento es provocado por ingerir grandes cantidades de carnes, alimentos procesados y/o secos (o con poca de fibra), y falta de ejercicio, así como beber pocos líquidos. En nuestros días, el estrés se ha

convertido en una de las principales causas de este muy generalizado padecimiento.

Entre otras causas del estreñimiento se encuentran: tomar líquidos con las comidas y comer demasiado, y con mayor razón por la noche. Estos hábitos inadecuados tienden a trastornar el proceso digestivo.

Para lograr una buena evacuación, es necesario masticar bien la comida, comer en horarios estrictos, beber mucha agua (no dentro de la comida) y consumir frutas y verduras.

Como señala el Rambam, es necesario orinar cuando el cuerpo lo pida, pues el hígado filtra la sangre y separa las toxinas por medio de la orina. Es dañino que la orina se quede mucho tiempo dentro del cuerpo.

Quien se abstiene de orinar o evacuar, aunque haya comido alimentos sanos y haya cuidado su salud, toda su vida tendrá dolores y un cuerpo débil.

## **REGLAS GENERALES**

### **COMER PAN EN LA MAÑANA**

Está escrito en la Guemará que comer pan en la mañana tiene muchas ventajas y salva de 83 enfermedades. Por tanto, es muy bueno educar a los niños a comer pan en las mañanas, a este pan se le conoce como Pat Shajarit.

Lo más recomendable es comer pan hasta la cuarta hora del día; máximo, hasta la sexta hora.

El Jafetz Jaim solía comer pan todos los días en la mañana.

### **BOCA CERRADA**

Es muy importante comer con la boca cerrada; por varios motivos:

1. Como ya mencionamos, la saliva es un punto básico para la buena digestión. Al cerrar la boca mientras se come, siempre habrá saliva alrededor de la boca; si se abre la boca al comer, la boca no se llenará de saliva.

2. Al comer con la boca cerrada, se tiene la necesidad de respirar con la nariz y esto tiene dos ventajas:

a) Cuando el aire entra por la nariz, ésta filtra el aire para que entre puro al cuerpo; b) si se respira con la boca, esta podría secarse y no producir la cantidad de saliva necesaria para descomponer la comida.

## **EL CUIDADO DEL CUERPO ES SEGULÁ PARA PARNASÁ**

En los tiempos de la Guemará, era muy popular sacarse sangre del cuerpo, pues se consideraba muy bueno para la salud. La sangre nueva que creaba el cuerpo venía más pura y limpia. Esta práctica ya no se utiliza en la actualidad y se sabe que es dañina para el cuerpo. Después de este proceso, era necesario comer alimentos que devolvieran la fuerza, ya que sacarse sangre debilitaba el cuerpo. En otro lugar de la Guemará está escrito: “Todo el que no come bien después de sacarse sangre, le disminuyen la parnasá (sustento) del Cielo, y le dicen: “Si tú no cuidas tu cuerpo, ¿acaso Yo te cuidaré?”. Se ve de aquí que todo el que no cuida su cuerpo demuestra que no le importa su vida, y de la misma manera se comporta Hashem con él. A todo el que cuida su cuerpo, por el contrario, Hashem lo ayuda y lo apoya para seguir viviendo, y le otorga parnasá y salud.

## **CAMBIAR NUESTRA VIDA DESPUÉS DE TANTOS AÑOS**

A Rab Shaj, después de haberse sometido a una operación ya cumplidos los 70 años, el doctor lo obligó a bajar de peso y le pidió que se abstuviera de comer pasteles y alimentos que engordaban. Desde ese día, sacó de su casa toda la comida que no cumplía con los requisitos del doctor, pues si los alimentos continuaban dentro de su casa, no le sería fácil abstenerse de comerlos, pues llevaba más de 70 años comiendo ese tipo de alimentos.

## **EMPEZAR BIEN NUESTRAS VIDAS**

En una de las ocasiones que el Jafetz Jaim visitó a Rab Jaim MiBrisk, se encontraba el hijo de Rab Jaim, que todavía era muy pequeño. Rab Jaim pidió al Jafetz Jaim que diera un consejo sabio a su hijo, ya que éste no comía bien. El Jafetz Jaim se acercó al niño y le dijo: “Necesitas saber que la Torá es muy amplia y difícil, por eso se necesita mucha fuerza para estudiarla y cumplirla. Si no comemos de manera saludable, no tendremos la fuerza para estudiarla. Debido a eso, es necesario comer bien y sano, para cumplir con toda la Torá.”

## **CONCLUSIÓN Y FINALIDAD**

Todo el que se comporta y se dirige en los caminos que escribo, me hago fiador, y puedo asegurar que en toda su vida nunca va a enfermarse, hasta que

envejezca mucho y muera, y no necesitará doctores, y su cuerpo quedará completo e íntegro toda su vida.

Los sabios expresan: “Las personas pierden su salud para ganar dinero, y después pierden su dinero para recobrar su salud.”

## **EL CIGARRILLO**

Aunque se cumplan todas las leyes y los consejos escritos en este libro; es decir, aunque vivamos comiendo y durmiendo bien, haciendo ejercicio, etc., el cigarrillo puede provocar que todo lo que hagamos para mantener nuestra salud no sirva para nada.

Dijo el Jafetz Jaim: “Yo no entiendo cómo los yehudim pueden permitirse esa locura tan rara de fumar.”

## **LO DAÑINO DEL CIGARRILLO**

Cada cigarrillo posee entre 7 y 20 miligramos de alquitrán y produce 80 centímetros cúbicos de monóxido de carbono, lo que reduce en 10% la capacidad corporal de transportar el oxígeno por el torrente sanguíneo. Cuanto mayor sea el número de cigarrillos y más prolongado sea el tiempo que se haya fumado, mayor será el daño a la salud.

El cigarrillo, además, contiene otros tóxicos: amoníaco, alcohol metílico, ácido clorhídrico, aldehídos, arsénico y polonio radioactivo. La combustión del tabaco genera la formación de los llamados “radicales libres” que, al combinarse con los tejidos con los que entran en contacto, los lesionan.

Uno de los mayores riesgos del cigarrillo son las enfermedades cardíacas.

La posibilidad de morir prematuramente por una enfermedad del corazón es más alta en los fumadores. Además, el tabaquismo es conocido como un factor principal de la arteriosclerosis, una enfermedad que obstaculiza la circulación sanguínea y la nutrición de los tejidos de cualquier órgano o miembro.

Cuando las enfermedades cardiovasculares generadas por el consumo de tabaco conviven con la diabetes, la hipertensión arterial, la obesidad, la ingestión de anticonceptivos y el estrés, los riesgos de sufrir un ataque aumentan de manera considerable.

El cigarrillo afecta también las vías respiratorias. El enfisema y la bronquitis crónica son causa de muerte en países desarrollados y ocurre seis veces más en adictos al tabaco. Favorece infecciones pulmonares y agrava el asma bronquial, e induce su aparición en niños.

El humo del tabaco contiene más de 40 sustancias conocidas de cómo cancerígenas, es decir, que generan cáncer. Los fumadores, tanto activos como pasivos, están expuestos diariamente a ellas. De hecho, de cada 12

muertes por cáncer de pulmón 11 corresponden a fumadores activos. Incluso el fuerte aumento del cáncer de pulmón femenino ha desplazado en algunos países al cáncer de mama como principal causa maligna de muerte. A su vez, el tabaquismo es responsable de cáncer de nariz, labios, boca, faringe, laringe, vejiga, riñón, cuello del útero, esófago, piel y otros.

Las mujeres fumadoras pueden ver afectados el embarazo y la lactancia. En principio, el solo hecho de fumar genera mayor riesgo de aborto y parto prematuro. Se ha comprobado que los hijos de mujeres fumadoras activas o pasivas pesan hasta 430 gramos menos. Desde antes de su nacimiento, el bebé se convierte en fumador pasivo, pues muchos de los tóxicos del cigarrillo atraviesan la barrera placentaria.

Los hijos de fumadores están en mayor riesgo de muerte al nacer y sufren más enfermedades respiratorias. Durante la lactancia, la nicotina se deposita en la leche y es ingerida por el bebé. Además, los lactantes hijos de fumadores pueden tener más riesgo de muerte súbita.

Los riesgos que deciden asumir quienes fuman son compartidos por los llamados “fumadores pasivos”. El humo de terceros equivale a fumar entre uno y diez cigarrillos al día. En estos casos, no hay un volumen seguro o aceptable de humo de tabaco. El principal contaminante de los lugares cerrados resulta ser el humo del cigarrillo, que se dispersa y pone en riesgo la salud de quienes no fuman.

## **CÁNCER DE PULMÓN Y OTROS TIPOS DE CÁNCER**

Fumar es la causa principal de cáncer de pulmón. Además, puede causar otros tipos de cáncer.

## **ATAQUES CARDIACOS**

La nicotina del cigarrillo hace que el corazón trabaje más rápido. El cigarrillo también causa bloqueo de las arterias del corazón, lo cual ocasiona ataques cardiacos.

## **DERRAME CEREBRAL**

Los venenos del cigarrillo bloquean las arterias y ocasionan derrames cerebrales.

## **ENFISEMA PULMONAR**

El tabaquismo causa enfermedades pulmonares como la bronquitis crónica y el enfisema. Estos padecimientos disminuyen la cantidad de oxígeno que el cuerpo recibe, porque la respiración se hace más difícil.

## **ÚLCERAS ESTOMACALES**

La nicotina hace más difícil la digestión, lo cual causa úlceras en el estómago y mucha acidez después de comer.

## **LA ADICCIÓN**

El cigarrillo, como ya dijimos, contiene nicotina, una droga que produce dependencia muy fuerte, que equivale a la de la heroína o la cocaína.

## **MANCHAS EN LOS DIENTES**

El alquitrán del cigarrillo produce manchas y caries en los dientes, y problemas en las encías que pueden provocar la caída de los dientes.

## **PROBLEMAS DURANTE EL EMBARAZO**

Fumar durante el embarazo aumenta el riesgo de que el bebé nazca con problemas de salud. Las madres que fuman durante el embarazo tienen más probabilidades de tener niños con bajo peso, lo cual afecta la buena salud del bebé. El consumo de tabaco en el embarazo también afecta a largo plazo el crecimiento y el desarrollo intelectual de los niños.

## **ABORTO**

El cigarrillo puede causar abortos espontáneos.

## **CARTA DE VARIOS JAJAMIM**

Hace algunos años, los Jajamim más importantes de nuestra generación firmaron y estuvieron de acuerdo con la siguiente carta:

Ahora, entre nosotros se encuentran jóvenes que todavía no tienen relación con lo maligno, pero a futuro, de lo que hablaremos aquí es más maligno: el cigarrillo. Jóvenes: no miren a su alrededor, ni aprendan de los fumadores, ya



que la Torá es un signo de vida. Como está escrito: “Y vivirás con ella”, y es una satisfacción para Hashem que la gente cuide su salud para poder servirlo mejor. Por eso exhortamos a la gente a cuidar su salud, y con mayor razón en un tema que ya los doctores dictaminaron como un daño asegurado. Quien pueda abstenerse de fumar y hacer que los demás se abstengan de fumar, tiene la obligación de hacerlo.

## **ALGUNAS LEYES ESCRITAS POR RAB VOZNER**

1. Está totalmente prohibido empezar a fumar: los maestros y los padres de familia tienen la obligación de supervisar a los jóvenes, a fin de que no comiencen a fumar.

2. Quien ya fuma y sigue con este mal hábito, debe realizar todo esfuerzo posible para dejar de fumar.

3. Está prohibido fumar en lugares públicos, ya que el olor y el humo del cigarrillo, dañan también a la gente que se encuentra ahí.

Debido a que la base del presente libro son las leyes del Rambam, vamos a nombrarlas a continuación.

## RECOPIACIÓN DE LAS HALAJOT DEOT DEL RAMBAM

### CUARTO CAPÍTULO DE HALAJOT DEOT DEL RAMBAM

[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 tanto, la persona debe alejarse de todas aquellas cosas que causen daños a su cuerpo, y comportarse, por ende, de acuerdo con las 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 la persona necesite orinar o evacuar deberá hacerlo inmediatamente.

[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 cuando se come, sino en cantidad mínima y preferentemente mezclada con vino. Cuando comience la digestión de los alimentos en los intestinos, entonces que la persona beba lo necesario, cuidando de no exagerar el consumo de agua incluso después de la digestión. Antes de comenzar a comer, la persona debe evacuar todos los residuos, de manera tal que no tenga que hacerlo a mitad de la comida. Es apropiado hacer algún tipo de ejercicio antes de comer, de manera tal que el cuerpo esté caliente. Se puede también realizar algún trabajo o alguna otra actividad física que 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 la persona acostumbra bañarse con agua caliente después de los ejercicios físicos, ello 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, se causa a sí misma enfermedades graves.

[4] El día y la noche suman veinticuatro horas. Al ser humano le es suficiente dormir un tercio de ellas, es decir, ocho horas, y lo conveniente es que sea al final de la noche, para que esas ocho horas terminen antes de la salida del sol. Resulta entonces que se levantará por la mañana antes de que amanezca.

[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 aguardarse 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 uvas, higos, fresas, sandías y melones, deben consumirse, en primer lugar, antes de la comida y no mezclarlos con ésta, sino que debe esperarse un poco, hasta que bajen del estómago superior, para entonces consumir otros alimentos.

Los alimentos que suelen endurecer el estómago, como granadas, membrillos, manzanas, deben consumirse inmediatamente después de comer, aunque es conveniente no consumirlas en demasía.

[7] Cuando la persona quiera consumir carne de pollo y de otros animales juntas, es recomendable consumir primero la carne de pollo y luego la de otro animal. Así también al comer huevos y carne de pollo, deben comerse primero los huevos. Cuando haya de consumirse carne de vacuno y carne de ovejas o chivos, es recomendable comer primero la carne de estos últimos. La regla por 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. Es apropiado conducirse por estas normas dependiendo de si se vive en lugares fríos o lugares cálidos, en cada lugar de acuerdo con su clima.

