

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

## LAS LETRAS ARAMEAS

Valor Numérico	Nombre	Forma
	Tsadi Final	𐤌
100	Kof	𐤍
200	Resh	𐤎
300	Shin	𐤏
400	Tav	𐤐

## 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 aquella 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.

←  
Dirección de escaneo

כור

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

(Las mujeres dicen) : מוֹדָה

מוֹדָה

Modá

Modé

אֲנִי אֲנִי לְפָנֶיךָ מֶלֶךְ יְיָ וְקַיָּם שֶׁהַיְוֹזֶרֶת  
 ani aní lefaneja Mélej jai vekayam sheejezarta

בִּי נִשְׁמַתִּי בְּוִזְמֻלָּהּ רַבָּה אֶמוּנָתְךָ:  
 bi nishmatí bejemplá 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.

←  
Dirección de escaneo

בְּרוּךְ	אַתָּה	יְהוָה	אֱלֹהֵינוּ	יְהוָה	יְהוָה	יְהוָה
Baruj	Atá	Adonai	Eloheinu	Adonai	Mélej	Mélej
הָעוֹלָם	אֲשֶׁר	קִדְּשָׁנוּ	בְּמִצְוֹתָיו	וְצִוָּנוּ		
haolam	asher	kideshanu	bemitsvotav	vetsivanu		
עַל	נְטִילַת	יָדַיִם:				
al	netilat	yadaim				

← Dirección de escaneo



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.

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יְיָ אֱלֹהֵינוּ יְיָ  
Mélej Eloheinu Adonai Atá Baruj

הָעוֹלָם אֲשֶׁר יָצַר אֶת הָאָדָם בְּזִכְכוּתָהּ. וְיִבְרָא  
uvará bejojmá haadam et yatsar asher haolam

בּוֹ זְקָבִים זְקָבִים. וְזִלְזוּלִים וְזִלְזוּלִים. גָּלוּי וְיָדוּעַ  
veyadúa galui jalulim jalulim nekavim nekavim vo

לִפְנֵי כִסֵּא כְבוֹדְךָ לִבְּשֵׁם שְׁמֵם יִסְתֵּם אֲזוּר מֵהֵם  
mehem ejad yisatem sheim jevodeja kisé lifnei

אוֹ אִם יִפְתְּנוּ אֲזוּר מֵהֵם אִי אֶפְשֵׁר לְהִתְקַיֵּם  
lehitkayem efshar ei mehem ejad yipateaj im o

←  
Dirección de escaneo

אֶפְלוּ שְׁעָה אֲזוֹת. בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יְהוָה  
Adonai Atá Baruj ejat shaá afilu  
רוּפָא כָּל יְכוּל וּבְשָׂר וּבְמַפְלִי לַעֲשׂוֹת:  
laasot umaflí basar coi rofé

← Dirección de escaneo

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.



אֱלֹהֵי דְמוּכָּהּ. נְשָׁמָה שְׁנַתַּת בִּי טְהוֹרָה. אֶתְהָ בְּרָאֲתָהּ.  
 verata Atá tehorá bi shenatata neshamá Elohai  
 אֶתְהָ יִצְרָתָהּ. אֶתְהָ נְפֹזְתָהּ בִּי. וְאֶתְהָ מְשַׁמְרָה  
 meshamrá veAtá bi nefajta Atá yetzarta Atá

←  
Dirección de escaneo

בְּקִרְבִּי שְׂדֵי. וְאַתָּה עֲתִיד לְטַלָּהּ מִמֶּנִּי וּלְהַזְזִירָהּ בִּי  
 bi ulehajirá mimeni litlá atid veAtá bekirbi  
 לְעֲתִיד לָבֵא. כָּל יְלֵי זְמַן שֶׁהַנְּשָׁמָה בְּקִרְבִּי שְׂדֵי מוֹדָה  
 modé vekirbí shehanshamá zman col lavo leatid  
 אֲנִי אֲנִי לְפָנֶיךָ יְהוָה וְאֲדֹנָי אֱהִי אֱלֹהֵי דַמְכָּ וְאֱלֹהֵי לַכֶּבֶב אֲבוֹתַי  
 avotai veElohei Elohai Adonai lefaneja aní  
 רַבּוֹן כָּל יְלֵי הַמַּעֲשִׂים. אֲדוֹן אֲנִי כָּל יְלֵי הַנְּשָׁמוֹת. בָּרוּךְ  
 Baruj haneshamot col adón hamaasim col ribón  
 אַתָּה יְהוָה וְאֲדֹנָי אֱהִי הַמְּזַזֵּר הַנְּשָׁמוֹת לְפָגְרִים מוֹתִים:  
 metim lifgarim neshamot hamajazir Adonai Atá

← Dirección de escaneo

## 21 BENDICIONES DE LA MAÑANA: LAS DIECIOCHO BENDICIONES

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 s/ 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.

|| בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יְלֵה מֶלֶךְ הָעוֹלָם  
haolam Mélej Eloheinu Adonai Atá Baruj

הַנּוֹתֵן אֶבֶן יִתְּן, וְעֵד לְשִׁכּוּי בִּינָה לְהַבְּחִין בֵּין יוֹם וְלַיְלָה  
yom bein lehavjín biná lashejví hanotén

וּבֵין לַיְלָה מְלֵא:  
laila uvein

←  
Dirección de escaneo

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.

הַעוֹלָם	אֱלֹהֵינוּ יְיָ בְּמִלְכָּךְ	יְהוָה אֱלֹהֵינוּ	אֲתָהּ	בְּרוּךְ	(2)
haolam	Mélej	Eloheinu	Adonai	Atá	Baruj
			עוֹרִים:	פּוֹקְאוֹ	
			ivrim	pokéaj	

LA TERCERA BENDICIÓN

Libera a aquellos que están presos.

Esta bendición puede parecer extraña. ¿Quiénes 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

←  
Dirección de escaneo

## 23. BENDICIONES DE LA MAÑANA: LAS DIECIOCHO BENDICIONES

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.

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יְיָ מֶלֶךְ הָעוֹלָם  
haolam Mélej Eloheinu Adonai Atá Baruj  
בִּתְּיָר אֲסוּרִים:  
asurim matir

### 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.

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יְיָ מֶלֶךְ הָעוֹלָם  
haolam Mélej Eloheinu Adonai Atá Baruj  
זֹקֵף כְּפוּפִים:  
kefufim zokef

←  
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.

בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יְיָ מֶלֶךְ הָעוֹלָם  
 haolam Mélej Eloheinu Adonai Atá Baruj  
 בּוֹלְבֵי עֲרוּבִים:  
 arumim malbish

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



« בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יְיָ מֶלֶךְ הָעוֹלָם  
 Baruj Atá Adonai Eloheinu Mélej haolam  
 הַנּוֹתֵן אֶבֶן יִתֵּן וְשֵׁר לַיַּעַף כּוֹזֵ:  
 hanotén abeg yitén, usér 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.

בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יְיָ מֶלֶךְ הָעוֹלָם  
 Baruj Atá Adonai Eloheinu Mélej haolam  
 רוֹקֵעַ הָאָרֶץ עַל הַמַּיִם:  
 haarets roká hamayim al

← 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.

בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ  
 Baruj Atá Adonai Eloheinu Mélej haolam  
 הַיּוֹכֵן מִצְעָדֵי גָבֵר:  
 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.

בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ  
 Baruj Atá Adonai Eloheinu Mélej haolam  
 שְׁעֲשֵׂה לִּי כָּל יְצָרָתֵי:  
 sheasá li col tsarquí

← Dirección de escaneo

## 27 BENDICIONES DE LA MAÑANA: LAS DIECIOCHO BENDICIONES

### 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 fórmula 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 ( $72 \times 3 = 216$ ). 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 fórmula 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, אֵיב *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.

