
EL CONCEPTO Y LA PRÁCTICA DE LAS BERAJOT

Uno de los medios más poderosos para conectarse con D'os es la plegaria, y tal vez la forma más relevante de la plegaria es la *Berajá* (la bendición). Las *berajot* se recitan muchas veces cada día, en diversas situaciones, para recordarnos Quién es la Fuente de todas las bendiciones. Además, las Berajot articulan nuestra capacidad de construir una relación con D'os a través del cumplimiento de las mitzvot. En un sentido profundo, las Berajot despiertan la benevolencia Divina sobre el universo, manteniendo de esta manera a toda la creación. Esta clase analiza la naturaleza y el propósito de las Berajot, del hecho de responder Amén y cómo las Berajot pueden ayudar a provocar un cambio radical en nuestro desarrollo espiritual.

LOS TEMAS CENTRALES QUE SERÁN ABORDADOS EN ESTA CLASE SON:

- ☞ ¿Cuál es la filosofía y el razonamiento subyacente tras la institución de las Berajot?
- ☞ D'os ya sabe cuáles son mis pensamientos y mis sentimientos. Entonces, ¿por qué debo articularlos de manera explícita?
- ☞ ¿Qué significa la palabra Berajá?
- ☞ ¿Cuál es la importancia de la *kavaná* (concentración, conciencia) en las Berajot?
- ☞ ¿De qué manera afecta la Berajá a aquél que la recita, al pueblo judío y al mundo en general?

Esquema de la Clase

Introducción. ¿Qué Informan Mil Trescientos Periodistas Desde una Mina de Oro?

Sección I. Los Fundamentos de la Berajá – Cómo Hacer una Berajá

- A. ¿Qué es una Berajá?
- B. La Fuente de las Berajot
- C. El Propósito General de las Berajot – El Reconocimiento Constante de la Presencia de D'os
- D. La Importancia y el Valor de las Berajot

Sección II. Las Razones y el Impacto de una Berajá

- A. Bircot HaNehenin
- B. Bircot HaMitzvot
- C. Bircot HaShevaj

Section III. Kavaná

- A. Involucrar la Mente
- B. ¿Por Qué Se Debe Verbalizar?

Sección IV. Perspectivas Sobre las Berajot

- A. Segunda Persona, Tercera Persona
- B. “D'os Nuestro”
- C. Internalizar el Mensaje de una Berajá

SECCIÓN V. RESPONDER AMÉN

INTRODUCCIÓN. ¿QUÉ INFORMAN MIL TRESCIENTOS PERIODISTAS DESDE UNA MINA DE ORO?

23 de Agosto, 2010, NYTimes.com, Minereros Chilenos Atrapados Envían un Mensaje

SANTIAGO, Chile — Los treinta y tres mineros atrapados bajo tierra durante diecisiete días en una mina de oro y cobre que colapsó en el norte de Chile enviaron un mensaje el domingo, atándolo a un taladro e informando al equipo de rescate que están todos vivos.

El presidente Sebastián Piñera dijo que el papel con el mensaje fue atado a un taladro que el equipo de rescate utilizó para perforar el área cercana al refugio subterráneo en el cual se encuentran los mineros. Pero dijo que “llevará meses” poder sacar de allí a los hombres atrapados. “Llevará tiempo” dijo el presidente en la entrada de la mina, “pero no importa cuánto tiempo sea necesario para tener un final feliz”.

El mensaje de los mineros, escrito con tinta roja, decía: “Los 33 estamos bien en el refugio” El señor Piñera sostuvo el pedazo de papel en la televisión, mientras los conductores tocaban las bocinas aquí en la capital y los comensales aplaudían en los restaurantes.

Los mineros se encuentran aproximadamente a nueve kilómetros bajo tierra dentro de las curvas de la mina. Se encuentran dentro del hueco de un refugio del tamaño de un pequeño departamento. Las autoridades dijeron que cuentan con una cantidad limitada de alimentos. El equipo de rescate planea enviar por las delgadas perforaciones finos tubos de plástico llamados “palomas”, con alimentos, geles hidratantes y equipos de comunicación. Los parientes de los mineros se abrazaban unos a otros y agradecieron a D’os al darse a conocer la noticia sobre el mensaje recibido en la entrada de la mina, donde están acampando desde que la mina se derrumbó el 5 de agosto.

27 de Agosto, 2010, NYtimes.com, Mensajes de Video de los Minereros Chilenos Atrapados

Los familiares de los treinta y tres mineros atrapados en la mina que se derrumbó en el desierto chileno de Atacama vieron un video de los hombres. “Nos hemos organizado muy bien aquí abajo”, dijo el minero que grabó el video, cuyo rostro sólo apareció en tomas indirectas. “Aquí nos encontramos cada día, aquí planificamos, aquí rezamos”, dijo.

12 de Octubre, 2010, NYTimes.com, aol.com, El Día del Rescate

Poco antes el Presidente Obama dijo: “Si bien el rescate aún no ha concluido y queda mucho trabajo difícil por delante, rezamos pidiendo que por la gracia de D’os, después de haber estado sesenta y ocho días bajo tierra, todos los mineros puedan salir sanos y salvos y regresar muy pronto junto a sus familias”...

Edison Peña Villarroel, 34 años, el aficionado del deporte que corrió cada día varios kilómetros en la mina, ha emergido. “Gracias a D’os, estamos vivos”, dijo. Mario Sepúlveda, el segundo minero en ser rescatado y el narrador del popular video que llevó a los espectadores por un recorrido del terreno subterráneo, les dijo a los periodistas chilenos que nunca había perdido la fe en D’os...

Darwin Cortez, el hermano de Pedro Cortez, el trigésimo primero minero en salir, roció con champagne a la multitud. Él dijo: “Gracias a D’os, gracias a D’os. Están todos sanos y salvos. ¡Es un milagro!”. A lo largo del día, los mineros fueron emergiendo uno a uno bajo los gritos emocionados de los chilenos y ante los ojos petrificados del mundo.

A veces, a través de las vivencias de los demás adquirimos experiencias que pueden alterar nuestra vida. Mientras un minero tras otro salía a la superficie de la tierra expresando su agradecimiento a D’os por haber sobrevivido, esta gratitud era reiterada por sus parientes y amigos y transmitida al mundo por más de mil trescientos periodistas. Este mensaje de valoración de una Fuerza Superior otorgando una nueva oportunidad en la vida era contagioso.

Afortunadamente, no es necesario experimentar una vivencia cercana a la muerte para valorar la increíble oportunidad de cada día. El judaísmo nos enseña que cada judío, incluso en los días rutinarios, debe articular su agradecimiento a D’os, cultivar el entendimiento de que la vida misma es un regalo inmenso. A través de las Berajot llegamos a comprender y a valorar la enorme bondad con la cual somos bendecidos. Y

sin embargo, tal como escribió el Profesor de Ciencias políticas Stephen Baron de la Universidad Estatal de Nueva York - Oswego (aish.com), incluso las cien Berajot diarias sólo alcanzan a expresar una *fracción* del agradecimiento que realmente debemos sentir.

En este contexto emprendemos nuestra búsqueda en pos de entender el rol de las Berajot en el judaísmo.

SECCIÓN I. LOS FUNDAMENTOS DE LA BERAJÁ – CÓMO HACER UNA BERAJÁ

Las Berajot son mucho más que conjuros rituales que deben murmurarse antes de comer una manzana. Recitar Berajot representa uno de los mayores actos de conexión con D'os y contiene significados sumamente profundos. Las Berajot constituyen un poderoso instrumento que nos permite desarrollar una conciencia de D'os en todos los aspectos de la vida.

PARTE A. ¿QUÉ ES UNA BERAJÁ?

Una *Berajá* es un texto que sigue un formato especificado por la halajá. Puede ser larga o breve, pero invariablemente contiene el Nombre de D'os y una frase que comienza con las palabras "*Baruj Atá*" (Bendito eres Tú). La mayoría de las Berajot también mencionan el reinado de D'os. Las Berajot tienen muchos roles en la observancia judía. Ellas constituyen los bloques básicos de la mayor parte de nuestras tefilot (plegarias). De hecho, el Shemoná Esré, la parte central de cada una de las plegarias diarias, consiste en una secuencia de Berajot. También hay numerosas ocasiones a lo largo del día en las cuales recitamos Berajot. A continuación nos referiremos a las tres categorías principales de Berajot.

1. Rambam Berajot 1:4 – Clasificación.

Cada Berajá puede ser clasificada en una de estas tres categorías:

1. Berajot antes de tener un provecho material [comida, bebida, fragancias agradables].
2. Berajot por el cumplimiento de las mitzvot.
3. Berajot de agradecimiento, que son una manera de expresar alabanza, gratitud y pedido.

כל הברכות כולן שלשה מינים:

1. ברכות ההנייה

2. וברכות המצוות

3. וברכות ההודאה שהן דרך שבח והודאה ובקשה.

Cada Berajá es una afirmación de alabanza a D'os que es adecuada a esa situación específica. Los siguientes ejemplos ilustran de qué manera se formulan las Berajot de cada una de estas categorías.

2. Ejemplos del texto de las Berajot.

Clase 1: Berajot por los beneficios materiales (por ejemplo, antes de comer una fruta):
"Bendito eres Tú, D'os nuestro, Rey del universo, Quien creó la fruta del árbol".

סוג א' - ברכת הנהנין (על פירות האילן)

ברוך אתה ה' אלוהינו מלך העולם
בורא פרי העץ.

Clase 2: Berajot por mitzvot (por ejemplo, al lavarse las manos):

"Bendito eres Tú, D'os nuestro, Rey del universo que nos santificaste con Tus mandamientos y nos ordenaste lo relativo al lavado de las manos".

Clase 3: Berajot de alabanza (por ejemplo, al oír un trueno):

"Bendito eres Tú, D'os nuestro, Rey del universo, cuya fuerza y poder llena el universo"

סוג ב' - ברכת המצוות (על נטילת ידיים)

ברוך אתה ה' אלוקינו מלך העולם
אשר קדשנו במצוותיו וצונו
על נטילת ידיים.

סוג ג' - ברכת ההודאה (על שמיעת רעמים)

ברוך אתה ה' אלוקינו מלך העולם
שכחו וגבורתו מלא עולם.

Por definición, cada Berajá se caracteriza por la frase “*Baruj Atá Hashem*”, que puede ser traducida como “Bendito eres Tú, D’os”, seguida por la frase pertinente. Para poder entender qué es una Berajá, debemos desarrollar un entendimiento más profundo de la palabra “baruj”. Muchos comentaristas bíblicos cuestionan esta terminología, preguntando cómo es posible que una persona bendiga a D’os, a Quien no le falta nada. ¿Qué es lo que estamos diciendo al declarar que D’os es “baruj”? Existen dos enfoques básicos:

3. Jizkuni, Bereshit 24:27 – Baruj implica alabanza.

La palabra "baruj" cuando es usada en relación a D'os... es una expresión de saludo... o una alabanza.