[9] Hay alimentos que es totalmente nocivo consumirlos, y por ende es conveniente abstenerse de ellos; por ejemplo, peces grandes, salados ya viejos; el queso salado ya viejo; las setas y los hongos, junto con la carne

salada ya vieja; y el vino casero o de su lagar. También es perjudicial un guisado que ya huele mal. Así, todo alimento que huelga mal o cuyo gusto sea muy amargo, para el cuerpo es como veneno.

Hay alimentos que también son perjudiciales, pero no en la medida de los anteriores. Por tanto, es conveniente consumir sólo un poco de ellos en lapsos de tiempo distantes. En consecuencia, no se debe acostumbrar consumirlos frecuentemente ni tampoco como acompañamiento de los alimentos habituales. Nos referimos a peces grandes, queso, leche reposada por veinticuatro horas después de haber sido ordeñada, carne de toros ya mayores o de machos cabríos ya mayores. Del mismo modo, no son recomendables las habas, las lentejas, los frijoles, el pan de cebada y el pan ázimo, el repollo crudo, el cilantro, las cebollas, los ajos, la mostaza y los rábanos. 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 no debe consumirlos en lo absoluto. Las habas y las lentejas no son recomendables para el consumo en épocas de frío ni en épocas de calor. Los zapallos (cierto tipo de calabaza), 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 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 haya sido muy bien tamizada hasta que no quede ni el olor de la gluma; el jugo de alimentos salados o en escabeche; la gelatina de pescados en escabeche. Por 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 carnales y evitar los alimentos mencionados, salvo en casos imperativos de curación. Esta persona será lo que se denomina un hombre de temple.

[11] La persona debe abstenerse de consumir frutas directamente de los árboles, y evitarlas incluso cuando estén secas, y obviamente cuando estén frescas. Antes de haber madurado, son como espadas para el cuerpo. Así también, los membrillos son siempre nocivos; todas las frutas agrias son perjudiciales y no deben consumirse sino en mínimas cantidades en épocas de calor en lugares cálidos. Los higos, las uvas y las almendras son alimentos

favorables siempre: ya sea frescos o secos. Por ende, el hombre puede consumirlos siempre según lo que necesite; y debe procurar hacer frecuente su consumo.

[12] La miel y el vino son perjudiciales para los niños y beneficia a los ancianos, más aún en climas fríos; por otro lado, siendo éstos alimentos, la persona debe consumirlos en épocas de calor, cuidando de ingerirlos dos terceras partes más de lo que los 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: abstenerse de evacuar, o evacuar con dificultad, es causa 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 oliva o salmuera, o en sal sin pan; o que beba el agua en la cual fueron hervidas espinacas, o que consuma repollo (col) en aceite de oliva 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 mejore.

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

[15] Toda persona que se mantiene en reposo y no hace ejercicio, o aquel que retrasa sus evacuaciones, o el que no limpia sus intestinos, incluso si consume 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 si bebiera veneno, siendo el principio de todas las enfermedades. De tal modo, la mayoría de las enfermedades que sobrevienen a la persona son causadas por alimentos no saludables, o por comer exageradamente, pues el consumo hasta la saciedad es nocivo, incluso si se trata de alimentos saludables. Así lo

declara Shelomó Hamélej: “La persona que cuida su boca y su lengua, sin lugar a dudas que resguarda su alma de dolores” (Mishlé [Proverbios] 21:23). Es decir, cuidar la boca de consumir alimentos no saludables o de comer hasta la saciedad, y la lengua de hablar sólo lo necesario, mantiene a la persona 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 está hambriento, sino en el momento que el alimento comienza a digerirse.

Se deberá lavar el cuerpo con agua caliente, pero no al grado que el cuerpo se queme. En cambio, lavará su cabeza con agua caliente, que el cuerpo se quemaría con ella. Después ha de lavar su cuerpo con agua tibia, siendo cada vez más 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 sólo cuando haya transpirado y frotado su cuerpo. Es recomendable no permanecer demasiado en el baño, sino sólo hasta que el 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 haya necesidad de evacuar durante el baño. Así también, la persona debe tratar de evacuar antes y después de comer, antes y después de cohabitar, antes y después de hacer ejercicio, antes y después de dormir. La cantidad mínima al día es, por tanto, diez evacuaciones.

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

[18] Es recomendable no practicar flebotomías (extracción de sangre para limpiarla) constantemente; por tanto, sólo debe realizarse cuando la persona lo necesite con extrema urgencia. No deben realizarse flebotomías durante los días cálidos, tampoco durante el periodo de lluvias, sino sólo durante Nisán o Tishré. Cuando ya la persona tenga cincuenta años, no debe someterse en absoluto a flebotomías. Asimismo, es perjudicial extraer sangre e ingresar al baño en el mismo día; también es perjudicial viajar después de una extracción. El día que hagan una flebotomía a la persona, deberá comer y beber menos de lo que acostumbra; además, ese día debe reposar y no realizar ejercicios físicos, ni pasear.

[19] El semen es energía física, es como la vida de la persona, y se relaciona con la capacidad de su visión. En consecuencia, tanto más se aumenten las poluciones, el cuerpo disminuirá su fuerza física y su vida se desperdiciará. Esto es lo que declaró Shelomó Hamélej: “No entregues tu energía a las mujeres...” (Mishlé 31:3).

A todo el que exagera en las relaciones sexuales, la vejez le sobreviene, sus energías disminuyen, su visión se estropea y expele un mal olor 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 caerse y muchos otros dolores le sobrevienen. Debido a lo anterior, los médicos han declarado: “Es por otras enfermedades que muere uno de mil; a causa de las relaciones sexuales en exceso, mueren mil.” Por tanto, si la persona desea vivir saludablemente deberá cuidarse de estas actividades, siendo recomendable mantener relaciones sólo cuando el cuerpo se encuentre sano y fuerte. Si el hombre comienza a sentir cierto peso de las caderas hacia abajo, como si los tendones de sus testículos fueran jalados, y siente además el cuerpo caliente, debe cohabitar, siendo esto la curación a esos síntomas.

[20] Para todo el que se conduce de acuerdo con las normas que hemos enseñado, puedo ser aval suyo. Seguramente no sufrirá de enfermedades hasta que envejezca y fallezca, y nunca necesitará de médicos. Siempre su cuerpo se mantendrá sano e íntegro, a no ser que su fisiología esté afectada por alguna anomalía de nacimiento, o que hay practicado alguna costumbre



insalubre desde su nacimiento, o que sobrevenga una epidemia o hambruna sobre el mundo.

[21] Todas las conductas saludables que hemos mencionado no corresponde practicarlas sino a una persona sana; pero una persona enferma, o que alguno de sus miembros esté enfermo, o que haya practicado alguna costumbre insalubre por mucho tiempo, cada uno de ellos tiene que someterse a terapias especiales y métodos diferentes, cada uno conforme a su enfermedad, como hemos de declarar en el libro sobre medicina.

[22] En un lugar donde no se encuentra un médico, no es recomendable que la persona se desvíe de los métodos que fueron descritos en este capítulo. Cada uno de ellos finalmente trae el bienestar físico.

[23] En una ciudad en que no se hallen las siguientes diez cosas, uno estudioso de la Torá no debe habitar ahí, y éstas son: médico, practicante de flebotomías, baño, lugares dispuestos como inodoros, agua al alcance de la mano (por ejemplo: ríos o manantiales), Bet Hakenéset, maestro de niños, escribano, recaudador de dinero para beneficencia, y tribunal de justicia que pueda aplicar castigos y encarcelar.

## **LA NIÑEZ DEL RAMBAM**

Por cuanto que hemos hablado de la gran enseñanza que nos dejó el Rambam sobre el tema de la salud, es propicio incluir dentro de este libro otra gran enseñanza que nos dejó, de un acontecimiento que sucedió en su niñez.

Esta historia está escrita en un libro que el mismo Rambam escribió, con el propósito de dejar una enseñanza para las generaciones futuras.

La historia fue traducida por mi querido amigo y maestro Rab Binyamín Srugo, que me dio autorización de anexarla a este libro.

## **DE “HIJO DE CARNICERO” .... ¡A MOSHÉ RABENU!**

Estoy plenamente seguro que éste es uno de los más hermosos y emotivos relatos que, gracias a Di-os, tuve el zejut de traducir y adaptar al español. No por su esplendidez —que también tiene lo suyo—, sino por la magnitud del mensaje que transmite a la posteridad; a los Rabinos, maestros y educadores, y muy especialmente a los padres.

### **PRIMERA PARTE**

Impaciente, el hombre esperaba en la pequeña sala. Parecía estar sentado sobre un cojín de espinas. Trataba de filar la vista y concentrarse en el pequeño libro de Guemará que siempre llevaba consigo, pero cada tanto se interrumpía, veía su reloj y murmuraba entre dientes: “Un minuto más y yo desaparezco de aquí.” A decir verdad, la pregunta que se hacía no era cuando “huiría”, sino para qué acudió a la cita.

La casa era del Rosh Yeshibá de su hijo Shimón. Ya había estado varias veces en esa sala y siempre se prometía que esa sería la última vez que se presentaba. Aun antes de la primera vez que había sido “invitado”, previno que no era para escuchar felicitaciones de su hijo, y ¡siempre había aceptado! Shimón supo hacerlo beber del vaso de la amargura cuyo fondo no podía imaginar... ya no tenía fuerzas para Shimón y mucho menos para enfrentarse al Rosh Yeshibá y oír todo lo que ya sabía. Shimón no maduraba. Era rebelde con todos y no estudiaba. Y por si esto fuera poco, molestaba a los maestros de la yeshibá y provocaba a sus compañeros de clase.

¿Qué tenía que ver él con todo esto? Por supuesto, no podía negar el hecho de que se trataba de su hijo; pero, ¿por qué justamente a él? Nadie que

lo conociera lo culparía. La prueba es que los otros cuatro hijos de Rab Rafael eran cada uno era más estudioso y disciplinado que el otro. De cualquier lado que se le observara, la casa de Rab Rafael era un ejemplo de convivencia.

Es verdad, mucho dinero nunca hubo en su hogar, pero Torá había, y en abundancia. Ya de muy pequeños los niños llevaron la delantera en sus clases, estudiando más de lo que el Talmud Torá exigía. Y lo hacían con entusiasmo y alegría. Él había invertido muchas horas en cada uno de ellos, estudiando y preparándolos para los exámenes, a cuenta de tiempo de su descanso. Los niños comprendieron su esfuerzo y le regresaron como se merecía. Bueno, así pensaba él.

Sólo Shimón fue la excepción.

Desde su paso por el kínder, los padres fueron llamados una y otra vez para llamarles la atención sobre el comportamiento del niño: Shimón no está tranquilo. Shimón golpea. Shimón tiene dificultades para leer. Shimón no presta atención. Shimón, Shimón, Shimón. Por fin el psicólogo le aconsejó llevarlo con distintos especialistas, pero no tenía ni paciencia ni dinero para ello. “¿Por qué le tocó él para destruir su vida? ¿Qué quiere Di-os de mí, acaso no invertí días y noches en la educación de mis hijos? Y ahora la porción fija de vergüenza... El Rosh Yeshibá podría haberle ahorrado éste encuentro, puesto que él, Rab Rafael, sabía de memoria todo lo que iba a decirle y hasta podría aumentarle de su parte. De verdad, el Rosh Yeshibá podría haberle evitado la molestia de venir a escuchar una y otra vez las mismas palabras...

La puerta se abrió. El Rosh Yeshibá entró y Rab Rafael se puso de pie. Volvió a sentarse y antes de que el Rosh Yeshibá dijera nada, comenzó a hablar:

—Si me lo permite Rab, ya sé todo lo que usted va a decirme y mejor, pero quisiera preguntarle: Tengo cinco hijos hombres; cuatro van por el camino correcto. Crecen y florecen en el estudio de la Torá y en abodat Hashem. No necesito probar el ejemplo que les di con mi conducta. Ellos son la mejor prueba. De pronto me sale este quinto niño, el Shimón, y se encapricha en ser la excepción a la regla. Probé acercarme a él, pero cuanto más me esfuerzo, más se aleja de mí. No hay forma de llegar a su corazón. Dígame, ¿qué quiere usted que yo haga? Hace bastante tiempo que me desesperé de él y renuncié a enmendarlo. ¿Quiere usted correrlo de la Yeshibá? Pues bien, hágalo, yo no

me niego. Al contrario, considero y valoro todo el tiempo que ustedes aceptaron tenerlo aquí. Reconozco que yo no hubiese tolerado a un niño que no estudia ni presta atención y sólo arruina el buen nombre de la Yeshibá. Los entiendo... y bueno, adelante, a los hechos.

El Rosh Yeshibá lo mira asombrado. No puede creer lo que está oyendo. A muchos padres había visto que en algún momento crítico, de abatimiento, se desesperaron y renunciaron a sus hijos, pero nunca nadie lo había hecho en forma tan convincente como Rab Rafael. Se veía decidido a terminar con el “problema”... y resuelve cambiar lo que tenía pensado decirle.

— Le escuché decir, “yo no necesito probar el ejemplo que les di con mi conducta”; de verdad, ¿puede usted presentar tal prueba?

El papá de Shimón lo miró sonriendo, mitad con burla, mitad enojado.

— Ciertamente. Mis otros cuatro hijos estudiaron en esta Yeshibá, ¿y usted me hace esta pregunta? ¿Vio algún niño más perseverante que Abi o más tzadik que Beny? ¿Más aplicado que Isaac o más inteligente que Yaacob?

— Es verdad, sus hijos son ejemplo para muchos. Pero, ¿dónde está la prueba de la que habla?

Rab Rafael comienza a perder la paciencia... ¡y con razón! (así piensa él).

— Todos ellos o cada uno por separado, ¿no son suficiente prueba para usted? ¿Acaso mi esposa y yo debemos disculparnos porque Di-os nos castigó en la figura de Shimón?