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

אוֹזֵר יִשְׂרָאֵל בְּגִבּוּרָה:  
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.

|| בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יְיָ מֶלֶךְ הָעוֹלָם  
 Baruj Atá Adonai Eloheinu Mélej haolam

עוֹטֵר יִשְׂרָאֵל בְּתִפְאַרְהָ:  
 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

←  
 Dirección de escaneo

29 BENDICIONES DE LA MAÑANA: LAS DIECIOCHO BENDICIONES

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:

הַעוֹלָם	מֶלֶךְ	אֱלֹהֵינוּ יְיָ	יְהוָה אֱלֹהֵינוּ	אֲתָה	בָּרוּךְ	(12)
haolam	Mélej	Eloheinu	Adonai	Atá	Baruj	
				גּוֹי	עֲשֵׂנִי	שֶׁלֹא
				goy	asani	sheló

Las mujeres dicen:

הַעוֹלָם	מֶלֶךְ	אֱלֹהֵינוּ יְיָ	יְהוָה אֱלֹהֵינוּ	אֲתָה	בָּרוּךְ	
haolam	Mélej	Eloheinu	Adonai	Atá	Baruj	
				גּוֹיָה:	עֲשֵׂנִי	שֶׁלֹא
				goyá	asani	sheló

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

BENDICIONES DE LA MANANA: LAS DIECIOCHO BENDICIONES 30

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:

הָעוֹלָם	בְּרוּךְ	יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יְיָ	אֱלֹהֵינוּ יְיָ	אֱתָהּ	בְּרוּךְ
haolam	Mélej	Eloheinu	Adonai	Atá	Baruj
			עֲבָד	עֲשֵׂנִי	שֵׁלָא
			áved	asani	sheló

Las mujeres dicen:

הָעוֹלָם	בְּרוּךְ	יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יְיָ	יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יְיָ	אֱתָהּ	בְּרוּךְ
haolam	Mélej	Eloheinu	Adonai	Atá	Baruj
			שִׁפְיָהּ	עֲשֵׂנִי	שֵׁלָא
			Shifjá	asani	sheló

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

← Dirección de escaneo

### 31 BENDICIONES DE LA MAÑANA: LAS DIECIOCHO BENDICIONES

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:

בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה (אדני אלהינו) אלהינו יכה בְּמִלְכָּךְ הָעוֹלָם  
Baruj Atá Adonai Eloheinu Mélej haolam  
שְׁלֵא עָשִׂיתָ אִשָּׁה  
sheló asani ishá

Las mujeres dicen:

בָּרוּךְ שְׁעָשִׂיתָ בְּרָצוֹנוֹ:  
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 אֱלֹהֵינוּ יְיָ מֶלֶךְ הָעוֹלָם

haolam Mélej Eloheinu Adonai Atá Baruj

הַמְעַבִּיר וְזָבְלֵי שֶׁנָּה בְּמַעֲפָיִי וְתַנּוּמָה בְּמַעֲפָיִי:

meafapai utnumá meeinai shená jevléi hamaavir

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.

וְיִהְיֶה רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ אֱלֹהֵי רַבּוֹב וְאֱלֹהֵי לַכּוֹב

veElohei Elohai Adonai milfaneja ratsón viyhí

אֲבוֹתַי שֶׁתִּרְגְּלֵנִי בְּתוֹרָתְךָ. וְתִדְבִּיקֵנִי בְּמִצְוֹתֶיךָ.

bemitsvoteja vetadbikeni betorateja shetarguileni avotai

וְאֵל תְּבִיאֵנִי לְיַדֵּי וְזָטָא. וְלֹא לְיַדֵּי עֹוֹן. וְלֹא לְיַדֵּי זְסָיוֹן.

nisayón lidei veló avón lidei veló jet lidei tevieni veal

וְלֹא לְיַדֵּי בְּזָיוֹן. וְתִרְוִיקֵנִי מִיֶּצֶר הָרָע. וְתִדְבִּיקֵנִי

vetadbikeni hará miyetser vetarjikeni bizayón lidei veló

בְּיֶצֶר הַטּוֹב וְהוֹ. וְכוּף אֶת יִצְרֵי לְהִשְׁתַּעֲבֹד לָךְ.

laj lehishtaabed yitsrí et vejof hatov beyetser

←  
Dirección de escaneo



33 BENDICIONES DE LA MAÑANA: LAS DIECIOCHO BENDICIONES

וּתְנֵנִי הַיּוֹם נגד, זן וּבְכָל לַכּוֹב יוֹם נגד, זן לְיוֹן בּוֹזֵי וּלְזֹסֵד  
ulejésed lején yom uvejol hayom utneni  
וּלְרוֹזְמִים בְּעֵינֶיךָ וּבְעֵינַי כָּל יְלֵי רֹאֵי. וְגַמְלֵנִי  
vegamleni roai jol uveinei beeineja ulerajamim  
וְזֹסְדִים טוֹבִים. בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יֵאָהֲרֹנָה גֹמֵל  
gomel Adonai Atá Baruj tovim jasadim  
וְזֹסְדִים 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 מִהֵשׁ בְּמִלְפְּנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יֵאָהֲרֹנָה אֱלֹהֵי רַמְבַּם וְאֱלֹהֵי לַכּוֹב  
veElohei Elohai Adonai milfaneja ratsón yehí  
אֲבוֹתַי שֶׁתַּצִּילֵנִי הַיּוֹם נגד, זן וּבְכָל לַכּוֹב יוֹם נגד, זן וְיוֹם נגד, זן בְּעֵינַי  
meazei vayom yom uvejol hayom shetatsileni avotai

←  
Dirección de escaneo

פָּנִים. וּמַעֲזוּת פָּנִים. מֵאָדָם רָע. מֵיֵצֵר רָע. מִוֹזֵבֵר  
mejaver ra miyétser ra meadam panim umeazut panim  
רָע. מִשְׁכֵּן רָע. מִפְּגַע רָע. מֵעֵין הָרָע. וּמְלָשׁוֹן  
umilashón hará meain ra mipega ra mishajén ra  
הָרָע. מִדִּין קָשָׁה. וּמִבַּעַל דִּין קָשָׁה. בֵּין שֶׁהוּא  
shehú bein kashé din umibaal kashé midín hará  
בֵּן בְּרִית. וּבֵין שְׂאִינוּ בֵּן 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 אֱלֹהֵינוּ יְיָ מֶלֶךְ הָעוֹלָם  
haolam Mélej Eloheinu Adonai Atá Baruj

←  
Dirección de escaneo

אֲשֶׁר קִדְשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצִוָּנוּ עַל דְּבָרֵי רַאֲהַ תּוֹרָה:  
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 וְהָעֶרֶב נָא יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יְלֵה אֶת דְּבָרֵי רַאֲהַ  
divrei et Eloheinu Adonai na vехаarev  
תּוֹרָתְךָ בְּפִינוּ וּבְפִיפִיּוֹת עִמָּךְ בֵּית כִּי רַאֲהַ יִשְׂרָאֵל.  
Yisrael beit ameja uvefifiyot befinu Toratejá  
וְנִהְיֶה אֲנֹחֶנוּ וְצִצְאֵינוּ וְצִצְאֵנוּ וְצִצְאֵנוּ וְצִצְאֵנוּ  
vetsetsaei tsetsaeinu vetsetsaei vetsetsaeinu anajnu venihyé  
עִמָּךְ בֵּית כִּי רַאֲהַ יִשְׂרָאֵל כָּלָנוּ יוֹדְעֵי שְׁמֶךָ וְלוֹבֹדֵי  
velomdei shemeja yodei culanu Yisrael beit ameja

←  
Dirección de escaneo

תּוֹרַתְךָ לְשִׁמָּה. בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ 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 busquemos 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.

בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם  
 haolam Mélej Eloheinu Adonai Atá Baruj  
 אֲשֶׁר בָּוֵזַר בָּנוּ מִכָּל הָעַמִּים וְנָתַן אֵלֵינוּ לָנוּ אֶת  
 et lanu venatán haamim micol banu bajar asher  
 תּוֹרָתוֹ. בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ נֹתֵן אֶת תּוֹרָתְךָ:  
 haTorá notén Adonai Atá Baruj Torató

←  
 Dirección de escaneo



וַיְדַבֵּר רֵאֵה יְהוָה אֱדַנִּי יֵאֱהָדוּנְהוּ אֵל מוֹשֶׁה מִהֵט לֵאמֹר:  
lemor Moshé el Adonai vayedaber  
דַּבֵּר רֵאֵה אֵל אֶהְרֹן וְאֵל בְּנָיו לֵאמֹר כֹּה הִי תִבְרְכוּ  
tebarejú co lemor banav veel Aharón el daber  
אֶת בְּנֵי יִשְׂרָאֵל אֲמוֹר לָהֶם:  
lahem amor Yisrael benei et

יְבָרֶכְךָ יְהוָה אֱדַנִּי יֵאֱהָדוּנְהוּ וַיִּשְׁמְרֶךָ: (Derecha)  
veyishmereja Adonai yevarejejá

יֵאֵר יְהוָה אֱדַנִּי יֵאֱהָדוּנְהוּ פָנָיו אֵלֶיךָ וַיּוֹצֶרְךָ מִנֶּדֶר: (Izquierda)  
viyjuneca eleija Panav Adonai yaer

יֵשֵׂא יְהוָה אֱדַנִּי יֵאֱהָדוּנְהוּ פָנָיו אֵלֶיךָ וַיִּשֵׂם: (Central)  
veyasem eleija Panav Adonai yisá

לְךָ שָׁלוֹם:  
shalom lejá

וְשָׂמוּ אֶת שְׁמוֹי עַל בְּנֵי יִשְׂרָאֵל וְאָנִי אֲנִי אֲבָרְכֶם:  
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 *mikvé* es una piscina de aguas vivas. Las aguas de la *mikvé* del Centro de Kabbalah son aguas vivas extraídas de manantiales 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 ( $40 \times 10 = 400$  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.

←  
Dirección de escaneo

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:

מְשַׁנְאִיךְ	וַיְנַסּוּ	אֵיבִיךְ	וַיַּפְצוּ	ה'	קוּמָה
mesaneja	veyanusu	oiveja	veyafutsu	Adonai	kumá
					מִפְּנֵיךְ
					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*.

