CONECTARSE CON DIOS



LIBRO DE CONEXIÓN DIARIA
Tecnologia para el Alma

De todas las actividades del ser humano, no hay ninguna tan innata a él como el rezar. Es una de las pocas actividades de la raza humana que no tiene un equivalente en el mundo animal, ya que sólo los humanos están destinados a controlar el universo entero y todo lo que está contenido en él.

La concepción kabbalística del rezo dice que éste nos da la oportunidad de participar en la dinámica cuántica del cosmos. El sistema kabbalístico pone a la raza humana en el centro del universo, por lo que nuestras acciones e inacciones afectan a todo. Nuestra participación mediante la oración es la única manera de lograr que nuestro fragmentado universo retorne a su estado de unidad original.

Lo cierto es que la oración no es un instrumento robótico para aliviar los corazones de los desdichados y la conciencia de los malvados. Nuestras propias vidas y nuestro entorno dependen de este poderoso instrumento, ya que nos permite tomar el control sobre nuestro destino. El ambiente hostil, el amenazante cosmos, los enemigos naturales de nuestro cuerpo físico, el proceso degenerativo del envejecimiento: todo esto representa las pruebas y tribulaciones que cada uno de nosotros afronta cada día.

La vida, tal como la experimenta el ser humano, es una película de caos y sufrimiento desde el primer momento en que respiramos y damos vida a nuestro cuerpo físico. Para muchos, la lucha empieza ya en el útero materno. Pero no importa en qué momento empiece, el resultado es como un disco rayado que repite: caos, desgracia y más de lo mismo para mañana. Sin embargo, y a pesar de nuestra reverencia y fe en la oración, nada ha cambiado realmente.

Por lo tanto, no debe sorprendernos que la gran mayoría de los habitantes del planeta no incluyan los rezos como parte de su rutina diaria. El ritual de la oración, honrado durante tanto tiempo, no ha logrado mantener su hechizo mágico en la mayoría de las religiones. Sin embargo, el rezo con *Cavaná* (la palabra *Cavaná* proviene de la palabra *quivún*, "dirección", e indica que la mente debe tomar una dirección cuando reza), tal como se practica en los Centros de Kabbalah de todo el mundo, ha acercado a decenas de miles a su práctica, a pesar de la incapacidad de muchos de entender el significado de las palabras que se usan o incluso de poder leer esas palabras. Para la mayoría de sus seguidores, tan solo escanearlas es suficiente para experimentar el efecto del rezo.

El *Zóhar* nos explica que la recitación de las palabras por sí mismas no se considera suficiente para conseguir el objetivo del rezo, tal como se expresa en el siguiente extracto del *Zóhar Bemidbar*: "El rezo está compuesto de acción y de palabras, y cuando falta la acción, las palabras no tienen donde apoyarse; tal rezo, entonces, no es un rezo, y el hombre que lo ofrece está en falta tanto en el Mundo Superior como en el Mundo Inferior."

Cavaná es la meditación dirigida, o concentración, que acompaña a las palabras del rezo. Se ha dicho que "la oración debe ofrecerse con la *Cavaná* apropiada en las palabras pronunciadas en presencia del Señor". De acuerdo con El *Zóhar*, la *Cavaná* es un elemento primordial e integral para el crecimiento espiritual. Rav Bejai Iben Pákuda remarca que la oración sin concentración o *cavanot* (*cavanot* es el plural de *Cavaná*, y ambas pueden ser utilizadas indistintamente), es como un cuerpo sin alma o una cáscara sin el fruto. En esencia, el kabbalista considera las palabras del rezo como el cuerpo o el canal para el aspecto más importante: la *Cavaná*, que puede ser definida como el alma del rezo.

Los rezos son como nosotros: sin un alma, ambos estamos vacíos. Las oraciones que se dicen de memoria, sin *Cavaná,* son inútiles. Es más, fue Rav Eliezer quien dijo: "Para aquel que hace de sus oraciones una tarea fija, su rezo no es un rezo."

La palabra más comúnmente usada para "rezo" es *Tefilá*, cuya raíz significa "trivial" o "secundario". Sin embargo, aunque las palabras de los rezos son secundarias, no son redundantes. Así como el alma necesita del cuerpo para expresarse en la existencia física, la conciencia también necesita las palabras y las letras de los rezos. La intención en el rezo y la meditación es infundir la Luz omnipresente en nuestra conciencia. Nuestras oraciones conectan con aspectos de la Luz del Creador. Está más allá de nuestra percepción el entender el funcionamiento de todo esto, pero sí que podemos ver los efectos positivos que tiene en nuestra vida. La Kabbalah enseña que hay dos universos o realidades: la realidad del Árbol del Conocimiento del Bien y del Mal y la realidad del Árbol de la Vida. Nosotros vivimos en la realidad del Árbol del Conocimiento, que se caracteriza por el caos, el dolor y el sufrimiento. Nuestro objetivo es alcanzar la realidad del Árbol de la Vida, que es la realidad que se

encuentra más allá de nuestros limitados cinco sentidos, la realidad cubierta por la Fuerza de la Luz.

Esta realidad es un reino de infinita plenitud y orden. Es la fuente de nuestra intuición y de nuestro sexto sentido, el lugar dónde la sanación, el placer y la felicidad se originan. Puede que no podamos tocar ni ver físicamente esta realidad, pero es tan innegable como la gravedad y tan real como los átomos que hay en el aire.

Cuando el reino de la Fuerza de la Luz tiene la supremacía, no hay lugar para el caos y el desorden. Las semillas y las raíces de toda la variedad de imperfecciones que encontramos en nuestro camino por la vida, se originan dentro de la realidad del Árbol del Conocimiento, donde el bien y el mal coexisten uno al lado del otro. Cuando se establece una comunión con la Fuerza de la Luz, el grado de caos y desorden en nuestras vidas va disminuyendo en proporción directa con la magnitud de nuestra conexión.

El objetivo final de la meditación con Cavaná es la total Dvekut, una "adhesión", con la Fuerza de la Luz. En la realidad del Árbol de la Vida, un control cuántico invade el universo. (Cuántico se refiere a la interconexión de todo.) En la realidad del Árbol del Conocimiento, nuestras mentes racionales limitadas perciben a las personas y a las cosas como entes separados, poseyendo cada una de ellas su propia realidad independiente. Nuestro objetivo es lograr una comunión total con la Fuerza de la Luz y así, dar un salto cuántico a la realidad del Árbol de la Vida, en la que todo está interconectado.

Los Centros de Kabbalah ya han dejado su huella en la conciencia de millones de personas. Las técnicas que se utilizan en nuestros Centros y que acabo de describir, sin duda alguna encontrarán resistencia, como sucede con todas las ideas que parecen estar en conflicto con las normas existentes. Esta misma renuencia a cambiar, incluso a escuchar, da fe a diario del lamentable expediente de la humanidad en lo que se refiere al dominio de su entorno y de su vida cotidiana.

Que este libro sea el vehículo para que alcances un estado elevado de conciencia y puedas convertirte verdaderamente en el amo y señor de tu propio destino.

El propósito de este libro es ayudarte a realizar una conexión con la Fuerza omnipresente de la Luz del Creador. Las letras arameas son una poderosa herramienta que nos entregó el Creador para ayudarnos a hacer esa conexión. Desde antes del tiempo de la Creación, estas letras fueron concebidas para ser canales para la energía de la Fuerza de la Luz.

Las letras arameas son canales de energía. Los 72 Nombres de Dios son canales de energía formados por secuencias de letras arameas (ver en la pág. 99 una tabla completa de los 72 Nombres de Dios).

No necesitas dominar, ni siquiera memorizar, las técnicas incluidas en este libro para que se produzcan profundos cambios en tu vida y en el mundo que hay a tu alrededor. Todo lo que se requiere es tener una mente y un corazón abierto.

Mientras dejas que tus ojos –la ventana a tu alma– escaneen las formas y las secuencias de cada letra en estos rezos y bendiciones, puedes estar seguro de que tu esfuerzo pondrá en marcha el poder de estas letras, permitiéndoles atraer la Fuerza de la Luz del Creador hacia tu conciencia.

Valor Numérico	Nombre	Forma
1	Álef	א
2	Bet	ב
3	Guímel	ג
4	Dálet	ד
5	Hei	ה
6	Vav	ו

Valor Numérico	Nombre	Forma
7	Zain	ז
8	Jet	ח
9	Tet	ט
10	Yud	י
20	Caf	כ
	Caf Final	ך
30	Lámed	ל
40	Mem	מ
	Mem Final	ם
50	Nun	נ
	Nun Final	ן
60	Sámej	ס
70	Ain/Ayin	ע
80	Pei	פ
	Pei Final	ף
90	Tsadi	צ

Valor Numérico	Nombre	Forma
	Tsadi Final	ץ
100	Kof	ק
200	Resh	ר
300	Shin	ש
400	Tav	ת

CÓMO CONECTARSE CON DIOS: *LÁMED-VAV-VAV*

EXPLICACIÓN

La Luz está siempre allí, nunca cambia, siempre dispuesta y capacitada para otorgarnos cada uno de nuestros deseos y responder a cada una de nuestras plegarias. Al igual que la electricidad en nuestros hogares, siempre está presente, pero necesitamos conectarnos a ella para poder recibir físicamente todos sus beneficios.

El Nombre *Lámed-Vav-Vav* limpia todas aquellas obstrucciones que impiden que nuestras oraciones lleguen a Dios. Repara líneas rotas, elimina interferencias y establece una línea segura de comunicación con los Mundos Superiores. Pero sólo lo hace si somos conscientes de que *sólo nosotros* somos responsables de que nuestras oraciones sean respondidas.

Está escrito que cuando los Israelitas, aterrados y desesperados, llamaron a Dios en las orillas del Mar Rojo, Dios les preguntó: "¿Por qué Me llaman?" Las palabras de Dios eran simplemente un código: Él les estaba diciendo que *ellos mismos tenían el poder* de escapar de aquela situación de peligro. No necesitaban Su ayuda.

De hecho, Dios *nunca* responde a las plegarias. Somos nosotros mismos los que respondemos a nuestras propias oraciones sabiendo cómo conectarnos y cómo utilizar la energía Divina del Creador y la fuerza de Dios que hay en nuestra propia alma.

> Hay muchas fuerzas negativas que intentan bloquear y detener nuestros rezos. Nosotros creamos esas fuerzas negativas con nuestra conducta negativa y nuestras palabras poco amables. De la misma manera que la lluvia helada y el hielo pueden producir un corto circuito eléctrico, nuestro comportamiento frío y amargo desconecta nuestras líneas de comunicación con la Fuente de todas las bendiciones.



PROPÓSITO:
Cada vez que rezas, ¿encuentras la línea ocupada?
¿Hay demasiada estática en la línea?
¿Se corta la llamada cada vez que marcas?
¿Te resulta difícil conseguir línea externa?

MEDITACIÓN

Marcas el número. Te conectas. Tus oraciones son respondidas a la velocidad de la Luz.

Dirección de escaneo

Cada noche, mientras nuestra alma asciende a los Mundos Superiores, una fuerza poderosa intenta impedir que despertemos y veamos la Luz del día. Esta fuerza reside dentro de cada uno de nosotros: es nuestro lado negativo, la Inclinación al Mal. En la quietud de la noche, le suplica al Creador que impida que nuestra alma regrese a nuestro cuerpo. Los argumentos que esta fuerza del mal presenta son bastante convincentes: hace una lista de todo nuestro comportamiento negativo del día anterior. Aun así, el Creador nos da otra oportunidad de cambiar y revelar la Luz que fuimos creados para revelar.

Los Kabbalistas nos han dado la conexión de *Modé Aní*. Esta secuencia de letras arameas hace surgir nuestro aprecio por el regreso de nuestra alma. Este acto de apreciación y agradecimiento no es para el Creador sino para nosotros mismos. La apreciación nos permite reforzar y proteger todas las bendiciones que recibimos. Decimos *Modé Aní* en el momento de despertar, incluso antes de salir de la cama.

MODÉ ANÍ

מוֹדֶה (Las mujeres dicen: מוֹדָה)

Modé (Modá)

אֲנִי אני לְפָנֶיךָ מֶלֶךְ חַי וְקַיָּם שֶׁהֶחֱזַרְתָּ

aní lefaneja Mélej jai vekayam sheejezarta

בִּי נִשְׁמָתִי בְּחֶמְלָה. רַבָּה אֱמוּנָתֶךָ:

bi nishmatí bejemlá rabá emunateja

Dirección de escaneo

Durante la noche, muchas fuerzas negativas se adhieren a nuestras manos mientras dormimos. Nuestras manos son como imanes que atraen a estas fuerzas, ya que son las que llevan a cabo muchas de nuestras acciones negativas en nuestra vida diaria. Son las responsables de ejecutar los pensamientos negativos que residen en nuestros corazones y mentes. Según la Kabbalah, el pensamiento negativo es la causa del comportamiento negativo, y las manos son las herramientas que manifiestan esos pensamientos y esas acciones.

Al lavar nuestras manos con agua cada mañana, logramos estos dos importantes objetivos:

1. Limpiar y eliminar todas las fuerzas negativas que se pegaron a nuestras manos.
2. Conectarnos con el nivel de la causa y la semilla de la realidad (positividad).

Esta tarea nos ayuda a lograr un día más positivo y satisfactorio.

También recibimos otro beneficio importante cuando invocamos esta bendición. Las últimas 3 palabras que ésta contiene son: *al netilat yadáim* על נטילת ידים. La primera letra de cada una de estas tres palabras deletrea la palabra *aní* עני *Ain Nun Yud*, que significa "persona pobre". Cuando tomas las últimas letras de estas tres palabras, *Lámed, Tav y Mem*, éstas son un código que nos da el mismo valor numérico que la palabra *ashir* עשיר. En español, *ashir* significa "persona rica".

Al lavar nuestras manos cada mañana y prevenir que la energía negativa se quede adherida a nuestras manos durante todo el día, estamos de hecho comenzando a desconectarnos de la energía de *aní* (pobre) y conectándonos con la energía de *ashir* (rico).

Antes de recitar la bendición, tomamos una taza con nuestra mano derecha y la llenamos de agua. Luego la pasamos a nuestra mano izquierda. Vertemos el agua sobre nuestra mano derecha y luego, alternando entre la derecha y la izquierda, vertemos el agua sobre cada mano (derecha-izquierda-derecha-izquierda-derecha-izquierda) hasta un total de tres veces por mano.

בָּרוּךְ	אַתָּה	יְהוָה אדני יהוה	אֱלֹהֵינוּ	יהוה מֶלֶךְ	
Baruj	Atá	Adonai	Eloheinu	Mélej	
הָעוֹלָם	אֲשֶׁר	קִדְּשָׁנוּ	בְּמִצְוֹתָיו	וְצִוָּנוּ	
haolam	asher	kideshanu	bemitsvotav	vetsivanu	
עַל	נְטִילַת	יָדָיִם:			
al	netilat	yadaim			

En la conexión de *Asher Yatsar* hay 45 palabras. El valor numérico de la palabra hebrea *adam* אדם también es 45. En esta ocasión, no nos estamos refiriendo al personaje bíblico Adam, sino a otro significado de esta palabra, que en español traducimos como "ser humano".

Esta referencia significa que nos estamos conectando con el ADN espiritual y con el plano original de un ser humano. A veces nos levantamos sintiéndonos vacíos de energía espiritual. Esta falta de Luz espiritual se puede manifestar de distintas maneras: nos podemos sentir deprimidos, asustados, malhumorados o llenos de temores hacia el día que nos espera. A través del poder de *Asher Yatsar*, inyectamos la Luz de la Creación en nuestro sistema inmunológico, reforzándolo e impulsándolo para que nos levantemos sintiéndonos llenos de Luz y espiritualmente recargados para todo el día.

בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֲדֹנָי אֱלֹהֵינוּ יהוה מֶלֶךְ

Mélej Eloheinu Adonai Atá Baruj

הָעוֹלָם אֲשֶׁר יָצַר אֶת הָאָדָם בְּחָכְמָה. וּבָרָא

uvará bejojmá haadam et yatsar asher haolam

בּוֹ נְקָבִים נְקָבִים. חֲלוּלִים חֲלוּלִים. גָּלוּי וְיָדוּעַ

veyadúa galui jalulim jalulim nekavim nekavim vo

לִפְנֵי כִסֵּא כְבוֹדֶךָ לכב שֶׁאִם יִסָּתֵם אֶחָד מֵהֶם

mehem ejad yisatem sheim jevodeja kisé lifnei

אוֹ אִם יִפָּתֵחַ אֶחָד מֵהֶם אֵי אֶפְשַׁר לְהִתְקַיֵּם

lehitkayem efshar ei mehem ejad yipateaj im o

Dirección de escaneo

אֲפִלּוּ שָׁעָה אֶחָת. בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אדני אֲדֹנָי אהדונהי

afilu shaá ejat. Baruj Atá Adonai

רוֹפֵא כָּל בָּשָׂר וּמַפְלִיא לַעֲשׂוֹת:

rofé col basar umaflí laasot

La Kabbalah nos enseña que hay cinco niveles en nuestra alma. En nuestras vidas cotidianas, la mayoría de nosotros no estamos totalmente conectados a estos cinco niveles. Por tanto, como no hemos alcanzado un nivel espiritual suficientemente alto en nuestras vidas cotidianas, los cinco niveles de nuestra alma no están completamente conectados a los reinos más elevados de la atmósfera espiritual.