— Dijo usted muy bien — intervino el Rosh Yeshibá—; cuando Hashem les da un niño como Shimón, usted lo llama castigo y decide quitárselo de encima, como si no lo uniera ningún lazo familiar a él, como si no fuera suyo. Pero los premios que le llegaron con sus otros hijos, esos sí los adopta con cariño y los presenta como triunfos personales, nada más suyos. En pocas palabras, el hijo “malo” es de Di-os y los “buenos” son el fruto de su trabajo...

— No presento esto como un triunfo sino como una prueba de que nosotros como padres actuamos sin errores —dijo el padre.

— Y yo le digo que si no hace lo posible, y lo imposible, para acercar a Shimón y, jas veshalom, él se va por el mal camino, veremos esto como un fracaso suyo cien por cien en la educación de sus hijos.

— Perdóneme usted —le dice Rab Rafael con voz ronca—, no estoy obligado a escuchar sus críticas y regaños. ¿Con qué derecho usted borra

todos nuestros grandes logros y sólo nos hace responsable de este niño rebelde? ¿Acaso soy yo el que arroja a los niños a la calle o es usted el que los expulsa?

— Bueno, me parece que usted debe comenzar de cero y aprender algo sobre la responsabilidad de los padres en la educación de los hijos — le dice el Rosh Yeshibá—. Debe saber que no se mide a los padres conforme a los hijos que tienen éxito en sus estudios y son modelo de comportamiento, pues también sin la ayuda de ellos habrían andado por el camino del bien, sino justamente con los hijos rebeldes que les entregaron como depósito, bajo su entera responsabilidad, para que los guíen y lleven en el camino por donde andarán.

Simulando curiosidad, preguntó el padre:

— ¿Y de dónde saca usted esto, si se puede saber? Baruj Hashem, tengo amplios conocimientos en Torá, en Guemará, en Poskim Rishonim y Ajaronim; los cuatro tomos del Shulján Aruj están en mi mente bien claros, ¿y qué hacer si nunca me encontré con tal pasaje? Tal vez quiera usted alumbrar mis ojos por sí perdí algo con el correr de los años.

Sin hacer caso de su descaró, el Rosh Yeshibá respondió:

— Sí, esto lo escribió un yehudí de nombre Moshé.

Una respuesta tan simple no esperaba Rab Rafael. Consecuentemente se irritó aún más y se mostró en todo su cinismo:

— ¿Qué me dice usted? ¿Un yehudí? ¿Y todavía de nombre Moshé? ¿Y usted supone que yo tengo que aceptar sus palabras como si las dijo Moshé Rabenu, o uno de los Tanaim de la Mishná o uno de los Emoraim, no es cierto? Perdóneme, no está hablando con un ignorante..., me trae prueba de un tal Moshé, y dígame, ¿por qué estoy obligado a asentir con las palabras de él?

— Yo quisiera contarle un relato referente a ese Moshé —le dijo el Rosh Yeshibá.

— ¿Un relato? —pregunta Rab Rafael y piensa que hubiese preferido admitir las palabras de ese tal Moshé para no perder el tiempo con cuentos, más aún, con cuentos del mismo Moshé...

— Deberá dedicar por lo menos media hora de su tiempo a escucharme. Ese Moshé del que voy a hablarle vivió hace muchos años en un lugar muy lejos de aquí...

En ese instante, quién sabe por qué cruzó por su mente su paso por el Talmud Torá. “Bueno, un cuento me quiere contar” —pensó el hombre—, “parece que todavía no perdonaron mis pecados y Boré Olam me tiene preparada otra humillación. A mi edad, yo debo oír un cuento; un cuento sobre un don nadie llamado Moshé...”.

El Rosh Yeshibá percibe el cinismo que muestra el rostro de Rab Rafael y a pesar de ello, decide comenzar su relato.

— ¡Por favor! —le rogó el Rosh Yeshibá—, cierre sus ojos y conéctese en mis palabras. Esto no es un cuento, es el relato de un hecho sucedido hace ya bastantes años, que de diversas maneras a todos nos toca...

## **SEGUNDA PARTE: CÓRDOBA, ESPAÑA**

Ambiente triste reinaba en la pequeña carnicería. El dueño y su hija estaban sumidos cada quien en sus pensamientos. Cuando no hay clientes, no hay dinero y cuando no hay dinero, las personas se encierran en sus propios problemas. A decir verdad, el carnicero estaría dispuesto a vivir toda la vida sin un centavo a cambio de que su hija encontrara el compañero que le destinaron, el más adecuado. Pero ella no consigue lo que quiere. Y no es que le hayan faltado pretendientes, ¡que va! Pero todos son rechazados, pues no entran dentro del modelo que ella pretende.

El hombre estaba enojado... ¿y por qué no iba a estarlo? Esta bien, el hombre ya había renunciado al sueño de casar a su hija con un joven “del ramo” para abrir juntos otro negocio de carnes. Ahora ya aceptaba a candidatos que trabajan en ropa, calzado, muebles, ¡lo que sea! ¿Y ella? ¡De ninguna forma!, solamente tiene chance un novio que estudie Torá de la mañana hasta la noche... ¿Y cuántos hay de esos en la ciudad de Córdoba, aun en toda España? Y de haberlos, ¿por qué iba a aceptar uno así, el casarse con la hija de un carnicero pobre, que no sabe cómo terminar el mes?

Así es cuando no hay trabajo; hay suficiente tiempo para quejarse, para discutir. Y eso es lo que hacía el carnicero la mayor parte del día. Aunque a decir verdad, al monólogo del padre y el silencio de la hija, no debe llamarse discusión. En resumen, es fácilmente comprensible el clima de amargura que reinaba ese día en la carnicería.

## **MADRID, ESPAÑA**

El hombre despertó medio sorprendido, medio enojado. Otra vez el mismo sueño que ya venía molestando más de dos semanas. Por supuesto, en un principio lo hizo reír, pero al repetirse una y otra vez, comenzó a preocuparlo. Maimón ben Obadiá no era hombre que hiciera mucho caso de los sueños. Ni siquiera un poco. Él era un Talmid Jajam dedicado al estudio de la Torá “full time”.

Vivía en uno de esos cuartos llamados “de soltero” y cuando no lo olvidaba, comía cualquier cosa. Toda su ocupación y su inquietud era estudiar, y nada, a excepción de la Torá, llamaba su atención. Los “casamenteros” hacía rato que

se habían desentendido de él. Maimón era un viejo cliente con el que nunca tuvieron éxito y del que preferían olvidarse.

Parece ser que también Maimón olvidó el hecho de que las personas tienden a casarse algún día, por lo menos una vez en sus vidas. Este es el motivo por el que quedó como testarudo con todos sus hermanos y abandonado de por vida por los casamenteros...

Pero lo que no pudieron hacer sus padres, sus hermanos y especialmente los shadjanim, lo hizo este atrevido y preocupante sueño. En él aparecía un hombre de aspecto patriarcal, y muy agradable, que le ordenaba tomar esposa cuanto antes, “puesto que su Torá no es aceptada todo tiempo que no tenga mujer”. La orden era terminante y debía cumplirse sin retraso...

Al comienzo, como dijimos, Maimón no daba un centavo por el hombre. Si por lo menos dijera algo razonable... ¡pero qué va! De todos modos, y por lo general, los sueños hablan tonterías y — según Maimón—, las palabras del anciano eran puras simplezas, ¿qué caso tenía escucharlas?

Sin embargo, el asunto es que el hombre se encaprichó en hacerle oír sus palabras una y otra vez, e incluso ampliarlas: “Vete a Córdoba —él decía— y toma por esposa a la hija del carnicero de aquel lugar; ella es una mujer respetada y apta, ideal para darle honor a tu Torá, y es más, te espera con ansias”.

Para empezar, él le estaba ofreciendo la hija del carnicero a Maimón ben Obadiá, el gran Talmid Jajam. Es decir, no era un simple sueño, sino un sueño falso y humillante, sin base ni criterio...

Y por lo mismo, para destruir al fastidioso e irritante gusanillo instalado en su conciencia, Maimón decidió viajar a Córdoba y comprobar con sus propios ojos que de verdad no existía allí “un carnicero cuya hija lo estaba esperando”, conforme a las palabras de sus sueños; así podría volver a dormir pacíficamente.

## **CÓRDOBA, ESPAÑA**

Maimón llegó a la ciudad y fácilmente encontró el lugar. Y sí, todas las señales que tenía se fueron verificando una a una. Ahora ya no cabía ninguna duda. Y se encaminó hacia su destino... para bien o para... bien.



Cuando vio al carnicero parado en la entrada de la tienda, se sintió desfallecer... ¡qué poca suerte la suya! ¡Tener que relacionarse con una persona así...! Difícilmente tendría más Torá que los animales cuya carne vendía... Sin embargo, cuando vio a la hija de la que hablaba su sueño, comprendió que su preocupación fue anticipada y sin motivo. Empero, no cambió en un ápice su concepto del padre.

Seguramente habrán comprendido que Maimón no es para nada un hombre fácil. Y no acostumbra a esconder cualquier idea que tenga sobre su prójimo. Pero en su honor debe decirse que aún relativamente joven ya era un Gaón en Torá y Halajá, sólo que no estaba consciente de su severo comportamiento. En verdad, había otra persona que no notaba la rigidez de su conducta; esta era Janá, la hija del carnicero, que vio de inmediato en él al Talmid Jajam que esperó durante años. Y en un abrir y cerrar de ojos, ya estaban casados y esperando un bebé.

Los primeros meses de matrimonio fueron los más felices que vivió Janá desde que llegó al mundo. Y si piensan que esto se debió a la bonita casa que recibieron, deberían ver el pobrísimo cuarto que rentaron. Y si imaginan que acostumbraba a llevarla a dar paseos y a platicar con ella mientras andaban por hermosos jardines, están en un error. Sepan que Maimón no cambió en nada su conducta anterior; él se sentaba a estudiar y luego volvía a sentarse a estudiar, y para terminar, como postre, volvía a estudiar.

Y su esposa, su compañera, se deleitaba feliz viéndolo sumergirse en el mar de la Torá, pues su sueño se había hecho realidad, de la misma forma en que el sueño de él se había cumplido en su totalidad. Con una pequeña diferencia: su sueño fue despierta y voluntario, mientras que el de él dormido y obligado.

Ella lo atendía con alegría, con cariño; sentía orgullo de servir a un hombre tan "importante", de preparar sus comidas, de lavar sus ropas, a cambio de oír el canto melodioso de su estudio. Y ante este desborde de entrega, aun el hombre más duro se ablanda; y eso es lo que ocurre con Maimón. Poco a poco va suavizándose y comienza a ver que tenían sentido las palabras de aquel individuo que se metía en sus sueños. A decir verdad, comenzaba a estimarlo sinceramente, sólo que éste desapareció del mismo modo que había aparecido, sin dejar nombre ni dirección.

Y Maimón comienza a responder a la dedicación de su esposa, agradeciendo y elogiando sus quehaceres y alabándola por su esfuerzo y cariño. Por supuesto, estas palabras que jamás antes ella había escuchado, aumentan mucho más la felicidad de Janá, y de hecho la convierten en una mujer dichosa. Sin duda, si aquel hombre del sueño lo está observando, se dará unas palmadas felicitándose y sintiéndose tan feliz como ellos.

Lo triste fue que estos primeros meses de dicha que tuvo Janá también fueron los últimos de su vida. Cuando llegó el momento de dar a luz, su parto fue muy difícil y poco tiempo después que el bebé nació, Janá entregaba su alma al Creador. Y por si esto no era suficiente, el niño era nieto de un abuelito carnicero, que si siempre estaba disgustado, ahora lo estaba mucho más, pues a pesar de las muchas discusiones que tenía con su hija, no había otro ser en el mundo al que amara como a ella. La muerte de su hija lo encerró dentro de sí mismo y lo hizo mil pedazos.

### TERCERA PARTE

A los ocho días le hicieron el berit milá al niño y le pusieron como nombre, Moshé.

Es de suponer que los primeros años del pequeño Moshé fueron muy infelices, sólo que él todavía no se percataba de ello. Como quiera que sea, el niño pasaba de mano en mano, de familia en familia, sin amor y sin calor de hogar. Cuando cumplió cinco años, su padre volvió a casarse y esta segunda esposa le trajo hijos e hijas. A Moshé se dirigía mecánicamente, como lo haría una madrastra, sin cariño ni afecto. ¿Qué puede salir de un niño así? Esto se complicó más aún, pues el pequeño era duro de entendimiento. No comprendía nada de lo que le enseñaban. Y no olvidemos que su padre no era carnicero, sino el gran Maimón, un Gaón mundialmente conocido, con mucho estudio y poca paciencia, lo que daba un triste resultado para el pequeño Moshé.

Tal vez digan ustedes, “inteligente no es, pero tiene voluntad y empeño en progresar”, no, definitivamente no. Y pensándolo bien, no es posible exigirle algo así a un niño que jamás vio a su mamá y que toda su corta vida fue un nudo grande de resignaciones... ¿de dónde iba a tener voluntad para estudiar? De modo que el pequeño Moshé no puede ni quiere. Esto llevó a su padre a sacar conclusiones nada positivas con respecto a su hijo primogénito. De hecho, Maimón veía a su hijo desaprobando y censurando todos sus actos. Podría decirse que estaba muy enojado con él.

Así que constantemente Maimón regañaba a su hijo y muy seguido lo castigaba, cosa que en nada aumentaron la voluntad y la inteligencia de Moshé. Y por fin Maimón decide renegar de su hijo que ni de lejos va por su camino. Trata de que permanezca el mayor tiempo posible con su suegro “el carnicero”, e incluso lo galardona con un apodo que demuestra, por un lado, que él quita toda su responsabilidad de sobre el niño, y por otro, lo que piensa de él: “el hijo del carnicero”. Y como suele suceder entre los hombres, olvidaron que el niño nunca había tenido mamá y que su papá ya lo tenía abandonado. Veían en el pequeño “al hijo que avergonzaba a su padre, el gran Talmid Jajam”, que dio el ejemplo para hacerse llamar por todos como “el hijo del carnicero”, tal vez para cambiarlo, o tal vez porque desesperó de cambiarlo.

