

# Alimentación y nutrición espiritual – Ekev

Autor:: Chaya Rivka Zwolinski  
agosto 14, 2022



***“...y luego [ÉL] te alimentó con el maná, que tú no conocías, ni tus antepasados conocieron, para hacerte saber que no sólo de pan vive el hombre, sino que de todo lo que sale de la boca del Eterno vive el hombre” (Deuteronomio 8:3)***

En la Parsha Ekev, la Torá nos dice que Hashem nos dio el maná de la boca de Hashem. ¿Qué significa esto?

Rabi Noson nos dice que la persona no se mantiene viva ni saca la verdadera fuerza vital de la comida en sí, sino de la energía espiritual con la que Hashem impregna su comida. Hay

una energía espiritual, una fuerza espiritual dentro de la comida. Cuando la persona come alimentos kosher y pronuncia las bendiciones pertinentes sobre la comida, recién entonces es capaz de acceder a la nutrición espiritual.

No sólo bendecimos los alimentos antes de comerlos, sino también después. Si comemos una comida completa, después de comer decimos la *birkat hamazon*, o decimos una o dos bendiciones más pequeñas dependiendo de lo que hayamos comido. Rabi Noson nos dice que, después de comer, debemos recordar bendecir a Hashem y reconocer que Él es la fuente de todos los alimentos. Debemos recordar agradecerle por sentirnos satisfechos. Cuando lo hacemos, la bendición será enviada a la comida que ya está dentro de nosotros, lo que nos traerá satisfacción y nos ayudará a obtener la nutrición espiritual que necesitamos de los alimentos.

*Debemos recordar bendecir a Hashem y reconocer que Él es la fuente de todos los alimentos. Debemos recordar agradecerle por sentirnos satisfechos. Cuando lo hacemos, la bendición será enviada a la comida que ya está dentro de nosotros, lo que nos traerá satisfacción*

Sabemos que hay acciones físicas complejas dentro de los sistemas cuando comemos. Lo mismo ocurre espiritualmente. En la parashat Ekev dice que sabremos que la fuerza vital que recibimos emanará de la boca de Dios, lo que implica que esto no está sólo dentro de la comida misma. ¿Cómo se entiende esto? Pues bien: cuando escuchamos y tomamos conciencia de la palabra de Dios, cuando pensamos en ella y la vivimos, esto es lo que nos confiere nuestra fuerza vital. La Torá, la palabra de Dios, es la vida misma.

*Que tengas un día rebosante de salud espiritual y física y de una fuerte fuerza vital!*