El nombre de una persona no es meramente un nombre físico, sino que es también el nombre espiritual que la conecta con su alma. Cada letra del nombre representa una fuerza de energía diferente; por lo tanto, un nombre es como un alfabeto espiritual genético que infunde al alma una forma de energía en particular creada por el nombre.

El poder de esta bendición es que abre un túnel hacia los Mundos Superiores, llegando a nuestra Fuente y a un tiempo y un lugar en el que nuestras almas estaban unidas. Esta bendición nos ofrece una conexión con todos los cinco niveles de nuestra alma, algo que no podríamos alcanzar bajo circunstancias normales. Profundizamos nuestra conexión con esta oración combinando nuestro nombre con la palabra *neshamá* נשמה ("alma"). Por ejemplo, con el nombre Yehudá יהודה, combinarías el nombre de la siguiente manera: de derecha a izquierda inserta la primera letra de Yehudá, seguida de la primera letra de *neshamá.* Luego inserta la segunda letra de Yehudá, seguida de la segunda letra de *neshamá.* Medita en la secuencia completa de letras antes de escanear el rezo.

	Á		M		SHA		NE	
ה	ה	ד	מ	ו	ש	ה	נ	י

אֱלֹהַי רמב. נְשָׁמָה שֶׁנָּתַתָּ בִּי טְהוֹרָה. אַתָּה בְרָאתָהּ.

verata Atá tehorá bi shenatata neshamá Elohai

אַתָּה יְצַרְתָּהּ. אַתָּה נְפַחְתָּהּ בִּי. וְאַתָּה מְשַׁמְּרָהּ

meshamrá veAtá bi nefajta Atá yetzarta Atá

← Dirección de escaneo

בְּקִרְבִּי שדי. וְאַתָּה עָתִיד לִטְלָהּ מִמֶּנִּי וּלְהַחֲזִירָהּ בִּי

bi ulehajazirá mimeni litlá atid veAtá bekirbi

לֶעָתִיד לָבֹא. כָּל ילי זְמַן שֶׁהַנְּשָׁמָה בְּקִרְבִּי שדי מוֹדֶה

modé vekirbí shehanshamá zman col lavo leatid

אֲנִי אני לְפָנֶיךָ יְהוָֹה אדני יאהדונהי אֱלֹהַי דמב וֵאלֹהֵי לכב אֲבוֹתַי

avotai veElohei Elohai Adonai lefaneja aní

רִבּוֹן כָּל ילי הַמַּעֲשִׂים. אֲדוֹן אני כָּל ילי הַנְּשָׁמוֹת. בָּרוּךְ

Baruj haneshamot col adón hamaasim col ribón

אַתָּה יְהוָֹה אדני יאהדונהי הַמְחַזִּיר נְשָׁמוֹת לִפְגָרִים מֵתִים:

metim lifgarim neshamot hamajazir Adonai Atá

Todos hemos sido bendecidos con distintos regalos. Necesitamos encontrar el tiempo para apreciar estos regalos, ya que de esta forma los podremos conservar. Mediante la apreciación, podemos evitar sentir que algo nos falta o que no tenemos algo que los demás *sí* tienen, desaprovechando o perdiendo así los regalos que sí tenemos. A través del poder de estas Dieciocho Bendiciones, podemos inyectarnos una fuerza de energía proactiva de apreciación que nos ayude a proteger y preservar todo lo que nos es querido. En otras palabras, podemos evitar pasar por el proceso reactivo de perder algo, luego reaccionar a esa pérdida apreciando lo perdido, y finalmente rezar desesperadamente para recuperarlo.

La Primera Bendición
Distingue la noche del día

El mayor regalo que tenemos como seres humanos es el poder del libre albedrío. Según la Kabbalah, hay un significado profundo detrás de la frase "distingue la noche del día". Esta frase se refiere al poder que Dios nos ha otorgado de escoger la Luz sobre la oscuridad, o el bien sobre el mal. Esta bendición nos da la extraordinaria capacidad de distinguir entre estas dos fuerzas opuestas, que por lo general se encuentran ocultas para nosotros.

א) בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֲדֹנָי אֱלֹהֵינוּ יאהדונהי ילה מֶלֶךְ הָעוֹלָם

Baruj Atá Adonai Eloheinu Mélej haolam

הַנּוֹתֵן אבג יתץ, ושר לַשֶּׂכְוִי בִינָה לְהַבְחִין בֵּין יוֹם נגד, זן

hanotén lashejví biná lehavjín bein yom

וּבֵין לָיְלָה מלה׃

uvein laila

La Segunda Bendición
Da vista a los ciegos

Al Rey David, conocido por ser un gran guerrero durante el día y un gran Kabbalista durante la noche, se le atribuye esta frase simple pero profunda: "Tenemos ojos, pero no vemos. Tenemos oídos, pero no escuchamos". Muchas veces creemos ver algo en nuestras vidas, pero lo que vemos es lo opuesto de la realidad. De alguna manera, estamos ciegos ante una oportunidad lucrativa o no somos capaces de anticipar el caos inminente de una determinada situación. Sólo cuando el momento forma parte del pasado decimos: "Debí haber visto esta oportunidad" o "Debí haberlo previsto". El verdadero poder de esta bendición para abrir nuestros ojos es que nos ayuda a realzar nuestros sentidos de la percepción y la intuición de manera que podamos ver la verdad que, en tantas ocasiones, nos ocultamos a nosotros mismos.

(2) בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אדני יהוה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם

Baruj Atá Adonai Eloheinu Mélej haolam

פּוֹקֵחַ עִוְרִים:

pokéaj ivrim

La Tercera Bendición
Libera a aquellos que están presos.

Esta bendición puede parecer extraña. ¿Quienes son los cautivos y en qué prisión se encuentran? Según la Kabbalah, cada bendición tiene un profundo significado espiritual. Si pensamos detenidamente, podemos darnos cuenta de que muchas veces estamos cautivos en las distintas prisiones de la vida. Sin ni siquiera darnos cuenta, podemos ser prisioneros de nuestro trabajo, nuestros pagos de la hipoteca, nuestras relaciones, nuestras profesiones, o de las percepciones que las demás personas tengan de nosotros. En esencia, cada uno de nosotros es prisionero en mayor o menor grado y cautivo de su Deseo de Recibir Sólo para Sí Mismo. Avaricia, egoísmo, miedo e inseguridad son todas cualidades asociadas con el Deseo de Recibir Sólo para Sí Mismo. La energía que emana

de la secuencia única de letras hebreas de esta bendición tiene el poder de ayudar a liberarnos de las garras de este deseo tan poderoso y autodestructivo.

(3) בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֲדֹנָי יהוה אֱלֹהֵינוּ יהוה מֶלֶךְ הָעוֹלָם
Baruj Atá Adonai Eloheinu Mélej haolam

מַתִּיר אֲסוּרִים׃
matir asurim

La Cuarta Bendición
Endereza a aquellos que están torcidos

El significado profundo de esta bendición describe la visión, algunas veces retorcida, que tenemos del mundo y de las personas que nos rodean cuando nuestro egocentrismo distorsiona nuestra visión de la realidad. Cuando estamos centrados en nosotros mismos, todos los demás aparecen torcidos, imperfectos y equivocados. Aun cuando sea difícil aceptar esta verdad espiritual, debemos darnos cuenta de que es nuestra percepción distorsionada la que nos hace ver estas imperfecciones. El orden particular de las letras hebreas en esta bendición tiene el poder de imbuirnos con la aceptación y la comprensión que necesitamos para eliminar esa visión negativa de nuestro carácter.

(4) בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֲדֹנָי יהוה אֱלֹהֵינוּ יהוה מֶלֶךְ הָעוֹלָם
Baruj Atá Adonai Eloheinu Mélej haolam

זוֹקֵף כְּפוּפִים׃
zokef kefufim

Dirección de escaneo

La Quinta Bendición
Viste a los que están desnudos

La Kabbalah nos explica que el cuerpo es la vestimenta del alma. El alma es esa parte de nuestro ser que nos motiva a conectarnos con la esencia espiritual de la vida, en tanto que el cuerpo desea el mundo físico, lo material. Si una persona extremadamente negativa y autodestructiva lleva un traje muy elegante, éste no cambia de ninguna manera su verdadero carácter o su capacidad de sentirse satisfecho. De la misma manera, perseguir los deseos del cuerpo no produce ningún cambio personal o satisfacción duradera en nuestro interior. La secuencia de letras en esta bendición tiene el poder de encender nuestra alma para que podamos seguir su Luz en los oscuros caminos de nuestro mundo material.

(5) בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אדני יאהדונהי אֱלֹהֵינוּ ילה מֶלֶךְ הָעוֹלָם
Baruj Atá Adonai Eloheinu Mélej haolam

מַלְבִּישׁ עֲרוּמִים׃
malbish arumim

La Sexta Bendición
Da fortaleza a los que están fatigados

Muchas veces queremos efectuar cambios positivos dentro de nosotros mismos. Intentamos acabar con nuestros miedos, deshacernos de malos hábitos, detener nuestros celos y eliminar otras características reactivas negativas. Pero otra inteligencia y un impulso negativo luchan contra nosotros en nuestro interior. Esta inteligencia negativa es lo que los kabbalistas llaman el Satán. Algunas veces, simplemente no tenemos la fortaleza suficiente para derrotar estos deseos negativos por nosotros mismos. La secuencia de letras hebreas en esta bendición nos brinda esa ayuda extra y la energía que necesitamos para vencer al Satán.

Dirección de escaneo

(6) בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֲדֹנָי אֱלֹהֵינוּ יהוה מֶלֶךְ הָעוֹלָם

Baruj Atá Adonai Eloheinu Mélej haolam

הַנּוֹתֵן אבג יתץ, ושר לַיָּעֵף כֹּחַ:

hanotén layaef cóaj

La Séptima Bendición
Mantiene la tierra por encima del agua

Los kabbalistas nos enseñan que antes de la Creación del mundo, el agua llenaba toda la realidad y la existencia. El agua es una expresión física de la fuerza de energía conocida como el Deseo de Compartir. La materia física se relaciona con el Deseo de Recibir Sólo para Sí Mismo, que también se corresponde con la Creación de la tierra en nuestro planeta. Dios creó un delicado equilibrio entre el Deseo de Compartir y el Deseo de Recibir, y éste se manifiesta en el equilibrio que existe entre el agua y la tierra de nuestro planeta. A nivel práctico, esta bendición nos ayuda a lograr un balance entre nuestro Deseo de Compartir y nuestro Deseo de Recibir.

(7) בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֲדֹנָי אֱלֹהֵינוּ יהוה מֶלֶךְ הָעוֹלָם

Baruj Atá Adonai Eloheinu Mélej haolam

רוֹקַע הָאָרֶץ עַל הַמָּיִם:

roká haarets al hamayim

Dirección de escaneo

La Octava Bendición
Es sostén de los pasos del hombre

Cuando nos embarcamos en el camino espiritual, a lo largo del camino nos encontraremos con obstáculos y retos. ¿Cómo sabremos con certeza que estamos en el camino correcto? Esta secuencia particular de letras nos da el poder de saber con certeza que estamos transitando por la vía correcta, y al mismo tiempo nos proporciona iluminación adicional cuando el sendero que hay ante nosotros se oscurece temporalmente.

(8) בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אדני יהוה אֱלֹהֵינוּ יה מֶלֶךְ הָעוֹלָם

Baruj Atá Adonai Eloheinu Mélej haolam

הַמֵּכִין מִצְעֲדֵי גָבֶר׃

hamejín mitsaadei gáver

La Novena Bendición
Crea todas mis necesidades

Esta bendición en particular contiene una de las enseñanzas básicas de la Kabbalah: pide aquello que genuinamente necesitas y no aquello que simplemente quieres. De este antiguo principio kabbalístico, surge el conocido dicho: "Ten cuidado con lo que pides; puede ser que lo consigas." Esta secuencia de letras nos asegura que recibiremos aquello que nuestra alma verdaderamente necesita y no lo que nuestros deseos reactivos a corto plazo nos hacen desear.

(9) בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אדני יהוה אֱלֹהֵינוּ יה מֶלֶךְ הָעוֹלָם

Baruj Atá Adonai Eloheinu Mélej haolam

שֶׁעָשָׂה לִּי כָּל יה צָרְכִּי׃

sheasá li col tsarquí

Dirección de escaneo

La Décima Bendición
Fortalece a Israel con poder

En hebreo la palabra "fortaleza" es *Guevurá* גבורה = 216.

Los 72 Nombres de Dios son una antigua formula construida por 72 secuencias de tres letras hebreas (ver pág. 99). *Guevurá* tiene el mismo valor numérico que el valor total de estas 72 secuencias de tres letras (72 x 3 = 216). Moshé utilizó esta fórmula para abrir el Mar Rojo y dominar las leyes de la naturaleza.

En un nivel más práctico, los 72 Nombres de Dios nos dan el poder de dominar nuestra naturaleza reactiva. Recibimos una gran fortaleza emocional y espiritual de estos Nombres. Esta décima bendición es nuestro instrumento para extraer este poder contenido en la formula de los 72 Nombres, de manera que podamos utilizarlo en nuestra vida.

Podemos encontrar otro secreto en las últimas tres palabras de esta bendición. Las primeras tres letras de las últimas tres palabras, איב *Álef Yud Bet*, tienen el mismo valor numérico que la palabra hebrea para "amor", *ahavá* אהבה. Si tenemos amor en nuestras vidas, siempre tendremos la capacidad de conectarnos con el poder de los 72 Nombres de Dios. El amor es el puente.

(10) בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֲדֹנָי יאהדונהי אֱלֹהֵינוּ יהוה מֶלֶךְ הָעוֹלָם

Baruj Atá Adonai Eloheinu Mélej haolam

אוֹזֵר יִשְׂרָאֵל בִּגְבוּרָה׃

ozer Yisrael biguevurá

La Undécima Bendición
Corona a Israel con esplendor

La palabra en hebreo para "esplendor" es *Tifará*, de la palabra raíz *Tiféret*. *Tiféret* es

← Dirección de escaneo

una de las diez *Sefirot*, o diez dimensiones, de nuestro universo. *Tiféret* representa la dimensión específica que conecta los Mundos Superiores con nuestro mundo, el Mundo Inferior. En la Biblia, Jacobo (Yaakov) el Patriarca representa otro código: Jacobo es la conexión y el canal para el *Sefirá* de *Tiféret*. Su existencia en nuestro mundo y su aparición en la Biblia nos dan la habilidad de conectarnos a través de *Tiféret* con los Mundos Superiores. Cuando rezamos, entramos en el marco de los Mundos Superiores mediante la "intervención" de Jacobo. Sin embargo, durante el resto del día, cuando no estamos rezando, perdemos el contacto con Jacobo y volvemos al marco del Mundo Inferior. Las letras que conforman esta bendición nos dan la habilidad de capturar y almacenar la Luz. Actúan como una batería portátil que nos carga de Luz de los Mundos Superiores a lo largo de *todo* el día.

(11) בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֲדֹנָי יאהדונהי אֱלֹהֵינוּ יהוה מֶלֶךְ הָעוֹלָם

Baruj Atá Adonai Eloheinu Mélej haolam

עוֹטֵר יִשְׂרָאֵל בְּתִפְאָרָה׃

oter Yisrael betifará

La Duodécima Bendición
No me hiciste un hombre o una mujer gentil

En un nivel superficial, esta bendición podría parecer discriminatoria. La palabra "gentil" en este contexto no se refiere a alguien que no es israelita. Se refiere a una persona que no tiene un poderoso y arrollador Deseo de Recibir, ya sea éste un deseo físico o espiritual. Algunas personas viven 70 años en un solo día, mientras que otras viven un día en 70 años. ¿Cuántos millones de personas se despiertan cada día y viven una vida de hábitos y rutinas? Viven los 70 años de su vida como si cada día fuera el mismo. No experimentan ningún cambio interno ni transformación espiritual. No logran nada que valga la pena y que puedan dejar como legado en el mundo. Esta bendición

enciende en nosotros la apreciación por el poder de la Biblia y su capacidad para ayudarnos a transformar nuestro enorme Deseo de Recibir Sólo para Nosotros Mismos en un Deseo de Compartir y un Deseo de Recibir espiritualmente equilibrados. Aprendemos a vivir cada día como si fueran 70 años, llenando nuestras vidas con crecimiento espiritual, cambio interior, y transformación positiva. Al cambiar nosotros mismos, creamos cambio en el mundo que nos rodea.

Los hombres dicen:

(12) בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֲדֹנָי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם

Baruj Atá Adonai Eloheinu Mélej haolam

שֶׁלֹּא עָשַׂנִי גּוֹי

sheló asani goy

Las mujeres dicen:

בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֲדֹנָי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם

Baruj Atá Adonai Eloheinu Mélej haolam

שֶׁלֹּא עָשַׂנִי גּוֹיָה:

sheló asani goyá

La Decimotercera Bendición
No me hiciste un esclavo/esclava

Cada uno de nosotros posee un Deseo de Recibir Sólo para Sí Mismo.También poseemos la capacidad de elevarnos por encima de este deseo limitante, que sólo nos brinda gratificación inmediata y momentánea, además de caos a largo plazo. Esta bendición nos da el apoyo que necesitamos para no caer cautivos de nuestra naturaleza reactiva ni del mundo material, y para no estar gobernados por ellos. Nos permite

Dirección de escaneo

elevarnos a un nivel superior, de manera que podamos contactar con la esencia espiritual de la vida y así vivir una existencia más llena, más rica y más proactiva.