כל לשון ברוך דגבי הקב"ה... לשון נתינת שלום... או לשון שבח.

El segundo enfoque es que la palabra “baruj” implica que D’os es la Fuente de todas las bendiciones:

4. Iad Ketaná- Cuando decimos que D’os es “baruj” estamos implicando que Él es la Fuente de toda bendición.

"*Baruj Atá Hashem*" – esto implica que Tú eres la Fuente de toda bendición... y Él las creó [a las bendiciones] y otorga a partir de ellas una abundancia de bien a Sus creaciones, de acuerdo con Su buena voluntad.

"ברוך אתה ה'" כלומר אתה הוא מקור הברכה... והוא הממציא אותם ומשפיע מהן שפע רב לבריותיו כפי רצונו הטוב.

5. Rashba, Responsa Volumen I, 423 – Berajá viene de brejá [fuente].

Incluido en el concepto de Berajá está la admisión de que Él gobierna sobre todo y que todo le pertenece a Él... como está escrito [en el Talmud]: "La persona debe bendecir [a D'os] por lo malo tal como bendice por lo bueno", porque la palabra "Berajá" viene de la palabra "brejá" que alude a un depósito de agua [es decir, a la fuente de todo].

ומכלל הברכה ההודאה שהוא שליט בכל והכל מאתו... כמו שאמרו חייב אדם לברך על הרעה כדרך שמברכין על הטובה, שהברכה מלשון בריכות מים.

6. Rab Jaim Volozhin, Nefesh HaJaim, Segunda Puerta, Capítulo 2 – Baruj implica abundancia.

La expresión "baruj"... implica multiplicidad y abundancia.

מילת ברוך... לשון תוספת וריבוי.

El Rab Jaim Volozhin continúa explicando que la Berajá es el medio elegido por D’os a través del cual los seres humanos reciben abundancia de Su energía espiritual en este mundo.

PARTE B. LA FUENTE DE LAS BERAJOT

Si bien hay diferentes Berajot que se deben recitar cada día, y muchas otras que son obligatorias en diversas ocasiones, solamente dos de las Berajot tienen un origen bíblico: la bendición después de la comida y la bendición antes de estudiar Torá. Todas las demás Berajot fueron instituidas por los Sabios.

1. Sefer HaJinuj 430 – Solamente dos bendiciones tienen peso bíblico; el resto fueron instituidas por los Sabios.

La Torá solamente nos obliga a decir una Berajá después de la comida y no antes [de la comida]... Todas las demás Berajot fueron instituidas por los Sabios, excepto una... la Berajá que se recita antes de estudiar Torá.

חייב מצות התורה אינו רק לברך אחר המזון לא לפניו...
וכל שאר הברכות כולן הן מדרבנן, חוץ מאחת שהיא מן
התורה... והיא ברכת התורה לפנייה.

La fuente de decir una bendición por la comidas se encuentra en el siguiente versículo.

2. Devarim 8:10 – La Torá nos dice que debemos bendecir después de ingerir alimentos.

Cuando comas y estés satisfecho, debes bendecir a D'os, el Eterno por la buena Tierra que te ha dado.

ואכלת ושבעת וברכת את יקוק אלקיך על הארץ הטבה
אשר נתן לך:

3. Talmud Bavli, Berajot 48b – El Talmud encuentra aludidas en el versículo a las cuatro bendiciones del Birkat HaMazón.

Enseñan los Sabios: ¿De dónde aprendemos que el hecho de Agradecer por la comida viene de la Torá? En el versículo [Devarim (Deuteronomio) 8]: "Y comerás y estarás satisfecho y bendecirás" implica la bendición de "Que alimentas". "El Eterno tu D'os" se refiere a la bendición del zimún (invitación). "Por la tierra", se refiere a la bendición por la Tierra. "Buena" alude a "Que construye Jerusalem".

תנו רבנן: מניין לברכת המזון מן התורה? שנאמר:
[דברים ח'] ואכלת ושבעת וברכת - זו ברכת הזון, את
ה' אלהיך - זו ברכת הזמון, על הארץ - זו ברכת הארץ,
הטובה - זו בונה ירושלים.

Si bien no hay un versículo que lo afirme de manera explícita, el Talmud aprende también que es una obligación bendecir antes de estudiar Tora.

4. Talmud Bavli, Berajot 48b – Basado en la exégesis bíblica, hay dos fuentes posibles para la bendición por el estudio de la Torá.

Hemos visto que esto explica la bendición por el alimento. Pero, ¿de dónde deriva la bendición por el estudio de la Torá? Rabi Ishmael dice: se aprende a posteriori: si se dice una bendición por la vida temporal, ¡cuánto más debe decirse por la vida eterna! Rabi Jí bar Najmani, el discípulo de Rabi Ishmael, dijo en nombre de Rabi Ishmael: Esto no es necesario. Porque está escrito [Devarim 8]: "Por la buena tierra que Te ha dado" y en otra parte dice [Shemot (Éxodo) 24]: "Yo te daré las tablas de piedra con la ley y los preceptos...".

ואין לי אלא ברכת המזון, ברכת התורה מניין? אמר רבי
ישמעאל: קל וחומר, על חיי שעה מברך - על חיי עולם
הבא לא כל שכן? רבי חייא בר נחמני תלמידו של רבי
ישמעאל אומר משום רבי ישמעאל: אינו צריך, הרי
הוא אומר: [דברים ח'] על הארץ הטובה אשר נתן לך,
ולהלן הוא אומר: [שמות כ"ד] ואתנה לך את לחת האבן
והתורה והמצוה וגו'.

El texto de todas las demás berajot fue establecido por Ezra y su corte, quienes imbuyeron a las Berajot con una enorme profundidad y significancia espiritual. Estos textos son considerados como la autoridad absoluta y está prohibido desviarse de ellos.

5. Rambam Berajot 1:5 – La fuente del texto de las bendiciones.

La redacción de todas las Berajot fue instituida por Ezra y su corte [alrededor del año 350 A.E.C.], y no se la debe alterar, agregar ni quitar nada a ninguna de ellas. Cualquiera que se desvíe del texto instituido por los Sabios para las Berajot está equivocado.

ונוסח כל הברכות עזרא ובית דינו תקנום ואין ראוי לשנותם ולא להוסיף על אחת מהם ולא לגרוע ממנה וכל המושגה ממתבע שמתבעו חכמים בברכות אינו אלא טועה

PARTE C. EL PROPÓSITO GENERAL DE LAS BERAJOT – EL RECONOCIMIENTO CONSTANTE DE LA PRESENCIA DE D'OS

Como ya hemos dicho, las Berajot constituyen una parte intrínseca de la vida diaria judía, así como uno de los bloques básicos de la plegaria. ¿Por qué fueron instituidas las Berajot y qué propósito tienen?

Las Berajot son herramientas que nos permiten reconocer a D'os en todos los aspectos de nuestras vidas. Al comenzar tantas actividades significativas (comer, beber y cumplir mitzvot) con una alabanza dirigida a D'os, y reaccionando a diversos eventos con tales alabanzas, nos aseguramos de recordar constantemente la Presencia de D'os.

1. Rambam, Hiljot Berajot 1:4 – Las berajot son un recordatorio frecuente de D'os.

[El propósito de las Berajot es] recordar constantemente al Creador y tenerle temor respetuoso.

כדי לזכור את הבורא תמיד וליראה ממנו.

La conciencia de la Presencia de D'os que debe generar la Berajá queda claramente indicada por el texto estándar de una Berajá. Cada bendición comienza con una afirmación que se dirige directamente a D'os ("Bendito eres Tú"), un recordatorio sumamente claro de que uno se encuentra de pie delante de D'os.

2. Midrash Shojer Tov, Capítulo 16 – En las Berajot nos dirigimos a D'os de manera directa.

Rav dice que el texto de la Berajá debe ser "Bendito eres Tú" [es decir, en segunda persona], como si estuviéramos diciendo: "Siento constantemente ante mí la Presencia de D'os".

אמר רב בשעה שהוא מברך צריך לומר ברוך אתה וגו' דכתיב שויתי ה' לנגדי תמיד.

Si bien las Berajot son un componente fundamental de nuestras plegarias diarias, también hay numerosas ocasiones a lo largo del día que requieren la recitación de una Berajá. Estas Berajot, alejadas de cualquier servicio religioso y apegadas a las actividades mundanas, sirven para continuar conectándonos con D'os a lo largo del día.

3. Rab B. Forst, Pitjei Halajá, Kitzur Hiljot Berajot (Introducción) – El hecho de recitar Berajot trae a D'os a nuestra rutina cotidiana.

A veces es fácil sentirse cerca de D'os en el momento de la plegaria, pero es muy difícil pensar en Él cuando estamos sumergidos en nuestra rutina cotidiana... Por eso los Sabios instituyeron la práctica de las Berajot...

לפעמים קל לו לאדם להתרגש ולהדבק בה' בעת תפילתו... אבל קשה לו מאוד להכיר את בוראו כאשר הוא עסוק בחיי יום יום... לפיכך תיקנו חז"ל לברך...

Debido a la trascendencia particular de las Berajot, la halajá requiere recitar no menos de cien Berajot cada día. (En un día común de la semana, las Berajot que se encuentran dentro de las plegarias diarias llevan a que la persona casi inevitablemente pronuncie cien Berajot en el curso del día. En Shabat, cuando la plegaria es más breve, se recomienda comer algunos refrigerios para poder recitar más Berajot; ver Mishná Berurá 290:2).

4. Menajot 43b – La Torá alude a que deberíamos decir cien berajot cada día.

Enseñan [que] Rabí Meir solía decir que la persona debe decir cien Berajot cada día, como afirma el versículo: "Y ahora Israel, qué es lo que el Eterno, tu D'os, te pide" (Devarim 10:12) [Rashi: Debes leer la palabra "ma" (qué) como "mea" (cien)].

תניא היה רבי מאיר אומר חייב אדם לברך מאה ברכות בכל יום שנאמר (דברים י' יב) ועתה ישראל מה ה' אלהיך שואל מעמך.
[רש"י: מה ה' אלהיך וגו' - קרי ביה מאה]

¡Cien Berajot! Parece una gran cantidad, pero en realidad tan sólo muestra qué importante es decir Berajot.

5. Rab Reuven Leuchter – Las Berajot son las herramientas que nos permiten percibir e internalizar la Presencia de D'os en el mundo.

El mundo está repleto de muchos detalles, y para ser capaces de reconocer a D'os en este mundo necesitamos aprender a fijar la atención en esos detalles. Nuestros sentidos no se relacionan con "grandes cosas" tales como la creación del mundo, sino más bien con los pequeños detalles, como la belleza de una manzana, su aroma, su textura. Las pequeñas cosas pueden crear una gran conciencia; las generalizaciones no logran el mismo objetivo.