Cierta vez, ya en su cuarto, Moshé escucha dialogar a su padre con su madre adoptiva:

—No es siquiera un hijo de carnicero —le dice su padre—, es un niño perverso y maligno que quien sabe donde terminará. Quiero quitarlo de la casa de alguna manera y haré esto lo más pronto posible...

Estas palabras desbordaron el límite de lo que el pequeño Moshé podía soportar. Unas lágrimas comenzaron a rodar por su rostro nublándole la vista y la mente. Silenciosamente se vistió, tomó unas pocas ropas y salió por la ventana. Y así principia su camino. Toda la noche anda por las calles de Córdoba hasta llegar a un Bet Hakenéset en la periferia de la ciudad, se recuesta sobre una banca y adormece...

Apenas amanecía cuando despierta sobresaltado y decide salir de la ciudad rápidamente, para escapar de su sufrimiento. Andaba y andaba, sin saber hacia dónde, sin rumbo, donde sus pies quisieran. Durante días y noches pasó de calle en calle, de ciudad en ciudad. Cuando la suerte le sonreía, encontraba algún Bet Hakenéset donde comer algo y descansar su cuerpo agotado. Y cuando no, dormía con la cara al cielo, observando las brillantes estrellas.

Muchas adversidades tuvo que enfrentar el pequeño Moshé que seguramente a otro hubiesen quebrado. Mas Moshé no es cualquier niño; la soledad lo lleva a pensar mucho en el mundo que vive, en sus ambiciones, en sus anhelos y en el lugar que le gustaría ocupar. Mientras, su gran tarea es escapar. Aunque Moshé sabe muy bien que lo que él quiere no es escapar, sino más bien llegar... Pero, ¿a dónde?

### **GASH (GAEZ), ESPAÑA**

Después de vagar por más de dos meses, Moshé llega a una ciudad de nombre Gash. Es de noche, y como de costumbre, se dirige al Bet Hakenéset. Está cerrado, pero él ya tiene suficiente experiencia y consigue escalar fácilmente para meterse por una ventana. Se acurruca en una banca oscura y al poco rato se queda profundamente dormido.

Alguien entra al Bet Hakenéset antes que aclare el día, se sienta y comienza a estudiar, sin ver al niño que duerme plácidamente. Moshé, como muchas veces le sucedía en su cama, se da vuelta en la banca y... aterriza en el piso. El ruido llama la atención del hombre que estudia. Se acerca al niño que duerme, lo observa, y siente que su corazón se derrite ante la pobre e inocente criatura a la que ni la caída logra despertar. Esperó en silencio

mientras estudiaba. Cuando Moshé abre sus ojos, ve ante sí el rostro de un hombre noble y bueno, como el de un ángel. Nunca antes alguien lo había mirado con esa tibieza.

— ¿De dónde vienes? —preguntó el hombre.

Moshé calla.

— Bueno, no es importante —dice por fin el hombre—, haremos tefilá y luego vendrás a mi casa a desayunar.

Terminando de rezar, el hombre se lleva a Moshé a su casa y allí le da de comer y beber hasta satisfacerse. Luego le pregunta su nombre. Moshé sólo dice su primer nombre, sin decir el de su familia por temor a que el hombre intente encontrar lo que Moshé quiere perder...

— Mi nombre es Yosef —le dice su anfitrión—. Entiendo que estás metido en un problema. Por tu cara, veo que eres un niño bueno, de buena familia. Quédate aquí todo el tiempo que quieras, hasta que encuentres alguna solución.

Rab Yosef era nada menos que el Rabino principal, el Rab haRashí de la ciudad de Gash. Así lo comprendió Moshé al cabo de unos cuantos días. Se conduce con él como si fuera su único hijo y le brinda calor y afecto, más que si fuera su padre. Un día le ofreció sentarse a estudiar un rato con él. Moshé aceptó feliz, y Rab Yosef comprobó que se trataba de un niño perspicaz e ingenioso como pocos. La media hora se convirtió en una y luego en dos. A él se fueron aumentando otros maestros que le iba poniendo Rab Yosef. No había pasado un año y Moshé ya sentía el gusto de sentarse a estudiar, elevándose más y más en su aprendizaje.

Pasaron cinco años...

Moshé llega a la edad de su bar mitzvá y se le prepara un hermoso banquete para festejarlo. Todos los judíos de la ciudad llegan para celebrar la alegría del pequeño prodigio adoptado en la casa del respetado y querido Rab. Y desde entonces, el avance en su estudio de Torá es colosal, gigantesco, hasta que, obligados por esa circunstancia, lo abandonan uno a uno sus maestros con la objeción de que ya nada pueden enseñarle. De modo que se sienta solo y profundiza en su aprendizaje, analizando e investigando cada tratado de la Mishná y del Talmud. Únicamente Rab Yosef, el Rab haRashí, todavía puede ser su maestro. Aunque al correr del tiempo, el Rab va sintiendo

que está más ante un compañero de estudio extraordinario, cuyo futuro será, sin ninguna duda, ser un guía del pueblo de Israel.

Al cumplir los dieciocho años, el Rab pide a Moshé hablar con él en privado.

— Hijo, óyeme por favor —le dice—, nunca te pregunté de dónde llegaste hasta mí, ni hacia dónde te dirigías. Con el correr de los años, mi alma se enlazó a la tuya y cada día mi cariño por ti es mayor. Me siento como tu padre de hecho. Yo te vi crecer física y espiritualmente. Pero... sé que tienes un padre real en algún lugar. Y conforme al estado que te recibí, entiendo que es un Talmid Jajam que seguramente un decreto del Cielo cayó sobre él y le privó del zejut de educarte y disfrutar de ti todos estos años. A cambio de él, yo tuve ese regalo de Di-os. Sin embargo —prosiguió el Rab muy emocionado—, a los dieciocho años ya hay que pensar en el matrimonio. Y para llegar a ello, antes el hombre debe prepararse y tratar de llegar a la perfección en su relación con Boré Olam... y con los seres humanos. De donde lo veas, quien rompió relaciones... con sus padres..., perdón por el dolor que te causo, definitivamente no puede considerarse una persona íntegra. Por ello es que, aunque me duela tanto como a ti, yo quisiera... mmm... que regreses al lugar de donde saliste... Sí, sé que anímicamente este es un paso muy duro para ti, pero con la ayuda de Di-os, yo te orientaré y sabrás como comportante en este asunto, de forma que estés protegido y no vuelvas a sufrir otro golpe igual, jas veshalom...

Rab Yosef no señala ni comenta cual fue ese “golpe”, pero el joven Moshé presiente que su padre adoptivo, al que tanto quiere, comprende perfectamente todo lo ocurrido durante su niñez, a pesar de lo poco que él le comentó. En realidad, lo que aceptó descubrir era el hecho de ser huérfano de mamá, pues debía recitar el kadish el día del yortzait de ella. No escapó a los ojos del Rab que esto sucedía el día en que Moshé cumplía años y uniendo un dato con otro, dedujo que la mamá falleció al darlo a luz y que la mujer que más tarde tomó su padre, no lo aceptó como hijo. Pero toda esta información no se transmitió entre ellos por los medios naturales del habla, sino a través de delicadas fibras de comprensión que reflejaban la gran comunicación que unía a ambos.

Moshé acepta el consejo de su maestro y protector, y en especial, el delicado camino por el que le indicó conducirse en este episodio.

Y llega el momento. Moshé se separa de sus benefactores. Intenta decir algunas palabras de agradecimiento, pero no puede hablar. Ambos reprimen el llanto, y luego de abrazarse, Moshé emprende el viaje de regreso a la ciudad de Córdoba, para mostrarse ante su padre y sus hermanos.

## **CUARTA PARTE: CÓRDOBA, ESPAÑA**

A la ciudad de Córdoba llega en día viernes. De acuerdo al plan establecido por Rab Yosef, se presenta ante el presidente de la Comunidad y le entrega una carta de reconocimiento escrita y firmada por el Gran Rabino de Gash, renombrado y famoso en toda España. El presidente lee atentamente la carta de presentación y su rostro se ilumina. Indudablemente es un gran Talmid Jajam el que la Comunidad judía de Córdoba tiene el zejut de recibir. Carta como ésta, jamás antes había recibido, ni siquiera sobre el Rabino Principal de Córdoba, Rabí Maimón ben Obadiá. Impresionado y conmovido por la lectura de los atributos personales del joven rabino, el presidente se dirige a él, expresándole:

—En nombre de nuestra Comunidad, le doy la más calurosa bienvenida. Y con todo respeto —continuó diciendo—, sepa usted que no lo dejaré hasta que me asegure que en Shabat disertará en el Bet Hakenéset, después de la lectura de la Torá.

Moshé sonríe y acepta de inmediato. Luego se dirige a su hospedaje para prepararse para los dramáticos momentos que le tocará vivir y a los que deberá enfrentar con toda lucidez.

La noticia de que un gran Talmid Jajam llegó a la ciudad se esparció en unos cuantos minutos por toda la comunidad judía. Un público numeroso comenzó a dirigirse al Bet Hamidrash para ver de cerca al joven Jajam que traía consigo esa carta de presentación de uno de los más importantes rabinos de la generación: Rabí Yosef de Gash. Por supuesto, nadie se atreve a invitarlo para las comidas de Shabat, pues todos saben que ese honor le corresponde al Gran Rabino de la ciudad de Córdoba, Rabí Maimón ben Obadiá.

Sin embargo, para sorpresa de todos y especialmente del mismo anfitrión, Moshé pide al presidente cenar en su casa la noche de Shabat. El hombre se sintió feliz. También le hizo saber a Moshé que en la noche de Shabat se vería precisado a rezar en otro Bet Hakenéset la oración de Arbit, debido a una invitación anterior. En la mañana sí rezaría en el Bet Hakenéset principal, donde gustosamente disertaría ante la Comunidad.

Y así fue. Lógicamente, el público de la sinagoga central, y particularmente Rab Maimón, se sintieron decepcionados al saber que el Talmid Jajam del que



tanto se hablaba, no llegaría a la tefilá. Pero se consolaron con la noticia de que por la mañana oirían su derashá. Moshé reza en un pequeño Bet Hakenéset y al terminar se dirige a la casa del presidente de la kehilá para la cena de Shabat.

Acabando la seudá, lo invitaron a decir unas palabras de Torá. Apenas abrió su boca y ya los presentes descubren en él a un orador nato, agraciado, que los hace escuchar díbré Torá atractivo, novedoso. Si en algún momento el presidente tuvo alguna duda por haber invitado a un desconocido a hablar en la sinagoga más importante de Córdoba, al oír sus palabras y ver la forma de expresarlas, supo que al otro día sería objeto de muchas felicitaciones y cumplidos por esta decisión.

Por la mañana llega Moshé al Bet Hakenéset principal de Córdoba y es conducido por su propio padre, Rabí Maimón, que ni remotamente puede advertir de quién se trata. Y Moshé, que escapó a los ocho años siendo un niño débil, ahora es un apuesto joven con una hermosa barba que le adornaba el rostro, convertido en un auténtico sabio en Torá. Nadie del público reconoció al niño rebelde que huyó hacía ya más de diez años... Y en ese Shabat festivo no había razón alguna para recordar ese episodio amargo y olvidado.

Después de la lectura de la Torá, sube Moshé a la tebá y comienza. Nadie antes había escuchado algo tan completo y... complejo. Versículos de los cinco libros de la Torá, frases y pruebas del Talmud, midrashim y mefarshim, y por sobre todo, razonamientos e interpretaciones propias del joven genio.

A medida que más profundizaba en su apasionante charla, menos gente del pueblo lograba entenderlo. Por fin, sólo los contados gueonim de la Ciudad podían seguir y comprender sus palabras de Torá.

Moshé terminó su derashá. De inmediato se levantó el Gran Rabino de Córdoba, y junto con todos los Jajamim de la ciudad fueron a estrecharle la mano, a felicitarlo y demostrarle su admiración. El Gran Rabino, en tono un poco festivo, le dice:

—Y decreto sobre ti, que te sientes con nosotros en la mesa de Shabat.

Moshé aceptó.

En el amplio comedor de la casa de Rab Maimón estaban sentados en la cabecera de la mesa el propio anfitrión y a su derecha Moshé, luego algunos invitados y sus hijos e hijas; éstos oían extasiados al joven prodigio que los

maravillaba con nuevos conceptos y agudas opiniones de los distintos libros de Torá. Era el huésped más rebosante de Torá que habían tenido en casa, al margen de su buena figura.

Toda la escena volvió a repetirse en la seudá shelishit, la comida del atardecer. Rabí Maimón y sus hijos, después de pasar casi todo un día con Moshé, seguían hechizados por su personalidad. Aprovechando un instante en el que el huésped salió del salón, los hermanos rodearon al papá y le persuadían para que “arrebate” al joven sabio, antes que alguien se les adelanta, para una de las hermanas que ya estaba en edad de casarse. Rabí Maimón no lo duda. En verdad, ya había pensado en ello desde que escuchó la derashá.

Terminando Shabat, Rabí Maimón se acercó al joven, y con dulzura le comentó:

—Veo que la carta de nuestro querido y respetado maestro, el Rab de Gash, no solo no era exagerada, sino que dijo de lo poco, poco. En tan pocas horas, escasamente un día, has sabido ganarte el aprecio y la admiración mía y de todos. Bueno, si es que aceptas..., yo quiero ofrecerte que seas... mi yerno. Tengo una hija tzadéket que ya está en edad... Bueno, si es que te parece. Yo me ocuparía de todo lo que necesites...