יִכְשֵׁ

וַיְבֹ

יִלִּי

← 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.

←  
Dirección de escaneo

LIBRO DE CONEXIÓN DIARIA



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 ( $7 \times 6 = 42$ ). 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* y 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 Hanéfish* (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 Hanéfish* 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

① חסד, יום ראשון Jésed, Domingo

אָנָא בְּכוּז. גְּדוּלַת לְמִינֵךְ. 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

② גבורה, יום שני Guevurá, Lunes

קָבֵל רִנָּת. עֲמֵךְ שֶׁלִּבְנוּ. טַהֲרֵנוּ נוֹרָא:  
kabel rinat amejá 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 יכע

③ תפארת, יום שלישי Tiféret, Martes

נָא גְבוֹר. דְּוִרְשֵׁי יוֹזְדֵּךְ. כְּבַבְתָּ שְׂמֵרָם:  
na guibor dorsei yijudeja quevavat shamrem

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 צת:

④ נצח, יום רביעי Nétsaj, Miércoles

בָּרְכֵם טְהָרֵם. רַזְמֵי צְדָקָתְךָ. אֲתַמִּיד גַּמְלֵם:  
barjem taharem rajamei tsidkateja tamid gamlem

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

←  
Dirección de escaneo

וּקְבַב טַזַע

⑥ הוֹד, יוֹם חֲמִישִׁי Hod, Jueves

וְאִסִּין קָדוֹשׁ. בְּרוּב טוּבְךָ. נִהַל עֲדַתְךָ:  
 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

⑥ יסוד, יוֹם שֵׁשִׁי Yesod, Viernes

יְוִיד יְאָה. לְעַמְךָ פְּנֵה. אוֹכְרֵי קְדוּשַׁתְךָ:  
 Kedushateja zojrei pené leamjá gueé yajid

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

שקו צית

⑦ מלכות, שבת Maljut, Sábado

שׁוֹעֲתֵנוּ קַבֵּל. וּשְׁמַע צְעָקֵתֵנוּ. יוֹדַע וְתַעֲלוּמוֹת:  
 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.

					בְּרוּךְ, שֵׁם	(בלחש)
וְעַד:	לְעוֹלָם וָעוֹלָם	מִלְכוּתוֹ,	קְבוֹד	שֵׁם	בְּרוּךְ,	
vaed	leolam	maljutó	quevod	Shem	Baruj	(Susurrando)

←  
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	ט Capricornio	ש Saturno	שט
	Shevat	י Acuario	ש Saturno	שׂי
Segundo Verso	Kislev	ק Sagitario	י Júpiter	יט
	Adar	ר Piscis	י Júpiter	קׂי
Tercer Verso	Nisán	ה Aries	מ Marte	המ
	Mar Jeshván	ז Escorpio	מ Marte	זמ

← Dirección de escaneo

	MES	SIGNO ASTROLÓGICO Y LETRA ARAMEA	PLANETA Y LETRA ARAMEA	LETRAS
Cuarto Verso	Av	ט Leo	כ Sol	כט
Quinto Verso	Iyar	ר Tauro	פ Venus	פּוּ
	Tishrei	ל Libra	פ Venus	פּל
Sexto Verso	Siván	ז Géminis	ר Mercurio	רז
	Elul	ח Virgo	ר Mercurio	רי
Séptimo Verso	Tamuz	זז Cáncer	ת Luna	זזת

←  
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



<p>מוח שמאל CEREBRO IZQUIERDO בינה BINÁ <b>יהוה</b> YE HE VE HE 3</p>	<p>גלגתא CEREBRO כתר KÉTER <b>יהוה</b> YA HA VA HA 1</p>	<p>מוח ימין CEREBRO DERECHO חכמה JOJMÁ <b>יהוה</b> YA HA VA HA 2</p>
<p>עין שמאל OJO IZQUIERDO <b>יהוה יהוה</b> יהוה יהוה יהוה 5</p>	<p>חוטם NARIZ פ פ פ פ פ פ 9 8</p>	<p>עין ימין OJO DERECHO <b>יהוה יהוה</b> יהוה יהוה יהוה 4</p>
<p>אזן שמאל OIDO IZQUIERDO יוד ה ו ואו ה 7</p>		<p>אזן ימין OIDO DERECHO יוד ה ו ואו ה 6</p>
<p>פה Boca יוד ה ו ואו ה (אהיה) אזה"ע גיכ"ק דטלג"ת זסער"ן כומ"ף 10</p>		
<p>זרוע שמאל BRAZO IZQUIERDO גבורה GUEVURÁ <b>יהוה</b> Y' H' V' H' 12</p>	<p>גוף CUERPO תפארת TIFÉRET <b>יהוה</b> Yo Ho Vo Ho 13</p>	<p>זרוע ימין BRAZO DERECHO חסד JÉSSED <b>יהוה</b> YE HE VE HE 11</p>
<p>ירך שמאל PIERNA IZQUIERDA הוד HOD <b>יהוה</b> Yu Ho Vu Ho 15</p>	<p>ORGANOS REPRODUCTORES יסוד YESOD <b>יהוה</b> Yu Ho Vu Ho 16</p>	<p>ירך ימין PIERNA DERECHA נצח NÉTSAJ <b>יהוה</b> YH V' H' 14</p>
<p>עטרה מלכות MALJUT <b>יהוה</b> Yud Hei Vav Hei 17</p>		

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

יְיָ הֵי וַיְיָ הֵי יוֹד הֵי וַאֲוֵ הֵי  
 אֵל עֲדֵי יֵאֻלְדָּהּ הֵי וַיְיָ אֲוֹדָהּ הֵי  
 אֲנָא בְכוּז גְדוּלַת יְמִינְךָ תַתִּיר צָרוּרָה  
 אֲבִיָּתֶךָ יְהוָה יְהוָה  
 סְמוּטוֹרִיָּה גְזָרִיָּאֵל וְעֲנָאֵל לְמוֹאֵל

ר"ת סגול

←  
Dirección de escaneo

LIBRO DE CONEXIÓN DIARIA





יום ז'

MARTES

יְיָ יִצְחָק וְיִצְחָק יִתֵּן לָנוּ יְיָ יִתֵּן  
אֵל אֲדֹנָי יֵאֱמָר לְפָנֶיךָ יְיָ יִתֵּן  
נִצְחָר דְּרוּשֵׁי יִחְזִיךְ כְּכֹחַ שְׁמֵרָם  
נְעִיכֵי יְהוּדָה יִחְזִיךְ  
וְחִזְיָא לְהַיְיָא מִחְזִיָּא  
רִיט חֲלָם

→ Dirección de escaneo

LIBRO DE CONEXIÓN DIARIA

יום ז

MIERCOLES

יום ז הוא וואו האו יום זתה יו זתה  
אל אדני ואולקדהההווייההההה  
ברכם טהרם וזמני צדקתך תבניא זמנכם

בפרשתם יתנה יתנה  
וזקניאל והטניאל קדשניאל

ר"ת זורק

→ Dirección de escanuu

יום ד'

JUEVES

יְהוָה יִרְאֵה תַּלְמִידָי תְּהִי רַעְיָתִי כִּי תִשְׁתַּחֲוֶה לְפָנָי  
אֵל יִהְיֶה יְאֻלְהֵי הַתְּהִלָּה אֵי אֵי הַתְּהִלָּה  
וְסִיף קָדְשֵׁי בְרוּכַי טוֹבֵךְ זֶהוּ עַל עַדְדֵךְ  
וְהַקְּטָנִים יִהְיוּ יְהוּדִים  
שְׂבוּעֵי אֵל רַעְיָתִי כְּהִי אֵל

ר"ת שלרף

(הקצוץ מלאכי בר"ת שורף)

→ Dirección de escaneo

LIBRO DE CONEXIÓN DIARIA

יום וו

VIERNES

וווּד הַדַּי ווּוּי הַדַּי מוּוּד הַדַּי וואוּ הַדַּי  
אאל עעדי, יאולקלעךדיגייאויגדיגיי  
וווּוּד געאדל לעמך פעגל זוכר, קינדעדיך  
יגעלפאך, יידיג, יידיגדיג  
עומועוויאונל, רופוונל, קינדעוויאונל  
דייט עאך

→  
Dirección de escaneo

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

# ליל שבת

VIERNES POR LA NOCHE

יוד יהי ואו יהי

שועתנו קבל ושמע צעקתנו יודע תעלומות

שְׁקוּצִית יְהוָה יְהוָה יְהוָה

שְׂמֵי־אֵל בְּרַכֵּי־אֵל אֱהַיֵּאֵל

ר"ת שוא

סַמְטוֹרִיָּה גְזַרֵּי־אֵל וְעִנְאֵל לְמוֹאֵל

ר"ת סגול

צוֹרֵי־אֵל רִזֵּי־אֵל יוֹפֵי־אֵל

ר"ת צירי

←  
Dirección de escaneo





**יום עלבזת**

SÁBADO POR LA MAÑANA

יְיָ הָאֱלֹהִים וְיְיָ הָאֱלֹהִים וְיְיָ הָאֱלֹהִים  
עוֹרְעוֹתֵינוּ קִבְּלָה וְשַׁמְעֵה אֲעֵתֵנוּ יְיָ הַיְיָ הַיְיָ הַיְיָ הַיְיָ הַיְיָ