Los hombres dicen:

(13) בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֲדֹנָי אֱלֹהֵינוּ יהוה מֶלֶךְ הָעוֹלָם

Baruj Atá Adonai Eloheinu Mélej haolam

שֶׁלֹּא עָשַׂנִי עָבֶד

sheló asani áved

Las mujeres dicen:

בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֲדֹנָי אֱלֹהֵינוּ יהוה מֶלֶךְ הָעוֹלָם

Baruj Atá Adonai Eloheinu Mélej haolam

שֶׁלֹּא עָשַׂנִי שִׁפְחָה:

sheló asani Shifjá

La Decimocuarta Bendición
Que no me hiciste mujer/ Que me hiciste según tu voluntad

Esta bendición puede parecer machista, pero no lo es. Debemos entender el código detrás del término "mujer".

Kabbalísticamente, sabemos que la energía masculina representa la dimensión que es el canal a través del cual la Luz fluye desde los Mundos Superiores a nuestro mundo. Nuestro mundo está representado por la energía femenina, que es el receptor de la Luz. El concepto de un circuito de energía en la Luz Espiritual puede compararse con el

circuito de energía en una bombilla. La energía masculina es el polo positivo y la energía femenina es el polo negativo. Juntos, crean un circuito de energía.

En esta bendición, estamos apreciando nuestra capacidad para generar Luz espiritual a través de las dos fuerzas de energía del más y del menos. Esta oración también se refiere al concepto de almas gemelas, dos mitades de una misma alma: femenina y masculina. Recitar esta oración ayuda a que las dos mitades de nuestra alma se reúnan.

Los hombres dicen:

(14) בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אדני אֱלֹהֵינוּ יהוה מֶלֶךְ הָעוֹלָם

Baruj Atá Adonai Eloheinu Mélej haolam

שֶׁלֹּא עָשַׂנִי אִשָּׁה

sheló asani ishá

Las mujeres dicen:

בָּרוּךְ שֶׁעָשַׂנִי כִּרְצוֹנוֹ:

Baruj sheasani quirtsonó

LA DECIMOQUINTA BENDICIÓN
Elimina las ataduras del sueño de mis ojos

Muchos kabbalistas han dicho que la humanidad ha estado dormida durante siglos. Desdichadamente, algunas personas pasan toda su vida "dormidos", sin llegar a elevar nunca su nivel de conciencia. Ellos no alcanzan a experimentar un despertar espiritual o un cambio interno. Nunca se preguntan *por qué.* Su Deseo de Recibir Sólo para Sí Mismos los mantiene en un constante estado de sopor, del cual nunca se levantan para realizar verdaderos actos de compartir, de amor y de cuidado por los demás. Las letras en esta bendición nos ayudan a despertar de ese estado de ensueño.

← Dirección de escaneo

(15) בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אדני יהוה אֱלֹהֵינוּ יהוה מֶלֶךְ הָעוֹלָם

Baruj Atá Adonai Eloheinu Mélej haolam

הַמַּעֲבִיר וֶזֶבֶל שֵׁנָה מֵעֵינָי וּתְנוּמָה מֵעַפְעַפָּי:

hamaavir jevléi shená meeinai utnumá meafapai

VIYHÍ RATSÓN

Esta oración elimina ese aspecto interno negativo de nuestra naturaleza. Antes de que podamos enfrentarnos a las fuerzas *externas* de negatividad, debemos eliminar aquellas que están *dentro* de nosotros.

וִיהִי רָצוֹן מהש מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אדני יהוה אֱלֹהַי דמב וֵאלֹהֵי לכב

viyhí ratsón milfaneja Adonai Elohai veElohei

אֲבוֹתַי שֶׁתַּרְגִּילֵנִי בְּתוֹרָתֶךָ. וְתַדְבִּיקֵנִי בְּמִצְוֹתֶיךָ.

bemitsvoteja vetadbikeni betorateja shetarguileni avotai

וְאַל תְּבִיאֵנִי לִידֵי נִסָּיוֹן. וְלֹא לִידֵי עָוֹן. וְלֹא לִידֵי נִסָּיוֹן.

nisayón lidei veló avón lidei veló jet lidei tevieni veal

וְלֹא לִידֵי בְזָיוֹן. וְתַרְוִיקֵנִי מִיֵּצֶר הָרָע. וְתַדְבִּיקֵנִי

vetadbikeni hará miyetser vetarjikeni bizayón lidei veló

בְּיֵצֶר הַטּוֹב והו. וְכוֹף אֶת יִצְרִי לְהִשְׁתַּעְבֵּד לָךְ.

laj lehishtaabed yitsrí et vejof hatov beyetser

Dirección de escaneo

וּתְנֵנִי נגד, ז הַיּוֹם נגד, ז וּבְכָל לכב יוֹם נגד, ז לְוֵן מוזי וּלְוֵסֶד

ulejésed lején yom uvejol hayom utneni

וּלְרַוָזמִים בְּעֵינֶיךָ וּבְעֵינֵי כָל יכי רוֹאַי. וְגָמְלֵנִי

vegamleni roai jol uveeinei beeineja ulerajamim

וַזסָדִים טוֹבִים. בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אדני יאהדונהי גּוֹמֵל

gomel Adonai Atá Baruj tovim jasadim

וַזסָדִים טוֹבִים לְעַמּוֹ יִשְׂרָאֵל:

Yisrael lamó tovim jasadim

YEHÍ RATSÓN

Aquí obtenemos la capacidad de eliminar todos los eventos negativos externos que hay a nuestro alrededor. Con demasiada frecuencia, atraemos a nuestras vidas personas negativas y situaciones desfavorables. Nos encontramos en el lugar equivocado en el momento equivocado. Hacemos negocios con las personas equivocadas.

Existen 11 áreas distintas de negatividad que pueden invadir nuestras vidas. La conexión a través de esta oración evita que esto ocurra.

יְהִי רָצוֹן מהש מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אדני יאהדונהי אֱלֹהַי דמב וֵאלֹהֵי לכב

veElohei Elohai Adonai milfaneja ratsón yehí

אֲבוֹתַי שֶׁתַּצִּילֵנִי הַיּוֹם נגד, ז וּבְכָל לכב יוֹם נגד, ז וְיוֹם נגד, ז מֵעַזֵּי

meazei vayom yom uvejol hayom shetatsileni avotai

פָּנִים. וּמְעַוּוֹת פָּנִים. מְאָדָם רָע. מְיֵצֶר רָע. מְזַבֵּר

mejaver ra miyétser ra meadam panim umeazut panim

רָע. מְשַׁכֵּן רָע. מִפֶּגַע רָע. מֵעַיִן הָרָע. וּמִלָּשׁוֹן

umilashón hará meain ra mipega ra mishajén ra

הָרָע. מִדִּין קָשֶׁה. וּמִבַּעַל דִּין קָשֶׁה. בֵּין שֶׁהוּא

shehú bein kashé din umibaal kashé midín hará

בֶּן בְּרִית. וּבֵין שֶׁאֵינוֹ בֶּן בְּרִית:

berit ben sheinó uvein berit ben

BENDICIONES DE LA TORÁ

Las siguientes tres bendiciones se conocen como bendiciones de la Torá.

LA DECIMOSEXTA BENDICIÓN
Enseñanzas de la Torá

La Kabbalah nos dice que sin una conexión con la Torá, no tenemos la oportunidad de efectuar un cambio positivo y genuino en nuestras vidas y en el mundo que nos rodea. Esta bendición nos conecta con la energía interna de la Torá, que es como una planta de energía nuclear que nos da la energía y el combustible que necesitamos para encender todas las otras bendiciones que hemos recitado y para llenar nuestras vidas de pasión y energía espiritual.

(16) בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֲדֹנָי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם

Baruj Atá Adonai Eloheinu Mélej haolam

Dirección de escaneo

אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצִוָּנוּ עַל דִּבְרֵי ראה תוֹרָה׃

Torá divrei al vetsivanu bemitsvotav kideshanu asher

LA DECIMOSÉPTIMA BENDICIÓN
Enseña la Torá a Su nación

Esta bendición es para ayudar a todo el mundo a hacer una conexión con la energía de la Torá. Esta es nuestra oportunidad de preocuparnos genuinamente por otras personas y de compartir la Luz del Creador. Compartir es una de las maneras más poderosas de transformar nuestra naturaleza reactiva en una proactiva. Pensar sólo en nosotros mismos y comportarnos de forma que nos beneficiemos en detrimento de los demás es fácil, pero ese comportamiento es meramente reactivo e instintivo. El único requerimiento para eliminar nuestra naturaleza reactiva es ocuparnos y pensar en los demás. Este primer paso proactivo de ocuparnos de otros, nos ayudará a lograr un cambio y una transformación en nuestra vida.

(17) וְהַעֲרֶב נָא יְהוָה אדהונהי אֱלֹהֵינוּ יהוה אֶת דִּבְרֵי ראה

divrei et Eloheinu Adonai na vehaarev

תוֹרָתְךָ בְּפִינוּ וּבְפִיפִיּוֹת עַמְּךָ בֵּית ב"פ ראה יִשְׂרָאֵל.

Yisrael beit ameja uvefifiyot befinu Toratejá

וְנִהְיֶה אֲנַחְנוּ וְצֶאֱצָאֵינוּ וְצֶאֱצָאֵי צֶאֱצָאֵינוּ וְצֶאֱצָאֵי

vetsetsaei tsetsaeinu vetsetsaei vetsetsaeinu anajnu venihyé

עַמְּךָ בֵּית ב"פ ראה יִשְׂרָאֵל כֻּלָּנוּ יוֹדְעֵי שְׁמֶךָ וְלוֹמְדֵי

velomdei shemeja yodei culanu Yisrael beit ameja

Dirección de escaneo

תּוֹרָתְךָ לִשְׁמָהּ. בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָֹאדנישׁאהדונהי הַמְלַמֵּד

hamelamed Adonai Atá Baruj lishmá Torateja

תּוֹרָה לְעַמּוֹ יִשְׂרָאֵל:

Yisrael leamó Torá

La Decimoctava Bendición
Que das la Torá

La palabra *jai* חי, "vida", tiene un valor numérico de 18. Esta bendición nos conecta con la realidad del Árbol de la Vida, una dimensión en la que sólo existe satisfacción, orden y dicha sin fin. La realidad del Árbol del Conocimiento del Bien y del Mal, nuestro hogar habitual, es la dimensión de la realidad física, que es un mundo de caos.

Podemos lograr toda la satisfacción, el orden y el control que buscamos en la vida a través de esta bendición, en virtud del poder de sus letras arameas y de su enlace directo con la realidad del Árbol de la Vida.

(18) בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָֹאדנישׁאהדונהי אֱלֹהֵינוּ ילה מֶלֶךְ הָעוֹלָם

haolam Mélej Eloheinu Adonai Atá Baruj

אֲשֶׁר בָּחַר בָּנוּ מִכָּל הָעַמִּים וְנָתַן אבג יתץ, ושר לָנוּ מום אֶת

et lanu venatán haamim micol banu bajar asher

תּוֹרָתוֹ. בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָֹאדנישׁאהדונהי נוֹתֵן אבג יתץ, ושר הַתּוֹרָה:

haTorá notén Adonai Atá Baruj Torató

Dirección de escaneo

וַיְדַבֵּר ראה יְהוָה אֶל מֹשֶׁה מהש לֵאמֹר׃
lemor Moshé el Adonai vayedaber

דַּבֵּר ראה אֶל אַהֲרֹן וְאֶל בָּנָיו לֵאמֹר כֹּה הי תְּבָרְכוּ
tebarejú co lemor banav veel Aharón el daber

אֶת בְּנֵי יִשְׂרָאֵל אֲמוֹר לָהֶם׃
lahem amor Yisrael benei et

יְבָרֶכְךָ יְהוָה אדהונהי וְיִשְׁמְרֶךָ׃ (Derecha)
veyishmereja Adonai yevarejejá

לֵאר יַהֲוָה אדהונהי פָּנָיו אֵלֶיךָ וִיחֻנֶּךָ מנד׃ (Izquierda)
viyjuneca eleija Panav Adonai yaer

יִשָּׂא יְהוָה אדהונהי פָּנָיו אֵלֶיךָ וְיָשֵׂם (Central)
veyasem eleija Panav Adonai yisá

לְךָ שָׁלוֹם׃
shalom lejá

וְשָׂמוּ אֶת שְׁמִי עַל בְּנֵי יִשְׂרָאֵל וַאֲנִי אני אֲבָרְכֵם׃
avarajem vaAni Yisrael benei al Shmi et vesamu

Dirección de escaneo

De acuerdo con la sabiduría de la Kabbalah, la purificación espiritual nos permite conectar con los niveles más elevados de Energía Divina y de Luz.

Cada vez que nos comportamos de forma negativa y reactiva, construimos otra capa de oscuridad alrededor de nosotros mismos. Estas capas se denominan *klipot* ("cáscaras"), y nos separan de la Luz. La eliminación de esas cáscaras que cubren nuestras almas provoca la purificación espiritual de nuestro cuerpo. Nuestra salud, iluminación y buena fortuna aumentan en igual medida a la cantidad de purificación que logramos. Por este motivo, los antiguos sabios abogaban por el uso de una poderosa y profunda herramienta de purificación: la *mikvé,* o inmersión.

La *mikv*é es una piscina de aguas vivas. Las aguas de la *mikvé* del Centro de Kabbalah son aguas vivas extraídas de manatiales subterráneos. Se dice que todos los manantiales de la tierra están interconectados.

El agua es la expresión física de la Luz del Creador. Posee auténticas propiedades mágicas. La Kabbalah enseña que el agua contiene la clave para la curación, la longevidad, la regeneración e incluso la inmortalidad.

De esta manera, cuando nos sumergimos en la *mikvé*, estamos sumergiendo nuestro cuerpo y nuestra alma en las mismas aguas puras que fluían en la *mikvé* de Rav Isaac Luria (El Arí). También nos estamos conectando con las mismas aguas sagradas de *Shilóaj*, en Jerusalem, que eran utilizadas por los Sumos Sacerdotes del Templo hace miles de años.

La carga positiva de la *mikvé* elimina hasta 400 niveles de negatividad. Conforme a la tecnología de la Kabbalah, las dimensiones de la *mikvé* deben ser de 40 *seá* (*seá* es una antigua medida que equivale al volumen de 144 huevos). Cada *seá* nos ayuda a purificar 10 niveles de negatividad (40 x 10 = 400 niveles de negatividad).

La *mikvé* puede contrarrestar las fuerzas de la muerte, imbuyéndonos con el poder primordial de la vida. Los bloqueos espirituales se limpian, mientras la sanación fluye por todo nuestro ser.

Los kabbalistas recomiendan entrar en la *mikvé* tan a menudo como sea posible.

Uno debe sumergirse 11 veces bajo el agua de la siguiente manera:

La primera inmersión activa el proceso de eliminar toda la negatividad. Entonces recitamos lo siguiente:

קוּמָה ה׳ וְיֵפֻצוּ אֹיְבֶיךָ וְיָנֻסוּ מְשַׂנְאֶיךָ

kumá Adonai veyafutsu oiveja veyanusu mesaneja

מִפָּנֶיךָ

mipaneja

Meditamos en las siguientes combinaciones de los 72 Nombres de Dios para conectar con la energía de la *mikvé: Yud-Caf-Shin, Jet-Bet-Vav, Yud-Lámed-Yud*.

יכש

חבו

ילי

Dirección de escaneo

Luego nos sumergimos 10 veces más, una por cada *Sefirá*:

Kéter, Jojmá, Biná, Jésed, Guevurá, Tiféret, Nétsaj, Hod, Yesod y Maljut.

De acuerdo con la Kabbalah y con la física moderna, hay diez dimensiones en nuestro universo. Los kabbalistas se refieren a estas diez dimensiones como *Sefirot* (en singular: *Sefirá*), que significa "emanaciones". Los nombres de estas dimensiones, de la más alta a la más baja, son: *Kéter, Jojmá, Biná, Jésed, Guevurá, Tiféret, Nétsaj, Hod, Yesod* y *Maljut.* Los *Sefirot* actúan como una serie de cortinas, cada una de las cuales disminuye y atenúa gradualmente la intensidad de la Luz que emana del Creador. Cuando la Luz alcanza su nivel más bajo (nuestro mundo de *Maljut*), está oculta a nuestra percepción.

No hay límite en la cantidad de inmersiones que uno puede hacer. Cuantas más, mejor.

Tal vez la oración más poderosa en todo el universo sea el *Aná Bejóaj*. El *Aná Bejóaj* es una poderosa tecnología que nos permite conectar con la energía positiva de cada día y de cada mes, así como atraer energía de sanación y de protección a nuestras vidas.