Moshé se contuvo de llorar. Al igual que Yosef haTzadik en su momento, supo que había llegado el momento de la revelación. Al igual que Yosef, éste pidió hotzíu col ish mealay —“déjenos solos, por favor”—. Y entonces, con palabras medidas, le cuenta todo lo acontecido durante los últimos diez años. Sólo después que Rab Maimón comienza a digerir sus palabras, Moshé le descubre:

—Yo soy tu único hijo de tu primera esposa que falleció al nacer yo, el hijo al que no querías tanto. Yo soy Moshé, que escapó de Córdoba hace más de diez años. La Misericordia Divina estuvo conmigo y tuve el zejut de llegar a la casa del Gaón Rabí Yosef de Gash, que me acogió y se convirtió en mi padre adoptivo. Por orden del Rab, ahora, antes de llegar al matrimonio, vine a preguntar, ¿me aceptan?

Rabí Maimón cae en un llanto histérico que rompe los corazones...

— ¡Pobre de mí! ¿Qué hice? ¿Cómo podré levantar mi rostro ante ti, mi hijo, mi primogénito? ¿Cómo se ocultó a mis ojos tu personalidad, tu sabiduría?

¡Pobre de mí, lo que pude haber perdido! ¡Ay! ¡Pobre de mí que no tuve el zejut de enseñarte Torá, de educarte! ¡Ay de mí, no tengo justificación ni excusa!

Y Rabí Maimón abraza a su hijo llorando y pidiéndole perdón.

Cuando por fin logran tranquilizarse, salen del cuarto abrazados, todavía con la emoción reflejada en sus rostros, hacia los hermanos que esperaban ansiosos la respuesta de Moshé al “ofrecimiento” del padre. Y Rabí Maimón presenta a Moshé y les anuncia:

—Este joven que está ante ustedes es... mi hijo primogénito que desapareció hace más de diez años, cuando no era más que un niño y vuelve a mí en la figura de un portentoso Talmid Jajam, Rabí Moshé ben Maimón...

Ya no pudo seguir hablando.

Pocos días después, Rabí Maimón reúne a los dirigentes de la kehilá y les da la noticia del compromiso de su hijo Moshé con la hija del presidente de la Comunidad, una joven recatada y tzadiká, dotada con todas las virtudes de la mujer judía. Y no descansa hasta que proclama ante toda la Congregación que su hijo primogénito heredará su lugar en el rabanut, después de él.

Las noticias se esparcieron a todo lo largo y ancho de Córdoba, y traspasan límites y fronteras y llegan también a Gash. Aun antes que Moshé pudiera darle la buena noticia, Rab Yosef de Gash oye las novedades y sonríe para sus adentros. Él cumplió con la misión que le encomendaron del Cielo, pensó con nostalgia pero satisfecho, “y regresó el regalo a su dueño...”.

## EPÍLOGO

El Rosh Yeshibá abre un ligero paréntesis para dar lugar a que Rab Rafael vuelva a la realidad. Y luego continúa:

—Rabí Moshé ben Maimón siguió creciendo hasta convertirse en una de las figuras más célebres del pueblo judío. Él es considerado hasta hoy la más grande autoridad en Torá y un posek —legislador— sólo comparable con los Anshé Kenéset Hagedolá, los miembros de la Gran Asamblea que regían los destinos en Israel durante la época de ambos Bet Hamikdash, con los Tanaím de la Mishná y los Emoraim del Talmud. Algunos lo llamaron “Hanesher Hagadol” —el Gran Cóndor—, pero la frase más famosa que Jazal dijeron refiriéndose a él, es, sin duda, “desde Moshé (Rabenu) hasta Moshé (ben Maimón) no hubo otro como Moshé”. A él se lo recuerda con Rabí Yehudá Hanasí, que concluyó la Mishná; con Rab Ashi, que hizo lo mismo con la Guemará. Rabí Moshé ben Maimón, conocido como Rambam, determinó la ley judía de la época de los Gueonim. Fuera de esto, Maimónides, Rambam, fue uno de los más grandes sabios que tuvo la humanidad, sobresaliendo en muchas órdenes de la Ciencia y es reconocido mundialmente por sus aportes al género humano.

En el rostro de Rab Rafael se veían las señales que dejó el relato. La sonrisa cínica que mostraban sus labios al comienzo desapareció, y en su lugar se denotaba una mueca de sorpresa y admiración. Pero, el investigador que había en él, pronto despertó:

— ¿De dónde sabe usted que ese relato es verídico? Tal vez alguien inventó esta narración, como es costumbre en muchos relatos.

El Rosh Yeshibá lo miró fijamente:

— ¿Cree que le contaría a un hombre como usted un relato que no tuviese base, que contó alguien anónimo sin estar suficientemente autorizado? Este episodio en la vida de Rabí Moshé ben Maimón fue relatado nada menos que por el propio Rambam. Y para sacarlo de sus dudas, voy a mostrarle la copia de un cuadernillo del Rambán, escrito de su puño y letra, del año 4954 (e.c. 1194), pocos años antes de morir y que publicó por primera vez su nieto, el hijo de su hijo, Rabí David, aún en vida de éste, que por supuesto dio su autorización para editarlo. La última vez que fue publicado este cuadernillo sucedió en el año 5638 (e.c. 1878), por Rab Naftali Halperin, el hijo de Rab de

Minsk, con la aprobación de los grandes Rabanim de la época. ¿Y sabe porqué?

Rab Rafael en silencio espera la respuesta.

—Al final de ese documento que dejó para la posteridad, él mismo explica: todo esto se escribió para todos los padres, que como usted, Rab Rafael, renuncian a sus hijos. Este episodio de la vida del Rambam reclama a toda voz a educadores, padres o maestros, para que no arrojen a sus hijos o alumnos, desinteresándose de su educación, de su adelanto en el estudio; de que jamás renieguen de ello y por supuesto, de que no los golpeen espiritualmente poniéndoles apodos como “hijo del carnicero”. El daño puede ser irreversible...

A partir de ese episodio, el Rambam estuvo muy unido a su padre, convirtiéndose en un compañero inseparable. También heredó su lugar como rabino de la ciudad de Córdoba, tal lo había expresado su padre antes de morir. Ambos se amaron mucho de alma y corazón, y es difícil creer que publicó este relato de no haber obtenido autorización de su padre. El Rambam quiso salvar así a cientos de niños que nacerían a lo largo de todas las generaciones. Y de ahí que publica el relato de su niñez, dirigiéndose en forma personal a todos los lectores, al final de su mensaje:

Seguramente se preguntarán por qué y para qué debía yo publicar esta historia de lo que pasó conmigo. Y yo les respondo: para que sepan los padres y madres, los maestros del Talmud Torá y de la yeshibá ketaná, y todos los educadores en general, cuál es la forma adecuada y correcta de conducirse con los niños y jóvenes. Para que antes de asumir esta tremenda responsabilidad, sepan que ellos son enviados del Cielo y deberán tener sumo cuidado en no fallar en su sagrada misión. Al hombre no se lo mide por los hijos e hijas, alumnos y alumnas, que tuvieron éxito y progresaron en su educación y estudio, pues sin él también habrían triunfado y estarían en el camino que lleva a Di-os. No, no es así. Al hombre se lo avalúa por los hijos y alumnos que dejaron en su mano para que los lleve por la senda correcta por donde deben andar, con todo y rebeldía. Al tomar a su hijo o alumno, en la medida que se conduzca con él, estimulándolo y dándole la importancia que se merece, con amor, con cariño, precisamente con aquellos que son reacios e insubordinados, sacándolos de su prisión mental para que deseen triunfar en su estudio y comportamiento, estará cumpliendo con su misión en este mundo.

Nuestro agradecimiento a Rab Najum Diamant, Rosh Yeshibat de Netivot Olam, quien facilitó el “Hakuntrás Hayashán lehaRambam” (El viejo cuadernillo del Rambam), sobre el que esta basado el relato. También figura resumido en el Séder Hadorot, capítulo V.

“Bejásdé Hashem alay”.

**Binyamin Srugo**

## **BIOGRAFÍA DEL RAMBAM**

Rabí Moshé hijo de Maimón, Rambam, nació en Córdoba, capital de Andalucía, España. Nació un día antes de Pésaj, el 14 de Nisán de 1135, es decir, el 30 de Marzo de 1135.

Su padre, Rabí Maimón, era un gran erudito. Moshé recibió su primera instrucción de su padre, que era talmudista, astrónomo y matemático. Era además dayán (juez) de la comunidad de Córdoba y discípulo de Yosef MiGash, quien le enseñó las Sagradas Escrituras, el Talmud y, además, matemáticas.

El joven Moshé adquirió de su padre sus primeros conocimientos judaicos, a la vez que obtuvo instrucción laica de un maestro árabe.

Aparte de Torá, estudió filosofía y medicina. Estudió con el sabio Rab Yosef MiGash, que quedaba maravillado ante la inteligencia de su alumno y preveía: “Este joven está destinado a ser una gran personalidad, y de su luz se alumbrarán todos los hijos de Israel, desde el Oriente al Occidente.”

Córdoba fue invadida por tribus musulmanas fanáticas, los Almohades. Los nuevos conquistadores dieron a los habitantes de Córdoba la posibilidad de optar entre aceptar la fe del Islam o abandonar la ciudad inmediatamente. La gran mayoría de los habitantes judíos decidieron abandonar el lugar y exilarse. Entre ellos se encontraba Rabí Maimón y su familia.

La familia simuló ser musulmana durante 11 años. Cuando el simulacro no pudo sostenerse más, su familia se vio obligada a emigrar desde su ciudad natal, Córdoba, para iniciar una larga etapa de vida errante, primero dentro de España y después, en 1160, en Fez, Marruecos.

Cuando finalmente Rabí Maimón llegó a Fez, su hijo, Rabí Moshé, tenía 25 años. También aquí los judíos soportaban grandes penurias y persecuciones por parte de los fanáticos mahometanos.

Aunque él y su familia se vieron obligados a ocultar su religión en Fez, el Rambam escribió para sus hermanos cripto-judíos la epístola “Iguéret Hashemad” (sobre conversión), en la que los alentaba a permanecer fieles a su religión a pesar de la opresión; a estudiar Torá; a cumplir las mitzvot devotamente y orar tres veces al día.

Pocos años después, la situación de los judíos de Fez se tornó insoportable.

Los dirigentes judíos fueron ejecutados por rehusarse a abrazar la fe islámica. La vida de Rabí Maimón también corría grave peligro, pero un poeta árabe local, íntimo amigo de Rabí Maimón, lo salvó. En la oscuridad de la noche, en la primavera de 1165, Rabí Maimón y su familia se embarcaron con destino a la Tierra de Israel. Grandes eran los peligros del mar, pero unos pocos días después de Shabuot llegaron finalmente a Tierra Santa, cerca de Acco. Los judíos de Acco, a quienes había llegado ya la fama del gran erudito, le depararon una calurosa bienvenida, plena de honores y afecto. Pero tampoco ahí pudieron encontrar la paz anhelada, de modo que tras visitar los lugares sagrados de Jerusalén y las tumbas de los Patriarcas en Jebrón, Rabí Maimón y su familia se trasladaron a Egipto, conocido en aquellos días como la tierra de “la cultura y la libertad”. Primero permanecieron en Alejandría y posteriormente se mudaron a Fostat (Viejo Cairo).

El Rambam continuó sus estudios con gran entusiasmo. Su hermano David se ocupó de la manutención de toda la familia, pues era un próspero comerciante de alhajas. Cierta día, sin embargo, llegó la terrible noticia de que David había perecido en aguas del Océano Índico. El golpe de la triste noticia dejó al Rambam tan dolorido que enfermó. Le llevó casi un año recobrase. Entonces tuvo que hacer planes para mantener a su propia familia, además de la joven viuda y su pequeña hija.

El Rambam no quería ganarse la vida aceptando un cargo rabínico, pues no quería obtener ganancias de sus conocimientos de Torá. Trabajó entonces como médico.

Su fama se extendió rápidamente. Su talento le permitía muchas veces diagnosticar y escribir la receta sin necesidad de intercambiar ni una palabra con su paciente.



## **EL RAMBAM Y LA MEDICINA**

El Rambam fue uno de los médicos más sobresalientes de su época, y sus tratados sobre medicina se consideran la cumbre de la ciencia médica de entonces. Entre sus más importantes obras sobre medicina se encuentran tratados sobre las hemorroides, el asma, drogas mortíferas, ataques histéricos, y otros. Sus obras fueron traducidas al latín, al alemán, al francés, al hebreo, y otros.

Anticipó los efectos de factores psíquicos en la salud. Se burlaba de las curas mágicas y supersticiosas, pero reconocía sus efectos psicológicos en el paciente.

Atribuía importancia a la prevención de la enfermedad por medio de una vida sobria, y hacía esfuerzos por reconstruir las fuerzas del enfermo, en lugar de prescribir drogas poderosas. Sobre él, decía el poeta Ibn Sina al-Mulk: "El arte de Galeno cura solamente el cuerpo, pero Abu Imram (Rambam) cura el cuerpo y el espíritu. Si la luna se sometiera a su arte, él la curaría de sus manchas."

Fue un profundo estudioso de Hipócrates y Galeno, cuyas obras no sólo estaban en su tiempo en plena vigencia, sino que servían como base en las cuales se sustentaban los sostenidos progresos que ya entonces se habían producido en la medicina.

## **SUS IDEAS MÉDICAS**

El Rambam fue un precursor de la medicina preventiva o profiláctica, como asimismo de la medicina que hoy denominamos psicosomática. La misión del médico consiste, para el Rambam, en prevenir la enfermedad antes que curarla.

Por ello, brindó en sus obras consejos útiles para la preservación de la salud, condenando todos los excesos que pueden minarla. Comida sana, sueño reparador en habitaciones ventiladas, actividad sexual moderada, prácticas gimnásticas, aseo, cultivo de los placeres estéticos, son sólo parte de los consejos que brinda el Rambam en su obra médica. El Rambam entendió también, en plena Edad Media, que el cuerpo no es ni la cárcel ni el enemigo del alma, que ambos están íntimamente interrelacionados y muchas enfermedades han desaparecido por el solo efecto de la alegría.