עֲקוֹבְיָאֵלֵינוּ יְהוָה יְהוָה יְהוָה  
שְׂמַעְיָאֵלֵינוּ בְּרַכְיָאֵלֵינוּ אֲדַעְיָאֵלֵינוּ  
ר"ת שְׁמוֹנָה

קִדְּמֵינֵינוּ מוֹלְכֵינֵינוּ צוֹרֵינֵינוּ  
ר"ת קְמִיץ

→ Dirección de escanou

מְנוֹחַת עֵבֶת

SÁBADO POR LA TARDE

יֹדֵהָ הָאֵל וְאֵל הָאֵל יֹדֵהָ הָאֵל וְאֵל הָאֵל  
שׁוֹעֲתָנוּ קָבֵל וּשְׁמַע צַעֲקָתָנוּ יֹדֵעַ תַּעֲלוּמוֹת

שְׁקִי־צִיִּית יְהוָה יְהוָה יְהוָה  
שְׁמַע־יִשְׂרָאֵל בְּרַכֵּי־יִשְׂרָאֵל אֱהַיֵּי־יִשְׂרָאֵל

ר"ת שׁוֹא

פְּדֵאֵל תַּלְמִי־אֵל (תּוֹמִי־אֵל) וְזִסְדֵּי־אֵל

ר"ת פֶּתוֹחַ

←  
Dirección de escaneo

LIBRO DE CONEXIÓN DIARIA

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*.

שְׁמוֹעַ יִשְׂרָאֵל

Israel Shemá

יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יְהוָה אחד

Eloheinu

Adonai

אֵיךְ

Ejad

יְהוָה אחד

Adonai

בְּרוּךְ שֵׁם כְּבוֹד מְלֻכּוּתוֹ לְעוֹלָם וָעֶד: שֵׁם כְּבוֹד מְלֻכּוּתוֹ לְעוֹלָם וָעֶד: שֵׁם כְּבוֹד מְלֻכּוּתוֹ לְעוֹלָם וָעֶד:

vaed

leolam

maljutó

quevod Shem

Baruj (Susurrar)

← Dirección de escaneo

וְאֶהְבֶּתְךָ אֵת יְהוָה אֱלֹהֵינוּ אֶלְהֵיךָ בְּכֹל לְבַבְךָ וּבְכֹל  
 uvejol levavjá bejol Eloheja Adonai et veahavtá  
 נְפִשְׁךָ וּבְכֹל מְאֹדְךָ: וְהָיוּ הַדְּבָרִים הָאֵלֶּה אֲשֶׁר  
 asher haele hadvarim vehayú meodeja uvejol nafshejá  
 אָנֹכִי מְצַוְךָ הַיּוֹם עַל לְבַבְךָ: וְשִׁנַּנְתָּם לְבִנְיָךְ  
 levaneja veshinantam levaveja al hayom metsavjá anojí  
 וּדְבַרְתָּ בָּם בְּשִׁבְתְּךָ בְּבֵיתְךָ וּבְלִכְתְּךָ בַּדֶּרֶךְ  
 badérej uvelejtejá beveitejábeshivtejábam vedibarta  
 וּבְשִׁכְבְּךָ וּבְקוּמְךָ: וְקִשְׁרַתָּם לְאוֹת עַל יָדְךָ  
 yadeja al leot ukshartam uvekumeja uveshajvejáb  
 וְהָיוּ לְטֹטְפוֹת בֵּין עֵינֶיךָ: וְכִתַּבְתָּם עַל מְזוּזוֹת  
 mezuzot al ujtavtam eineja bein letotafot vehayú  
 בֵּיתְךָ וּבְשַׁעְרֶיךָ:  
 uvisheareja beitejai

← 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	יזוד	קודשא	ברוך	הוא	ושכינתיה	(יאהרונהי)	ברזילו
bidjilu	ushjintei	Hu	Berij	Kudshá	yijud	leShem	
ורזימו	(יאההויהה),	ורזימו	ודזילו	(איההויהה),	ליזודא	שם	
urjimu	urjimu	urjimu	udjilu	urjimu	urjimu	shem	leyajdá
יוד	קי	בוא"ו	קי	ביזודא	שלים	(יהוה)	בשם
Yisrael	col	beshem	shelim	biyijudá	Kei	beVav	Kei
							Yud

← Dirección de escaneo

הריני מתוויל במלאכה זו או הולך לעסק זה או משא  
 masá o ze leések holej o zu bemelajá matjil hareini  
 ובמתן זה.  
 ze umatán

## YEHI RATSÓN

יהי רצון ביהש בלפניך יהוה אלהינו ילה ואלהי לכה  
 veElohei Eloheinu Adonai milfaneja ratsón yehí  
 אבותינו שתשלוז הצלוזה בכל לכה מעשה ידי  
 yadai maasé bejol hatslajá shetishlaj avoteinu  
 ותפרנסני בכבוד בוכו שלא אצטרך למתנת בשר ודם  
 vadam basar lematnat etstarej sheló bejavod vetefarneseni  
 ולא לידי הלוואתם כי אם לידך ועיהיה לי פנאי  
 pnaei li vesheihye leyadjá im qui halvaatam lidei veló  
 לעבדך פי ביראה ריו כי אתה אל טוב וזה לכל ומכין מזון  
 mazón umejín lejol tov El Atá qui beyirá leavdeja  
 לכל בריותיך דכתיב נתן לזם לכל בשר. כי לעולם  
 leolam qui basar lejol léjem notén dijtiv briotejá lejol

וזסדו פותו את ידיך פאי, וחקר (יוזהתוכה) ומשבוע לכל  
 lejol umasbia yadeja et poteaj jasdó

←  
 Dirección de escaneo

וזי רצון מהעי. 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 לזום  
 léjem beiti benei lefarnés sheojal jedei ze umatán masá  
 לאכול ובגד ללבוש ושמע תפילתי כי אתה שומע תפילת  
 tefilat shomea Atá qui tefilatí ushmá lilvosh ubégued leejol  
 עמך ישראל ברזומים מצפצפ, ברוך אתה שומע תפילה.  
 .tefilá shomea Atá Baruj berajamim Yisrael amjá

**פיתו 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.

←  
Dirección de escaneo

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.



shemeja hu meolám

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

436. וּבְזוֹבוּרָא קְדָמָאָה, פְּתוּ רַעִיָא מְהִימְנָא וְאָמַר, וַיִּי לֹון לְבַנְיָ וְשָׂא, דְּאִינוּן אֲטִימִין לְבָא, סְתִימִין עֵינִין, דְּלֹא יִדְעִין אַבְרָם דְּגוֹפִיהוֹן עַל מַה אִינוּן מִתְתַּקְּנוּן, דְּהָא קְנִיָּה תְּלַת וּוִילִין כְּלִילִין בֵּיהּ, וּוֹד הַבֵּל, דְּאִיהוּ לְהַב אֵשׁ, דְּנִפְיק מִן לְבָא וְאִתְפְּלֵג לֹו הַבְּלִים, דְּאָמַר קְהֵלֵת. תְּנִינָא, אִיר דְּעָאֵל לְגַבִּיהּ מְלַבֵּר. תְּלִיתָאָה, מִיָּם דְּכִנְפֵי רִיאָה, דְּאִינוּן דְּבוֹקִים בְּקִנְיָה. וּמִתְלַת אֵלִין אֲתַעֲבִיד קוּל, מִיָּם וְרוּחַ וְאֵשׁ, וּמִתְפְּלֵג כָּל וּוֹד לֹו, וְאִינוּן וְ לְהַבִּים, וְ אִירוּת, וְ נְזוּלִים.

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*

←  
Dirección de escaneo

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

←  
Dirección de escaneo

## BENDICIÓN PARA EL ENCENDIDO DE LAS VELAS

67

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.

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יְיָ מֶלֶךְ הָעוֹלָם  
haolam Mélej Eloheinu Adonai Atá Baruj

אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצִוָּנוּ לְהַדְלִיק נֵר  
ner lehadlik vetsivanu bemitsvotav kideshanu asher

שֶׁל שַׁבָּת  
Shabat shel

### Bendición para las Velas de Shabat y Festividades

(Debe ser seguida por *Shehejyanu*)

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.