Los kabbalistas revelan que esta secuencia de letras arameas contiene los poderes mismos de la Creación. El *Aná Bejóaj* está formado por 42 letras y también se le conoce como el Nombre de Dios de 42 letras. Cada vez que nos conectamos con el nombre de 42 letras, estamos accediendo a la fuerza primordial de la Creación.

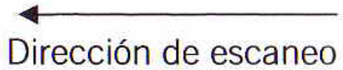
El *Aná Bejóaj* contiene siete frases, cada una con seis palabras. Si tomamos la primera letra de cada palabra, formamos el Nombre de 42 letras (7 x 6 = 42). Avraham el Patriarca, en su tratado kabbalístico llamado *Séfer Yetsirá* (*"El Libro de la Formación"*), reveló los secretos astrológicos de las letras arameas y de los signos del Zodíaco. El Kabbalista del siglo II, Rav Najunyá ben Hakaná fue el primer sabio que reveló este Nombre de 42 letras para nuestro uso.

Las siete frases del *Aná Bejóaj* se relacionan con los siete días de la semana. Cada día meditamos en la frase apropiada para tomar el control sobre ese periodo de 24 horas. El domingo está conectado con la primera frase. Shabat (sábado) corresponde a la última frase. Además, cada día tiene su propio ángel. Escaneamos las letras que forman el nombre del ángel antes de pasar al siguiente verso (ver páginas de la 50 a la 58).

El poder y la energía del *Aná Bejóaj* también nos permiten conectarnos con el planeta y el signo del Zodíaco de cada mes del año. Cada mes tiene su correspondiente verso en el *Aná Bejóaj*.

Además, la tecnología kabbalística nos enseña que los planetas y los signos del Zodíaco fueron creados por letras arameas, por tanto, también meditamos en la respectiva letra aramea que creó tanto el planeta como el signo del Zodíaco de aquel mes en particular.

Por ejemplo, la letra aramea *Ain* ע creó el signo de Capricornio. Capricornio está gobernado por Saturno. La letra aramea que dio origen a Saturno es la *Bet* ב; por lo



Dirección de escaneo

tanto, en un domingo del mes de Tevet, meditamos en la primera frase del *Aná Bejóaj* y en las letras *Ain* y *Bet*. Puedes ver los versos numerados en la tabla de la página 46 y 47, la cual te ayudará a encontrar el mes y la combinación de letras arameas para ese mes y signo en particular.

Cuando meditamos en las letras del mes, usamos el *Tikún Hanéfesh* (que literalmente significa "corrección del alma") para canalizar la energía sanadora a todas las partes de nuestro cuerpo. Ver la página 48 para una explicación del *Tikún Hanéfesh* y de cómo usar esta herramienta, y la página 49 para ver una tabla con las partes del cuerpo.

No hay límites en el número de veces que la poderosa conexión del *Aná Bejóaj* puede ser recitada a lo largo del día. Cuantas más veces, mejor.

אבג יתץ

❶ חסד, יום ראשון Domingo, Jésed

אָנָּא בְּכֹוחַ. גְּדוּלַת יְמִינְךָ. תַּתִּיר צְרוּרָה:

aná bejóaj guedulat yemineja tatir tserurá

Meditación: Poder de redención. Amor incondicional. Eliminamos la influencia negativa de la materia física de nuestras vidas. Conectamos con la realidad del Árbol de la Vida. Recordamos las lecciones de ayer.

קרע שטן

❷ גבורה, יום שני Lunes, Guevurá

קַבֵּל רִנַּת. עַמְּךָ שַׂגְּבֵנוּ. טַהֲרֵנוּ נוֹרָא:

kabel rinat ameja sagvenu taharenu norá

Dirección de escaneo

Meditación: Cerramos las puertas al Satán. Olvidamos todos los pensamientos limitados y que nos limitan. Destruimos las influencias negativas a nivel de semilla, para evitar así que acaben sucediendo cosas malas. Superamos nuestra naturaleza reactiva. Transformamos el caos en milagros y maravillas.

נגד יכש

❸ תפארת, יום שלישי Martes, Tiféret

נָא גְבוֹר. דּוֹרְשֵׁי יְוּדֶךָ. כְּבָבַת שָׁמְרֵם׃

shamrem quevavat yijudeja dorshei guibor na

Meditación: Conectamos con todas las formas de sustento, tanto físico como espiritual. Rejuvenecemos nuestro cuerpo. Eliminamos la muerte de todos los aspectos de nuestra vida, incluyendo el cuerpo, las relaciones y los negocios. Obtenemos ayuda para evitar el uso de palabras malvadas.

בטר צתג

❹ נצח, יום רביעי Miércoles, Nétsaj

בָּרְכֵם טַהֲרֵם. רַחֲמֵי צִדְקָתְךָ. תָּמִיד גָּמְלֵם׃

gamlem tamid tsidkateja rajamei taharem barjem

Meditación: Perseveramos. Obtenemos la resistencia para continuar y para salir victoriosos en nuestro trabajo espiritual.

← Dirección de escaneo

וזקב טנע

❺ הוד, יום חמישי Jueves, Hod

וָזסִין קָדוֹש. בְּרוֹב טוּבְךָ. נַהֵל עֲדָתֶךָ:

adateja nahel tuvjá berov kadosh jasín

Meditación: Vemos el cuadro completo, y por lo tanto obtenemos un profundo entendimiento y clarividencia acerca de cómo podemos conectarnos con la Luz y traer Luz para nosotros mismos y para el mundo.

יגל פוק

❻ יסוד, יום שישי Viernes, Yesod

לְוָיִד גָּאֳה. לְעַמְּךָ פָּנֶה. זוֹכְרֵי קְדוּשָׁתֶךָ:

Kedushateja zojrei pené leamjá gueé yajid

Meditación: Sentimos el deseo de iluminar a los demás. Traemos la espiritualidad al mundo difundiendo la sabiduria de la Kabbalah. Encontramos la paz y la tranquilidad interior.

שקו ציח

❼ מלכות, שבת Sábado, Maljut

שַׁוְעָתֵנוּ קַבֵּל. וּשְׁמַע צַעֲקָתֵנוּ. יוֹדֵעַ תַּעֲלוּמוֹת:

taalumot yodea tsaakatenu ushmá kabel shaavatenu

Meditación: Obtenemos el poder de la renovación y la restauración.

Dirección de escaneo

Baruj Shem Quevod

Al final del Aná Bejóaj, susurramos este verso, el cual trae toda la Luz del los Mundos Superiores a nuestra existencia física.

(בלחש)	בָּרוּךְ,	שֵׁם	כְּבוֹד	מַלְכוּתוֹ,	לְעוֹלָם	וָעֶד:
(Susurrando)	Baruj	Shem	quevod	maljutó	leolam	vaed

Dirección de escaneo

En el *Séfer Yetsirá* ("*El Libro de la Formación*"), el primer libro conocido sobre astrología, Avraham el Patriarca nos enseña qué letra aramea creó cada mes y cada planeta.

De los siete planetas listados, cinco de ellos (Saturno, Júpiter, Marte, Venus y Mercurio) controlan dos signos cada uno, mientras que el Sol y la Luna controlan sólo un signo cada uno.

En la tabla siguiente, puedes encontrar la letra aramea que corresponde a cada mes y a cada signo. Los recuadros a la izquierda te muestran el verso que les corresponde del *Aná Bejóaj*. Una vez que llegues a la línea apropiada, haz una pausa y medita en conectarte con la energía positiva de ese mes, la cual es canalizada a nuestro mundo a través de las letras arameas.

	MES	SIGNO ASTROLÓGICO Y LETRA ARAMEA	PLANETA Y LETRA ARAMEA	LETRAS
Primer Verso	Tevet	ע Capricornio	ב Saturno	עב
	Shevat	צ Acuario	ב Saturno	צב
Segundo verso	Kislev	ס Sagitario	ג Júpiter	סג
	Adar	ק Piscis	ג Júpiter	קג
Tercer verso	Nisán	ה Aries	ד Marte	דה
	Mar Jeshván	נ Escorpio	ד Marte	דנ

Dirección de escaneo

	MES	SIGNO ASTROLÓGICO Y LETRA ARAMEA	PLANETA Y LETRA ARAMEA	LETRAS
Cuarto Verso	Av	Leo ט	Sol כ	כט
Quinto verso	Iyar	Tauro ו	Venus פ	פו
	Tishrei	Libra ל	Venus פ	פל
Sexto verso	Siván	Géminis ז	Mercurio ר	רז
	Elul	Virgo י	Mercurio ר	ריִ
Séptimo verso	Tamuz	Cáncer זת	Luna ת	זתת

Dirección de escaneo

El *Tikún Hanéfesh* es otra poderosa herramienta de la tecnología kabbalística.

Tikún Hanéfesh significa literalmente: "corrección del alma". Cuando llegamos al verso del *Aná Bejóaj* correspondiente al mes en el que nos encontramos, meditamos primero en las letras arameas correspondientes a ese mes. Luego utilizamos la segunda tabla de la página 49 para hacer el *Tikún Hanéfesh*. Imagina que estás guiando un rayo láser de luz blanca que penetra en cada parte de tu cuerpo, usando tu mano derecha como herramienta transmisora. Si hay cierta parte de tu cuerpo que necesite energía extra, simplemente detente y medita al llegar a esa parte en concreto.

Esta tabla representa todas las partes de nuestro cuerpo, y cada una de ellas está conectada con una de las combinaciones יהוה: el Tetragrámaton, *Yud Hei Vav Hei*, el Nombre de Dios más poderoso y la herramienta más potente para revelar la Fuerza de Luz en nuestro mundo.

Las partes del cuerpo están listadas y los recuadros numerados, de forma que te resulte fácil seguir la secuencia, empezando por el recuadro 1 (el cráneo) y acabando en el número 17 (los pies). Meditando en estas combinaciones del *Yud Hei Vav Hei* puedes traer esta asombrosa Luz a cada parte de tu cuerpo.

Debemos también meditar por aquellas personas que necesiten sanación, para enviarles esta energía curativa.

Dirección de escaneo

מוח שמאל CEREBRO IZQUIERDO BINÁ בינה יְהֹוָה YE HE VE HE 3	גלגתא CEREBRO KÉTER כתר יְהֹוָה YA HA VA HA 1	מוח ימין CEREBRO DERECHO JOJMÁ חכמה יְהֹוָה YA HA VA HA 2
עין שמאל OJO IZQUIERDO יְהֹוָה יְהֹוָה יְהֹוָה יְהֹוָה יְהֹוָה 5	חוטם NARIZ יוֹד חֵי וְאָו חֵי יוֹד חֵי וְאָו חֵי 9 8	עין ימין OJO DERECHO יְהֹוָה יְהֹוָה יְהֹוָה יְהֹוָה יְהֹוָה 4
7 אזן שמאל OÍDO IZQUIERDO יוד הי ואו הה		אזן ימין 6 OÍDO DERECHO יוד הי ואו הה
פה BOCA יוד הי ואו הי (אהיה) אוזה"ע גיכ"ק דטלנ"ת זסשר"ץ בומ"ף 10		
זרוע שמאל BRAZO IZQUIERDO GUEVURÁ גבורה יְהֹוָה Y' H' V' H' 12	גוף CUERPO TIFÉRET תפארת יְהֹוָה YO HO VO HO 13	זרוע ימין BRAZO DERECHO JÉSED חסד יְהֹוָה YE HE VE HE 11
ירך שמאל PIERNA IZQUIERDA HOD הוד יְהֹוָה YU HU VU HU 15	ÓRGANOS REPRODUCTORES YESOD יסוד יְהֹוָוּהֹוּ YU HU VU HU 16	ירך ימין PIERNA DERECHA NÉTSAJ נצח יְהֹוָה YI HI VI HI 14
	MALJUT עטרה מלכות יְהֹוָה YUD HEI VAV HEI 17	

Dirección de escaneo

Existen fuerzas angélicas en nuestras vidas que pueden ayudarnos; escanear las siguientes oraciones puede activar esas fuerzas. Escanea la oración correspondiente al día en el que te encuentres, de derecha a izquierda, formulando un deseo mientras lo haces. Medita en algo en lo que necesites ayuda: superar un miedo, aumentar el deseo, etcétera; las fuerzas angélicas acudirán a ayudarte.

יום א יהוה

DOMINGO

יוד הי ויו הי יוד הי ואו הי

אל שדי יאולדחהההייויאוודההיי

אנא בכוח גדולת ימינך תתיר צרורה

אבגיתץ יהוה יהוה

סמטוריה גזריאל ועענאל למואל

ר"ת סגול

Dirección de escaneo

יום ב׳

LUNES

יוד הי ואו הי יוד הי ואו הי יוד הא ואו הא

אל יהוה יאולדהההאאויאוודההאא

קבל רנת עמך שגבנו טהרנו נורא

קרעשטן יהוה יהוה

שמעיאל ברכיאל אהניאל

ר״ת שוא

יום ג׳

MARTES

יוד הא ואו הא יוד הה ויו דה הה

אל אדני יאולדהההההויוד הההה

נא גבור דורשי יחודך כבבת שמרם

נגדיכש יהוה יהוה

וניאל להדיאל מוניאל

ר״ת וזלם

יום ד׳

MIÉRCOLES

יוד הא ואו הא יוד הה וו הה

אל אדני יאולדהההההויוודהההה

ברכם טהרם רוזמי צדקתך תמיד גמלם

בטרצתג יהוה יהוה

וזקיאל רהטיאל קדשיאל

ר״ת וזרק

יוֹם הֵ

JUEVES

יוד הי ואו הי יוד הי ואו הי יוד הא ואו הא

אל יהוה יאולדהההאואיאוודההאא

וזסין קדיש ברוב טובך נהל עדתך

וקבטנע יהוה יהוה

שמועאל רעמיאל קניאל

ר"ת שרק

(הקבוץ מלאכיו בר"ת שורק)

Dirección de escaneo

יום וו

VIERNES

יַזַד הַיַ וִיוַ הַיַ יַזַד הַיַ וְאַוַ הַיַ

אל שדי יאולדהההייויאוודההיי

יוזיד גאה לעמך פנה זוכרי קדושתך

יַגְלפזק יַהוָה יוהוווהו

שומושוויואולו רופואולו קודושוויואולו

ר"ת שרק

Shabat tiene energía adicional, por lo que tenemos tres conexiones separadas con los ángeles.

לֵיל שַׁבָּת

VIERNES POR LA NOCHE

יוּד הֵי וָאו הֵי

שׁוּעָתֵנוּ קַבֵּל וּשְׁמַע צַעֲקָתֵנוּ יוֹדֵעַ תַּעֲלוּמוֹת

שְׁכִינָתְיָת יְהוָה יְהוָה יְהוָה

שְׁמַעְיֵאל בַּרְכִיאֵל אֲהַנִיאֵל

ר"ת שׁוּא

סְמַטַוְרִיָה גַּזְרִיאֵל וְעַנָאֵל לְמוּאֵל

ר"ת סַגּוֹל

צוּרִיאֵל רַזִיאֵל יוּפַיאֵל

ר"ת צֵירִי

Dirección de escaneo

יום שבת

SÁBADO POR LA MAÑANA

יוד הי ויו הי יוד הי ויו הי

שועתנו קבל ושמע צעקתנו יודע תעלומות

שקוצית יהוה יהוה יהוה

שמעיאל ברכיאל אהניאל

ר"ת שוא

קדמיאל מלכיאל צוריאל

ר"ת קמץ

מנוחת שבת

SÁBADO POR LA TARDE

יוד הא ואו הא יוד הא ואו הא

שועתנו קבל ושמע צעקתנו יודע תעלומות

שקוצית יהוה יהוה יהוה

שמעיאל ברכיאל אהניאל

. . . . . .

ר"ת שוא

פדאל תלמיאל (תומיאל) וסדיאל

ר"ת פתו

Hay dos conexiones de *Shemá*. Una se dice por la mañana y la otra antes de ir a dormir.

Antes de empezar el *Shemá*, debemos pensar en el concepto de amar a nuestro prójimo como a nosotros mismos. Más poderoso aún es meditar en alguien más que necesite sanación. Cuando pensamos en los demás, logramos más sanación para nosotros mismos.

El primer verso del *Shemá* canaliza la energía de los Mundos Superiores. El segundo verso expresa esa energía en nuestro mundo. Hay un total de 248 palabras en esta oración, las cuales transmiten energía a las 248 partes de nuestro cuerpo humano.

Las primeras dos líneas contienen 12 palabras.
La primera sección del *Shemá* está formada por 42 palabras, que significan el Nombre de Dios de 42 letras, el *Aná Bejóaj.*

Nos tapamos los ojos mientras decimos los primeros dos versos: *Shemá Israel* y *Baruj Shem Quevod*.