## **PRINCIPALES OBRAS DEL RAMBAM**

El Rambam inició su actividad literaria antes de los 16 años. Su primer trabajo, compuesto en árabe, fue el “Tratado sobre Lógica”. En 1157 redactó, en árabe también, el “Tratado sobre el Calendario”.

Entre una de sus más importantes obras se encuentra el “Yad Hajazaká”, conocida también como “Mishné Torá”, es un tratado sobre leyes judías, que consta de catorce tomos. Comprende absolutamente todas las leyes que gobiernan la vida judía en cada uno de sus aspectos. Esta monumental obra dio lugar a gran cantidad de estudios posteriores y nuevas exégesis.

Dijo el Jidá sobre el “Yad Hajazaká”:

“Cuando el Rambam terminó de escribir su libro “Yad Hajazaká”, vino Rabí Maimón, su padre, en un sueño, acompañado de otra persona, que el Rambam no conocía. Le dijo Rabí Maimón a su hijo que había traído a Moshé Rabenu para enseñarle el “Yad Hajazaká” que acababa de terminar. Y Moshé Rabenu le dio el visto bueno al libro”.

También escribió el “Moré Nebujim” (“Guía de los confundidos”), “Los Trece Principios de Fe”, una interpretación de la Mishná, así como tratados de medicina y filosofía, aceptados universalmente.

A la edad de 23 años comenzó a escribir su primer libro importante, “Comentario a la Mishná”. La Mishná es una obra fundamental del judaísmo post-bíblico, que alrededor del año 200 recibió su forma definitiva. Reunía el trabajo de varios siglos y fue la base del Talmud.

El Rambam sintetizó los fundamentos más importantes de la fe judía en trece principios, los que más tarde fueron incorporados como apéndice de los servicios de la sinagoga.

## **EL RAMBAM ERA QUERIDO**

El Rambam se hizo muy querido especialmente por los judíos de Yemen, a quienes envió una carta de consuelo y aliento, que adquirió renombre hasta nuestros días con el nombre de “Iguéret Teimán” (“Epístola Yemenita”), en el momento en que su futuro como judíos estaba amenazado por la opresión. Los teimanim, de tanto amor y afecto que le tenían al Rambam, aumentaron en su Kadish lo siguiente: “Bejayejón Ubjayé Demarana Verabana Moshé Ben Maimón...”.

¡Era increíble cuánto podía trabajar Rambam en un sólo día! Resolvía asuntos comunales de urgencia, trabajaba en su práctica médica, tenía horas regulares de estudio de la Torá y el Talmud, atendía su correspondencia, etc.

Alrededor del año 1185 pasó a ser médico privado del Visir, y luego también médico personal del Sultán Afdal, quien sucedió a su bondadoso padre, el famoso Sultán Saladino. Muchos de los nobles del país buscaban sus servicios y sabios consejos, pero el Rambam también encontraba tiempo para atender a los pobres, de quienes no requería ni aceptaba pago. Y aun así podía mantener correspondencia con las comunidades judías de cerca y de lejos, y continuar su actividad en el campo de la medicina, la astronomía y la filosofía. Todo esto a pesar de su frágil constitución física y de sus frecuentes enfermedades.

Durante los últimos veinte años de su vida, Rambam fue el líder reconocido y querido por todas las comunidades judías de Egipto.

## **SUS ÚLTIMOS DÍAS**

El Rambam murió en el año 1204, a la edad de 69 años. Fue llorado en El Cairo no solamente por los judíos, sino también por los musulmanes, y en Jerusalén se decretó un día de ayuno por esta pérdida irreparable. El cadáver del Rambam fue transportado a Palestina, siendo sepultado en Tiberiades. Su hijo único, Abraham, le sucedió en el cargo de médico de la corte y heredó su dignidad de “Naguid” de los judíos egipcios.

En su testamento, Moshé Ben Maimón, se nos revela como un hombre en toda su grandeza, y no por su labor filosófica, sino por la humildad y obediencia de su fe judía en el Di-os de Israel y en su Torá:

Oídme, hijos, que habéis sido bendecidos por Di-os, Creador del cielo y la tierra... sed fuertes y haceos hombres; temed al Di-os de vuestro padre, de Abraham, Isaac y Jacob. Servidlo con fe y amor, pues el temor hace cuidarse del pecado, mientras que el amor impulsa a cumplir los mandamientos divinos.

Desde Moshé, hijo de Amram, quien recibió la Torá en el Monte Sinaí, hasta Moshé, hijo de Maimón, autor del Mishné Torá, no hubo otro parecido a Moshé, hijo de Maimón. De ahí la famosa frase: “¡De Moisés a Moisés, no hubo como Moisés!”.

## **FECHAS IMPORTANTES Y EVENTOS EN LA VIDA DE RAMBAM**

1135: Nacimiento de Moshe Ben Maimón, Rambam, en Córdoba, España, el 14 de Nisán.

1143–1153: Rambam estudia con Rab Yosef MiGash.

1148: Los Almohades, secta de musulmanes fanáticos, del Norte de África, capturan Córdoba.

La familia Maimón huye de Córdoba y comienza un período exilio que dura 11 años, a través del sur de España y norte de África.

1158: Rambam comienza su “Comentario a la Mishná”.

1160: La familia Maimón se instala en Fez, capital de Marruecos.

1162: Compone y difunde “Iguéret Hashmad”.

1165: La familia Maimón deja Fez y comienza su viaje a Tierra Santa.

1165: Rambam completa su “Comentario a la Mishná”.

1166: Dejan la Tierra Santa y se instala en Alejandría, Egipto.

1167: Rambam empieza a componer el “Sefer Hamitzvot” y el “Mishné Torá”.

1169: Escribe y manda “Iguéret Teimán” a los judíos de Yemen.

1171: David, hermano de Rambam, muere en un naufragio.

Rambam se instala en Fostad, Egipto, donde vive el resto de su vida.

1177: Termina de escribir el “Mishné Torá”.

1186: Completa “Moré Nebujim” (“Guía de los perplejos”).

1204: Muere el 20 de Tebet. Es enterrado en la ciudad santa de Tiberiades.

Nuestros Sabios afirmaron: “Antes de que desapareciera la luz de Rabenu Tam (nieto de Rashí) apareció la luz de Rabí Moshe Ben Maimón, hijo de Maimón, el dayán”, que nació en Córdoba (España) en el año 4895.

## **ANÉCDOTAS SOBRE EL RAMBAM**

### **¿CÓMO APRENDIÓ MEDICINA EL RAMBAM?**

Aunque Rabí Maimón y sus hijos intervenían activamente en las cuestiones públicas, no por eso dejaron de estudiar Torá.

Recién llegados a Fez, entablaron una amistad cordial con el gaón Rabí Yehudá haCohén Ibn Shushán, a cuyas clases asistían.

El Rambam continuaba con su comentario a la Mishná, que había comenzado en la época que erraba por los caminos.

Además de sus muchas otras ocupaciones, el Rambam quiso agregar el estudio de la medicina. Ya que conociendo el tema podría ayudar a los enfermos y aliviar sus dolencias.

Tal como lo decidió, así lo hizo. Por aquel entonces vivía en Fez un famoso doctor árabe, sumamente hábil en su profesión. El Rambam se dirigió a él para que le enseñara, pero el médico se negó a aceptarlo como alumno.

El Rambam no renunció por ello a su aspiración y recurrió a una estratagema para alcanzarla. Se vistió de harapos y se presentó a la puerta del consultorio del árabe haciéndose pasar por un mendigo mudo y débil mental. Mediante señas y otros signos consiguió explicar al doctor que estaba dispuesto a servirle de ayudante a cambio de alimento y un lugar para dormir. Daba la casualidad de que el médico necesitaba en ese momento un ayudante, así que lo aceptó y lo hizo entrar a su casa.

Todos los días, mientras se ocupaba de lavar platos y ordenar los instrumentos, el Rambam no perdía palabra de las clases que el doctor dictaba a sus alumnos. Cuando el doctor se dirigía a visitar a sus enfermos, el Rambam lo seguía, llevándole sus elementos de trabajo y observando atentamente lo que hacía.

En sus momentos libres, y cada vez que podía, el ayudante leía a escondidas los apuntes de su patrón. Así consiguió en poco tiempo aprender medicina sin que el árabe lo sospechara.

Un día enfermó gravemente uno de los hombres más ricos de Fez. Le dolía terriblemente la cabeza y sufría de fuertes y constantes mareos que lo dejaban a veces sin conocimiento. Sus parientes, al verlo tan mal, se apresuraron a

llamar al famoso médico. Muy pronto éste hizo presencia, acompañado de su servidor, el “mudo”.

Revisó detenidamente al enfermo y diagnosticó que el mal se debía a que un gusano vivo anidaba en su cerebro, que le estaba absorbiendo la médula de los huesos.

Hubo que intervenir de urgencia al enfermo y la operación demostró que el médico había acertado en su opinión. Pero cuando se dispuso a quitar el gusano del tejido cerebral se encontró con que era muy difícil hacerlo, porque la alimaña se aferraba a su sitio, del que no quería moverse.

El médico se encontró impotente. El estado del enfermo empeoraba a ojos vistas. El Rambam no pudo contenerse; dejó de fingir y se dirigió a su amo: “Si me traen una plantita fresca podré salvar la vida del enfermo”, dijo.

Pese a la sorpresa y la confusión que causaron en el ánimo del médico las palabras de su ayudante “mudo”, ordenó a los familiares del paciente que trajeran lo que pedía el Rambam. Éste tomó la plantita y le arrancó una hoja que acercó al gusano. El atractivo olor de la hoja fresca hizo que abandonara el cuerpo del enfermo para trepar en ella. El hombre se salvó.

El médico se maravilló de la inteligencia del Rambam y le perdonó su ardid. Desde ese momento consintió en que participara de su alumnado, con lo que el sabio pudo progresar mucho en sus estudios. Su propio nombre se hizo conocido y respetado dentro de la profesión en todo el país. Era famoso entre judíos y gentiles, no solamente por sus vastos conocimientos de Torá, sino también por lo mucho que sabía de todas las ciencias y del arte de curar.



## **EL DIAGNÓSTICO DEL RAMBAM**

El Rambam no se conformaba con curar a los que se llegaban a él, sino que se preocupaba también, cuando hacía falta, de obtener gratuitamente las medicinas que necesitaban.

Día a día aumentaba el número de sus clientes, que lo admiraban y elogiaban mucho. Entre otras cosas, aseguraban que el Rambam podía hacer un diagnóstico con sólo mirar al enfermo a la cara.

Se cuenta que uno de los sabios de Egipto suponía exageradas las alabanzas que se hacían del Rambam y resolvió comprobar con sus propios ojos si lo que se decía era verdad.

Una mañana se presentó en la sala de espera del Rambam y aguardó pacientemente que llegara su turno. Cuando por fin se vio frente al sabio hebreo le manifestó que no se sentía bien.

El Rambam lo observó por unos minutos, se acercó en seguida a su escritorio y escribió unas líneas que entregó al egipcio. Le informó: “He anotado aquí el nombre de la medicina que le hace falta. Entregue la nota a mi ayudante y él se la proporcionará”.

El sabio egipcio se reía: “¡Ese es el brillante médico!”. Pero se sorprendió enormemente cuando después de abrir la nota leyó lo siguiente: “Este hombre se curará cuando le den pan para comer, porque hace ya varias horas que está en ayunas.”

## **EL MAL OLOR DEL REY**

Se cuenta otra historia del Rambam en la corte del Sultán:

El monarca lo apreciaba tanto que lo consultaba no solamente sobre asuntos médicos sino también sobre problemas relativos a la conducción del país. El principal de los asesores reales, celoso, sospechó que podrían nombrarlo en su lugar, por lo que buscó una ocasión para calumniarlo y hacerse odiar por el sultán.

Un día, el asesor compareció ante el sultán y le contó que el Rambam solamente fingía estimarlo y que, cuando no estaba en su presencia, se burlaba y hablaba mal de él.

— ¿Qué dice de mí? —quiso saber el Sultán.

—Que no puede estar demasiado cerca suyo porque usted tiene mal aliento y lo percibe cuando le habla.

—No lo creo. Obraré solamente si me demuestras que lo que dice es verdad.

—Se lo demostraré mañana.

Dicho esto, el asesor principal se retiró contento de delante del rey.

Del palacio se encaminó directamente a la casa del Rambam, donde lo recibieron con todos los honores por su alto cargo.

— ¿Qué le trae por aquí? —preguntó el Rambam.

—Vengo por orden del Sultán. Me ha solicitado le informe que, cuando habla con usted, siente mal olor de su boca. Por eso ordena que se la cubra cuando vaya a verlo mañana.

El Rambam se sintió disgustado por esas palabras, pero no dudó en obedecer la orden real. Al otro día salió de su casa llevando consigo un pañuelo limpio y, cuando se sentó para una sesión de trabajo con el Sultán, se cubrió la boca con él.

El sultán pensó: El asesor principal tenía razón. El Rambam se tapa la nariz para evitar el mal olor. Se enfureció, sentía deseos de matar. Quiso vengarse de ese médico judío ingrato que tan mal le pagaba el honor y la grandeza que le brindaba en la corte.

Logró mantener exteriormente un aspecto calmado y esperó a que el Rambam hubiera salido del palacio. Inmediatamente mandó llamar al encargado de las ejecuciones. Cuando estuvo frente a él, le ordenó:

—Ve al patíbulo y prepara una enorme fogata. Dentro de aproximadamente una hora llegará allí un hombre y te preguntará si has hecho lo que te ordené. Lo tomarás y lo arrojarás a las llamas. No te compadezcas de él y no escuches sus gritos aunque jure y perjure que se trata de un error y que es inocente.