←  
Dirección de escaneo



בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יְיָ מֶלֶךְ הָעוֹלָם  
 haolam Mélej Eloheinu Adonai Atá Baruj  
 אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצִוָּנוּ לְהַדְלִיק נֵר  
 ner lehadlik vetsivanu bemitsvotav kideshanu asher  
 שֶׁל שַׁבָּת וַיּוֹם טוֹב  
 Tov veYom Shabat shel

## Bendición de Shehejyanu

בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יְיָ מֶלֶךְ הָעוֹלָם  
 haolam Mélej Eloheinu Adonai Atá Baruj  
 שֶׁהַיּוֹמֵינוּ וְקִיְמָנוּ וְהַגִּיעָנוּ לְזִמְנֵי הַיּוֹם  
 hazé lazmán vehiguianu vekiyemanu shehejyanu

## Bendición para las Velas de Shabat y Yom Kipur

(Debe ser seguida por Shehejyanu)

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 אֱלֹהֵינוּ יְיָ 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 אֱלֹהֵינוּ יְיָ מֶלֶךְ הָעוֹלָם  
 haolam Mélej Eloheinu Adonai Atá Baruj  
 שֶׁהָיוּ יָמֵינוּ וְקִיְיָמָנוּ וְהִגִּיעָנוּ לְזִמְנֵי 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.

←  
Dirección de escaneo

בָּרוּךְ	אַתָּה	יְהוָה אֱלֹהֵינוּ	אֱלֹהֵינוּ	יְהוָה	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 Shehejyanu

בָּרוּךְ	אַתָּה	יְהוָה אֱלֹהֵינוּ	אֱלֹהֵינוּ	יְהוָה	מֶלֶךְ	הָעוֹלָם
Baruj	Atá	Adonai	Eloheinu	Mélej	haolam	
שֶׁהוֹזֵינּוּ	וְקִיַּמְנוּ	וְהִגִּיעָנוּ	לְאִמּוֹן	הַזֶּה		
shehejyanu	vekiyemanu	vehiguianu	vehigianu	hazé	lazmán	

## Bendición para las Velas de Festividades

(Cuando la festividad no cae en Shabat)

(Debe ser seguida por *Shehejyanu*)

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

←  
Dirección de escaneo

בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יְיָ מֶלֶךְ הָעוֹלָם  
 haolam Mélej Eloheinu Adonai Atá Baruj  
 אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצִוָּנוּ לְהַדְלִיק נֵר  
 ner lehadlik vetsivanu bemitsvotav kideshanu asher  
 שֶׁל יוֹם טוֹב  
 Tov Yom shel

## Bendición de Shehejyanu

בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יְיָ מֶלֶךְ הָעוֹלָם  
 haolam Mélej Eloheinu Adonai Atá Baruj  
 שֶׁהַיּוֹזְמֵינוּ וְקִיְימָנוּ וְהַגִּיעָנוּ לְזִמְן הַזֶּה  
 hazé lazmán vehiguianu vekiyanu shehejyanu

←  
Dirección de escaneo

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 agitados 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 Yjud*. *LeShem Yjud* 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 Yjud*, 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 יְיָוֵד קוּדְשָׁא בְּרִיךְ הוּא וְשְׁכִינְתֵיהּ בְּדוּוּיָלוּ  
 bidjilu ushjintei hu berij kudshá yijud leShem  
 וְרוּוְיָבוּ, וְרוּוְיָבוּ וְדוּוּיָלוּ, לְיוּדָא שֵׁם יוּד קִי בּוּא"ו  
 beVav Kei Yud shem leyajdá udjilu urjimu urjimu  
 קִי בְּיוּדָא שְׁלִים בְּשֵׁם כָּל יִשְׂרָאֵל, הָרִינִי מִקַּבֵּל  
 mekabel hareini Yisrael col beshem shelim biyjudá Kei  
 עָלַי אֱלֹהוֹתַי יִתְבָּרַךְ וְאֶהְבְּתוּ וְיִרְאֶתוּ, וְהָרִינִי יָרָא  
 yare vehareini veyirató veahavató yitbaraj elahutó alai  
 בּוֹמֵנוּ בְּגִין דְּאִיהוּ רַב וְשְׁלִיט עַל כּוּלָּא, וְכוּלָּא  
 vejulá culá al veshalit rav deihú beguín mimenu  
 קָמֵיהּ כָּלָא, וְהָרִינִי בּוֹמְלִיכוּ עַל כָּל יְאָבֵר וְאָבֵר  
 veever ever col al mamlijó vehareini cla kamei  
 וְגִיד וְגִיד בְּרַבּוּ"וּ אֶבְרִים וְשֵׁס"ה גִּידִים שֵׁל  
 shel guidim veshasá evarim meramaj vaguid veguid  
 גִּיפִי וְנִפְשִׁי רוּוְי וְנִשְׁמָתִי בּוֹלְכוֹת גְּבוּרָה וְשְׁלֵמָה,  
 ushlemá guemurá maljut venishmatí ruji venafshí gufi

←  
Direct ón de escanco

וְהָרִינִי עֲבַד לְהִשְׁיִיתִי, וְהוּא בְּרַחֲמָיו יִזְכְּנִי לְעַבְדּוֹ  
 leavdó yizaqueni berajamav vehú laShem-Yilbaraj cved vahareini  
 בְּלִבִּי שֵׁשׁ שְׁלָם וְנִפְשׁ וְנִפְצָה אָמֵן כֵּן יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ:  
 ratsón yehí quen amén jafetsá venéfesh shalem belevav

## Ribonó Shel Olam

רִבּוֹנוֹ שֶׁל עוֹלָם הָרִינִי מוֹזֵל וְסוֹלֵן לְכָל בּוֹי יִי  
 mi lejol vesoleaj mojel hareini olam shel Ribonó  
 שֶׁהַכְּעִיס וְהַקְּנִיט אוֹתִי אוֹ שׂוֹטֵא כְּנֻגְדִי. בֵּין בְּגוֹפִי  
 begufi bein quenegdí shejAtá o oli vehiknit shehijís  
 בֵּין בְּמַמוֹנֵי בֵּין בְּכַבֻּדִי בֵּין בְּכָל לִבִּי אֲשֶׁר לִי. בֵּין  
 bein li asher bejol bein bijvodí bein bemamoní bein  
 בְּאוֹנֵס בֵּין בְּרָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ בֵּין בְּשׂוֹגֵג בֵּין בְּמוֹזֵד בֵּין  
 bein bemezid bein beshogueg bein beratsón bein beones  
 בְּרַבּוּר בֵּין בְּמַעֲשֵׂה. בֵּין בְּגִלְגוּל זֶה בֵּין בְּגִלְגוּל  
 beguilgul bein ze beguilgul bein bemaasé bein bedivur  
 אֲזוּר לְכָל בַּר יִשְׂרָאֵל וְלֹא יֵעָנֵשׁ שׁוֹם אָדָם בְּסִבְתִּי.  
 besibatí adam shum yeanesh veló Yisrael bar lejol ajer

←  
 Dirección de escaneo

יהי רצון מהש מלפניך יהוה אלהינו אלהי אלהי ואלהי לב  
 veElohei Elohai Adonai millfaneja ratsón yehi  
 אבותי שלא אוטא עוד. ומה שוטאתי לפניך  
 lefaneja shejatati umá od ejetá sheló avotai  
 ברוך ברומיך הרבים אבל לא על ידי יסורין  
 yisurín yedei al lo aval harabim berajameja mejok  
 וזולאים רעים: יהיו לרצון אמרי פי והגיון  
 vehegyón fi imrei leratsón yihyú raim vejolaim  
 לבי לפניך יהוה אלהינו צורי וגאלי:  
 vegolí tsurí Adonai lefaneja libi

#### 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...*"

ברוך אתה יהוה אלהינו אלהינו אלהינו אלהינו  
 haolam Mélej Eloheinu Adonai Atá Baruj

←  
Dirección de escaneo

הַמּוֹפִיל וְזָבַל שְׁנָה עַל עֵינַי וּתְנוּמָה עַל עַפְעָפַי  
afapai al utnumá einai al shená jevlei hamapil  
וּבֹאִיר לְאִישׁוֹן בַּת עֵינַי: יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ  
milefaneja ratsón yehí ain bat leishón umeir  
יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יְהוָה אֱלֹהֵי אֲבוֹתַי שְׁתַּשְׁקִיבֵנִי  
shetashquiveni avotai veElohei Elohai Adonai  
לְשָׁלוֹם וְתַעֲמִידֵנִי לְיוֹנִים טוֹבִים וּלְשָׁלוֹם וְתֵן וְזָלְקִי  
jelki vetén ulshalom tovim lejaim vetaamideni leshalom  
בְּתוֹרַתְךָ וְתַרְגִּילֵנִי לְדָבָר רַחֵם בּוֹצֵה וְאֵל תַּרְגִּילֵנִי  
targuileni veal mitsvá lidvar vetarguileni betorateja  
לְדָבָר רַחֵם עֲבָרָה. וְאֵל תְּבִיאֵנִי לִידֵי וְזָטָא וְלֵא לִידֵי  
lidei veló jet lidei Tevieni veal averá lidvar  
נְסִיּוֹן וְלֵא לִידֵי בְּיוֹן. וְיִשְׁלוֹט בִּי יֵצֵר הַטּוֹב וְאֵל  
veal hatov yétser bi veyishlot vizayón lidei veló nisayón  
יִשְׁלוֹט בִּי יֵצֵר הַרַע. וְתַצִּילֵנִי מִיֵּצֵר הַרַע וּמוֹזוּלָאִים  
umejolaim hará miyétser vetatsileni hará yétser bi yishlot  
רָעִים וְאֵל יְבַהֵילֵנִי וְזָלוֹמוֹת רָעִים וְהַרְהוּרִים רָעִים  
raim vehirhurim raím jalomot yavhiluni veal raim

← Dirección de escaneo

וְתֵּהָא בּוֹטְתִי עַלְמָהּ לְפָנֶיךָ וְהָאֵר עֵינַי פֶּן אִישָׁן הַמּוֹת.  
 hamávet ishán pen einai vahaer lefaneja shlemá mitali utehé  
 בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ הַיּוֹמָיִם הַמְּאִיר לְעוֹלָם כָּל בְּכֻבוֹדוֹ:  
 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 Bejódaj*. 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 *Bina*. 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 Israely Baruj Shem quevod*.