שְׁמַע יִשְׂרָאֵל

Israel Shemá

יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יְהוָה

Eloheinu Adonai

יְהוָה אֶחָד׃

Ejad Adonai

בלחש בָּרוּךְ, שֵׁם כְּבוֹד מַלְכוּתוֹ, לְעוֹלָם וָעֶד׃

vaed leolam maljutó quevod Shem Baruj (Susurrar)

← Dirección de escaneo

ו

וְאָהַבְתָּ אֵת יְהוָה אֲדֹנָי אֱלֹהֶיךָ בְּכָל לְבָבְךָ וּבְכָל
uvejol levavjá bejol Eloheja Adonai et veahavtá

נַפְשְׁךָ וּבְכָל מְאֹדֶךָ: וְהָיוּ הַדְּבָרִים הָאֵלֶּה אֲשֶׁר
asher haele hadvarim vehayú meodeja uvejol nafshejá

אָנֹכִי מְצַוְּךָ הַיּוֹם עַל לְבָבֶךָ: וְשִׁנַּנְתָּם לְבָנֶיךָ
levaneja veshinantam levaveja al hayom metsavjá anojí

וְדִבַּרְתָּ בָּם בְּשִׁבְתְּךָ בְּבֵיתֶךָ וּבְלֶכְתְּךָ בַדֶּרֶךְ
badérej uvelejtejá beveitejá beshivtejá bam vedibarta

וּבְשָׁכְבְּךָ וּבְקוּמֶךָ: וּקְשַׁרְתָּם לְאוֹת עַל יָדֶךָ
yadeja al leot ukshartam uvekumeja uveshajvejá

וְהָיוּ לְטוֹטָפֹת בֵּין עֵינֶיךָ: וּכְתַבְתָּם עַל מְזוּזוֹת
mezuzot al ujtavtam eineja bein letotafot vehayú

בֵּיתֶךָ וּבִשְׁעָרֶיךָ:
uvisheareja beitejaı

Dirección de escaneo

Todo viene de la Luz. Siempre que seamos conscientes de esto cuando la buena fortuna llega a nuestras vidas, la satisfacción que ésta genera se quedará con nosotros para siempre. Por el contrario, cuando recibimos prosperidad financiera creyendo que somos nosotros los arquitectos de nuestro propio éxito, estamos atrayendo esa prosperidad del Satán. Si ésta es nuestra conciencia, acabaremos perdiendo lo que hayamos ganado o "pagaremos" por ello en alguna otra área de nuestra vida. Esto lo podemos ver si observamos a muchas de las personas exitosas que hay en el mundo, por ejemplo en los negocios, que cargan con muchas tragedias en otras áreas de sus vidas, por ejemplo en sus matrimonios o hijos.

Todo viene con un precio, que puede ser cobrado en diez años o en diez minutos, pero que al final *terminaremos* pagando si no apreciamos que nuestra buena fortuna procede solamente de la Luz. El dinero y el éxito que estamos destinados a recibir llegarán a nosotros de todas maneras. Nuestro libre albedrío nos permite escoger si éste llegará de la Luz a través de nuestra apreciación o a través del Satán, con nuestro ego diciéndonos que nosotros somos los responsables de nuestro éxito. Tenemos dos maneras de protegernos:

(1) Reconocer que toda buena fortuna proviene de la Luz.

(2) Utilizar un porcentaje de nuestros ingresos para ayudar a otros: el concepto del diezmo.

LESHEM YIJUD

לשם	יוזד	קודשא	בריך	הוא	ושכינתיה	(יאהדונהי) בדוזילו
leShem	yijud	Kudshá	Berij	Hu	ushjintei	bidjilu
ורוזימו	(יאהדויהה),	ורוזימו	ודוזילו	(איהדויהה),	ליוזדא	שם
urjimu	urjimu	udjilu	leyajdá	shem		
יו"ד	קי	בוא"ו	קי	ביוזדא	שלים	(יהוה) בשם כל ילי ישראל,
Yisrael	col beshem	shelim	biyijudá	Kei	beVav	Kei Yud

← Dirección de escaneo

הרֵינִי מְתוּזָיל בְּמְלָאכָה זוֹ אוֹ הוֹלֵךְ לַעֲסֹק זֶה אוֹ מֵשָׂא
masá o ze leések holej o zu bemelajá matjil hareini
וּמַתָּן זֶה.
ze umatán

YEHÍ RATSÓN

יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וֵאלֹהֵי לכב יהוה אדני אהדונהי
veElohei Eloheinu Adonai milfaneja ratsón yehí
אֲבוֹתֵינוּ שֶׁתִּשְׁלוֹחַ הַצְלָחָה בְּכָל לכב מַעֲשֵׂה יָדֵי
yadai maasé bejol hatslajá shetishlaj avoteinu
וְתַפְרְנְסֵנִי בְּכָבוֹד בוכו שֶׁלֹּא אֶצְטָרֵךְ לְמַתְּנַת בָּשָׂר וָדָם
vadam basar lematnat etstarej sheló bejavod vetefarneseni
וְלֹא לִידֵי הַלְוָאָתָם כִּי אִם לְיָדְךָ וְשִׁיהְיֶה יי לִי פְּנַאי
pnaei li vesheihye leyadjá im qui halvaatam lidei veló
לְעָבְדְךָ פוי בְּיִרְאָה ריו כִּי אַתָּה אֵל טוֹב והו לַכֹּל וּמְכִין מָזוֹן
mazón umejín lejol tov El Atá qui beyirá leavdeja
לַכֹּל בְּרִיּוֹתֶיךָ דְּכְתִיב נוֹתֵן לוּם לַכֹּל בָּשָׂר. כִּי לְעוֹלָם
leolam qui basar lejol léjem notén dijtiv briotejá lejol

וְזִסְדּוֹ פּוֹתֵחַ אֶת יָדֶיךָ פאי, וזתך (יוֹהַתּוֹכָה) וּמַשְׂבִּיעַ לְכָל
lejol umasbia yadeja et poteaj jasdó

Dirección de escaneo

וזי רצון מהש. ותמציא לי על ידי מלאכה זו או עסק זה או
o ze ések o zo melajá yedei al li vetamtsí ratsón jai

משא ומתן זה כדי שאוכל לפרנס בני ביתי לוזם
léjem beití benei lefarnés sheojal jedei ze umatán masá

לאכול ובגד ללבוש ושמע תפלתי כי אתה שומע תפלת
tefilat shomea Atá qui tefilatí ushmá lilvosh ubégued leejol

עמך ישראל ברוזמים מצפצ, ברוך אתה שומע תפלה.
.tefilá shomea Atá Baruj berajamim Yisrael amjá

פותז את ידיך

yadeja et poteaj

פאי סאל וזתך

En este momento, abrimos nuestras manos y las mantenemos con las palmas mirando hacia arriba, mientras meditamos en esta combinación de letras.

Las letras arameas *Mem* מ, *Hei* ה, *Shin* ש liberan la fuerza de sanación. Debemos cerrar nuestros ojos y visualizar estas tres letras emitiendo rayos de luz, bañando todo nuestro cuerpo con un chorro de luz blanca. También debemos enviar esta energía a otras personas que necesitan sanación. Podemos meditar en el nombre de esa persona o visualizar las *Mem-Hei-Shin*, irradiando Luz sobre su cuerpo. Reordenando estas letras también obtenemos el nombre de Moshé משה = מהש.



Este párrafo especial de la Porción de Pinjás nos ayudará a potenciar la energía de sanación.

436. וּבְוִזְבּוּרָא קַדְמָאָה, פָּתַח רַעְיָא מְהֵימְנָא וְאָמַר, וַוי לוֹן לִבְנֵי נָשָׁא, דְּאִינּוּן אַטִּימִין לִבָּא, סְתִימִין עַיְינִין, דְּלָא יַדְעִין אֲבָרִים דְּגוּפֵיהוֹן עַל מַה אִינּוּן מִתְתַּקְנִין, דְּהָא קָנֵ"ה תַּלְתָּ וְזִילִין כְּלִילָן בֵּיהּ, וַדַּ"ת הֶבֶל, דְּאִיהוּ לַהַב אֵשׁ, דְּנָפִיק מִן לִבָּא וְאִתְפְּלַג לְז' הֲבָלִים, דְּאָמַר קֹהֶלֶת. תְּנָיְינָא, אַוִּיר דְּעָאל לְגַבֵּיהּ מִלְּבַר. תְּלִיתָאָה, מַיִם דְּכַנְפֵי רֵיאָה, דְּאִינּוּן דְּבוּקִים בְּקָנֶה. וּמִתַּלַּת אִלֵּין אִתְעֲבִיד קוֹל, מַיִם וְרוּחַ וְאֵשׁ, וּמִתְפְּלַג כָּל וַדַּ"ת לְז', וְאִינּוּן ז' לְהָבִים, ז' אֲוִירוֹת, ז' נְוָזִלִים.

436. Y en el primer ensayo, el Pastor Fiel empezó diciendo: ¡Ay de aquéllos cuyos corazones están cerrados y cuyos ojos están cegados; que no conocen las partes de su cuerpo según están ordenadas! Porque la tráquea está compuesta por tres fuerzas: a) Vapor (heb. *hével*, הבל, *Hei, Bet, Lámed*), el cual es una llama (heb. *láhav,* להב, *Lámed, Hei, Bet*) de

Dirección de escaneo

fuego que brota del corazón y está dividido en siete vapores o vanidades (heb. *havalim*, הבלים, pl. de *hével*, también: vapor) como lo menciona *Kohélet* (Eclesiastés); b) Aire, que entra del exterior; c) Agua de los pulmones, que están unidos a la tráquea. Y de estos tres, esto es: del agua, del aire y del fuego se hace la voz, y cada uno se subdivide en siete, y son siete flamas, siete aires y siete arroyos.

Zóhar: Porción de *Pinjás*

Shabat y las festividades son ventanas especiales en el cosmos que nos permiten conectarnos con energía extra. Encendemos velas para conectarnos y para traer esta Luz espiritual a nuestras propias vidas.

La palabra para vela es *ner* נר. El valor numérico de la palabra *ner* es 250 (*Nun* = 50 + *Resh* = 200). Un hombre tiene 248 segmentos de hueso y articulaciones, mientras que una mujer tiene 252. Sumados, 248 y 252 dan 500.

Encendemos dos velas, lo cual equivale a 500. Esto significa el poder de una sola alma, la unidad entre un hombre y una mujer. Cuando un alma viene a este mundo, la mitad del alma es masculina y la otra mitad femenina. Si dos personas son almas gemelas pero se encuentran viviendo en extremos opuestos del globo, la acción de la mujer de encender dos velas ayuda a que estas dos mitades de un alma se acerquen. En virtud de este simple acto de encender las velas, las dos almas pueden llegar a encontrarse y reunirse como una sola alma.

El acto de encender las velas es para la mujer, pero si un hombre soltero lo desea, también puede encender velas. Hay algunas mujeres que encienden más de dos velas. Algunas encienden una vela por cada miembro de su familia, mientras que otras encienden diez velas, que simbolizan las diez *Sefirot.*

La bendición correcta que se debe usar está determinada por la energía específica que se halle disponible cuando se están encendiendo las velas. Por ejemplo, algunas festividades a lo largo del año tienen una abertura cósmica para conectar con almas que partieron. Estas festividades son Yom Kipur, el séptimo día de Pésaj, Simjat Torá y Shavuot. Encendemos velas conmemorativas para que nos ayuden a conectar con las almas que partieron.

Encendemos las velas conmemorativas antes de la vela de Shabat o de la festividad, meditando en el nombre de la persona fallecida y en el nombre de su padre antes de encender la vela. Las velas conmemorativas son habitualmente encendidas por los padres y/o los hijos.

Otro momento en el que debemos encender una vela es en el aniversario de muerte de una persona justa. La Kabbalah nos enseña que durante el aniversario de muerte de

una persona justa, podemos pedir la ayuda y la protección de esa persona. Encendiendo una vela conmemorativa en su nombre, podemos hacer esta conexión.

Bendición para las Velas de Shabat

En un Shabat que no coincida con una festividad, decimos la siguiente bendición. Primero encendemos las velas, luego rodeamos las velas con nuestras manos tres veces para atraer la energía hacia nuestra cara. Nos cubrimos los ojos y recitamos la bendición.

בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֲדֹנָי אֱלֹהֵינוּ יהוה אהדונהי מֶלֶךְ הָעוֹלָם

Baruj Atá Adonai Eloheinu Mélej haolam

אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצִוָּנוּ לְהַדְלִיק נֵר

asher kideshanu bemitsvotav vetsivanu lehadlik ner

שֶׁל שַׁבָּת

shel Shabat

Bendición para las Velas de Shabat y Festividades

(Debe ser seguida por *Shehejeyanu*)

Si una festividad cae en Shabat, debemos recitar dos bendiciones sobre las velas: una para Shabat y otra para la festividad. Estas bendiciones especiales se dicen sólo durante las festividades, y tienen el poder de conectarnos con la energía extra que se revela en esa festividad. Encendemos primero las velas, luego rodeamos las velas con nuestras manos tres veces para atraer la Luz hacia nuestra cara. Nos cubrimos los ojos y recitamos esta bendición.

בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֲדֹנָי יהוה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם

Baruj Atá Adonai Eloheinu Mélej haolam

אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצִוָּנוּ לְהַדְלִיק נֵר

asher kideshanu bemitsvotav vetsivanu lehadlik ner

שֶׁל שַׁבָּת וְיוֹם טוֹב

shel Shabat veYom Tov

Bendición de Shehejeyanu

בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֲדֹנָי יהוה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם

Baruj Atá Adonai Eloheinu Mélej haolam

שֶׁהֶחֱיָנוּ וְקִיְּמָנוּ וְהִגִּיעָנוּ לַזְּמַן הַזֶּה

shehejeyanu vekiyemanu vehiguianu lazmán hazé

Bendición para las Velas de Shabat y Yom Kipur

(Debe ser seguida por Shehejeyanu)

Para Yom Kipur hay una bendición especial. Encendemos las velas primero, luego rodeamos las velas con nuestras manos tres veces para atraer la Luz hacia nuestra cara. Nos cubrimos los ojos y recitamos la bendición.

Dirección de escaneo

בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אדני יהוה אֱלֹהֵינוּ יהוה מֶלֶךְ הָעוֹלָם

haolam Mélej Eloheinu Adonai Atá Baruj

אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצִוָּנוּ לְהַדְלִיק נֵר

ner lehadlik vetsivanu bemitsvotav kideshanu asher

שֶׁל שַׁבָּת וְשֶׁל יוֹם הַכִּפּוּרִים

Hakipurim Yom veshel Shabat shel

Bendición de Shehejeyanu

בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אדני יהוה אֱלֹהֵינוּ יהוה מֶלֶךְ הָעוֹלָם

haolam Mélej Eloheinu Adonai Atá Baruj

שֶׁהֶחֱיָנוּ וְקִיְּמָנוּ וְהִגִּיעָנוּ לַזְּמַן הַזֶּה

hazé lazmán vehiguianu vekiyemanu shehejeyanu

Bendición para las Velas de Yom Kipur

(Cuando Yom Kipur no cae en Shabat)

(Debe ser seguida por *Shehejeyanu*)

Encendemos las velas primero, luego rodeamos las velas con nuestras manos tres veces para atraer la Luz hacia nuestra cara. Nos cubrimos los ojos y recitamos la bendición.

בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָֹה אדני יְהוָֹה אדני אֱלֹהֵינוּ יהוה מֶלֶךְ הָעוֹלָם

Baruj Atá Adonai Eloheinu Mélej haolam

אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצִוָּנוּ לְהַדְלִיק נֵר

asher kideshanu bemitsvotav vetsivanu lehadlik ner

שֶׁל יוֹם הַכִּפּוּרִים

shel Yom Hakipurim

Bendición de Shehejeyanu

בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָֹה אדני יְהוָֹה אדני אֱלֹהֵינוּ יהוה מֶלֶךְ הָעוֹלָם

Baruj Atá Adonai Eloheinu Mélej haolam

שֶׁהֶחֱיָנוּ וְקִיְּמָנוּ וְהִגִּיעָנוּ לַזְּמַן הַזֶּה

shehejeyanu vekiyemanu vehiguianu lazmán hazé

Bendición para las Velas de Festividades

(Cuando la festividad no cae en Shabat)

(Debe ser seguida por *Shehejeyanu*)

Decimos las bendiciones *primero*, y luego, *sin* taparnos los ojos, encendemos las velas.

Dirección de escaneo

בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֲדֹנָי יאהדונהי אֱלֹהֵינוּ יהוה מֶלֶךְ הָעוֹלָם

Baruj Atá Adonai Eloheinu Mélej haolam

אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצִוָּנוּ לְהַדְלִיק נֵר

asher kideshanu bemitsvotav vetsivanu lehadlik ner

שֶׁל יוֹם טוֹב

shel Yom Tov

Bendición de Shehejeyanu

בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֲדֹנָי יאהדונהי אֱלֹהֵינוּ יהוה מֶלֶךְ הָעוֹלָם

Baruj Atá Adonai Eloheinu Mélej haolam

שֶׁהֶחֱיָנוּ וְקִיְּמָנוּ וְהִגִּיעָנוּ לַזְּמַן הַזֶּה

shehejeyanu vekiyemanu vehiguianu lazmán hazé

Cuando el sol se oculta y las estrellas empiezan a aparecer en el cielo, parte de nuestra alma nos abandona. Aunque nos quedemos despiertos, el alma parte, y es por este motivo que nos sentimos más cansados a medida que avanza la noche. Mientras más negativos seamos, más agotados nos sentimos cuando nuestra alma se va.