Éste es el propósito de las Berajot – desarrollar una conciencia de D'os. Las Berajot son las herramientas para construir nuestra conciencia de D'os. Son las herramientas que nos ayudan a cambiar nuestra perspectiva de D'os desde "allí afuera", para acercarlo a nuestros sentidos y ser capaces de percibirlo en nuestras propias vidas.

Uno puede pensar que mientras más amplia sea la Berajá, mejor. Uno puede creer que la bendición de *shehakol* ("que a través de Su palabra todo cobró existencia") es más significativa que la berajá *boré pri haetz* ("Que creó el fruto del árbol"). Pero la verdad es exactamente la contraria: mientras más detallada es la berajá, mejor y por lo tanto cuando se trata del orden en el cual se dicen las berajot, *boré pri haetz* está antes que *shehakol*.

Por esta razón es que necesitamos decir cien berajot cada día. Tenemos que prestar atención a cien facetas diferentes de la bondad que D'os nos otorga. Esto es lo que desarrolla una conciencia de Su existencia.

PARTE D. LA IMPORTANCIA Y EL VALOR DE LAS BERAJOT

A través de las generaciones, las Berajot jugaron un rol esencial en nuestro crecimiento espiritual cotidiano. Ellas nos conectan con D'os en cada aspecto de nuestras vidas. Nuestra rutina y las actividades diarias se elevan cuando se colocan dentro del marco de las Berajot, con lo cual transformamos acciones aparentemente mundanas en oportunidades espirituales.

1. Bava Kama 30a – Las Berajot son el camino hacia la diligencia.

Quien desee volverse una persona piadosa debe cumplir adecuadamente... con la práctica de recitar las Berajot.

האי מאן דבעי למהוי חסידא לקיים... מילי דברכות.

¿Por qué las Berajot se consideran el camino hacia la piedad?

2. Rab Shmuel Hominer, Olat Tamid (Introducción) – Las berajot son un medio especialmente poderoso para desarrollar un entendimiento de D'os y construir una relación con Él.

Uno de los mejores medios para desarrollar un entendimiento de D'os y construir una relación con Él es a través de la plegaria y de las Berajot. Éste es un servicio especialmente importante y elevado y cuando uno reflexiona y concentra su corazón en las plegarias y en las Berajot, logra un servicio puro y completo, que lo santifica y lo eleva a un nivel muy alto.

אחד מהעבודות הגדולות שהאדם עובד את בוראו בכל יום ויום הם התפילות והברכות. והיא עבודה רמה ונשאה עד מאד. וכשאדם מעיין ומכוון לבו בתפילותיו וברכותיו הרי עובד עבודה תמה ושלימה ומרוממתו ומקדשתו למעלה למעלה.

3. Rab Dr. Elie Munk, El Mundo de la Plegaria (Introducción) – El apuntalamiento de nuestra vida.

Quien voluntariamente se deja guiar por las Berajot, quien pronuncia las "cien berajot" diarias que fueron prescritas y de esta manera aprovecha cada oportunidad como una ocasión adecuada para agradecer y alabar a D'os... Quien lo haga, se vera desbordante de una conciencia cada vez más profunda de la exaltada y esencial reverencia ante el Creador.

Las cien Berajot diarias han sido comparadas con el "*meat adanim*", los cien cuencos de plata que mantenían al Santuario en el desierto, porque estas bendiciones mantienen el Santuario de nuestras vidas.

Ningún estudio sobre las Berajot puede estar completo sin mencionar la famosa historia del legendario Rab Elimelej y la manzana. A pesar de su simplicidad, esta historia claramente resalta la perspectiva de los grandes líderes de nuestro pueblo.

El Rab Elimelej de Lisansk recibió de visita a otro Rabino que era un estudioso muy honrado pero que todavía no había llegado a las alturas de pureza y santidad por las cuales era famoso el Rab Elimelej. Él le pregunto: "¿Por qué yo no tengo el mérito de estar en el mismo nivel que usted, Rabi? ¿Qué diferencia hay entre nosotros?"

"Cuando tú deseas comer una manzana, dices una berajá antes de comerla", le explicó Rab Elimelej. "Sin embargo, yo como una manzana para poder decir una Berajá por ella".

El mensaje es claro. Una Berajá no es un gesto trivial que hacemos a D'os antes de satisfacer nuestras necesidades y deseos. Por el contrario: es un puente hacia la conciencia espiritual.

TEMAS CLAVES DE LA SECCIÓN I:

- ☞ La palabra Baruj es tanto una alabanza a D'os como un reconocimiento de que Él es la fuente de toda la bendición y de toda la abundancia.
- ☞ Las Berajot fueron instituidas para ayudarnos a recordar al Creador, trayéndolo a nuestra rutina diaria. Ésta es la razón de la obligación de decir cien Berajot cada día. Las Berajot son las herramientas que desarrollan nuestra conciencia de D'os en todos los aspectos de nuestra vida. Centrar la atención en los pequeños detalles tiene un gran impacto, a diferencia de lo que ocurre cuando sólo prestamos atención a las "cosas grandes".
- ☞ Basándonos en esto, es claro por qué las Berajot son una de las mejores maneras de desarrollar un entendimiento y una relación con D'os.

SECCIÓN II. LAS RAZONES Y EL IMPACTO DE UNA BERAJÁ

Hay tres clases de Berajot: las berajot al obtener un provecho, las bendiciones antes de cumplir con una mitzvá y las bendiciones de alabanza.

PARTE A. BIRCOT HANEHENIN [LAS BENDICIONES SOBRE AQUELLAS COSAS DE LAS CUALES TENEMOS PROVECHO]

Bircot HaNehenin se recitan cuando obtenemos placer de este mundo. Debemos pronunciar Berajot tanto antes como después de comer o beber, así como antes de aspirar fragancias placenteras. El propósito de estas Berajot es ayudarnos a reconocer que D'os es la fuente de nuestro placer y focalizar nuestras mentes en la manera en que podemos utilizar ese placer para cumplir nuestro propósito en este mundo.

El siguiente pasaje del Talmud cita un aspecto fundamental de las Berajot que se dicen antes de disfrutar de cualquier placer: su recitación nos permite tener beneficio del mundo físico.

1. Berajot 35a – Recibimos este mundo solamente después de reconocer cuál es su Fuente.

Rabí Levi contrasta dos versículos. Uno afirma: "El mundo y todo lo que éste contiene pertenece a D'os". Otro versículo dice: "Los cielos pertenecen a D'os pero la tierra fue entregada al hombre". Él resuelve esta contradicción afirmando que un versículo se refiere al estatus del mundo antes de recitar una Berajá y el otro versículo se refiere a lo que ocurre después de haber dicho la Berajá.

Rabí Janina Bar Papa dijo: Cuando alguien disfruta de este mundo sin decir una Berajá, es como si le estuviera robando a D'os...

רבי לוי רמזי כתיב לה' הארץ ומלוואה וכתוב השמים שמים לה' והארץ נתן לבני אדם. לא קשיא כאן קודם ברכה כאן לאחר ברכה.
אמר רבי חנינא בר פפא כל הנהנה מן העולם הזה בלא ברכה כאילו גזול להקב"ה...

Esta afirmación enigmática –que la Berajá evita que se le “robe” a D'os- fue explicada de varias maneras. A continuación ofrecemos algunas de estas explicaciones.

2. Rab Samson Rafael Hirsch, Devarim 8:10 – La recompensa por el sustento.

La Berajá que se dice antes de disfrutar de cualquier cosa placentera expresa la resolución de que emplearemos toda renovación de energía vital obtenida a partir de ese placer con el objetivo de servir a D'os. Y sólo por el mérito de esta resolución seremos dignos de disfrutar de ese placer.

הברכה הנאמרת קודם האכילה מבטאת את קבלת ההתחייבות שתוספת הכח שנוכה בה ע"י האכילה תנוצל לעבודת ה', ורק בזכות התחייבות זה נהיה ראויים לאכילה.

Esta explicación toma literalmente la afirmación de la Guemará. Una Berajá es, de hecho, una forma de “pago” por el beneficio recibido, en cuanto que representa un compromiso de usar el mundo material para adelantar en el objetivo para el cual D'os nos creó.

3. Rab Shimshon Pincus, Nefesh Shimshon, Sidur HaTefila, Capitulo sobre Bircot Hashajar (las bendiciones matutinas) – Como obtener un almuerzo gratuito.

Una simple analogía: si una persona va al supermercado a comprar pan y otros alimentos, debe pagar por ellos. Pero supongamos que esa persona va a la casa del dueño del almacén a cenar y come exactamente la misma comida. En ese caso, no paga ni un centavo.

Lo mismo ocurre con las Berajot. D'os tiene Su "negocio" – el universo. Todo lo que deseamos en la vida está dentro del dominio del negocio de D'os y debemos pagar por ello. Pero si establecemos una conexión de amor y una relación con D'os, entonces podemos comer todo lo que hay sobre la mesa. [Esto se logra a través de la enunciación de una Berajá]. ¡Y cuando comemos en la casa del dueño del negocio no recibimos la cuenta!

משל פשוט לכך- אדם הולך למכולת וקונה לחם... הוא משלם עליהם. אך אם אותו אדם בא אל המוכר הביתה ומקבל בדיוק אותה ארוחה... הוא לא משלם כלום.

כך גם לעניינינו- להקב"ה יש עסק, העולם הוא העסק שלו. וא"כ כשאדם רוצה לחם או עינים בחנות של הקב"ה עליו לשלם על כך. אך אם האדם... מתקשר אליו בקשר של אהבה הוא אוכל משולחן גבוה, משולחנו של הקב"ה. וכשאוכלים משולחנו של החנוני לא מקבלים אח"כ חשבון.

De acuerdo con esta explicación, una Berajá no es un "pago" por nuestra comida, sino más bien un medio que nos permite desarrollar una relación con D'os, lo cual sortea la necesidad de "pagar".

Los comentaristas ofrecen otras explicaciones para la institución de Bircot HaNehenin.

4. Kuzari, 3:13,17 – Recitar las Berajot maximiza el placer físico al hacer que la persona tenga conciencia del regalo que está recibiendo.

La practica constante de las Berajot agrega dulzura a la dulzura... La posibilidad de recibir placer junto con el hecho de imaginar su ausencia provoca un doble placer. Éste es uno de los beneficios que tiene aquél que acostumbra a decir Berajot con concentración y preparación mental... Por ejemplo, la Berajá "Quien nos dio vida y nos mantuvo", automáticamente recuerda la posibilidad de la ausencia de vida... y por lo tanto la enfermedad y la muerte son más fáciles de soportar, porque ya han sido consideradas como posibilidades... finalmente comprendes que por derecho no mereces ningún bien... y entonces disfrutarás todos tus días en esta tierra.