←  
Dirección de escaneo

שְׁמוֹעַ יִשְׂרָאֵל

Israel Shemá

יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יְהוָה  
Eloheinu Adonai

יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יְהוָה  
Ejad Adonai

Ejad Adonai

ברוך שם כבוד מלכותו לעולם ועד: vaed leolam maljutó quevod shem Baruj (Susurramas.)

וַאֲהַבְתָּ אֶת יְהוָה אֱלֹהֶיךָ בְּכָל לְבַבְךָ וּבְכָל  
uvejol levavjá bejól Eloheja Adonai et veahavtá

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

← Dirección de escaneo

אָנְכִי מִצְוֹךְ הַיּוֹם עַל לְבַבְךָ: וְשִׁנְתָּם לְבִיךָ  
 levaneja veshinantam levaveja al hayom metsavjá anojí

וְדַבַּרְתָּ בָּם בְּשִׁבְתְּךָ בְּבֵיתְךָ וּבְלִכְתְּךָ בַדֶּרֶךְ  
 badérej uvelejtojá beveitejá beshivtejá bam vedibarta

וּבְשִׁכְבְּךָ וּבְקוּמְךָ: וְקִשְׁרָתָם לְאוֹת עַל יָדְךָ  
 yadeja al leot ukshartam uvkumeja uveshajvejá

וְהָיוּ לְטֹטְפוֹת בֵּין עֵינֶיךָ: וְכִתְבָתָם עַל מְזוּזוֹת  
 mezuzot al ujtavtam eineja bein letotafot vehayú

בְּיָתְךָ וּבְשַׁעְרֶיךָ:  
 uvisheareja beiteja

ה

וְהָיָה יְהוָה אִם יִיךְ שָׁמוֹעַ תִּשְׁמְעוּ אֶל מִצְוֹתַי אֲשֶׁר אָנְכִי  
 anojí asher mitsvotai el tishmeú shamoá im vehayá

מְצִוָה אֶתְכֶם הַיּוֹם לְאֱהָבָה אֶת יְהוָה אֱלֹהֵינוּ  
 Adonai el leahavá hayom etjem metsavé

←  
 Dirección de escaneo

אֱלֹהֵיכֶם יְיָ וּלְעִבְדוֹ בְּכֹל לִבְבְּכֶם וּבְכֹל לִבְבְּכֶם  
 Eloheijem ulejévdó bejol levavjem uvjol  
 נַפְשֵׁיכֶם: וְנָתַתִּי מִטֶּר אֶרְצֶיכֶם בְּעֵתוֹ יוֹרֵה וּמִלְקוֹשׁ  
 nafshejem venatati metar artsejem yoré beitó umalkosh  
 וְאֶסְפֶּת דְגָנְךָ וְתִירֹשֶׁךָ וְיִצְהָרְךָ: וְנָתַתִּי עֵשֶׂב  
 veasafla deganeja vetiroshejá veyitshareja venatati ésev  
 בְּשָׂדֶךָ לְבַהֲמֹתֶךָ וְאָכְלָתָּ וְשָׂבַעְתָּ: הַשְּׂמֹרוּ לָכֶם  
 livhemteja veajalta vesavata lajem hishamrú besadeja  
 כִּן יִפְתָּה לְבַבְּכֶם וְסָרְתֶם וְעַבַדְתֶּם אֱלֹהִים יְיָ  
 yifté pen levavjem vesartem vaavadetem elohim  
 אֲזֵרִים וְהִשְׁתַּחֲוִיתֶם לָהֶם: אֲזֵרִים וְהִשְׁתַּחֲוִיתֶם לָהֶם:  
 ajerim vehishtajavitem lahem lahem vehishtajavitem  
 וְזָרָה (pause) אַף יְהוָה אֱדַבְרֵי אֲהַרְוֵהוּ בְּכֶם וְעֲצָר אֶת  
 (pausa) vejará af Adonai bajern et veatsar  
 הַשְּׂמַיִם וְלֹא יִהְיֶה מִטֶּר וְהִיאֲדַמָּה לֹא תִתֵּן מִיַּד כֹּהֵן  
 hashamaim veló yihyé matar vahaadamá titén lo  
 אֶת יְבוּלָהּ וְאֶבְדֶּתֶם מִהֲרָה מֵעַל כֹּהֵן הָאָרֶץ הַטּוֹבָה  
 yevulá el vaavadetem meherá meal haarets hatová

← Dirección de escaneo



אֲשֶׁר יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יִתֵּן אֵבֶן יִדְּקָה וְשֵׁר לָכֶם:  
 Adonai asher  
 notén  
 lajem

ו

וְשָׁמַתֶּם אֶת דְּבָרֵי רַאֲהוּ אֱלֹהֵי עַל לְבַבְכֶם וְעַל  
 veal levavjem al ele devarai et vesamtem  
 וְנָפְשְׁכֶם וְקִשְׁרֹתֵם אֹתָם לְאוֹת עַל יְדְּכֶם וְהָיוּ  
 vehayú yedejem al leot otam ukshartem nafshejem  
 לְטוֹטְפוֹת בֵּין עֵינֵיכֶם: וְלִמּוֹדֹתֵם אֹתָם אֶת בְּנֵיכֶם  
 beneijem et otam velimadotem cineijem bein letotafot  
 לְדַבֵּר רַאֲהוּ בָּם בְּשִׁבְתְּךָ בְּבֵיתְךָ בְּפֶרְאֵה וּבְלִכְתְּךָ  
 uvelejtejá beveiteja beshivtejá bam ledaber  
 בְּדַרְךָ בְּפֶרְאֵה וּבְשִׁבְתְּךָ וּבְקוּמֶךָ: וּכְתַבְתֶּם עַל  
 al ujtavtam uvekumeja uveshajbejá vadérej  
 מִזּוֹזוֹת בֵּיתְךָ בְּפֶרְאֵה וּבְשַׁעְרֶיךָ: לְמַעַן יִרְבוּ יְמֵיכֶם  
 yemeijem yirbú lemaan uvishareja beiteja mezuzot

← Dirección de comercio

וַיְבֹרֵךְ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ אֶת הָאָרֶץ אֲשֶׁר נִשְׁבַּע יְהוָה אֱלֹהֵינוּ  
 Adonai nishbá asher haadamá al vneijem viyemei  
 לְאֲבוֹתֵיכֶם לָתֵת לָהֶם כִּימוֹי הַשָּׁמַיִם עַל הָאָרֶץ:  
 haarets al hashamaim quiyemei lahem latet laavoteijem

ה

וַיֹּאמֶר יְהוָה אֱלֹהֵינוּ אֶל מֹשֶׁה לֵאמֹר: דַּבֵּר רַחֵם אֵל  
 el daber leemor Moshé el Adonai vayomer  
 בְּנֵי יִשְׂרָאֵל וְאָמַרְתָּ אֲלֵהֶם וַעֲשׂוּ לָהֶם צִיצִית עַל  
 al tsitsit lahem veasú aleihem veamarta Yisrael benei  
 כַּנְּפֵי בְּגָדֵיהֶם לְדֹרוֹתָם וְנָתַנּוּ עַל צִיצִית הַכֶּנֶף פְּתִיל  
 petil hacanaf tsitsit al venatnú ledorotam bigdeihem canfei  
 תְּכֵלֶת: וְהָיָה לָכֶם לְצִיצִית וּרְאִיתֶם אֹתוֹ וַיִּזְכַּרְתֶּם  
 uzjartem otó ureitem letsitsit lajem vehayá tejelet  
 אֵת כָּל מִצְוֹת יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וַעֲשִׂיתֶם אֹתָם וְלֹא תִתּוּרוּ  
 taturu veló otam vaasitem Adonai mitsvot col et  
 אֲזָרוֹי לְבַבְכֶם וְאֲזָרוֹי עֵינֵיכֶם אֲשֶׁר אַתֶּם וְזֵימִים  
 zonim atem asher eineijem veajarei levavjem ajarei