Hay una fuerza real que nos induce a dormir cada noche para permitir a nuestra alma abandonar el cuerpo. Recitamos el *Shemá* para atar un cordón umbilical a nuestra alma con el objeto de que regrese y llene el espacio que dejó.

Antes de empezar con el *Shemá*, recitamos *LeShem Yijud*. *LeShem Yijud* actúa como una bujía que activa la siguiente serie de oraciones y acciones.

El *Shemá* inyecta la Luz nutriente del Creador en los 248 segmentos óseos y articulaciones y en los 365 tendones que hay en el cuerpo de un hombre, así como también en los 252 huesos y articulaciones y 365 tendones que hay en el cuerpo de la mujer. Para poder recibir esta Luz, debemos tener absoluta certeza en el poder de este rezo. Cuando recitamos o escaneamos el *Shemá*, lo que nuestros ojos miran, lo que pensamos que queremos y lo que decimos que queremos, debe ser aquello que nuestro corazón y alma *verdaderamente* desean: saber que la Luz está llenando cada parte de nuestro cuerpo..

Si una persona alberga cualquier sentimiento negativo hacia otra persona cuando se va a dormir, este resentimiento va a impedir que ambas almas se eleven a los Mundos Superiores durante la noche. En este rezo, pedimos perdón a aquellas personas a quienes hemos causado algún dolor. Necesitamos ser conscientes de que debemos buscar el perdón por cada herida que hayamos causado, ya sea intencional o accidental, a través de palabras o de actividad física, en esta vida o en una vida anterior. Antes de recitar la oración de *LeShem Yijud*, debemos reflexionar sobre nuestro día y buscar cualquier negatividad que podamos haber causado a otros o que otros nos hayan causado a nosotros.

← Dirección de escaneo

LeShem Yijud

לְשֵׁם יִחוּד קֻדְשָׁא בְּרִיךְ הוּא וּשְׁכִינְתֵּיהּ בִּדְחִילוּ

bidjilu ushjintei hu berij kudshá yijud leShem

וּרְחִימוּ, וּרְחִימוּ וּדְחִילוּ, לְיַחֲדָא שֵׁם יו"ד קֵי בָּוָא"ו

beVav Kei Yud shem leyajdá udjilu urjimu urjimu

קֵי בְּיוּחֲדָא שְׁלִים בְּשֵׁם כָּל יִשְׂרָאֵל, הֲרֵינִי מְקַבֵּל

mekabel hareini Yisrael col beshem shelim biyijudá Kei

עָלַי אֲלָהוּתוֹ יִתְבָּרַךְ וְאַהֲבָתוֹ וְיִרְאָתוֹ, וְהַרְיָנִי יָרֵא

yaré vehareini veyirató veahavató yitbaraj elahutó alai

מִמֶּנּוּ בְּגִין דְּאִיהוּ רַב וְשָׁלִיט עַל כּוּלָּא, וְכוּלָּא

vejulá culá al veshalit rav deihú beguín mimenu

כְּמֵיהּ כְּלָא, וְהַרְיָנִי מַמְלִיכוֹ עַל כָּל יִשְׂרָאֵל אֲבֶר וְאֲבֶר

veever ever col al mamlijó vehareini cla kamei

וְגִיד וָגִיד מֵרַמַ"וּ אברהם וְשַׁסַ"ה אֵבָרִים גִּידִים שֶׁל

shel guidim veshasá evarim meramaj vaguid veguid

גּוּפִי וְנַפְשִׁי רוּחִי וְנִשְׁמָתִי מַלְכוּת גְּמוּרָה וּשְׁלֵמָה,

ushlemá guemurá maljut venishmatí rují venafshí gufí

Dirección de escaneo

וַהֲרִינִי עֶבֶד לְהַשֵּׁי"ת, וְהוּא בְּרַוְזָמָיו יְזַכֵּנִי לְעָבְדוֹ
leavdó yizaqueni berajamav vehú laShem-Yitbaraj eved vahareini
בְּלֵבָב בוכו שָׁלֵם וְנֶפֶשׁ וְזַפְצָה אָמֵן כֵּן יְהִי רָצוֹן מהש׳:
ratsón yehí quen amén jafetsá venéfesh shalem belevav

Ribonó Shel Olam

רִבּוֹנוֹ שֶׁל עוֹלָם הֲרִינִי מוֹזֵל וְסוֹלֵחַ לְכָל מִי ילי
mi lejol vesoleaj mojel hareini olam shel Ribonó
שֶׁהִכְעִיס וְהִקְנִיט אוֹתִי אוֹ שֶׁוָּטָא כְּנֶגְדִּי. בֵּין בְּגוּפִי
begufí bein quenegdí shejAtá o otí vehiknit shehijís
בֵּין בְּמָמוֹנִי בֵּין בִּכְבוֹדִי בֵּין בְּכָל לכב אֲשֶׁר לִי. בֵּין
bein li asher bejol bein bijvodí bein bemamoní bein
בְּאוֹנֶס בֵּין בְּרָצוֹן מהש בֵּין בְּשׁוֹגֵג בֵּין בְּמֵזִיד בֵּין
bein bemezid bein beshogueg bein beratsón bein beones
בְּדִבּוּר בֵּין בְּמַעֲשֶׂה. בֵּין בְּגִלְגּוּל זֶה בֵּין בְּגִלְגּוּל
beguilgul bein ze beguilgul bein bemaasé bein bedivur
אַחֵר לְכָל בַּר יִשְׂרָאֵל וְלֹא יֵעָנֵשׁ שׁוּם אָדָם בְּסִבָּתִי.
besibatí adam shum yeanesh veló Yisrael bar lejol ajer

Dirección de escaneo

יְהִי רָצוֹן מהש מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אדנ יאהדונה אֱלֹהַי דמב וֵאלֹהֵי לכב

veElohei Elohai Adonai milfaneja ratsón yehí

אֲבוֹתַי שֶׁלֹּא אֶזְטָא עוֹד. וּמַה שֶּׁזְּטָאתִי לְפָנֶיךָ

lefaneja shejatati umá od ejetá sheló avotai

מְחוֹק בְּרַחֲמֶיךָ הָרַבִּים אֲבָל לֹא עַל יְדֵי יִסּוּרִין

yisurín yedei al lo aval harabim berajameja mejok

וְחוֹלָאִים רָעִים: יִהְיוּ לְרָצוֹן מהש אִמְרֵי פִי וְהֶגְיוֹן

vehegyón fi imrei leratsón yihyú raim vejolaim

לִבִּי לְפָנֶיךָ יְהוָה אדנ יאהדונה צוּרִי וְגוֹאֲלִי:

vegoalí tsurí Adonai lefaneja libí

Hamapil

La siguiente bendición nos garantiza que nuestra alma abandonará nuestro cuerpo dormido y regresará de forma segura a nuestro cuerpo cuando despertamos. Es el cordón umbilical entre nuestro cuerpo y nuestra alma.

Si vamos a dormir antes de medianoche, empezamos con "*Baruj Atá Adonai...*"

Si vamos a dormir después de medianoche, empezamos con "*Baruj...*" saltándonos las palabras marcadas en cursiva y continuando con "*Hamapil jevlei...*"

בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אדנ יאהדונה אֱלֹהֵינוּ יה מֶלֶךְ הָעוֹלָם

haolam Mélej Eloheinu Adonai Atá Baruj

← Dirección de escaneo

הַמַּפִּיל חֶבְלֵי שֵׁנָה עַל עֵינַי וּתְנוּמָה עַל עַפְעַפָּי

afapai al utnumá einai al shená jevlei hamapil

וּמֵאִיר לְאִישׁוֹן בַּת עָיִן: יְהִי רָצוֹן מהש מִלְּפָנֶיךָ

milefaneja ratsón yehí ain bat leishón umeir

יְהוָה אֲדנִי יאהדונה אֱלֹהַי דמב וֵאלֹהֵי לכב אֲבוֹתַי שֶׁתַּשְׁכִּיבֵנִי

shetashquiveni avotai veElohei Elohai Adonai

לְשָׁלוֹם וְתַעֲמִידֵנִי לְחַיִּים טוֹבִים וּלְשָׁלוֹם וְתֵן חֶלְקִי

jelkí vetén ulshalom tovim lejaim vetaamideni leshalom

בְּתוֹרָתֶךָ וְתַרְגִּילֵנִי לִדְבַר ראה מִצְוָה וְאַל תַּרְגִּילֵנִי

targuileni veal mitsvà lidvar vetarguileni betorateja

לִדְבַר ראה עֲבֵרָה. וְאַל תְּבִיאֵנִי לִידֵי וֵזִטָא וְלֹא לִידֵי

lidei veló jet lidei tevieni veal averá lidvar

נִסָּיוֹן וְלֹא לִידֵי בְזָיוֹן. וְיִשְׁלוֹט בִּי יִצֶר הַטּוֹב והו וְאַל

veal hatov yétser bi veyishlot vizayón lidei veló nisayón

יִשְׁלוֹט בִּי יִצֶר הָרָע. וְתַצִּילֵנִי מִיֵּצֶר הָרָע וּמְוַזְלָאִים

umejolaim hará miyétser vetatsileni hará yétser bi yishlot

רָעִים וְאַל יְבַהֲלוּנִי וַחֲלוֹמוֹת רָעִים וְהִרְהוּרִים רָעִים

raim vehirhurim raím jalomot yavhiluni veal raim

Dirección de escaneo

וּתְהֵא מִטָּתִי שְׁלֵמָה לְפָנֶיךָ וְהָאֵר עֵינַי פֶּן אִישַׁן הַמָּוֶת.

hamávet ishán pen einai vehaer lefaneja shlemá mitatí utehé

בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֲדֹנָי הַמֵּאִיר לָעוֹלָם כֻּלּוֹ בִּכְבוֹדוֹ:

bijvodó culó laolam hameir Adonai Atá Baruj

El Shemá

Antes de comenzar con el *Shemá*, debemos pensar en el concepto de amar a nuestro prójimo como a nosotros mismos. Más poderoso aún es pensar en alguien que necesite sanación, ya que pensando en los demás podemos lograr más sanación para nosotros mismos.

El primer verso del *Shemá* canaliza la energía de los Mundos Superiores. El segundo verso expresa la energía en nuestro mundo. En este rezo hay un total de 248 palabras que transmiten energía de sanación a las 248 partes del cuerpo humano. Los primeros dos versos contienen 12 palabras. La primera sección del *Shemá* está formada por 42 palabras que significan el Nombre de Dios de 42 letras, el *Aná Bejóaj*. La segunda sección está compuesta por 72 palabras que nos conectan con los 72 Nombres de Dios. La tercera sección contiene 50 palabras, que nos conectan con los 50 portales de Luz que están contenidos en la *Sefirá* conocida como *Biná*. Esta conexión nos ayuda a elevarnos por encima de las 50 puertas de negatividad.

La última parte del *Shemá* tiene 72 palabras; sin embargo, esta parte del rezo proporciona una conexión diferente con los 72 nombres, es una combinación diferente de letras.

Nos cubrimos los ojos mientras decimos los dos primeros versos: *Shemá Israel* y *Baruj Shem quevod*.

שְׁמַע יִשְׂרָאֵל

Israel Shemá

יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יְהוָה

Eloheinu Adonai

יְהוָה אֶחָד׃

Ejad Adonai

בלחש (Susurramos:)

בָּרוּךְ, שֵׁם כְּבוֹד מַלְכוּתוֹ, לְעוֹלָם וָעֶד׃

vaed leolam maljutó quevod shem Baruj

ל

וְאָהַבְתָּ אֵת יְהוָה אֱלֹהֶיךָ בְּכָל לְבָבְךָ וּבְכָל

uvejol levavjá bejol Eloheja Adonai et veahavtá

נַפְשְׁךָ וּבְכָל מְאֹדֶךָ׃ וְהָיוּ הַדְּבָרִים הָאֵלֶּה אֲשֶׁר

asher haele hadvarim vehayú meodeja uvejol nafshejá

Dirección de escaneo

אָנֹכִי מְצַוְּךָ הַיּוֹם עַל לְבָבֶךָ: וְשִׁנַּנְתָּם לְבָנֶיךָ
levaneja veshinantam levaveja al hayom metsavjá anojí

וְדִבַּרְתָּ בָּם בְּשִׁבְתְּךָ בְּבֵיתֶךָ וּבְלֶכְתְּךָ בַדֶּרֶךְ
badérej uvelejtejá beveitejá beshivtejá bam vedibarta

וּבְשָׁכְבְּךָ וּבְקוּמֶךָ: וּקְשַׁרְתָּם לְאוֹת עַל יָדֶךָ
yadeja al leot ukshartam uvkumeja uveshajvejá

וְהָיוּ לְטוֹטָפֹת בֵּין עֵינֶיךָ: וּכְתַבְתָּם עַל מְזוּזוֹת
mezuzot al ujtavtam eineja bein letotafot vehayú

בֵּיתֶךָ וּבִשְׁעָרֶיךָ:
beiteja uvisheareja

ה

וְהָיָה יהה אִם יוהך שָׁמֹעַ תִּשְׁמְעוּ אֶל מִצְוֹתַי אֲשֶׁר אָנֹכִי איע
anojí asher mitsvotai el tishmeú shamoa im vehayá

מְצַוֶּה אֶתְכֶם הַיּוֹם נגד, ון לְאַהֲבָה אֶת יְהוָה אֱלֹהֵיכֶם וּלְעָבְדוֹ
Adonai et leahavá hayom etjem metsavé

Dirección de escaneo

אֱלֹהֵיכֶם יהוה וּלְעָבְדוֹ בְּכָל לכב לְבַבְכֶם וּבְכָל לכב

uvjol levavjem bejol uleavdó Eloheijem

נַפְשְׁכֶם: וְנָתַתִּי מְטַר אַרְצְכֶם בְּעִתּוֹ יוֹרֶה וּמַלְקוֹשׁ

umalkosh yoré beitó artsejem metar venatati nafshejem

וְאָסַפְתָּ דְגָנֶךָ וְתִירֹשְׁךָ וְיִצְהָרֶךָ: וְנָתַתִּי עֵשֶׂב

ésev venatati veyitshareja vetiroshejá deganeja veasafta

בְּשָׂדְךָ לִבְהֶמְתֶּךָ וְאָכַלְתָּ וְשָׂבָעְתָּ: הִשָּׁמְרוּ לָכֶם

lajem hishamrú vesavata veajalta livhemteja besadeja

פֶּן יִפְתֶּה לְבַבְכֶם וְסַרְתֶּם וַעֲבַדְתֶּם אֱלֹהִים יהוה

elohim vaavadetem vesartem levavjem yifté pen

אֲחֵרִים וְהִשְׁתַּחֲוִיתֶם לָהֶם:

lahem vehishtajavitem ajerim

וְחָרָה (pause) אַף יְהוָה אדני יהוה בָּכֶם וְעָצַר אֶת

et veatsar bajem Adonai af (pausa) vejará

הַשָּׁמַיִם וְלֹא יִהְיֶה יייי מָטָר וְהָאֲדָמָה לֹא תִתֵּן ב״פ כהת

titén lo vehaadamá matar yihyé veló hashamaim

אֶת יְבוּלָהּ וַאֲבַדְתֶּם מְהֵרָה מֵעַל עלם הָאָרֶץ הַטֹּבָה

hatová haarets meal meherá vaavadetem yevulá et

Dirección de escaneo

אֲשֶׁר יְהוָה אדני יאהדונהי נֹתֵן אבג יתץ, ושר לָכֶם׃
lajem notén Adonai asher

ו

וְשַׂמְתֶּם אֶת דְּבָרַי ראה אֵלֶּה עַל לְבַבְכֶם וְעַל
veal levavjem al ele devarai et vesamtem
נַפְשְׁכֶם וּקְשַׁרְתֶּם אֹתָם לְאוֹת עַל יֶדְכֶם וְהָיוּ
vehayú yedejem al leot otam ukshartem nafshejem
לְטוֹטָפֹת בֵּין עֵינֵיכֶם׃ וְלִמַּדְתֶּם אֹתָם אֶת בְּנֵיכֶם
beneijem et otam velimadetem eineijem bein letotafot
לְדַבֵּר ראה בָּם בְּשִׁבְתְּךָ בְּבֵיתֶךָ ב"פ ראה וּבְלֶכְתְּךָ
uvelejtejá beveiteja beshivtejá bam ledaber
בַּדֶּרֶךְ ב"פ יב"ק וּבְשָׁכְבְּךָ וּבְקוּמֶךָ׃ וּכְתַבְתָּם עַל
al ujtavtam uvekumeja uveshajbejá vadérej
מְזוּזוֹת בֵּיתֶךָ ב"פ ראה וּבִשְׁעָרֶיךָ׃ לְמַעַן יִרְבּוּ יְמֵיכֶם
yemeijem yirbú lemaan uvishareja beiteja mezuzot

Dirección de escaneo

וִימֵי בְּנֵיכֶם עַל הָאֲדָמָה אֲשֶׁר נִשְׁבַּע יְהוָה אֲדֹנָי יְהוָה
Adonai nishbá asher haadamá al vneijem viyemei

לַאֲבֹתֵיכֶם לָתֵת לָהֶם כִּימֵי הַשָּׁמַיִם עַל הָאָרֶץ׃
haarets al hashamaim quiyemei lahem latet laavoteijem