וממה שיוסיף לו עריבות על עריבות שיברך תמיד... ההזדמנות להנאה והרגשתה ושיחשוב בהעדרה קודם לכן כופל ההנאה. וזה מתועלת הברכה למי שהוא רגיל בהם בכונה והכנה... כמו שאתה אומר "שהחיינו וקיימנו" וכבר היית מזומן למות... ויקל בעיניך החולי והמות כאשר יבא מפני שכבר חשבת עם נפשך וראית... שאתה ראוי להעדר מומך כל טוב בטבעך... ותהיה נהנה כל ימך.

5. Rab Shlomo Wolbe, Alei Shur Volumen I, página 112 – Recitar Berajot nos ayuda a permanecer sensibles a todo lo que existe en la Creación.

¿Cómo llega uno a "ver" a D'os? Reconociendo Su bondad y alabándolo por ella. Uno de los maravillosos logros de los Sabios fue asegurar la conciencia constante de la "Mano de la Creación". El mundo no está totalmente desarrollado ni completo. Más bien la creación se va renovando

איך ובמה רואים את ה' ממש? בהכרת טובתו ובהודאה. מנפלאות תקנות חז"ל להעמידנו תמיד על יד היצירה. אין כלל עולם מגובש ועתיק לפנינו. אלא יום יום, שעה שעה, בריאה חדשה. כל אשר עיינינו רואות וכל הנאה שאנו טועמים- בריאה חדשה אשר הושיט

día a día, hora a hora. Todo lo que nuestros ojos ven y cada placer que sentimos es una nueva creación que D'os creó de la nada para entregárnosla, para que comprendamos Su bondad y Su sabiduría... Un mundo como éste, que se renueva cada día ante nuestros propios ojos, asegura que no nos oxidemos [en nuestro reconocimiento de D'os] debido a la monotonía.

לנו הבורא מהאין כדי שנכיר חסדו עלינו וחכמתו...
עולם כזה המתחדש לפני עינינו יום יום אינו מעלה
חלודת שיגרה.

La explicación anterior se centra en la manera en que las Berajot impactan sobre el marco mental y el conocimiento de la persona que las recita. La sabiduría kabalística identifica otros beneficios en la recitación de las Berajot, que ayudan a infundir el mundo con energía espiritual vital.

6. Rabenu Bajia, Devarim 8:10 – En términos kabalísticos, recitar Berajot trae al mundo un flujo de bendiciones Divinas.

De acuerdo con la Kabalá, una Berajá no sólo ayuda a la persona ni es tan sólo una manera de expresar agradecimiento y reconocimiento... Más bien, cuando decimos una Berajá esto incrementa el poder espiritual Divino [en el mundo], y nuestras Berajot provocan un flujo de bendiciones desde D'os hacia toda la Creación.

ועל דרך הקבלה אין הברכה צורך הדיוט בלבד וגם אינו
הודאה בלבד... וכאשר אנו מברכים להקב"ה יש בזה
תוספת רוח הקודש וברכותינו היא סיבה שיתברכו כל
בריאותיו ממנו.

7. Zohar, Vaiejí 844 – Nuestras bendiciones son el catalizador que logra bajar la abundancia desde el Cielo hacia la tierra.

Como resultado de la Berajá que se dice a D'os, los mundos inferiores y superiores se ven bendecidos.

ובברכה שמברך להקב"ה מתברכים עליונים
ותחתונים.

Además de traer bendición al mundo en general, la Berajá trae energía espiritual a la persona que la recita.

8. Maianá Shel Torá (Antología), Devarim 8:3, citando al Arizal – Decir Berajot libera la energía espiritual de la comida y de esta manera nutre al alma.

Es difícil entender de qué manera el alma, que es una entidad completamente espiritual, puede encontrar su sustento en el alimento físico. Sin embargo, dado que cada objeto del universo tomó existencia solamente a través de la palabra de D'os, el poder espiritual de esas palabras Divinas que se encuentra dentro de los alimentos es lo que nutre al alma. Cuando una persona toma una fruta y recita una Berajá... se activa el poder Divino que está dormido en el alimento... y eso provee la nutrición espiritual necesaria para el alma.

וקשה להבין איך יכולה הנשמה שכל עצמה אינה אלא
רוחניות להיות ניוזנית ממאכל חומרי. ברם מכיון שכל
עצם נברא אינו מתקיים אלא בדיבורו של ה' יתברך
בשעת הבריאה, הרי אותו כח של הדיבור האלוקי
הטמון בתוך המאכל הוא המזון לנשמה. שעה שאדם
מישראל נוטל פרי ואומר ברוך אתה ה'... מתעוררים
הכחות הפנימיים הרוחניים שטמונים בתוך הפרי... והם
מהים מזון רוחני עבור הנשמה.

Con todas estas profundas explicaciones para la institución de bircot hanehenin, no debemos perder de vista el más simple y obvio impacto que las berajot deben tener: el reconocimiento de la gran bondad de D'os, y que Él es la fuente de todo lo que tenemos.

La Berajá no viene a empañar nuestro placer al obligarnos a agradecer; su objetivo es elevar nuestro placer al recordarnos cuán afortunados somos. Mira una papa y di la Berajá: “Boré pri adamá”, “Que creó el fruto de la tierra”. Todos los científicos del mundo juntos no pueden crear una papa, pero D’os hizo que estén a nuestra disposición en el supermercado por unos pocos pesos. Una Berajá con la intención debida hace que la papa sea mucho más sabrosa y lo mismo ocurre con cada alimento y bebida que disfrutamos cada día.

Una vez, una joven pareja que se casaba envió una invitación a su boda a quien era en ese momento el presidente de los Estados Unidos, Richard Nixon. Nunca habían conocido al presidente, pero... ¿por qué no? Tal vez la Casa Blanca les enviaría una tarjeta en respuesta a la invitación y podrían pegarla en el álbum de fotos como recuerdo. Para el presidente, los nombres de la invitación eran totalmente desconocidos, pero los políticos se encuentran con tantas personas que imaginó que debía conocerlos de algún lado. Así que junto con sus disculpas porque él y Pat no podían asistir a la boda, envió a los recién casados un juego de té de plata.

Y hoy en día, cuando las visitas admiran el juego de té de la pareja, la anfitriona dice: “Sí, éste fue el regalo de bodas que recibimos del presidente”. Podemos estar seguros de que el té o el café son mucho más sabrosos. ¿Cuánto más placer sentirán aquellos que recibieron un regalo presidencial que realmente estaba dedicado a ellos?

Por lo tanto, cuando mordemos una manzana, una naranja o una rebanada de pan (¡sin olvidar la papa!) nuestra Berajá nos recuerda que ese regalo no es del presidente, ni siquiera de un rey o de una reina, sino del Rey de Reyes; un regalo especial para ti, porque D’os piensa en ti y desea que lo disfrutes. (Rab Israel Miller, What’s Wrong With Being Happy, páginas 203-204.)

PARTE B. BIRCOT HAMITZVOT [LAS BENDICIONES POR LAS MITZVOT].

Bircot HaMitzvot se dicen antes de cumplir una mitzvá. Ellas nos ayudan a centrar la atención en cuán afortunados somos de ser capaces de cumplir con la voluntad de nuestro Creador, y prepararnos para aceptar la espiritualidad que se encuentra latente en cada mitzvá.

1. Rab Aharón de Barcelona, Sefer Hajinuj 430 – Agradecerle a D’os por la posibilidad de cumplir Sus mitzvot.

[Los Sabios] nos obligan a bendecir a D'os y a agradecerle por el bien que nos otorga al permitirnos cumplir con sus valiosas mitzvot.

חייבוננו לברך השם ולהודות לפניו על כל הטובה אשר גמלנו בעשותנו מצוותיו היקרות.

2. Rab S.D. Friedman, Metzve Veosé, (en el nombre del Kuzari) – Recitar una Berajá nos Ayuda a convertirnos en “recipientes” para la santidad.

La esencia de la Berajá es prepararse a uno mismo para recibir la santidad de la mitzvá. Al recitar la Berajá nos convertimos en un recipiente digno para recibir la influencia Divina de la mitzvá.

דענין הברכה הוא להיות הכנה לקבל באמצעותה אור קדושת המצוה וע"י שמברך נעשה כלי ראוי ומוכשר לקבל אור המצוה וקדושתה.

Bircot Hamitzvot provee una dimension adicional a la manera en la cual cumplimos las mitzvot. En la filosofía clásica de la Torá, servimos a nuestro Creador utilizando nuestras tres capacidades primarias: pensamiento, palabra y acción. Cada mitzvá que cumplimos con nuestro cuerpo automáticamente incluye pensamiento y acción. El pensamiento se invierte al contemplar el contenido de la mitzvá y Quién nos ordenó observarla. La acción es la mitzvá misma. Los Rabinos instituyeron las Berajot por las mitzvot para involucrar también la dimensión del habla, para que podamos cumplir cada mitzvá con todos los aspectos de nuestro ser.

El texto estándar de las bircot hamitzvot también resalta la relación especial entre D'os y el pueblo judío, un tema adecuado para meditar cuando uno está por cumplir con uno de los mandamientos Divinos.

3. **Abudraham, El Orden de las Plegarias Matutinas de los Días de la Semana – El pueblo judío está casado con D'os.**

"...Quien nos santificó (*kideshanu*) con sus mitzvot"... Hay quienes explican que "kideshanu" es una expresión de compromiso (*kidushin*), porque D'os se comprometió con el pueblo judío al ordenarle las mitzvot... (es decir, que D'os creó la unión al darnos las mitzvot).

אשר קדשנו במצוותיו...יש מפרשים הוא לשון אירוסין וקידושין שקידש הקב"ה לישראל במצוות.

PARTE C. BIRCOT HASHEVAJ [LAS BENDICIONES DE ALABANZA]

Las berajot fueron instituidas incluso cuando no experimentamos un placer físico, para involucrar a D'os en cada dimensión de nuestras vidas. Por eso, los Sabios instituyeron una amplia gama de bendiciones que se recitan en variadas ocasiones, tal como al ver un relámpago o al oír un trueno, al ver un arcoíris, montañas o el océano, etc. También existe una secuencia de Berajot que recitamos cada mañana como una de nuestras primeras actividades del día, para alabar a D'os por muchas de las cosas que de otra manera daríamos por obvias: nuestra libertad, nuestra visión, nuestra vestimenta, nuestra capacidad de caminar erguidos, la tierra bajo nuestros pies, nuestros zapatos, etc. Este amplio espectro de Berajot tiene el potencial de llenar nuestro día con conciencia respecto a la existencia de D'os.