←  
 Dirección de escaneo

אֲזַרְיָהֶם: לְמוֹעַן תִּזְכְּרוּ וַעֲשִׂיתֶם אֶת כָּל יְדֵי מִצְוֹתַי  
 mitsvotai col et vaasitem tizquerú lemaan ajareijem  
 וְהִיִּיתֶם קְדוֹשִׁים לֵאלֹהֵיכֶם יְהוָה: אֲנִי יְהוָה אֱלֹהֵי אֲדָמָה  
 Adonai Aní leEloheijem kedoshim vihitém  
 אֱלֹהֵיכֶם אֲשֶׁר הוֹצֵאתִי אֶתְכֶם מִמִּצְרַיִם מִצְרַיִם  
 Mitsráyim meerets etjem hotseti asher Eloheijem  
 לְהִיּוֹת לָכֶם לֵאלֹהִים יְהוָה אֲנִי יְהוָה אֱלֹהֵי אֲדָמָה  
 Adonai Aní leElohim lajem lihyot  
 אֱלֹהֵיכֶם יְהוָה:  
 Eloheijem

אֱמֶת

emet

יְהוָה אֱלֹהֵי אֲדָמָה אֱמֶת יְהוָה: אֱמֶת  
 emet Eloheijem Adonai

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

43 יַעֲלוּ וְזָסִידִים בְּכָבוֹד יִרְנְנוּ עַל מִשְׁקֵבוֹתָם:  
 mishquevotam al yeranenu bejavod jasidim yaalzú

13 רֹמְמוֹת אֵל בְּגֵרוֹנָם וְזָרְבֵי פִיּוֹת 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.

43 הִנֵּה מִטָּתוֹ שֶׁלְשִׁלְמוֹה שֵׁשִׁים גְּבוּרִים סָבִיב לָהּ  
 la saviv guiborim shishim shelishlomó mitató hiné  
 מִגְּבוּרֵי יִשְׂרָאֵל: כָּלֵם אֲזוּזֵי זָרְבֵי מִלְּמוֹדֵי מִלְּזָמָה  
 miljamá melumdei jérev ajuzei culám Yisrael miguiborei  
 אִישׁ זָרְבוֹ עַל יָרְכוֹ מִפְּנֵי בַּלְיֹת:  
 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.

<p>יְבָרֶכֶךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְיִשְׁמְרֶכָּךָ</p>	Columna Derecha
<p>veishmereja      Adonai      yevarejejá</p>	
<p>יְיָ אֱלֹהֵינוּ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ פָּנָיו אֵלֵינוּ וְיִוָּצֵר בְּנוֹרָה</p>	Columna Izquierda
<p>veyijuneja      eleja panav      Adonai      yaer</p>	
<p>יְשֵׁב אֱלֹהֵינוּ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ פָּנָיו אֵלֵינוּ וְיִשְׁמְרֶכָּךָ לְךָ</p>	Columna Central
<p>lejá veyasem      eleja panav      Adonai      yisá</p>	
<p>שְׁלוֹמִים shalom</p>	

## Yoshev Beséter

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

<p>יֹשֵׁב בְּסֵטֶר בְּיַם מִזְרָח עֲלִיּוֹן בְּצֶל שְׁדַי יִתְלוֹנֵן אָמַר</p>	<p>beséter yoshev      elión      betsel      Shadai      yitlonán      omar</p>
--	--

← Dirección de escaneo

לִיהוָה אֱלֹהֵינוּ יְהוָה אֶחָד מוֹזְסִי וּמְצוּדָתִי אֱלֹהֵי רַמְבַּם אֲבֹטוֹ בּוֹ: כִּי  
 qui bo evtaj Elohai umtsudatí majsí laAdonai

הוּא יִצִּילְךָ מִפּוֹז יִקְוֶשׁ מִדְּבַר הַוּוֹת: בְּאַבְרָתוֹ  
 beevrató havot midéver yakush mipaj yatsiljá hu

יִסַּךְ לָךְ וְתוֹזת כְּנָפָיו תּוֹזָסָה צְנָה וְסוֹזָרָה אֲמִתּוֹ:  
 amitó vesojerá tsiná tejsé quenafav vetajat laj yasej

לֹא תִירָא בִּמְפֹז לַיְלָה בְּלַיְלָה מוֹזְץ יַעֲוֶף יוֹמָם:  
 yomam yauf mejets laila mipajad tirá lo

מִדְּבַר בְּאִפֶּל יִהְלֶךְ מִקֶּטֶב יִשׁוּד צְהָרַיִם: יִפֹּל  
 yipol tsaharaim yashud mikétev yahaloj baófel midéver

בְּמִצִּדְךָ אֶלֶף וּרְבָבָה בִּימִינֶךָ אֶלֶיךָ לֹא יִגָּשׁ: רַק  
 rak yigash lo eleja miymineja urvavá élef mitsidjá

בְּעֵינֶיךָ תְּבִיט וְשִׁלְמוֹת רְשָׁעִים תִּרְאֶה רֵאָה: כִּי  
 qui tiré reshaim veshilumat tabit beeineja

אֲתָה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יְהוָה מוֹזְסִי.  
 majsí Adonai Atá

←  
 Dirección de escaneo

## 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 יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יְהוָה וְאֱלֹהֵי לַכּוּב אַבּוֹתֵינוּ. תָּבָא**  
 Aná Adonai Eloheinu veElohei Eloheinu Lachav avoteinu Tavá  
 אֲנֹחְנוּ תְּפִלָּתֵנוּ וְאֵל תְּתַעַלְמֵנוּ מִלְּפָנֵינוּ בְּמִתְוַזְּנֵתֵנוּ. שֵׁי אֵינן  
 Anajnu tefilatenu veal titalam veal tefilatenu lefaneja  
 אֲנֹחְנוּ עֵינֵי פָּנִים וְקִשֵׁי עוֹרָף לֹמֵר לְפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ  
 Anajnu lefaneja lomar óref ukshei panim azei anajnu  
 אֲלֹהֵינוּ יְהוָה וְאֱלֹהֵי לַכּוּב אַבּוֹתֵינוּ צְדִיקִים אֲנֹחְנוּ וְלֹא  
 Eloheinu veElohei Eloheinu Lachav avoteinu tsadikim Anajnu veló  
 וְזָטָנוּ. אָבֵל וְזָטָנוּ. עֲוִינוּ. פָּשָׁנוּ. אֲנֹחְנוּ  
 Anajnu pashanu avinu jatanu aval jatanu  
 וְאַבּוֹתֵינוּ וְאֲנֵשֵׁי בֵּיתֵנוּ:  
 vaavoteinu veanshei beitenu  
 אֲשָׁמְנוּ. בָּגַדְנוּ. גָּזַלְנוּ. דִּבַּרְנוּ דּוּפִי וְלָשׁוֹן הָרַע.  
 Ashamnu Bagadnu Gazalnu Dibarnu Dofi hará velashón

←  
Dirección de escaneo

הָעֵינִיזוּ. וְהִרְשִׁיעֵנוּ. אֲדַנּוּ. וְאִמְסֵנוּ. טַפְלֵנוּ שֶׁקֶר וּבִרְמוּהוּ.

umirmá shéker Tafalnu Jamasnu Zadnu Vehirshanu Heevinu

יַעֲצֵנוּ עֲצוֹת רְעוּת. כִּבְבוֹנוּ. כְּעֵסֵנוּ. לַצָּנוּ. בִּמְרֵדָנוּ.

Maradnu Latsnu caasnu Quizavnu raot etsot Yaatsnu

בְּמֵרִיזוּ דְבָרֶיךָ. נִאֲצֵנוּ. נִאֲפֵנוּ. סָרְרָנוּ. עֲוִיזוּ. פִּשְׁעֵנוּ.

Pashanu Avinu Sararnu niafnu Niatsnu devareja marinu

פָּגַמְנוּ. צָרְרָנוּ. צִעֲרָנוּ אָב וְאִם. קִשִּׁינוּ עֶרְף.

óref Kishinu vaem av tsiarnu Tsararnu pagamnu

רָשִׁיעֵנוּ. שְׁוֹתָנוּ. הִתְעַבְּנוּ. הִתְעִיזוּ. וְהִתְעַתְּעֵנוּ וְסָרְנוּ

vesarnu vetiatanu tainu Tiavnu Shijatnu Rashanu

בְּמוֹצוֹתֶיךָ וּבְמוֹשְׁפָטֶיךָ הַטּוֹבִים וְלֹא שְׂוֵה לָנוּ.

lanu shavá veló hatovim umimishpateja mimitsvoteja

וְאַתָּה צַדִּיק עַל כָּל יְיָ הַבָּא עִלֵּינוּ כִּי אֱמֹת עֲשִׂיתָ

asita emet qui aleinu habá col al Tsadik veAtá

וְאַנּוּזָנוּ הִרְשִׁיעֵנוּ:

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 IVITJA

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.