ה

וַיֹּאמֶר יְהוָה אֲדֹנָי יְהוָה אֶל מֹשֶׁה מהש לֵאמֹר׃ דַּבֵּר ראה אֶל
el daber leemor Moshé el Adonai vayomer

בְּנֵי יִשְׂרָאֵל וְאָמַרְתָּ אֲלֵהֶם וְעָשׂוּ לָהֶם צִיצִת עַל
al tsitsit lahem veasú aleihem veamarta Yisrael benei

כַּנְפֵי בִגְדֵיהֶם לְדֹרֹתָם וְנָתְנוּ עַל צִיצִת הַכָּנָף פְּתִיל
petil hacanaf tsitsit al venatnú ledorotam bigdeihem canfei

תְּכֵלֶת׃ וְהָיָה יהה לָכֶם לְצִיצִת וּרְאִיתֶם אֹתוֹ וּזְכַרְתֶּם
uzjartem otó ureitem letsitsit lajem vehayá tejelet

אֶת כָּל יכי מִצְוֹת יְהוָה אֲדֹנָי יְהוָה וַעֲשִׂיתֶם אֹתָם וְלֹא תָתוּרוּ
taturu veló otam vaasitem Adonai mitsvot col et

אַחֲרֵי לְבַבְכֶם וְאַחֲרֵי עֵינֵיכֶם אֲשֶׁר אַתֶּם זֹנִים
zonim atem asher eineijem veajarei levavjem ajarei

Dirección de escaneo

אֲוֹרָיְתָם: לְמַעַן תִּזְכְּרוּ וַעֲשִׂיתֶם אֶת כָּל יכ מִצְוֹתָי

mitsvotai col et vaasitem tizquerú lemaan ajareijem

וִהְיִיתֶם קְדֹשִׁים לֵאלֹהֵיכֶם יכה: אֲנִי אני יְהוָה אהדונהי

Adonai Aní leEloheijem kedoshim vihitém

אֱלֹהֵיכֶם אֲשֶׁר הוֹצֵאתִי אֶתְכֶם מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם מצר

Mitsráyim meerets etjem hotseti asher Eloheijem

לִהְיוֹת לָכֶם לֵאלֹהִים יכה אֲנִי אני יְהוָה אהדונהי

Adonai Aní leElohim lajem lihyot

אֱלֹהֵיכֶם יכה:

Eloheijem

אֱמֶת

emet

יְהוָה אהדונהי אֱלֹהֵיכֶם יכה: אֱמֶת

Adonai Eloheijem emet

Yaalzú

Toda acción incorrecta que cometemos crea ángeles negativos que nos rodean cada uno de nuestros días. Estas entidades negativas son a menudo la causa oculta de todas esas cosas, grandes o pequeñas, que andan mal en nuestras vidas. Estos versos ayudan a eliminar estos ángeles y su influencia destructiva. Recitamos los versos tres veces.

Dirección de escaneo

יַעְלְזוּ וַסִידִים בְּכָבוֹד יְרַנְּנוּ עַל מִשְׁכְּבוֹתָם׃
mishquevotam al yeranenú bejavod jasidim yaalzú
רוֹמְמוֹת אֵל בִּגְרוֹנָם וְחֶרֶב רי״ו פִּיפִיּוֹת בְּיָדָם׃
beyadam pifiot vejérev bigronam el romemot

Hiné Mitató

Los Kabbalistas nos enseñan que dormir equivale a 1/60 de morir. Hay un pequeño elemento de muerte en el acto de dormir, ya que parte de nuestra alma abandona el cuerpo. Una persona espiritual y dedicada se preguntará cada noche como si esa fuese su última noche: "¿Hice suficiente cambio espiritual en mi vida durante el día de hoy? ¿Estoy feliz de que este sea mi último día?"

Los versos a continuación contienen 20 palabras; cuando los recitamos tres veces (20 x 3 = 60) corresponden al 1/60 de la muerte que ocurre cuando dormimos.

הִנֵּה מִטָּתוֹ שֶׁלִּשְׁלֹמֹה שִׁשִּׁים גִּבֹּרִים סָבִיב לָהּ
la saviv guiborim shishim shelishlomó mitató hiné
מִגִּבֹּרֵי יִשְׂרָאֵל׃ כֻּלָּם אֲחֻזֵי חֶרֶב מְלֻמְּדֵי מִלְחָמָה
miljamá melumdei jérev ajuzei culám Yisrael miguiborei
אִישׁ חַרְבּוֹ רי״ו עַל יְרֵכוֹ מִפַּחַד בַּלֵּילוֹת׃
baleilot mipajad yerejó al jarbó ish

Dirección de escaneo

La Bendición de los Cohanim

Los *Cohanim* ("sacerdotes") tienen el poder innato de canalizar las fuerzas de sanación de los Mundos Superiores a nuestra realidad física. Recitando estos versos, recibimos una tremenda fuerza de sanación.

יְבָרֶכְךָ יְהוָה אֲדֹנָי יאהדונהי וְיִשְׁמְרֶךָ׃ — Columna Derecha

yevarejejá Adonai veyishmereja

יָאֵר יְהוָה אֲדֹנָי יאהדונהי פָּנָיו אֵלֶיךָ וִיחֻנֶּךָּ מנד׃ — Columna Izquierda

yaer Adonai panav eleja veyijuneja

יִשָּׂא יְהוָה אֲדֹנָי יאהדונהי פָּנָיו אֵלֶיךָ וְיָשֵׂם לְךָ׃ — Columna Central

yisá Adonai panav eleja veyasem lejá

שָׁלוֹם׃

shalom

Yoshev Beséter

Este Salmo también contiene 60 palabras y tiene la misma conexión que el de *Hiné Mitató* que hemos recitado anteriormente.

יֹשֵׁב בְּסֵתֶר עֶלְיוֹן ב״פ מצר שַׁדַּי בְּצֵל יִתְלוֹנָן׃ אֹמַר

yoshev beséter elión betsel Shadai yitlonán omar

← Dirección de escaneo

לַיהוָה֣ יהוה אדני אהדונהי מַוְסִי֮ וּמְצוּדָתִי֒ אֱלֹהַ֫י דמב אֶבְטַח־בּ֥וֹ׃ כִּי

qui bo evtaj Elohai umtsudatí majsí laAdonai

הוּא֮ יַצִּ֪ילְךָ֫ מִפַּ֥ח יָקוּשׁ֮ מִדֶּ֪בֶר הַ֫וֹת׃ בְּאֶבְרָתוֹ

beevrató havot midéver yakush mipaj yatsiljá hu

יָסֵ֣ךְ לָ֭ךְ וְתַחַ֣ת כְּנָפָ֑יו תָּ֥וְסָה צִנָּ֖ה וְסֹחֵרָ֣ה אֲמִתּֽוֹ׃

amitó vesojerá tsiná tejsé quenafav vetajat laj yasej

לֹֽא־תִירָ֣א מִפַּ֭חַד לָ֑יְלָה מלה מֵחֵ֥ץ יָ֝עוּף יוֹמָֽם׃

yomam yauf mejets laila mipajad tirá lo

מִדֶּ֥בֶר בָּאֹ֑פֶל יָ֝הֶ֗לֶךְ מִקֶּ֣טֶב יָשׁ֣וּד צָהֳרָֽיִם׃ יִפֹּ֤ל

yipol tsaharaim yashud mikétev yahaloj baófel midéver

מִצִּדְּךָ֣ אֶ֭לֶף וּרְבָבָ֣ה מִימִינֶ֑ךָ אֵלֶ֥יךָ לֹ֝א יִגָּֽשׁ׃ רַ֗ק

rak yigash lo eleja miymineja urvavá élef mitsidjá

בְּעֵינֶ֥יךָ תַבִּ֗יט וְשִׁלֻּמַ֥ת רְ֝שָׁעִ֗ים תִּרְאֶֽה׃ ראה כִּי

qui tiré reshaim veshilumat tabit beeineja

אַתָּ֣ה יְ֭הוָה יהוה אדני אהדונהי מַוְסִי׃

majsí Adonai Atá

VIDUI: CONFESIÓN

Esta parte debe decirse *sólo* en días de semana, *no en Shabat ni en festividades*. Todas nuestras acciones incorrectas dejan un residuo en nuestro cuerpo. Estas conexiones nos limpian de todos esos remanentes negativos, actuando igual que el ayuno en el día de Yom Kipur.

אָנָּא יְהוָֹאדנ֫יאהדונהי אֱלֹהֵינוּ יהוה וֵאלֹהֵי לכב אֲבוֹתֵינוּ. תָּבֹא

tavó avoteinu veElohei Eloheinu Adonai aná

לְפָנֶיךָ תְּפִלָּתֵנוּ וְאַל תִּתְעַלַּם מִלְּקֵנוּ מִתְחֲנָּתֵנוּ. שֶׁאֵין

sheein mitjinatenu malquenu titalam veal tefilatenu lefaneja

אֲנַחְנוּ עַזֵּי פָנִים וּקְשֵׁי עֹרֶף לוֹמַר לְפָנֶיךָ יְהוָֹאדנ֫יאהדונהי

Adonai lefaneja lomar óref ukshei panim azei anajnu

אֱלֹהֵינוּ יהוה וֵאלֹהֵי לכב אֲבוֹתֵינוּ צַדִּיקִים אֲנַחְנוּ וְלֹא

veló anajnu tsadikim avoteinu veElohei Eloheinu

וָזָטָאנוּ. אֲבָל וָזָטָאנוּ. עָוִינוּ. פָּשַׁעְנוּ. אֲנַחְנוּ

anajnu pashanu avinu jatanu aval jatanu

וַאֲבוֹתֵינוּ וְאַנְשֵׁי בֵיתֵנוּ:

beitenu veanshei vaavoteinu

אָשַׁמְנוּ. בָּגַדְנוּ. גָּזַלְנוּ. דִּבַּרְנוּ דֹּפִי וְלָשׁוֹן הָרַע.

hará velashón dofi Dibarnu Gazalnu Bagadnu Ashamnu

Dirección de escaneo

הָעֲוִינוּ. וְהִרְשַׁעְנוּ. זָדְנוּ. וָזַמְסְנוּ. טָפַלְנוּ שֶׁקֶר וּמִרְמָה.

umirmá shéker Tafalnu Jamasnu Zadnu Vehirshanu Heevinu

יָעַצְנוּ עֲצוֹת רָעוֹת. כִּזַּבְנוּ. כָּעַסְנוּ. לָצְנוּ. מָרַדְנוּ.

Maradnu Latsnu caasnu Quizavnu raot etsot Yaatsnu

מָרִינוּ דְּבָרֶיךָ. נִאַצְנוּ. נִאַפְנוּ. סָרַרְנוּ. עָוִינוּ. פָּשַׁעְנוּ.

Pashanu Avinu Sararnu niafnu Niatsnu devareja marinu

צָרַרְנוּ. צָעַרְנוּ אָב וָאֵם. קִשִּׁינוּ עֹרֶף.

óref Kishinu vaem av tsiarnu Tsararnu pagamnu

רָשַׁעְנוּ. שִׁחַתְנוּ. תָּעַבְנוּ. תָּעִינוּ. וְתִעְתַּעְנוּ וְסַרְנוּ

vesarnu vetiatanu tainu Tiavnu Shijatnu Rashanu

מִמִּצְוֹתֶיךָ וּמִמִּשְׁפָּטֶיךָ הַטּוֹבִים וְלֹא שָׁוָה לָנוּ.

lanu shavá veló hatovim umimishpateja mimitsvoteja

וְאַתָּה צַדִּיק עַל כָּל יְ הַבָּא עָלֵינוּ כִּי אֱמֶת עָשִׂיתָ

asita emet qui aleinu habá col al Tsadik veAtá

וַאֲנַחְנוּ הִרְשָׁעְנוּ:

hirshanu vaanajnu

Dirección de escaneo

Cuando llegamos a este punto, decimos el *Aná Bejóaj* (ver páginas 41 a 44).

Primero recitamos todo el *Aná Bejóaj*, luego repetimos tres veces el verso correspondiente a ese día en particular. (De acuerdo con el calendario kabbalístico, la puesta de sol es el inicio del día siguiente.) Esto ayuda a elevar nuestra alma.

Nafshí Ivitija

Rav Isaac Luria, El Arí, explica que cuando una persona ha obtenido un cierto nivel de espiritualidad, deja este mundo para reencarnarse y empezar a trabajar en su próximo nivel de crecimiento espiritual. Este verso nos ayuda a elevarnos a ese siguiente nivel *sin* necesidad de abandonar este mundo.

נַפְשִׁי אִוִּיתָךְ בַּלַּיְלָה מלה אַף רוּחִי בְקִרְבִּי שד"י אֲשַׁחֲרֶךָּ

ashajareca vekirbí rují af balaila ivitija nafshí

כִּי כַּאֲשֶׁר מִשְׁפָּטֶיךָ לָאָרֶץ צֶדֶק לָמְדוּ יֹשְׁבֵי

yoshvei lamdú tsédek laarets mishpateja caasher qui

תֵּבֵל ב"פ ר"ו׃

tevel

Lamenatséaj

El Arí nos enseña que este Salmo nos ayuda a realzar y estimular nuestra memoria. También ayuda a nuestra alma a alcanzar todo su potencial, motivándonos para completar todo el trabajo espiritual que vinimos a hacer en este mundo.

לַמְנַצֵּחַ מִזְמוֹר לְדָוִד׃ בְּבוֹא אֵלָיו נָתָן הַנָּבִיא כַּאֲשֶׁר

caasher Hanaví Natán elav bevó leDavid mizmor lamnatséaj

←

Dirección de escaneo

בָּא אֶל בַּת שָׁבַע: וְזַנֵּנִי אֱלֹהִים יהוה כְּוַסְדֶּךָ כְּרֹב
querov quejasdejá Elohim janeni Shava Bat el ba

רַוְיָמֵיךָ מְוֵזֶה פְּשָׁעָי: הֶרֶב כַּבְּסֵנִי מֵעֲוֹנִי
meavoni cabseni hérev pshaai mejé rajameja

וּמִוַּטָּאתִי טַהֲרֵנִי: כִּי פְשָׁעַי אֲנִי אני אֵדָע וְוַטָּאתִי
vejatatí edá aní pshaai qui tahareni umejatatí

נֶגְדִּי תָּמִיד נתה: לְךָ לְבַדְּךָ וְוָטָאתִי וְהָרַע בְּעֵינֶיךָ
beeineja vehará jatati levadeja lejá tamid negdí

עָשִׂיתִי לְמַעַן תִּצְדַּק בְּדָבְרֶךָ ראה תְּזַכֶּה בְשָׁפְטֶךָ:
veshaftejá tizqué bedavreja titsdak lemaan asiti

הֵן בְּעָוֹן וחולָלְתִּי וּבְוֵטֶא יְוֵזַמְתְנִי אִמִּי: הֵן אֱמֶת
emet hen imí yejematni uvjet jolalti beavón hen

וְפַצְתָּ בַּטְּוּחוֹת וּבְסָתֻם וְזָכְמָה תודיעֵנִי: תְּוַטְּאֵנִי
tejateni todieni jojmá uvsatum batujot jafatsta

בְּאֵזוֹב וְאֶטְהָר תְּכַבְּסֵנִי וּמִשֶּׁלֶג אַלְבִּין: תַּשְׁמִיעֵנִי
tashmieni albín umishéleg tejabseni veethar veezov

שָׂשׂוֹן וְשִׂמְוָזָה תָּגֵלְנָה עֲצָמוֹת דִּכִּיתָ: הַסְתֵּר ב"פ מצר
haster diquita atsamot taguelna vesimjá sasón

Dirección de escaneo

פָּנֶיךָ מְזַטְּאַי וְכָל עֲוֹנֹתַי מְחֵה: לֵב טָהוֹר י"פ אכא
tahor lev mejé avonotai vejol mejataai paneja

בְּרָא נתה לִי אֱלֹהִים ילה וְרוּחַ נָכוֹן חַדֵּשׁ בְּקִרְבִּי שדי:
bekirbí jadesh najón verúaj Elohim li bra

אַל תַּשְׁלִיכֵנִי מִלְּפָנֶיךָ וְרוּחַ קָדְשְׁךָ אַל תִּקַּח
tikaj al kadsheja verúaj milfaneja tashlijeni al

מִמֶּנִּי: הָשִׁיבָה לִי שְׂשׂוֹן יִשְׁעֶךָ וְרוּחַ נְדִיבָה
nedivá verúaj yisheja sesón li hashivá mimeni

תִסְמְכֵנִי: אֲלַמְּדָה פֹשְׁעִים דְּרָכֶיךָ וְחַטָּאִים אֵלֶיךָ
eileja vejataim derajeja foshim alamdá tismejeni

יָשׁוּבוּ: הַצִּילֵנִי מִדָּמִים אֱלֹהִים ילה אֱלֹהֵי דמב תְּשׁוּעָתִי
teshuatí Elohei Elohim midamim hatsileni yashuvu

תְּרַנֵּן לְשׁוֹנִי צִדְקָתֶךָ: אֲדֹנָי שְׂפָתַי תִּפְתָּחוּ וּפִי יַגִּיד יי
yaguid ufi tiftaj sfatai Adonai tsidkateja leshoní teranén

תְּהִלָּתֶךָ: כִּי לֹא תַחְפֹּץ זֶבַח וְאֶתְּנָה נתה עוֹלָה לֹא
lo olá veetená zévaj tajpots lo qui tehilateja

תִרְצֶה: זִבְחֵי אֱלֹהִים ילה רוּחַ נִשְׁבָּרָה לֵב נִשְׁבָּר
nishbar lev nishbará rúaj Elohim zivjei tirtsé

← Dirección de escaneo

וְנִדְכֶּה אֱלֹהִים יהוה לֹא תִבְזֶה: הֵיטִיבָה בִרְצוֹנְךָ אֶת

et virtsonjá heitíva tivzé lo Elohim venidqué

צִיּוֹן יוסף תִּבְנֶה חומות נתה יְרוּשָׁלָיִם: אָז תַּחְפֹּץ זִבְחֵי

zivjei tajpots az Yerushaláyim jomot tivné Tsiyón

צֶדֶק עוֹלָה וְכָלִיל אָז יַעֲלוּ עַל מִזְבַּחֲךָ פָּרִים:

parim mizbajaja al yaalu az vejalil olá tsédek

Im Tishcav

Estos 5 versos actúan como una fianza sobre nuestra alma, garantizando que volverá a nosotros por la mañana.