1. **Rambam, Hiljot Berajot 1:3 – Las bendiciones de alabanza nos conectan con D'os incluso cuando no disfrutamos activamente de alguna cosa al cumplir una mitzvá.**

Muchas Berajot fueron instituidas en la forma de alabanzas y agradecimiento y en la forma de pedido para que siempre recordemos al Creador, incluso cuando no experimentamos placer o no estamos cumpliendo con una mitzvá.

ברכות רבות תקנו דרך שבח והודיה ודרך בקשה כדי לזכור את הבורא תמיד אף על פי שלא נהנה ולא עשה מצוה.

A pesar de que no tenemos permiso para fabricar nuestras propias Berajot, la institución de Berajot debe despertarnos ante la necesidad de dedicarnos constantemente a alabar a D'os y a valorar Su bondad abarcadora.

2. **Rab Alexander Aryeh Mandelbaum, Vezot HaBrajá, página 13 – Traer a D'os a nuestras vidas en aquellos lugares en los cuales los Sabios no instituyeron Berajot.**

El Rambam concluye las Leyes de las Berajot (10:26) de la siguiente manera: "El principio es: uno siempre debe gritar pidiendo [a D'os] por el futuro y pidiéndole [Su] misericordia, y dándole las gracias por el pasado, agradeciéndole y alabándolo de la mejor forma que le sea posible. Mientras más uno agradece y alaba a D'os, mejor". Estas palabras nos enseñan que el fundamental propósito de las Berajot es alabar siempre a D'os y bendecirlo y glorificarlo de la mejor forma que nos sea posible....

חותם את הלכות ברכות פ"י כ"ו ("כללו של הרמב"ם דבר לעולם יצעק אדם על העתיד לבא ויבקש רחמים, ויתן הודיה על מה שעבר ויודה וישבח כפי כחו. וכל המרבה להודות את ה' ולשבחו תמיד הרי זה משובח." דברים אלו באו ללמדנו כי התכלית הסופית של ענין ברכות הוא לשבח את ה' תמיד, ולהרבות כפי יכולתו ברכה ותהילה....

Siempre debemos recordar que incluso en aquellas cosas para las cuales los Sabios no instituyeron Berajot específicas... no debemos sentirnos absueltos de alabar a D'os, sino que más bien debemos esforzarnos lo más posible para bendecirlo tanto como podamos, hasta que nos acostumbremos a nosotros mismos a agradecerle a D'os todo el tiempo y por todo.

נזכור תמיד שאף באותם מקומות שלא תקנו לנו חז"ל ברכה מסוימת... אל לנו לפטור את עצמנו מלשבח לה', אלא אדרבה עלינו להרחיב ולהוסיף על כל תהילותיו יתברך עד קצה גבול כוחנו, עד שנרגיל עצמנו להודות לה' בכל רגע ורגע על כל דבר ודבר.

TEMAS CLAVES DE LA SECCIÓN II:

- ☞ Hay tres clases de Berajot: aquellas que se recitan antes de tener provecho (por ejemplo, antes de comer un alimento), las que se recitan antes de cumplir con una mitzvá y las que se recitan para alabar y agradecer a D'os.
- ☞ En definitiva, en este mundo todo le pertenece a D'os. Él no sólo nos permite sino que también desea que nos beneficiemos de este mundo –siempre y cuando reconozcamos que Él es la fuente de todas las cosas. Éste es el propósito de las Berajot que recitamos antes de tener provecho de una cosa. Reconocer que D'os es la fuente de todas las cosas es lo que hace que baje bendición al mundo. Por lo tanto, para poder beneficiarnos del mundo, primero debemos bendecir a D'os por todo lo que estamos a punto de recibir.
- ☞ Además, hay Berajot que se dicen antes de cumplir con una mitzvá. Al recitar estas Berajot le agradecemos a D'os por otorgarnos el privilegio de cumplir con Su voluntad.
- ☞ Las Berajot fueron instituidas para todas las ocasiones, incluso para aquellas en las cuales no experimentamos ningún placer físico, para que logremos tener presente a D'os en todos los aspectos de nuestra vida.

SECTION III. KAVANÁ [CONCIENCIA E INTENCIÓN]

El objetivo de las Berajot no se cumple solamente con el recitado de la Berajá. La persona debe entender la Berajá y articular las palabras teniendo conciencia de su significado. Ésta no es una tarea sencilla. De hecho, llegar a dominar el arte de recitar las Berajot con kavaná es un trabajo de toda la vida.

PARTE A. INVOLUCRAR LA MENTE

No alcanza solamente con recitar la Berajá; también se debe tener la intención adecuada, entender las palabras y ser consciente de su significado interno.

1. Shulján Aruj Oraj Jaim y Mishná Berurá, 5:1 – El imperativo de la conciencia.

Al recitar las Berajot se debe tener conciencia del significado simple de las palabras.

Nuestros Sabios enseñan: "La persona no debe arrojar la Berajá de su boca". Por el contrario, es necesario concentrarse y decir la Berajá lentamente.

יכוון בברכתו פירוש המילות.

כמו שאמרו חז"ל שלא יזרוק הברכה מפיו אלא יכוון בעת האמירה ויברך בנחת.

2. Sefer HaJasidim, 46 – Una Berajá no debe decirse de manera rutinaria.

Uno no se debe comportar como aquellos que actúan porque así están acostumbrados a hacerlo, y decir con la boca palabras sin pensarlas ni sentir las. Por esta causa D'os se enoja con Su pueblo y nos dijo a través del profeta Isaías: "Porque este pueblo se acerca a Mi con su boca, y con sus labios me honran, pero sus corazones están muy lejos de Mi".

ולא יעשה כאדם העושה דבר כמנהג ומוציא דברים מפיו בלא הגיון הלב, ועל דבר זה חרה אף ה' בעמו ושלח לנו ביד ישעיה ואמר "יען כי נגש העם הזה בפיו ובשפתיו כבודוני ולבו רחק ממני."

3. Rab Hadar Margolin, Besimja UVetuv Levav, página 225 – Debemos asimilar la Berajá.

Una Berajá debe decirse de tal manera que todos nuestros sentidos, capacidades, pensamientos e ideas, todo nuestro "ser" esté concentrado en la Berajá. No se dice presionados por el tiempo, apurándonos para terminarla; no se recita cuando la mente está aunque sea levemente distraída. Por el contrario. Debemos estar absolutamente inmersos en la Berajá y en su significado, y en el deseo de asimilarla, internalizarla y vivir aquello que están expresando nuestros labios.

אמירת הברכה צריכה להיות באופן שכל החושים, כל הכחות והמחשבות והעשתונות, הכל באשר לכל "נמצא" בתוך הברכה. היא אינה נאמרת בלחץ של זמן וברצון להגיע לסיומה, אינה נאמרת בפה בלבד כאשר המחשבה נתונה לנושא אחר ואפילו במעט, אלא הכל שקוע אך ורק בברכה ובכוונתה וברצון לעכל ולהפנים ולהיות את אשר פיו ושפתיו מביעים.

La persona debe esforzarse por tener la mayor kavaná posible. Virtualmente, no hay límite al potencial de desarrollo en esta área.

4. Adaptado de la Introducción de Mea Berajot Kihiljatá – "¡Nunca dejes de crecer!"

Uno de los grandes líderes del último siglo, el Rab Shlomo Zalman Auerbach, era visitado a diario por personas de todas clases y de todos los grupos para pedir su consejo, su bendición y recibir su aliento. Un día, llegó un hombre que sufría de una enfermedad terminal para pedirle al Rab Auerbach su consejo respecto a cómo invocar la misericordia Divina para salvar su vida.

"Yo no soy digno para dar un consejo definitivo sobre un tema tan serio", le respondió el Rab Auerbach. "Si embargo, le diré lo que yo haría en esa situación. Me reforzaría a mí mismo en el recitado de las Berajot, asegurándome de pronunciar cada palabra cuidadosa y claramente y con la concentración adecuada. Si pudiera lograr eso, lo consideraría como un gran logro", concluyó el sabio.

Ahora bien, es sabido que el Rab Auerbach era siempre sumamente cuidadoso con sus Berajot y siempre las decía con mucha intención y concentración. Hasta tal punto, que mucha gente iba solamente para poder observar cómo decía una Berajá y de esta manera lograr inspiración al ver cómo esa persona tan sagrada se conectaba con su Creador de una forma tan profunda y significativa. Sin embargo, él deseaba seguir fortaleciéndose constantemente en esa área. Incluso durante el último año de su larga vida (que es cuando tuvo lugar este incidente) seguía sintiendo que era posible seguir mejorando y creciendo..

Al parecer, no hay límite a los niveles de perfección y crecimiento en la pureza de corazón y de mente que puede lograrse en la recitación de una simple Berajá.

PARTE B. ¿POR QUÉ SE DEBE VERBALIZAR?

Puesto que D'os conoce todos nuestros pensamientos, podemos preguntarnos por qué es necesario decir las Berajot en voz alta. ¿Acaso no es suficiente con que amemos y alabemos a D'os en nuestro corazón y que nos sintamos agradecidos hacia Él?

1. Sefer HaJinuj 430 – Las berajot deben enunciarse en voz alta para despertar a nuestras almas.

El propósito de decir las Berajot es solamente para despertar a nuestra alma a través de las palabras que pronuncia nuestra boca...

ענין הברכה שאנו אומרים לפניו איננו רק הזכרה לעורר
נפשנו בדברי פינו...

Es cierto, D'os puede leer nuestros pensamientos y no precisamos verbalizarlos para poder comunicarnos con Él. Sin embargo, al articular las palabras de las Berajot, creamos e infundimos en nosotros mismos una conciencia respecto a la realidad de D'os, que es precisamente el objetivo que deben cumplir las Berajot. Precisamente el poder del habla utilizado para propósitos sagrados es lo que tiene la capacidad de darle forma a los pensamientos y a las actitudes de la persona.

2. Mijtav MeEliahu, Volumen IV, página 257 – Nuestras palabras son como un motor.

Si alguien se acostumbra a hablar palabras de Torá y de santidad de forma frecuente, esto afectará sus patrones de pensamiento y su corazón. Imaginen un pesado camión que comienza a caer barranca abajo por la ladera de la montaña porque sus frenos dejaron de funcionar. Ni siquiera diez personas pueden llegar a detenerlo físicamente, pero si una persona salta hacia el asiento delantero y pone el motor en marcha, puede salvar la situación.

De manera similar la boca de la persona es como ese "motor" en cuanto que tiene la capacidad de llevar a la persona a internalizar la espiritualidad. Éste es el significado del versículo: "Está en tu boca y en tu corazón cumplirla [a la Torá]".