Al mismo tiempo mandó un enviado al Rambam para decirle que debía presentarse de inmediato en el lugar de las ejecuciones y preguntarle al verdugo si había cumplido el mandato del Sultán. Algo distendido de su excitación, el Sultán hizo llamar al asesor principal. Le habló así:

—Hoy tuve la demostración de que habías dicho la verdad. El Rambam entró a mis aposentos tapándose la nariz con un pañuelo, para evitar mi supuesto mal aliento. Resolví castigarlo arrojándolo a la hoguera. Dentro de una hora ya no estará entre los vivos.

El asesor principal no cabía en sí de contento ante la excelente noticia y corrió al patíbulo para ver si la sentencia ya se había cumplido. Al llegar observó la enorme fogata y al verdugo cuidando de alimentarla para que no se apagara. Sonriendo ampliamente, el asesor preguntó al verdugo:

— ¿Has cumplido la orden del Sultán?

Al acabar de decirlo, el ejecutor lo tomó para arrojarlo a las llamas.

El asesor estalló en alaridos:

— ¡Déjame en libertad! ¡Aquí hay un error! ¡El sultán no se refería a mí!

Pero esos gritos llegaban a oídos sordos. El verdugo no le prestó atención y muy pronto lo precipitó a la hoguera. El clamor de la víctima se ahogó en el fragor del fuego.

Mientras tanto, el Rambam se preparaba a cumplir la orden recibida. Al salir de su casa para dirigirse al patíbulo, se encontró en la entrada de la puerta con una mujer que le suplicó, llorosa:

— ¡Sálveme, grande entre los médicos! ¡Venga a socorrer a mi hija enferma! Todos los demás doctores la han desahuciado. ¡Usted es el único que puede ayudarla!

—Ahora debo cumplir una orden del Sultán.

Pero la mujer no entendía razones. Lloraba más y más, sus suspiros partían el alma. Imploraba: “¡Por favor, mi señor, mi médico! ¡Ella es tan joven! ¡Va a morir! ¡Tenga piedad!”.

El Rambam se compadeció de la desdichada y aceptó seguirla para examinar a su hija.

Descubrió que aún había esperanzas. Tranquilizó a la preocupada madre y recetó diferentes medicinas para la enferma. Dejó la casa seguido por las bendiciones de la mujer. Cuando llegó al patio de las ejecuciones, la fogata ya se había extinguido y sólo pudo percibir sus restos humeantes.

— ¿Has cumplido el mandato del Sultán? —preguntó al verdugo.

—En efecto. Sus órdenes han sido obedecidas.

El Rambam regresó a su hogar.

A la mañana siguiente el sabio se dirigió como de costumbre al palacio. El sultán lo vio y su indignación no tuvo límites. Exclamó con voz tonante:

— ¿Aún está usted vivo? ¡Dispuse que lo quemaran! ¿Por qué no fue al patíbulo, como le ordené?

El Rambam se sintió aterrorizado. Los dientes le castañeteaban.

— ¿En qué he faltado? ¿En qué obré mal? ¿Por qué me condena el Sultán a la muerte?

El monarca notó que la sorpresa del Rambam era auténtica, así que optó por relatarle las palabras del asesor. Terminó interrogándole:

—Si usted no es culpable, como me lo está asegurando, ¿por qué apareció ante mí tapándose la nariz con un pañuelo?

Recién entonces comprendió el Rambam la sucia jugada que le había hecho su enemigo. Reveló al Sultán que a él le había dicho lo mismo y que por eso trajo el pañuelo.

El Sultán quedó convencido de la maldad e hipocresía del asesor; abrazó y besó al Rambam y agradeció al Cielo que le había impedido derramar sangre inocente.

Mientras hablaban, entró al salón el verdugo. Sacó de su bolsillo un anillo de oro que entregó al Sultán, diciendo:

—Este anillo era del asesor principal, a quien quemé ayer obedeciendo órdenes del Sultán.

La alegría del soberano se duplicó. Exclamó: “¡Bendito sea el Señor, que retribuyó al malvado su maldad y al justo su honradez!”.

## **EL PEDIDO DEL RAMBAM A HASHEM**

El Rambam había aprendido medicina, como ya hemos dicho, cuando todavía estaba en Marruecos. En muy poco tiempo ya se lo conocía como excelente médico. Muchos enfermos, judíos y gentiles, se dirigían a él para que remediara sus dolencias. No por nada se había hecho famoso: el Rambam aplicaba todos sus conocimientos y su interés humano al alivio del dolor de sus pacientes.

La pureza de su alma y el amor que experimentaba por todos los seres obra del Señor, es evidente en la corta oración que se le atribuye y que compuso para que la pronunciara el médico al aprestarse a atender a un enfermo:

Me preparo para ejercer mi profesión. Ayúdame, Señor, en mi trabajo, para que triunfe. Inspira a mi corazón amor por mi oficio y por aquellos que creaste. No permitas que el deseo de lucro y el ansia de honores intervengan en lo que voy a hacer, porque esas cualidades se oponen al amor a la verdad y al amor a lo que han hecho Tus manos. Por eso te pido que no hagas que me equivoque en esta importante labor mía en pro de Tus criaturas. Da a la fuerza de mi espíritu vigor y energía, de modo que esté siempre listo para salvar al pobre y al rico, al bueno y al malo, al amigo y al enemigo, y para ver en el enfermo solamente al hombre. Da al corazón de mis pacientes fe en mí y en mis conocimientos; haz que escuchen mis consejos y que cumplan mis indicaciones. Aleja de los lechos de dolor a los falsos médicos y a la turba de consejeros cercanos y a sus pareceres (supuestamente) inteligentes. Porque esa es gente cruel, que por glorificarse y sentirse importante arruina todas las buenas intenciones. Haz que mi corazón escuche las voces de los verdaderos conocedores de mi profesión que quieren enseñarme sabiduría, porque el campo de la ciencia es grande y extenso. Fortifícame y da vigor a mi corazón contra los tontos que se suponen talentosos y que dudan de mí. Haz que no me aparte del camino de la verdad; que todos sean iguales para mí.

## **EL VENENO DEL RAMBAM**

Desde entonces, el sultán no dejó de dar al Rambam señales de su especial aprecio, lo que llenaba de celos a los demás médicos de la corte. Corroídos por la envidia, planeaban diferentes modos de demostrar al sultán que ellos eran mejores que su favorito y hacían lo imposible por lograr que éste quedara mal.

Tras haber intentado, inútilmente, muchas veces perjudicarlo, se decidieron por algo verdaderamente canallesco. Se presentaron ante el sultán con una nueva propuesta: ellos y el Rambam competirían para demostrar quién era el más capaz en el terreno de la medicina.

La prueba consistiría en que cada una de las partes elaboraría una poción tóxica tan fuerte que podría matar a quien la bebiera. En un día fijado de antemano, se reunirían todos en el palacio y el vencedor sería el que preparara un antídoto que anulara el efecto del veneno.

El rey aceptó la proposición, lo mismo que el Rambam. Entre todos fijaron la fecha del encuentro.

No bien el Rambam dejó el palacio, los médicos consiguieron que el Sultán lo designara para ser el primero en beber la poción. La maldad era evidente. Sabían que no existía un antídoto para el veneno. Muerto de una vez por todas el odiado Rambam, ninguno de ellos se vería obligado a continuar la peligrosa prueba.

Una vez en su casa, el Rambam detalló a sus alumnos los términos de la competencia que acababa de organizarse en el palacio. Los estudiantes temblaron: entendieron muy bien que se trataba de un acto diabólico, destinado a que los médicos acabaran con el Rambam. Comenzaron a lamentarse y se entregaron a la desesperación. Costó mucho al Rambam tranquilizarlos, pero por fin lo consiguió, explicándoles que, con la Ayuda Divina, ya había encontrado el modo de burlar a sus enemigos.

Preparó dos listas de drogas y pidió a sus alumnos que le prepararan los sendos cocimientos medicinales que indicaban. Bebería él primero todavía en su casa, antes de salir para el palacio. El bebedizo aumentaría sus fuerzas físicas, debilitando a la vez el poder del veneno. Les pidió que cuando regresara se apresuraran a hacerle tomar el segundo, el cual haría desaparecer totalmente los efectos de la poción maléfica. Los alumnos se

sintieron más animados y esperaron con fe que su maestro saliera victorioso de la prueba.

Los judíos de El Cairo supieron de la competencia y temblaron por su Rabino, a quien tanto respetaban. Todos se reunieron en la fecha designada en las sinagogas y oraron fervorosamente al Creador del Mundo para que defendiera al justo de los designios de los malvados.

El Rambam se levantó muy temprano aquel día y elevó al Cielo una oración fervorosa rogando que lo salvara de los que ansiaban su muerte. Después, ya tranquilo, se encaminó al palacio.

En la corte reinaba la excitación. Todos los médicos reales y muchos de los servidores del rey estaban allí, reunidos para presenciar la competencia. Los médicos no ocultaban su satisfacción y, al colocar el veneno sobre la mesa que ocupaba el centro del salón, se guiñaron el ojo unos a los otros.

A la hora señalada se abrió la puerta y el Rambam penetró en la sala. Todos los ojos se dirigieron a él: querían ver su reacción. Él no se dignó devolver esas miradas: fue directamente a su sitio, donde tomó asiento.

El Rey, de pie, leyó ante los presentes las condiciones del desafío e invitó al Rambam a beber el veneno.

Las miradas no se apartaban del sabio hebreo que sin decir nada se acercó a la mesa y bebió la copa íntegra. Luego se apresuró a dejar el recinto. Lo siguieron miradas curiosas hasta que desapareció.

Al ver que el sabio había sobrevivido, los corazones de los médicos experimentaron cierto temor, pero siguieron esperando que desfalleciera.

El Rambam sintió un intenso mareo en el mismo momento en que dejó la sala del trono. Pero lo venció y consiguió llegar sano y salvo a su hogar. Sus fieles alumnos lo estaban esperando y cumplieron sus instrucciones escrupulosamente.

Lo acostaron en su lecho y le dieron el segundo brebaje, que habían preparado según la lista que les dejó. En muy poco tiempo el Rambam sintió que recuperaba sus fuerzas. La medicina que acababa de tomar lo salvó, anulando el efecto del tósigo. Los alumnos sintieron que ante ellos se desarrollaba un verdadero milagro y corrieron a contar a todos la buena nueva.

El Rambam no se demoró: tomó el poderoso veneno que había preparado para sus enemigos y se dirigió rápidamente al palacio como vencedor, no como víctima.

Al verlo entrar, los médicos quedaron helados de terror. Sabían que, dadas las condiciones del desafío, serían ellos los que ahora tendrían que arriesgarse. Sintieron que su fin se acercaba. Trataron de eludir su destino con toda clase de pretextos, pero fue inútil. El Sultán insistió en su posición y les ordenó cumplir con su parte del compromiso. La cantidad de veneno alcanzó solamente para diez médicos, que murieron. Los otros no pudieron hacer nada por salvarlos.

El sultán quedó totalmente convencido de que el Rambam era el mejor y el respeto que le inspiraba aumentó mucho.



## **CURANDO A UN CIEGO**

El monarca de Egipto, Saladino, al escuchar la grandeza de Rambam en el campo de la medicina lo nombró su médico personal. Los ministros de la corte tuvieron mucha envidia por la elevada posición a la que ascendió el Rambam, aumentada por el hecho que éste era judío.

Todas las denuncias y calumnias contadas acerca de su consejero judío, fueron rechazadas por el monarca.

También los médicos egipcios fueron atacados por la envidia y empezaron a conspirar, para demostrar que no eran tan grandes los conocimientos del Rambam sobre medicina.

Llevaron al rey un petitorio diciendo que querían debatir con el Rambam sobre medicina.

El rey sabía que eran grandes los conocimientos de Rambam en el campo de la medicina, por lo cual le informó que los médicos de Egipto estaban interesados en hacer con él un debate profesional y le pidió que aceptara la propuesta, ya que seguramente los vencería.

El debate se desarrolló durante varias horas, y al final hubo diferencia de opiniones entre las dos partes, en relación a la pregunta si era posible curar a un ciego.

La opinión del Rambam fue que era posible curar a un ciego, sólo si había perdido la vista después de nacer, más quien nació ciego, no tenía curación.

Los médicos egipcios, en cambio, argumentaron que con “su gran sabiduría” podrían curar incluso a quien había nacido ciego y que estaban listos para demostrarlo.

Al final del debate se decidió, que si en ocho días los médicos traían un ciego de nacimiento y lo curaban se consideraría que vencieron al Rambam y podrían hacer con él lo que desearan.

Salieron los médicos a la calle de la ciudad y buscaron a un hombre que había perdido la visión después de su nacimiento.

Después de larga búsqueda encontraron un joven de catorce años, que poco tiempo antes había perdido la visión.

Se acercaron a él los médicos y le preguntaron:

— ¿Estás interesado en que te curemos?

—Seguro —contestó el joven con alegría.

Le dijeron los médicos:

—Lo haremos pero con una sola condición, que digas delante del rey que eres ciego de nacimiento. También dirás a tu madre y a los vecinos que digan lo mismo.

Se alegró mucho el joven al escuchar las palabras de los médicos y corrió a contar las novedades a su madre y también ella aceptó la condición.

Fue la mujer a hablar con los médicos, expresó su aceptación a la condición y los médicos la dirigieron acerca de lo que ella y sus vecinos tenían que decir.

Se llevaron al joven y después de ocho días de tratamiento intensivo, lograron que el joven recuperara la vista.

Al pasar ocho días, vino el Rambam frente al rey y llegaron los médicos con el joven ciego.

Dijeron los médicos:

—Su majestad, hemos traído un joven que era ciego de nacimiento, de acuerdo al testimonio de su madre y sus vecinos y lo hemos curado de su ceguera.

Preguntó el rey a la madre y a los vecinos, y estos confirmaron las palabras de los médicos, diciendo que el joven sufría de ceguera congénita y que en pocos días los médicos lo habían tratado y curado.

Pudo comprobar el rey que la verdad estaba con los médicos, y que era posible curar la ceguera congénita.