אִם תִּשְׁכַּב לֹא תִפָּוֵד וְשָׁכַבְתָּ וְעָרְבָה שְׁנָתֶךָ:

shenateja vearvá veshajavta tifjad lo tishcav im

אַתָּה סֵתֶר ב"פ מצר לִי מִצַּר תִּצְּרֵנִי רָנֵּי פַלֵּט תְּסוֹבְבֵנִי

tsoveveni falet ranei titsreni mitsar li séter Atá

סֶלָה:

sela

תּוֹדִיעֵנִי אֹרַח חַיִּים שֹׂבַע שְׂמָחוֹת אֶת פָּנֶיךָ נְעִמוֹת

neimot paneja et semajot sova jaim oraj todieni

Dirección de escaneo

בִּימִינֶךָ נֶצַח׃
nétsaj biyeminjá

אַתָּה תָקוּם תְּרַחֵם צִיּוֹן יוסף אברהם כִּי עֵת לְחֶנְנָהּ
lejenená et qui Tsiyón terajem takum Atá

כִּי בָא מוֹעֵד׃
moed va qui

בְּיָדְךָ אַפְקִיד רוּחִי פָּדִיתָה אוֹתִי יְיָ אֱלֹהֵי יהודה אהרוני
Adonai otí padita rují afkid beyadeja

אֵל אֱמֶת׃
emet El

Dirección de escaneo

Cada alimento contiene una energía interna. Utilizando las letras arameas, creamos una bendición que nos conecta con esa energía.

Primero recitamos una bendición antes de comer el alimento. Luego, después de comerlo, recitamos otra bendición para sellar la energía que recibimos. En este libro de conexiones, sólo incluimos las bendiciones que se hacen antes de comer.

Tomamos el alimento en la mano derecha y recitamos la bendición según el tipo de alimento que vayamos a comer.

Hamotzí: Bendición para el Pan

בָּרוּךְ	אַתָּה	יְהוָה אדני יאהדונהי	אֱלֹהֵינוּ ילה	מֶלֶךְ	הָעוֹלָם
Baruj	Atá	Adonai	Eloheinu	Mélej	haolam

הַמּוֹצִיא	לֶחֶם	מִן	הָאָרֶץ
ha hamotsí	léjem	min	ha haarets

Mezonot: Bendición para Granos que No sean Pan o Matsot
(Pastas, galletas dulces o saladas, arroz, etc.):

בָּרוּךְ	אַתָּה	יְהוָה אדני יאהדונהי	אֱלֹהֵינוּ ילה	מֶלֶךְ	הָעוֹלָם
Baruj	Atá	Adonai	Eloheinu	Mélej	haolam

בּוֹרֵא	מִינֵי	מְזוֹנוֹת
boré	minei	mezonot

Dirección de escaneo

Haguefen: Bendición para el Vino

בָּרוּךְ	אַתָּה	יְהוָה אדני יהוה	אֱלֹהֵינוּ יהוה	מֶלֶךְ	הָעוֹלָם
Baruj	Atá	Adonai	Eloheinu	Mélej	haolam

בּוֹרֵא	פְּרִי	הַגָּפֶן
boré	pri	haguéfen

Haets: Bendición para Frutas que Crecen en los Árboles

(Manzanas, peras, naranjas, etc…)

Si no sabes si la fruta viene de un árbol, dí la bendición de *Haadamá*

בָּרוּךְ	אַתָּה	יְהוָה אדני יהוה	אֱלֹהֵינוּ יהוה	מֶלֶךְ	הָעוֹלָם
Baruj	Atá	Adonai	Eloheinu	Mélej	haolam

בּוֹרֵא	פְּרִי	הָעֵץ
boré	pri	haets

Haadamá: Bendición para Frutas y Vegetales que Vienen de la Tierra

(Fresas, zanahorias, etc…)

בָּרוּךְ	אַתָּה	יְהוָה אדני יהוה	אֱלֹהֵינוּ יהוה	מֶלֶךְ	הָעוֹלָם
Baruj	Atá	Adonai	Eloheinu	Mélej	haolam

בּוֹרֵא	פְּרִי	הָאֲדָמָה
boré	pri	haadamá

Dirección de escaneo

Shehacol: Bendición para Alimentos que No Pertenecen a Ninguna de las Categorías Anteriores

(Lácteos, huevos, dulces, carnes y aves, pescado, agua, etc.)

בָּרוּךְ	אַתָּה	יְהוָה אדני יהוה	אֱלֹהֵינוּ יהוה	מֶלֶךְ	הָעוֹלָם
Baruj	Atá	Adonai	Eloheinu	Mélej	haolam

שֶׁהַכֹּל	נִהְיָה	בִּדְבָרוֹ
shehacol	nihyé	bidvaró

Dirección de escaneo

VIAJAR: *ÁLEF-LÁMED-DÁLET*

Explicación

Este nombre es para obtener protección. Viajar crea una abertura para que la energía negativa entre en nosotros.



Meditación

Escanea esta sección de El *Zóhar* antes de salir de casa si vas a hacer un viaje en avión, en auto, etc. Imagina que estás creando un escudo de protección de energía positiva que te envuelve, protegiéndote de cualquier negatividad.

66. וְזַמִּי מַה כְּתִיב וַיַּעֲבֹר אַבְרָם בָּאָרֶץ. וַיַּעֲבֹר, וַיֵּלֶךְ מִבָּעֵי לֵיהּ, אֶלָּא, הָכָא הוּא רָמְזוֹ שְׁמָא קַדִּישָׁא, דְּאִתְוַתִּים בֵּיהּ עָלְמָא, בְּע"ב אַתְוָון, גְּלִיפָן דְּכָלְהוּ בְּשְׁמָא דָּא. כְּתִיב הָכָא וַיַּעֲבֹר, וּכְתִיב הָתָם וַיַּעֲבֹר ה' עַל פָּנָיו וַיִּקְרָא.

66. Ve: está escrito: "Y pasó Avraham a través de la tierra". ÉL PREGUNTA: ¿POR QUÉ DICE EL VERSÍCULO: "pasó a través (heb. *vayaavor*)" en lugar de 'fue'? Ésta es una alusión al Nombre Sagrado –por medio del cual el mundo es sellado– que contiene 72 letras grabadas, todas las cuales están dentro de ese nombre. *VAYAAVOR (VAV - YUD - AYIN - BET - RESH)*

Dirección de escaneon

CONSISTE DE DOS PARTES: *RESH - YUD - VAV* (NUMÉRICAMENTE = 216) Y *AYIN - BET* = 72, QUE SE REFIERE A LAS 216 LETRAS Y 72 NOMBRES. Así, está escrito en un lugar: "Y...pasó a través", mientras que está escrito en otro: "Y pasó (heb. *vayaavor*) HaShem frente a él y proclamó..." (Shemot 34:6), TAL COMO ALLÍ HABLA DEL NOMBRE SAGRADO DE *AYIN BET* (72), ASÍ TAMBIÉN VAYAAVOR AQUÍ ES UNA REFERENCIA AL NOMBRE SAGRADO DE *AYIN BET* (72).

Zóhar: Porción de Lej-Lejá

Dirección de escaneo

Los 72 Nombres de Dios no son "nombres" en el sentido ordinario de la palabra. Más bien, son canales del infinito flujo de energía espiritual que fluye a través del mundo.

Al conectarnos a estas fuentes de poder espiritual, obtenemos protección frente a todas y cada una de las formas de negatividad y peligros. Eliminamos los bloqueos que nos separan de la alegría y la realización total. Abrimos senderos hacia la transformación, para nosotros mismos y para el mundo entero.

Para más información visita nuestra página web, www.72.com, o llama al 1-800-KABBALAH (1-800-522-2252).

Dirección de escaneo

8	7	6	5	4	3	2	1	
כהת	אכא	ללה	מהש	עלם	סיט	ילי	והו	A
הקם	הרי	מבה	יזל	ההע	לאו	אלד	הזי	B
והו	מלה	יי	נלך	פהל	לוו	כלי	לאו	C
ושר	לכב	אום	ריי	שאה	ירת	האא	נתה	D
יין	רהע	וזעם	אני	מנד	כוק	להו	יוו	E
מיה	עשל	ערי	סאל	ילה	וול	מיכ	החה	F
פוי	מבה	נית	נגא	עמם	הוזש	דני	והו	G
מוזי	ענו	יהה	ומב	מצר	הרוז	יל	נמם	H
מום	היי	יבמ	ראה	וזבו	איע	מנק	דמב	I

Dirección de escaneo

Las explicaciones y oraciones de este libro son herramientas para ayudarte en tu viaje para convertirte en dueño de tu propio destino. A través del uso y el entendimiento de estas herramientas, descubrirás el derecho que Dios te otorgó: felicidad, alegría, satisfacción y paz en la tierra.

La Kabbalah nos enseña a no aceptar nunca lo que otros nos cuentan. En lugar de eso, debemos mantener nuestra mente abierta y probar la tecnología de la Kabbalah con el objetivo de ver si funciona para nosotros. Igual que con cualquier otra tecnología, cuanto más entendemos, más podemos lograr. Aplica las herramientas que te proporcionamos en este libro, y observa cómo tu vida empieza a mejorar.

Para más información, libros, cursos y ayuda al estudiante, llama a:

1-800-Kabbalah (1-800-522-2252)

Visita nuestra página web en: www.kabbalah.com/espanol

O llama al Centro de Kabbalah más cercano:

Centros en EUA

Boca Raton, FL	561 488 8826
Boston, MA	617 566 0808
Houston, TX	713 349 9900
Las Vegas, NV	702 243 0559
Los Angeles, CA	310 657 5404
Miami, FL	305 692 9223
New York, NY	212 644 0025
San Diego, CA	858 535 0447

Centros Internacionales

Bs As, Argentina	5411 4831 5324
Santiago de Chile	562 229 1999
Londres, Inglaterra	44 207 499 4974
Cd. de México, México	525 555 89 44 64
Panamá	507, 360 21 80/83
Paris, Francia	33 1 45 03 50 30
Toronto, Canada	416 631 9395
Tel Aviv, Israel	972 3 526 6800
Barcelona, España	34 699 19 65 93
Caracas, Venezuela	58 212 267 7432 / 8368
Acarigua, Venezuela	58 0255 6229285

Gente

El Rav y Karen
Son los directores actuales del Centro de Kabbalah y las primeras personas en la historia que hacen que las enseñanzas de la Kabbalah estén disponibles para todo aquél que tenga el deseo de aprender.

Rav Elazar
El hijo de Rav Shimón bar Yojái, autor de El *Zóhar*.

Rav Bejai Iben Pákuda
Kabbalista que escribió el libro *Jovat Halevavot* ("Deberes del corazón")

Rav Isaac Luria, El Arí
Kabbalista del siglo XVI (1534 - 1572), fue llamado *HaAri* ("el León") por sus estudiantes. Revolucionó el estudio de la Kabbalah mediante su entendimiento y explicación de los conceptos.

Rav Nejunyá ben Hakaná
Kabbalista del siglo II que fue el primero en revelar el Nombre de Dios de 42 letras, proporcionándonos así el *Aná Bejóaj*, la oración más poderosa del mundo.

Rav Shimón Bar Yojái
Autor de El *Zóhar*, el texto defintivo de sabiduría kabbalística.

Palabras y Frases

Agua Viviente
El agua es la expresión física de la Luz del Creador. El agua viviente emana hacia arriba desde manantiales que están bajo tierra. Se dice que todos los manantiales de la tierra están interconectados.

Cavaná, Cavanot
La Intención y la meditación que acompañan a las palabras de la oración. La intención da a la mente una dirección y un propósito. De acuerdo con El *Zóhar*, la *cavaná* es un elemento importante e integral del crecimiento espiritual.

Cohen
Sacerdote. El canal para la energía de sanación en nuestro mundo.

Cáscaras Negativas

Cada vez que nos comportamos de forma reactiva o que hacemos elecciones negativas, contruimos una capa de oscuridad alrededor nuestro. Los kabbalistas se refieren a estas capas como *Klipot*, o "Cáscaras". Son estas cáscaras negativas las que nos separan de la Fuerza de Luz.

El Satán

La poderosa fuerza de inteligencia que se opone a nuestras acciones para revelar Luz. Es su existencia lo que garantiza que los humanos desarrollen el poder del libre albedrío y de la libre elección.

El *Zóhar*

Escrito en arameo, El *Zóhar* contiene las enseñanzas de Rav Shimón bar Yojái y las explicaciones del significado oculto de los Cinco Libros de Moisés, la Torá. El *Zóhar* es nuestra puerta a una vida llena de la Fuerza de Luz del Creador.

Fuerza de Luz, Luz

La Fuerza de Luz es el término kabbalístico para la emanación de la esencia y el carácter del Creador. Esta esencia es la de compartir, en la que los aspectos de la negatividad simplemente no existen. Tal como la luz de una sola vela desvanece la oscuridad, la Fuerza de Luz del Creador desvanece el caos, el dolor y el sufrimiento de nuestras vidas y nuestro mundo.

La realidad del Árbol del Conocimiento del Bien y del Mal

La Kabbalah y la ciencia enseñan que los universos paralelos existen. La realidad del Árbol del Conocimiento del Bien y del Mal es el mundo en que vivimos: un mundo lleno de caos, dolor y sufrimiento.

La realidad del Árbol de la Vida

La Kabbalah y la ciencia enseñan que los universos paralelos existen. La realidad del Árbol de la Vida es el Universo Perfecto, en el que el dolor, el sufrimiento y el caos no existen.

Letras Arameas

Las letras arameas en este libro son más que sólo una base de las palabras y el lenguaje. Su figura está diseñada para canalizar la fuerza creativa de la Luz hacia nuestro mundo y nuestras vidas. Escanear (de derecha a izquierda) es todo lo que necesitamos hacer para experimentar el efecto de la oración.

Oración

Kabbalísticamente, la oración es un medio a través del cual la humanidad puede participar en la dinámica del cosmos. La oración es una tecnología precisa formada por acción y palabra.

Palabra raíz

En arameo las palabras raíz, compuestas por tres o posiblemente cuatro letras, proporcionan la base para el entendimiento de todas aquellas palabras con la misma raíz.

Purificación espiritual

Lo que nos conecta al Creador es nuestra afinidad con Él. A lo largo de milenios de comportamiento reactivo y elecciones negativas, la raza humana ha creado capas de separación entre sí misma y el Creador. Eliminando esas capas, experimentamos la purificación espiritual, desarrollando más y más afinidad con la Fuerza de Luz y el Creador.

Séfer Yetsirá

Escrito por Avraham el Patriarca, el *Séfer Yetsirá* ("*El Libro de la Formación*") es el más antiguo de los textos kabbalísticos. El libro entero consta tan solo de unas pocas páginas y es un código que contiene los secretos del universo y la importancia de las letras arameas.

Sefirá, Sefirot

Hay diez *Sefirot*, o dimensiones, en nuestro universo. La palabra *Sefirot* (en singular, *Sefirá*) significa literalmente "emanaciones". A medida que la Fuerza de Luz del Creador se mueve desde su fuente (la cabeza de Dios) hacia nuestro mundo, pasa a través de una serie de "cortinas", representadas por las *Sefirot*, cada una de las cuales filtra la cantidad de Luz que pasa al siguiente nivel hasta que toda la Luz ha sido filtrada y llega a nuestro mundo lleno de oscuridad. La esencia de la Luz no ha cambiado: sólo la cantidad que es revelada es diferente. Aprendiendo acerca de las *Sefirot* y su propósito, podemos incrementar la cantidad de Luz revelada en nuestras vidas.

Tetragramatón יהוה

El Tetragramatón (palabra griega que significa "cuatro letras") es el Nombre más poderoso de Dios. El Nombre por sí mismo no se pronuncia. A veces nos referimos a él como *Yud Hei Vav Hei* o *Yud Kei Vav Kei.*

Valor numérico

Cada Letra aramea es también un número. Determinando el valor numérico de una palabra, podemos aprender más acerca de esa palabra si estudiamos otras palabras con el mismo valor numérico.