ואם האדם מתרגל לדבר דיבורים של תורה
ושל קדושה דבר זה ישפיע על מהלך מחשבותיו
וגם על לבו. נצטייר לעצמנו: משאית כבידה מתחילה
להידרדר אחורה במדרון כי הבלמים הפסיקו לפעול.
גם אם עשרה בני אדם ינסו לעכבה בכח גופם לא
יועילו מאומה, אבל אם אחד יקפוץ לתוכה ויפעיל את
יוכל להציל את המצב. פיו של האדם הוא המנוע
המנוע
שבכחו להביאו לידי השבה אל הלב... והיינו "בפיו
ובלבבך לעשותו".

Sin embargo, no debemos malinterpretar estas palabras y pensar que el único propósito por el cual verbalizamos nuestras Berajot y nuestras plegarias es para que éstas impacten sobre *nosotros mismos*. Por el contrario, el hecho de pronunciar las palabras conforma una parte intrínseca de la práctica de las Berajot, y sólo cuando son verbalizadas nuestras Berajot pueden provocar efectos espirituales.

3. Rab Jaim Volozhiner, Nefesh HaJaim, Perakim capítulo 5 – La necesidad de verbalizar las palabras de la plegaria y de las Berajot es parte inherente de la mitzvá.

No sólo con respecto a las mitzvot que requieren un acto lo fundamental es el acto mismo involucrado; sino que esto es así incluso con la mitzvá de la plegaria. A pesar de ser llamado "el servicio del corazón" (tal como derivan nuestros Sabios a partir del primer capítulo del

ולא זו בלבד שבמצות מעשיות העיקר בהם הוא חלק
המעשי אלא שגם במצות התפלה שנקראת עבודה
שבלב. ולמדוהו ז"ל ברפ"ק דתענית מכתוב ולעבדו
בכל לבבך. עכ"ז העיקר שצריך האדם לחתך בשפתיו
דוקא כל תיבה ממשטבע התפל כמושרו"ל בר"פ אין
עומדין מקראי דחנה דכתיב בה רק שפתיה נעות מכאן

Tratado de Taanit del versículo "y Le servirás con todo tu corazón"), de todas maneras el principal requerimiento es que la persona específicamente pronuncie con los labios cada una de las palabras del texto de las plegarias. Nuestros Sabios (al comienzo del capítulo Ein Omdin) aprenden esto a partir de los versículos que hablan de Jana, cuando dicen que sólo sus labios se movían, enseñándonos que la persona que reza debe pronunciar [las plegarias] con sus labios. Esta idea también la encontramos en el Midrash Shojer Tov sobre Shmuel (El Libro de Samuel), capítulo 2: "Puedes pensar que la persona puede [solamente] pensar [las palabras de la plegaria] en su mente. Sin embargo, el versículo afirma: 'Sólo sus labios se movían...'. ¿Qué es lo que debemos hacer? Murmurar las palabras con nuestros labios".

Claramente los Sabios no formularon esta afirmación simplemente para enseñarnos una manera preferible y más deseable de cumplir con la mitzvá. Más bien, se trata de una parte intrínseca [de la mitzvá], y si alguien simplemente piensa mentalmente las palabras de la plegaria, no ha cumplido en absoluto con su obligación de rezar. Si el momento de la plegaria todavía no ha pasado, está obligada a rezar nuevamente pronunciando con los labios cada palabra. Y si el tiempo de la plegaria ha concluido, deberá recitar una plegaria doble durante el siguiente servicio de plegarias, tal como lo ordena la halajá para aquellos casos en los cuales la persona directamente no rezó.

למתפלל צריך שיחתוך בשפתיו. וכ"א בשו"ט שמואל פ"ב יכול יהא מהרהר בלב ת"ל רק שפתיה נעות וכו' הא כיצד מרחיש בשפתיו.

וברור הוא דלאו לענין לכתחיל' ולמצו' בעלמ' הוא דאגמרוהו אלא גם לעכוב' דיעבד שאם הרהר תיבות התפלה בלב לבד לא יצא י"ח תפלה כלל ואם עדיין לא עבר הזמן צריך להתפלל פעם אחרת בחתוך שפתים כל תיבה ואם עברה זמנה צריך להתפלל שתים תפלה שאחריה כדין מי שלא התפלל כל עיקר.

La plegaria y las Berajot cumplen muchas funciones aparte del hecho de fomentar en quien las pronuncia una fundamental conciencia de la existencia de Dios. Como todas las demás mitzvot, éstas están imbuidas de un inmenso poder para afectar incalculables dimensiones o mundos espirituales - y este poder puede lograrse solamente cuando las plegarias son verbalizadas y no cuando solamente se piensa en sus palabras.

TEMAS CLAVES DE LA SECCIÓN III:

- ☞ La verdadera esencia de una Berajá es el pensamiento invertido en ella. Mientras más la persona se concentra en lo que está diciendo, mayor es la Berajá. Éste es un trabajo de toda la vida. No hay límite a los niveles de perfección y crecimiento que uno puede lograr a través de la recitación de una simple Berajá.
- ☞ Por otra parte, no alcanza solamente con pensar el contenido de una Berajá; las Berajot deben articularse verbalmente. A través del habla se despierta nuestro corazón.

SECCIÓN IV. PERSPECTIVAS SOBRE LAS BERAJOT

Como ya hemos dicho, decir una Berajá implica seguir los textos de las Berajot que fueron establecidos por los Sabios. En su gran sabiduría, nuestros Sabios empaparon a cada Berajá con múltiples niveles de significado. En consecuencia, cada palabra y cada letra de cada Berajá contiene un mundo de significado. Si bien llegar a entender completamente el significado de las Berajot puede estar fuera de nuestra capacidad, podemos descubrir algunas ideas sumamente ilustrativas a través del análisis de las palabras básicas de una Berajá.

PARTE A. SEGUNDA PERSONA, TERCERA PERSONA

Una observación interesante que hacen los comentaristas es la aparente falta de consistencia gramatical dentro de las mismas Berajot. Mientras que en un primer momento nos dirigimos a D'os de manera directa en segunda persona ("Bendito eres Tú..."), en la conclusión de algunas Berajot aparece la tercera persona ("Quien hace tal y tal cosa"). ¿A qué se debe esto? Los comentaristas ofrecen varias explicaciones.

1. Rashba, Responsa Volumen 5, 52 – La existencia de D'os versus Su verdadera esencia.

Preguntas por qué el texto de la Berajá fue creado de tal manera que parte de la misma esté redactada en segunda persona y parte en tercera persona. Debes saber que los kabalistas tienen una gran razón secreta para esto, pero nosotros no nos involucramos con lo esotérico y lo oculto. Sin embargo, también hay una importante explicación racional para esto... Hay dos fundamentos sobre los cuales se basa todo... La existencia de D'os es clara y reconocida por todos, pero Su verdadera esencia está más allá de toda capacidad de entendimiento humano. Para afirmar estos dos principios en nuestras almas, [los Sabios] instituyeron decir parte [de la Berajá] en segunda persona y parte en tercera persona.

שאלת למה נתקן נוסח הברכה מחצה נמצא ומחצה נסתר. דע שיש לבעלי החכמה סוד נשגב, ואין לנו עסק בנסתרות. ואמנם יש טעם נגלה גדול התועלת... דשני יסודות יש שעליהם נבנה הכל... הוא במציאותו נגלה לכל ובאמתת מהותו נסתר ונעלם מהכל. וכדי לקבוע שתי הפינות אלה בנפשותינו קבעו הנוסח בנגלה ונסתר.

El Rashba explica que nos dirigimos a D'os directamente para aludir al hecho de que tenemos clara conciencia de Su existencia, pero cambiamos a la tercera persona para indicar que en verdad nunca podemos llegar a entender realmente Su esencia. Las siguientes fuentes explican este fenómeno de una manera similar. ¿Cómo percibimos a D'os? Solamente a través de Sus actos – según la manera en que concretiza Su voluntad en el mundo. Sin embargo, Su verdadera esencia está fuera de nuestra capacidad de comprensión.

2. Rab Jaim Volozhin, Nefesh Hajaim, Segundo Shaar, Capítulo 3 – El ser infinito de D'os versus Su relación con nosotros.

Todas las Berajot por mitzvot están formuladas utilizando la segunda y la tercera persona, porque con respecto a Su conexión con los mundos [superiores e inferiores] tenemos un pequeño e infinitesimal entendimiento de Su sentido, y por eso Le hablamos directamente... Pero Aquél que nos ordena [cumplir las mitzvot] y nos santifica es Su ser infinito, el concepto más incomprensible del mundo [por lo tanto es más adecuado dirigirse en tercera persona].

כל ברכות המצוות לשון נוכח ונסתר... שמצד התחברותו יתברך ברצונו אל העולמות, שע"י זה יש לנו קצת השגה כל דהו, אנו מדברים לנוכח... והמצווה אותנו ומקדשינו הוא עצמותו יתברך א"ס ב"ה לבדו הסתום מכל סתימין.

Otro nivel de significado es expresado por el Noam Elimelej, quien explica que este cambio en el lenguaje de una Berajá transmite un importante mensaje respecto a la relación de la persona con D'os.

3. Noam Elimelej, Parashat Bejukotai – Hay dos niveles de conexión con D'os.

Decimos "Bendito eres Tú" en segunda persona, y "Que nos has santificado" en la tercera persona, porque al comienzo del servicio a D'os, le parece a la persona que ya está muy cerca de Él. Pero al continuar dedicándose a Su servicio se llega a comprender la gran distancia que existe entre uno y el Todopoderoso, y es como si el servicio a D'os ni siquiera hubiera comenzado.

הנה אנו אומרים "ברוך אתה" הוא נגלה, "אשר קדשנו" הוא נסתר, שבהתחלת האדם לעבוד הבורא נראה ונדמה לו שהוא כבר קרוב לה' מאד. אבל בהתמדתו בעבודתו יתברך בתמידות אז מבין ורואה שהוא רחוק מאד מהבורא ב"ה ועדיין לא התחיל בעבודה כלל.

Es fácil engañarse por una falsa sensación de cuál es nuestro verdadero nivel espiritual. Nos relacionamos con D'os como un D'os afectuoso y naturalmente nos sentimos cerca de Él. Solamente cuando tratamos de acercarnos a D'os comenzamos a ver nuestro verdadero nivel de acuerdo a lo que es realmente. Puede parecer paradójico, pero mientras más nos acercamos, más claramente vemos cuán lejos estamos.

PARTE B. "D'OS NUESTRO"

La mayoría de las Berajot se refieren a D'os como *Elokenu*, "nuestro D'os". Dado que D'os gobierna sobre todo el mundo, ¿qué significa referirse a Él específicamente como "nuestro D'os"?

1. El Gaón de Vilna, Aderet Eliahu, Devarim 1:6 – Nuestro D'os, personal y globalmente.

La *Hashgajá* [supervisión Divina] tiene dos aspectos: la *hashgajá* general, es decir la supervisión de D'os sobre todo el mundo y sobre todos sus habitantes, y una *hashgajá* más específica, singular para el pueblo judío..