Se dirigió el rey a Rambam y le preguntó:

— ¿Qué puedes decir sobre esto? Nuestros ojos confirman que es posible curar a un ciego de nacimiento.

—Yo no creo que este joven fue ciego de nacimiento, debido a que la ceguera congénita no puede ser curada. Puedo probarlo.

Aceptó el rey el pedido y el Rambam salió apresuradamente hacia al mercado y compró siete papeles de diferentes colores y lo llevó al palacio real.

Todos los presentes estaban desconcertados, pues no sabían qué pensaba hacer el Rambam.

Llamó Rambam al joven y le dijo:

—Hijo mío, deseo preguntarte algo: en este momento ves bien y puedes distinguir entre un objeto y otro.

—Sí, puedo ver y distinguir claramente entre las cosas —contestó el joven.

Sacó el Rambam los papeles de colores y preguntó:

— ¿Puedes distinguir entre los colores? Dime que color tienen cada uno de estos papeles.

—Este es rojo, el segundo verde, el tercero azul... —señaló el joven.

En ese momento se dirigió el Rambam al rey y dijo con una sonrisa:

—Puede observar su majestad que los médicos, el joven, la madre y los vecinos mintieron al decir que el ciego no vio nunca luz.

El rey y los médicos siguieron atentamente las palabras del Rambam y éste continuó con voz segura y suave:

—Si fuera verdad que el joven era ciego congénito, ¿cómo supo distinguir entre los colores?

—Si supo el nombre de cada color, es señal que el joven vio durante varios años y sólo en una etapa posterior perdió la vista.

Al escuchar los médicos la prueba irrefutable del Rambam, quedaron con la boca abierta y avergonzados delante del rey. Quiso el rey castigarlos severamente por sus mentiras, pero el Rambam pidió que fueran perdonados.

El nombre de Rabí Moshé Ben Maimón se difundió por todo el mundo por su gran sabiduría y por su gran piedad hacia todas las criaturas.

## **LA AMISTAD DEL RAMBAM Y RABÍ ABRAHAM IBN EZRÁ, EL RAABÁ**

Como hemos dicho, el gobernante egipcio reconoció plenamente la grandeza del Rambam y lo designó médico de la corte. Desde entonces, el sabio debió dedicar a la familia real muchas horas de su precioso tiempo y su agenda diaria se hizo aún más pesada.

Por aquel entonces estaba en Egipto uno de los más grandes poetas del judaísmo sefaradita, Rabí Abraham Ibn Ezzá, el Raabá. Era un distinguidísimo sabio en Torá y en ciencias; se destacaba en poesía, filosofía, astronomía, idiomas y en otros muchos terrenos. Escribió libros sobre diversos temas. Pero, pese a sus enormes conocimientos, fue siempre muy pobre.

El Raabá nació en España, de donde se vio precisado a salir cuando los almohades llegaron al poder. Yendo de un lugar a otro, recorrió muchas naciones.

Llegó a Egipto poco después de que el Rambam hubiera sido nombrado médico del sultán.

Al enterarse de la sabiduría y posición del Rambam, el Raabá quiso encontrarse con él. Deseaba conversar con el sabio sobre temas de Torá y también pedirle ayuda económica, que necesitaba urgentemente.

Sin embargo, pese a todos sus esfuerzos, no lo conseguía.

El Rambam estaba tan ocupado, que el Raabá nunca lo encontraba en casa. Las cosas llegaron a tal punto que el poeta escribió un verso sobre sus intentos fallidos:

Me levanto temprano para ver al Ministro y me dicen que ya montó. Llego al atardecer y me dicen que ya duerme. O cabalga o descansa. El pobre ha nacido sin estrella.

Pero no se rindió, sino que se las ingenió para salirse con la suya de un modo muy personal. Había oído que el Rambam era capaz de diagnosticar un mal con sólo mirar al paciente. Lo tomó en cuenta y se presentó en el consultorio haciéndose pasar por un enfermo más.

En la clínica del Rambam había muchas camas, en las que se instalaban los pacientes a medida que llegaban. El Raabá se ubicó en una de ellas y esperó con impaciencia la visita del doctor.

Por fin el Rambam penetró en la sala. Pasó por cada enfermo y enfermo, anotando en un papel lo que había de administrarse a cada uno. Al llegar el turno del Raabá, lo miró como a los otros y escribió la correspondiente receta.

Finalizada la visita, los ayudantes recogieron como de costumbre las notas de su maestro y fueron entregando las medicinas indicadas. Al tomar la receta que correspondía al Raabá, comprobaron, sorprendidos, que decía: “Dense a este enfermo cuatrocientos dinares de plata de mi caja personal. Con ellos se curará”.

Se dice también que ambos sabios se hicieron muy amigos. Mientras el Raabá permaneció en El Cairo fue visitante asiduo del Rambam, que proveía todas sus necesidades.

Una vez el Raabá sintió una molestia en la vista. Trató de curarse solo, pero notó que el trastorno se iba intensificando y buscó la ayuda de su amigo. Le esperaba una amarga desilusión: contra su costumbre, el Rambam se comportó muy mal con él. El Raabá se quejó de dolores en los ojos y el Rambam casi no le prestó atención. Se alejó de él sin saludarlo y ordenó a uno de sus ayudantes: “Encierre a este hombre en el corral de las bestias, porque eso es lo que le conviene”.

El ayudante cumplió rápidamente el mandato de su señor y antes de que pudiera darse cuenta de lo que estaba pasando, el Raabá se vio encerrado tras las puertas del corral, muy bien atrancadas.

El Raabá suspiró entre sollozos. “¿Qué ocurre ahora? ¿Por qué?”, se preguntaba, desesperado. “¿Quién hubiera esperado que mi amigo, mi benefactor, fuera capaz de hacerme una cosa así, por mero capricho?”. El Raabá pasó toda la noche llorando. Ni por un momento pudo cerrar los ojos.

Al amanecer se abrió bruscamente la puerta y en el vano se destacó la silueta del mismísimo Rambam.

— ¿Cómo estás, amigo mío? —preguntó alegre, en el mismo tono en que habitualmente hablaba con el Raabá.

Sorprendido, el Raabá lo miró. No estaba seguro de si vivía un sueño o una realidad.

El Rambam, sonriendo, le explicó:

—Cuando apareciste ayer en la tarde por mi casa me di cuenta enseguida de lo que te ocurría en la vista y cómo tenía que curarte. Sabía por experiencia

que el mejor remedio en este caso era la humedad de tus propias y abundantes lágrimas, que arrastrarían consigo, lavando, todo vestigio del mal. Por eso obré de ese modo, para conseguir que lloraras mucho. Realmente, ahora que te miro veo que tu enfermedad ha desaparecido totalmente.

Después que el Raabá hubo dejado Egipto para continuar su peregrinar, ambos siguieron en contacto epistolar. El Rambam leyó los escritos y comentarios del Raabá y quedó tan admirado de la alta calidad de los mismos que ordenó a su hijo estudiarlos tan a fondo como le fuera posible.

## LA ENFERMEDAD DEL SULTÁN

El Rambam continuó desempeñando su alto cargo y el sultán lo apreciaba y honraba cada vez más. Sus enemigos, corroídos por la envidia, no podían nada contra él: estaban siempre al acecho de la ocasión para vengarse y de hacerlo caer en una trampa. Por fin ésta se presentó, una vez que el sultán enfermó y tuvo que guardar cama.

Al sentir que el mal progresaba, el sultán mandó llamar a su fiel médico judío.

Después de haberlo examinado y diagnosticado, el Rambam extendió la lista de las diferentes medicinas que lo curarían. Entregó la receta a un ayudante y regresó a su casa.

La noticia de la enfermedad del sultán llegó a oídos de sus otros médicos. Se disgustaron mucho al saber que depositaba su confianza en el judío y que a ellos ni siquiera los había convocado para consultarlos.

Reunidos, se confabularon para sacarse de encima de una vez por todas al odioso rival y llegaron a un acuerdo que consideraron infalible.

Cuando uno de los criados del sultán se ocupaba de moler en un mortero las hierbas recomendadas por el Rambam, un médico entró a la habitación y echó en el vaso en el que iba a ponerse la mezcla algunos granos de veneno muy bien molidos. El criado no lo notó y al terminar de triturar todos los ingredientes los mezcló y preparó con ellos una pócima para el enfermo.

Todo listo, presentó al sultán la medicina. Éste tomó el vaso y se aprestó a beber su contenido. Pero uno de los médicos le sujetó bruscamente la mano, a la vez que lanzaba un grito: “¡No se atreva el sultán a beber esto! ¡Huele a veneno!”.

El sultán dejó el vaso sin probarlo. “Dé al perro esta bebida y verá que tuve razón”, agregó el médico. Inmediatamente alguien trajo un perro a la habitación. El criado le dio el brebaje. El animal lo ingirió y murió enseguida, en medio de convulsiones.

El sultán quedó pasmado. Sabía que el Rambam le era absolutamente leal y se daba cuenta de que allí había intervenido la mano de alguno de los médicos. Pero, ¿cómo demostrarlo? La ley no permitía castigarlos sin pruebas.

Muy agitado todavía, mandó llamar al Rambam, a quien participó de lo ocurrido. Le exigió además que aclarara las cosas y que probara su inocencia.

El Rambam tembló. No sabía cómo conformar al sultán, pese a que resultaba clarísimo que los médicos habían planeado el incidente. “Soy inocente”, afirmó. Y no agregó nada más, porque no tenía más que decir.

En ese mismo lugar se realizó un juicio sumarísimo, que acabó con la condena a muerte del Rambam.

Los médicos habían vencido esta vez. Pero el sultán no podía serenarse. Sentía remordimientos, porque sabía que la acusación contra su fiel servidor era una calumnia infame. Lo único que le restaba por hacer era suavizar un poco el dolor de los últimos momentos del reo. Se dirigió a él para decirle: “Está usted condenado a la pena capital, pero le permito escoger el género de muerte que desee”.

El Rambam pidió un plazo para pensar antes de decidir y el sultán le concedió un día de término.

El sabio regresó a su hogar y habló a sus alumnos de la trampa que le habían preparado sus enemigos. Éstos también se horrorizaron y temieron por la vida del Maestro. Pero éste los tranquilizó:

—Con la ayuda divina podré salvarme, pero necesitaré de ustedes como otras veces. Haré lo siguiente: pediré morir mediante una sangría; es decir, pediré que se extraiga toda la sangre del cuerpo. En el corazón de las personas hay una arteria que nunca puede vaciarse totalmente de sangre, cosa que ignoran los médicos de Egipto. Creerán que consiguieron sacarme toda. Yo prepararé un compuesto de drogas que tendrá la virtud de aumentar el caudal sanguíneo de mi organismo. Ni bien los médicos terminen su trabajo y me dejen por muerto, entren a la habitación y llévenme a un lugar escondido. Inmediatamente háganme beber mi compuesto; poco a poco aumentará la corriente sanguínea y volveré a mi condición normal.

Tal como lo pidió, así se hizo. A la mañana siguiente entró al palacio acompañado por dos de sus alumnos, que llevaban disimuladamente en un recipiente cerrado la bebida preparada por él. Los demás quedaron en el Bet Hamidrash, rezando con llanto y súplicas por la vida del amado Maestro. En el palacio los médicos esperaban, como los cuervos esperan a sus presas. El sultán prefirió permanecer en su cuarto para no presenciar la terrible escena que se desarrollaría.



Los médicos terminaron su labor y abandonaron el recinto, dejando el cuerpo del Rambam sobre la mesa. Rápidos como el rayo, entraron los dos alumnos y lo condujeron fuera del palacio. En un rincón escondido le fueron suministrando la bebida en la boca. Muy lentamente la palidez del Rambam fue cediendo su lugar a algunas señales de vida. Eso animó a los muchachos que continuaron proporcionándole la bebida. Poco a poco un rastro de color acudió al palidísimo rostro y la respiración fue haciéndose normal. Por fin abrió los ojos y, algo repuesto, agradeció al Eterno su salvación. Los dos jóvenes elevaron sus ojos hacia el Cielo y también glorificaron al Eterno por el milagro ocurrido a su mentor.

El Rambam estaba muy débil, así que los tres permanecieron todavía un rato en el escondite. Cuando sintió que podía caminar sin ayuda regresaron a su casa.

Pasaron algunos días y el Rambam se consideró repuesto del todo. Sin embargo, prefirió no correr más peligros como los que lo acechaban en el palacio y buscó un lugar donde refugiarse hasta que se calmaran los ánimos.

En una carta que envió a su amigo, el dayán Rabí Yéfet, alude a algunas de las penurias que tuvo que sufrir mientras actuó en la corte: "...y he tenido muchos disgustos durante mi estadía en tierras de Egipto a causa de enfermedades; de pérdidas de dinero y de calumnias de mis enemigos, que trataban de asesinarme...".

## **CIERRE**

Agradezco a Hashem que me haya dado la oportunidad de escribir este libro, particularmente porque me dejó una gran enseñanza sobre la manera de comer; instrucción de cómo educar a nuestros hijos y alumnos, y conocer más sobre la historia de nuestro gran maestro, Rambam.

**Quisiera agradecer a las personas que tan generosamente han contribuido para la publicación de este libro.**

Para la hatzlajá, berajá y beriut de mi querida esposa Judy Michan

Para la hatzlajá, shalom bait y bienestar de mis padres Isaac y Linda Michán

Donado Leiluy Nishmat de un gran esposo y querido padre Rajamim Credi ben Margarita t.n.z.b.a.

Para la hatzlajá, berajá y beriut de Nathan Marcos T. y familia

Para la hatzlajá, berajá y beriut del Donador

Leiluy nishmat Carlos Nathan ben Sofia Donado por sus hijos y esposa

Leiluy nishmat Abraham Credi ben Gemile, Margarita Credi bat Mari, Ivonne Michán bat Margarita t.n.z.b.a.

Para la hatzlajá, berajá y beriut de Shlomi Kabbani