Por ello la sintaxis de cada berajá es: "...El Eterno, D'os nuestro, Rey del Universo", lo cual significa: "El Eterno" Quien está oculto; "D'os nuestro" que nos supervisa de manera individual; y "Rey del universo", porque a pesar de que nos supervisa de manera particular, Él también supervisa a todo el mundo de una manera general, y gobierna sobre todo.

והשגחה פרטית, שמשגיח על ישראל לבד. כללית – דהיינו על כל בריותיו ועל כל העולם בכללות. בהשגחה יש ב' ענינים, השגחה

משגיח על כל העולם כולו בכללות, ומושל עליהם. ו"מלך העולם" – שאף על פי שמשגיח עלינו בפרטית הנעלם, ו"אלקינו" – שהוא משגיח עלינו בפרטית. בכל ברכה "ה' אלקינו מלך העולם", דהיינו "ה'" – מצד "... ולכן אומרים

2. Rab Reuven Leuchter – el significado de D'os nuestro, en las Berajot.

El significado simple de la palabra *Elokein* es el siguiente: *Elokim* significa el Todopoderoso, es decir que Él sólo rige sobre el mundo. *Elokein* o *Elokim*, significa que D'os orchestra y dirige el mundo basándose en *nuestros* actos, es decir específicamente en los actos de los judíos. (Obviamente esto coloca una enorme responsabilidad sobre nuestros hombros).

אפשר להסביר את המילה "אלקינו" בצורה פשוטה: אלקים – היינו בעל הכחות כולם. אלקים שלנו – פירושו של דבר שהוא מסדר ומנהיג את כל הכחות כולם לפי המעשים שלנו, וזה שייך במיוחד לכלל (ישראל). כמובן שזה מטיל עול נורא על האדם (כפירוש על המילה "אלקינו" בכל הברכות, אני חושב

Aparentemente ésta es la manera más simple de entender el Nombre Elokeinú dentro del contexto de todas las Berajot.

שׂוּזָה הַפִּירוּשׁ הַפְּשׁוּט בְּיוֹתֵר.

PARTE C. INTERNALIZAR EL MENSAJE DE UNA BERAJÁ

A menudo, la elección efectuada por los Sabios respecto a las palabras en una Berajá, ayuda a entender el mensaje que esa Berajá debe transmitir. Estas poderosas palabras también nos ayudan a internalizar el mensaje. A continuación traemos dos ejemplos de Berajot en eventos rutinarios, que fueron compuestas por los Sabios de tal manera que puedan despertarnos para que podamos ver la inmensa bondad de D'os en esos aspectos de nuestras vidas.

1. Adaptado de Besimjá UVetuv Levav, página 224 – La Berajá de Asher Iatzar [Quien diseñó al hombre], la bendición que se dice después de ir al baño.

Imagina a alguien que le queda una porción de desperdicios atascada en el cuerpo. Al consultar al médico le dicen que necesita una cirugía de emergencia. Si bien la cirugía misma es riesgosa, mucho más peligroso sería evitarla. La persona se somete a la cirugía y todo sale bien y sin complicaciones.

Los sentimientos de agradecimiento que esa persona tiene hacia D'os son enormes – hasta el grado que esa persona organiza una comida pública para publicitar el milagro que D'os hizo por ella.

Cada persona experimenta lo que hemos descripto cada día. No seríamos capaces de existir si no sacáramos los desperdicios que hay en nuestro cuerpo. D'os creó nuestro cuerpo de tal manera que el cuerpo se limpia a sí mismo de los residuos sin ningún dolor, sin necesidad de ser hospitalizados, sin cirugías ni recuperatorios. Él "Quien cura toda carne y hace maravillas" es en verdad un sanador milagroso. Los sentimientos de agradecimiento que deberían estar presentes en la comida que hemos mencionado, deben estar presentes cada vez que decimos la Berajá de Asher Iatzar (la Berajá que se dice al salir del baño, agradeciéndole a D'os por tener un cuerpo sano y en funcionamiento). Una Berajá dicha teniendo conciencia de esto es una experiencia inolvidable.

Cuentan la historia de un Rebe que iba caminando por la calle cuando oyó una voz muy fuerte. Al investigar un poco descubrió que se trataba de la voz del Rebe de Biale, quien estaba recitando la Berajá "Asher Iatzar" a todo volumen. El Rebe se sorprendió. "¿Acaso todos tienen que enterarse de dónde acabas de salir?", lo reprendió. La respuesta fue inmediata: "¡Pirsumei Nisa (publicitar un milagro) es una mitzvá muy importante!" El Rebe se impresionó tanto por la claridad y la profundidad de este gran individuo, que hizo pública la historia y la contaba a menudo.

Si logramos comprender que la cantidad de funciones que tienen lugar en nuestro cuerpo a cada segundo no son nada más que un milagro, entonces sin ninguna duda nuestra experiencia de vida será más feliz y se verá realzada en gran medida.

Cuentan la siguiente historia sobre el Rab Israel Salanter:

El Rab Israel una vez entró a un restaurant y notó que cobraban un precio exorbitante por una taza de té. El Rab Salanter le preguntó al dueño del restaurante por qué era tan caro el té. Al final de cuentas, todos los ingredientes apenas costaban unos pocos centavos.

El propietario le respondió: "Tiene razón. Pero por esa suma puede ir a beber el té en su propia casa. Aquí tenemos sillones elegantes, hay música de fondo, hay una bella vista, hay mozos finamente vestidos y el té es servido en vajilla muy cara... Todo eso cuesta dinero".

El Rab Israel le agradeció muy emocionado al dueño del restaurante.

"¿Por qué me está agradeciendo?", le preguntó.

"Porque gracias a usted he comprendido la Berajá de "Sheakol nihié bidvaró" (que por Su palabra todo tomó existencia). Cuando alguien disfruta de una comida, bendice a D'os por todo. No sólo por lo que come, sino también por todo lo que lo rodea; por el sol que le permite ver la comida; por la música de fondo del trinar de los pájaros, por las flores, por el aire... por toda la atmósfera. Tenemos que agradecerle a Él, porque todo cobró existencia a través de Su palabra" (Adaptado de Vezot HaBerajá, página 8 –la Berajá de Sheakol).

TEMAS CLAVES DE LA SECCIÓN IV:

- ☞ Dentro del texto de las Berajot hay muchos tesoros ocultos. Mientras más los estudiamos y prestamos atención a cada detalle, más descubrimos.
- ☞ Todas las bendiciones comienzan dirigiéndose a D'os en segunda persona. Pero algunas Berajot cambian en la mitad a la tercera persona. Comenzamos hablándole a D'os directamente; dirigiéndonos al aspecto de D'os con el cual podemos relacionarnos, que es el reconocimiento de Su existencia, Su relación con nosotros o aquellos actos de D'os que podemos llegar a comprender. Pero la verdadera esencia de D'os es algo que no podemos llegar a apreciar y por eso cambiamos a la tercera persona. Además, mientras más nos acercamos a Él, más comprendemos qué lejos que estamos.
- ☞ En nuestros cuerpos ocurren milagros de manera cotidiana. Estamos tan acostumbrados a ellos que no les prestamos atención, hasta que algo no funciona bien. La Berajá de Asher Iatzar fue instituida para ayudarnos a prestar atención a los milagros que ocurren en nuestros cuerpos a cada minuto.

SECCIÓN V. RESPONDER AMÉN

La experiencia de una Berajá no se restringe al individuo que la recita. Los Sabios instituyeron la obligación de que aquél que oye una Berajá responda con la palabra "Amén", que constituye una afirmación del contenido de la Berajá.

1. Shuljan Aruj, Oraj Jaim 124:6 – Los Sabios ordenaron que la persona deba responder "Amén" cada vez que oye una Berajá.

Deben responder "Amén" a cada Berajá, ya sea que hayan cumplido con su obligación de rezar así como si todavía no han cumplido con esta obligación. Deben tener la intención de decir: "La Berajá que se ha dicho es verdadera, y yo creo en ella".

ויענו אמן אחר כל ברכה בין אותם שיצאו ידי תפלה בין אותם שלא יצאו ובכוונה שיכוין בלבו אמת היא הברכה שבירך המברך ואני מאמין בזה.

El hecho de responder Amén no debe ser considerado como algo trivial. Los Sabios le adjudicaron enorme importancia, instituyendo diversas reglas para asegurar que sea pronunciada correctamente y en el momento adecuado. (Por más detalles, ver el Shulján Aruj, Oraj Jaim 124:8 y Las Leyes de las Berajot del Rab Biniamin Forst, Artscroll/Mesorah Publications, Capítulo 2). Los Sabios enfatizaron la enorme recompensa que se le entrega a la persona que es cuidadosa en responder Amén.

2. Talmud Bavli, Shabat 119b – La persona que responde Amén a una Berajá recibe una recompensa eterna.

Reish Lakish enseñó: Cuando una persona responde "Amén" con todas sus fuerzas, se abren para ella las puertas del Gan Eden.

אמר ריש לקיש כל העונה אמן בכל כחו פותחין לו שערי ג"ע

3. Zohar, citado por el Shelá (Sobre el tema de la plegaria) – La respuesta de Amén tiene un inmenso impacto espiritual, que trae beneficios para todo el mundo.

Quien presta atención a toda Berajá que es recitada y que responde Amén con intención y de la manera correcta, trae mucha santidad a las altas esferas y una abundancia de bien en la Creación, porque abre la Fuente superior de las aguas de vida, tal como abriría un manantial para irrigar a todo lo que precisa agua. Una voz anuncia en las altas esferas del Cielo que todo ese bien y esa alegría fue provocada por esa persona, un siervo del Rey Sagrado.

ומי שמכוון לכל ברכה וברכה היוצאת מפי המברך ועונה אמן בכוונה וכדינו גורם למעלה קדושה הרבה מאוד ושפע רב טוב לכל העולמות כי הוא פותח המקור העליון מקור מים חיים כמו שפותח המעיין להשקות לכל בצריכות השקיה. והקול יורד בשמים מעל ומודיע שכל זו הטובה והשמחה גורם פלוני זה עבד מלך הקדוש.

La importancia que los Sabios atribuyen al hecho de responder Amén ilustra claramente la manera en la cual una práctica simple puede tener una enorme profundidad y significado espiritual. Pero hay otra dimensión más de significado a la respuesta del Amén, que la coloca en un nivel todavía más elevado que el de la Berajá misma.

4. Talmud Bavli, Berajot 53b – ¡La respuesta de Amén es considerada todavía más importante que la Berajá misma!

Aquel que responde Amén es más elevado que el que recita la Berajá.

גדול העונה אמן יותר מן המברך.

Esta afirmación puede sorprendernos a primera vista. ¿Cómo es posible que el hecho de responder Amén, que es una afirmación de la Berajá, pueda tener más significado y valor que la Berajá misma? Para poder entender la respuesta a esta pregunta, primero debemos explorar el significado de la palabra "Amén". De hecho, la palabra misma es una profunda expresión de fe y creencia.

5. Talmud Bavli, Shabat 119b – Las letras de "Amén" significan "E-l Melej Neeman", lo cual significa "D'os es el Rey fiel".

¿Qué significa "Amén"? Enseñó Rabí Janina: [Es una sigla de las palabras] "D'os es el Rey fiel".

מאי אמן א"ר חנינא אל מלך נאמן.

Con respecto a las Berajot de agradecimiento, el Shulján Aruj (Fuente 1, más arriba) establece que la respuesta del Amén debe tener la intención de expresar nuestra creencia en el contenido de la Berajá. Sin embargo, la Mishná Berurá agrega que hay otro significado del "Amén" que puede ser relevante para otras clases de Berajot.

6. Mishná Berurá, Oraj Jaim 124:25 – El "Amén" puede ser una afirmación de creencia, una plegaria para que la bendición se cumpla, o ambas cosas.

Esto es aplicable a las bendiciones de agradecimiento ... pero en las [bendiciones de] súplica, la intención de la persona debe ser: "Es cierto, y rezo pidiendo que sea la voluntad de D'os que esto se cumpla".

וזהו בברכת הודאה... אבל בתפילה צריך שיכוין אמת היא וגם אני מתפלל שיהי רצון שיקויים דבר זה.

Con esta introducción, podemos entender una explicación respecto a por qué la persona que responde Amén es considerada más elevada que la persona que recita la Berajá:

7. Rab Menajem Nissel, shiur de audio en inglés: “The Power of Amen” (“El poder del Amén”) – Una Berajá crea uno de dos posibles impactos espirituales, mientras que la respuesta del Amén tiene la capacidad de hacer ambas cosas.

Los seres humanos fueron colocados en este mundo para realizar dos clases diferentes, e incluso opuestas, de servicio espiritual a D'os. Uno es lo que los kabalistas llaman "de arriba hacia abajo" y consiste en tomar toda la energía espiritual de los mundos superiores y bajarla al mundo físico, imbuyendo este mundo con espiritualidad. La otra, que es llamada "de abajo hacia arriba" consiste en tomar cada parte del mundo físico y elevarlo hacia los reinos espirituales. A través de estas dos actividades, santificamos al mundo físico.

Hay dos clases de Berajot. Una clase incluye a las Berajot que se recitan por aquellas cosas que brindan un beneficio físico así como las Berajot que se dicen antes de cumplir con una mitzvá. Cuando se dice una Berajá por un alimento, se está bajando la energía espiritual de esa comida hacia este mundo; tal como enseñan los kabalistas, todo lo físico que existe en este mundo tiene una base espiritual. De la misma manera, el Rab Jaim de Volozhin enseña que cuando una persona cumple con una mitzvá está luchando una batalla contra las fuerzas del mal, y de esta manera hace bajar espiritualidad a este mundo. Estas clases de Berajot representan la clase de santificación del mundo que viene "de arriba hacia abajo".

La otra clase de Berajot consiste en las Berajot de agradecimiento y de alabanza a D'os. Estas Berajot despliegan conciencia de D'os a través del mundo físico. Cuando decimos una Berajá agradeciéndole a D'os por proveer a nuestras necesidades, o alabándolo por Su grandeza, hacemos que todo el mundo tenga conciencia de Él. De esta manera, la Berajá despliega santidad en el mundo físico, trayendo energía espiritual "de abajo hacia arriba".

Cada Berajá logra una de estas dos cosas, pero la palabra "Amén" abarca ambos significados. Cuando una persona dice "Amén", confirma la Berajá que acaba de pronunciarse. Esta persona fortalece la Berajá con energía espiritual para que pueda bajar a este mundo. Pero el "Amén" también representa una plegaria para que esa Berajá se concretice. Por lo tanto, cuando una persona dice "Amén" también despliega la energía espiritual de la Berajá a través del mundo físico. De esta manera, el "Amén" puede ser más importante que la Berajá misma, porque el "Amén" logra ambas formas de santificación, mientras que la Berajá puede lograr una sola.

La siguiente historia ilustra la gran importancia que un sabio de la Torá daba a la respuesta del Amén.

Un médico que trabaja en un hospital en Israel relató un incidente que tuvo gran impacto en su vida. "Hace alrededor de dieciocho años atrás, estaba tratando a un enfermo terminal. Su cuerpo gradualmente iba cesando de funcionar –sus días estaban contados. Luego de analizar el caso con un grupo de especialistas, le presenté al paciente y a su familia la siguiente opción: podía someterse a una cirugía muy complicada que podía llegar a alargar su vida por otros seis meses, pero sería muy cara y sumamente dolorosa".

El hijo de esta persona dijo que no podía tomar esa decisión por sí mismo. "Solamente el Rab Moshé Feinstein puede responder a esta pregunta".

El médico se ofreció a acompañarlo y presentar personalmente las complejidades del caso. Él estaba interesado en ver de qué manera el Rab Feinstein manejaba la situación.

"Lo que ocurrió a continuación [relata el médico] quedará por siempre grabado en mi memoria. El Rab Feinstein comenzó a llorar. Lloró lágrimas verdaderas y amargas, sus sollozos retumbaban en la habitación. Lloró

aproximadamente durante veinte minutos. Como profesional, yo sé cómo los médicos gradualmente aprendemos a tomar distancia, los años de experiencia anestesian nuestra sensibilidad. Sin embargo, ese Rabino que recibía a cantidades de personas cada día, se había conmovido profundamente..."

El Rab Moshé pidió que le dieran un día para analizar el tema. Cuando regresaron, les respondió con absoluta confianza: "Adelante, realicen la cirugía".

"La expresión de mi rostro debe haber revelado mi escepticismo, porque el Rab Feinstein me dijo: 'Durante el medio año de plazo que esta cirugía otorgara a nuestro amigo, él tendrá el mérito de responder Amén a muchas Berajot. Cada Amén creará para él un ángel guardián. Esos ángeles lo defenderán... y por su mérito recibirá una larga vida'".

El médico estaba sorprendido de que el Rab Feinstein sintiera que valía la pena intentarlo... Todavía más, el Rab Feinstein creía que esas palabras de hecho podían interferir en la naturaleza. "En ese momento, comprendí que debía haber algo mucho más profundo en la Torá y las mitzvot".

De hecho, el paciente sobrevivió el nefasto pronóstico del médico y vivió muchos años más. (Tomado de Sólo una palabra: El Poder del Amén por Esther Stern, Feldheim Publishers).

De hecho, la respuesta del Amén se considera una fuerza espiritual sumamente potente y poderosa. El libro *Sólo una palabra: El Poder del Amén* trae numerosos relatos de personas cuyas vidas cambiaron cuando desarrollaron el simple hábito de responder Amén a las Berajot.

TEMAS CLAVES DE LA SECCIÓN V.

- ☞ Los Sabios instituyeron que aquél que oye que otra persona recita una Berajá debe reafirmar la Berajá respondiendo "Amén". La literatura kabalística atribuye enormes recompensas a quien lo hace.
- ☞ El Amén es tanto una afirmación de fe como una plegaria para que esa bendición se concrete.

RESUMEN DE LA CLASE:

¿CUÁL ES LA FILOSOFÍA Y EL RAZONAMIENTO SUBYACENTE TRAS LA INSTITUCIÓN DE LAS BERAJOT?

El objetivo principal de la institución de las Berajot es aprovechar cada oportunidad para recordar a D'os, para sentirnos conectados y comprender que Él es parte de nuestra vida. Cuando estamos inmersos en nuestra rutina cotidiana, a menudo nos resulta difícil recordar que D'os es la Fuente de todo lo que tenemos. Por esa razón, los Sabios nos ordenaron recitar las Berajot, para recordarnos a cada instante en medio de nuestra rutina diaria que todo emana de Dios. La obligación de decir cien Berajot cada día tiene el objetivo de incrementar nuestro reconocimiento de D'os y ver Su participación en cada una de las facetas de nuestra vida.

D'OS YA SABE CUÁLES SON MIS PENSAMIENTOS Y MIS SENTIMIENTOS. ENTONCES, ¿POR QUÉ DEBO ARTICULARLOS DE MANERA EXPLÍCITA?

De hecho, D'os es consciente de todos nuestros pensamientos y sentimientos, pero el objetivo de verbalizar las Berajot es incrementar nuestra propia conciencia de D'os. Al usar el poder del habla para expresar nuestro reconocimiento a D'os, se profundiza ese reconocimiento en nuestro interior.

Además, el hecho de recitar Berajot tiene efectos masivos en los mundos espirituales, pero el poder para lograr esos efectos sólo puede existir cuando la Berajá es verbalizada. Dado que el poder de las Berajot yace en su capacidad de conectar los mundos de acción, habla y pensamiento, si falta el componente del habla las Berajot no pueden producir su efecto.

¿QUÉ SIGNIFICA LA PALABRA BERAJÁ?

Hay diversas explicaciones del significado del término “Baruj” (literalmente: “Bendito”) cuando se aplica a D’os. Al final de cuentas no tiene sentido pensar que nosotros podemos bendecir a D’os. Una explicación es que la palabra “Baruj” es simplemente una expresión de alabanza. Otra explicación es que cuando decimos que D’os es “Baruj” estamos reconociendo que Él es la Fuente de todas las bendiciones y de toda la abundancia del mundo. En este sentido, la palabra “Baruj” se relaciona con la palabra hebrea “Brejá”, que alude a un depósito de agua, el cual también es una fuente de abundancia.

¿CUÁL ES LA IMPORTANCIA DE LA KAVANÁ (CONCENTRACIÓN, CONCIENCIA) EN LAS BERAJOT?

En verdad, es necesario recitar las Berajot con kavaná – con intención y devoción, prestando atención a su significado. La persona no debe recitar las Berajot de manera automática y rutinaria. Si lo hace, es muy difícil que la Berajá pueda lograr los efectos deseados y logre instilar en su interior un reconocimiento de la existencia de D’os. Sin embargo, a pesar de no recitar la Berajá con kavaná, de todas formas se cumple con la obligación de decirla.

¿DE QUÉ MANERA AFECTA LA BERAJÁ A AQUEL QUE LA RECITA, AL PUEBLO JUDÍO Y AL MUNDO EN GENERAL?

Los Sabios enseñan que la recitación meticulosa de las Berajot es uno de los principales caminos hacia la piedad. La persona que se esfuerza por decir las Berajot de la manera adecuada tendrá constantemente conciencia de la realidad de D’os en todas las áreas de su vida. Además, la Kabalá nos enseña que la recitación de las Berajot genera un flujo de energía y ayuda Divina que trae abundancia al pueblo judío y a todo el mundo.