נְפֹשֵׁי אֹיֹתֶךָ בַּלַּיְלָה בְּלֵאָה אֶף רוּזֵי בְּקִרְבִּי אֲשׁוּזֶרֶךָ  
 ashajareca vekirbí rují af balaila ivitija nafshí  
 כִּי כִּאֲשֶׁר בְּשִׁפְטֶיךָ לְאֶרֶץ צְדָקָה לְמִדּוֹ יֹשְׁבֵי  
 yoshvei lamdú tsédek laarets mishpateja caasher qui  
 תֵּבֵל בְּפִרְיוֹ:  
 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.

לְמִנְצֵנוּ מִזְמוֹר לְדָוִד: בָּבוֹא אֵלָיו נָתַן הַנְּבִיא כִּאֲשֶׁר  
 caasher Hanaví Natán elav bevó leDavid mizmor lamnatséaj

←  
Dirección de escaneo

בָּא אֵל בַּת שֶׁבַע: וְיָנֵנִי אֱלֹהִים יְלֵה כְּוֹסְדֶךָ כָּרֵב  
 querov quejasdejá Elohim janeni Shava Bat el ba

רְוֹמֵיךָ מוֹזָה פְּשָׁעֵי: הָרֵב כַּבְּסֵנִי בְּמַעֲוֵנִי  
 meavoni cabseni hérev pshaai mejé rajameja

וּמוֹזָטְאֲתִי טַהַרְנִי: כִּי פְּשָׁעֵי אָנִי אֶדְעַ וּוֹזָטְאֲתִי  
 vejatati edá aní pshaai qui tahareni umejatati

נִגְדִי תָּמִיד נִתָּה: לְךָ לְבַדְּךָ וּוֹזָטְאֲתִי וְהָרַע בְּעֵינֶיךָ  
 beeineja vehará jatati levadeja lejá tamid negdí

עָשִׂיתִי לְמַעַן תִּצְדַּק בְּדַבְּרֶךָ רֵאֵה תִזְכֶּה בְּשִׁפְטֶךָ:  
 veshaftejá tizqué bedavreja titsdak lemaan asiti

הֵן בְּעִוּוֹן וּוֹלְלָתִי וּבְוֹזָטְאִי יוֹזְמַתְנִי אָבוֹי: הֵן אֱמֶת  
 emet hen imí yejematni uvjet jolalti beavón hen

וּנְפִצָתָ בְּטוֹוֹת וּבְסַתָּם וּזְכָמָה תוֹרֵיעֵנִי: תוֹזָטְאֲנִי  
 tejatani todieni jojmá uvsatum batujot jafatsta

בְּאִזּוֹב וְאִטְהַר תְּכַבְּסֵנִי וּבִשְׁלֵג אֶלְבִּין: תִּשְׁמִיעֵנִי  
 tashmieni albín umishéleg tejabseni veethar veezov

שִׁשׁוֹן וְשִׁמוּזָה תִּגְלָנָה עֲצָמוֹת הַכִּיתָ: הַסִּתָּר בִּ"פ בּוֹצֵר  
 haster diquita atsamot taguelna vesimjá sasón

← Dirección de escaneo

פָּנֶיךָ בְּיוֹטְאֵי וְכֹל עֲוֹנוֹתַי בְּיוֹזָה: לֵב טָהוֹר י"פ אכא  
tahor lev mejé avonotai vejol mejataai paneja  
בְּרָא נְתָה לִי אֱלֹהִים יְלֵה וְרוּזָן זָכוֹן וְזֶדֶשׁ בְּקִרְבִּי שֶׁדִּי:  
bekirbí jadesh najón verúaj Elohim li bra  
אֵל תִּשְׁלִיכֵנִי בְּמִלְפָּנֶיךָ וְרוּזָן קִדְשֶׁךָ אֵל תִּקְוֹז  
tikaj al kadsheja verúaj milfaneja tashlijeni al  
בְּמוֹנֵי: הָשִׁיבָה לִי שֵׁשׁוֹן יִשְׁעֶךָ וְרוּזָן זְדִיבָה  
nedivá verúaj yisheja sesón li hashivá mimeni  
תִּסְמֹכֵנִי: אֲלַמְדָּה פִּשְׁעִים דְּרַכֶּיךָ וְיוֹטְאִים אֶלֶיךָ  
eileja vejataim derajeja foshim alamdá tismejeni  
יִשׁוּבוּ: הַצִּילֵנִי בְּדָמִים אֱלֹהִים יְלֵה אֱלֹהֵי דְמוּב תִּשׁוּעָתִי  
teshuatí Elohei Elohim midamim hatsileni yashuvu  
תְּרַנֵּן לְשׁוֹנֵי צְדָקָתְךָ: אֲדֹנָי שְׁפָתַי תִּפְתּוֹז וּפִי יִגִּיד  
yaguid ufi tiftaj sfatai Adonai tsidkateja leshoní teranén  
תְּהַלְתֶּךָ: כִּי לֹא תוֹפֵץ זְבוֹז וְאַתָּנָה נְתָה עוֹלָה לֹא  
lo olá veetená zévaj tajpots lo qui tehilateja  
תִּרְצֶה: זְבוֹזֵי אֱלֹהִים יְלֵה רוּזָן זְשָׁבְרָה לֵב זְשָׁבֵר  
nishbar lev nishbará rúaj Elohim zivjei tirtsé

← Dirección de escaneo

וְנִדְרָפָה אֱלֹהִים יְהוָה לֹא תִבְּוֶה: הֵיטִיבָה בְּרִצּוֹנְךָ אֶת  
 et virtsonjá heitíva tivzé lo Elohim venidqué  
 צִיּוֹן יוֹסֵף תִּבְּנֶה וְזוֹמוֹת נְתָה יְרוּשָׁלַיִם: אִו תּוֹפֵץ זְבוּי  
 zivjei tajpots az Yerushaláyim jomot tivné Tsiyón  
 צֶדֶק עוֹלָה וְכִלִּיל אִו יַעֲלוּ עַל מִזְבֵּיחַ פְּרִים:  
 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 תִפְוֹד וְשָׁכַבְתָּ וְעָרְבָה שְׁנֵתְךָ:  
 shenateja vearvá veshajavta tifjad lo tishcav im  
 אֶתְּהָ סֵתֶר ב"פ מִצָּר לִי מִצָּר תִּצְרֵנִי רָנִי פִלֵּט תְּסוּבְּבֵנִי  
 tsoveveni falet ranei titsreni mitsar li séter Atá  
 סֵלָה:  
 sela

תּוֹדִיעֵנִי אֲרוֹז וְיָיִם שִׁבְעַת שְׁמוֹזוֹת אֶת פְּנֵיךָ זְעֵמוֹת  
 neimot paneja et semajot sova jaim oraj todieni

← Dirección de escaneo

בְּיַמֵּינֶךָ נְצוּז:

nétsaj biyeminjá

אַתָּה תִּקּוּם תִּרְוּם אֲבָרָם צִיּוֹן יוֹסֵף כִּי עֵת לְחֻנְנָה  
lejenená et qui Tsiyón terajem takum Atá

כִּי בָּא מוֹעֵד:

moed va qui

בְּיָדְךָ אֶפְקִיד רוּחֵי פְדִיתָה אוֹתִי יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יֵאֱהָרֵנוּ  
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

הָעוֹלָם	מֶלֶךְ	אֱלֹהֵינוּ	יְהוָה	אֲתָהּ	בָּרוּךְ
haolam	Mélej	Eloheinu	Adonai	Atá	Baruj
	הַהָאָרֶץ	מִן	לֶחֶם	הַחֻמְצִיא	
	ha haarets	min	léjem	ha hamotsí	

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

הָעוֹלָם	מֶלֶךְ	אֱלֹהֵינוּ	יְהוָה	אֲתָהּ	בָּרוּךְ
haolam	Mélej	Eloheinu	Adonai	Atá	Baruj
	בְּמוֹצוֹת	מִיַּי	בּוֹרָא		
	mezonot	minei	boré		

←  
Dirección de escaneo

## Haguefen: Bendición para el Vino

הָעוֹלָם	מֶלֶךְ	אֱלֹהֵינוּ יְיָ	יְהוָה אֱלֹהֵינוּ	אֲתָהּ	בָּרוּךְ
haolam	Mélej	Eloheinu	Adonai	Atá	Baruj
		הַגֶּפֶן	פְּרֵי	בוֹרָא	
		haguéfen	pri	boré	

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*

הָעוֹלָם	מֶלֶךְ	אֱלֹהֵינוּ יְיָ	יְהוָה אֱלֹהֵינוּ	אֲתָהּ	בָּרוּךְ
haolam	Mélej	Eloheinu	Adonai	Atá	Baruj
		הָעֵץ	פְּרֵי	בוֹרָא	
		haets	pri	boré	

Haadamá: Bendición para Frutas y Vegetales que Vienen de la Tierra  
(Fresas, zanahorias, etc...)

הָעוֹלָם	מֶלֶךְ	אֱלֹהֵינוּ יְיָ	יְהוָה אֱלֹהֵינוּ	אֲתָהּ	בָּרוּךְ
haolam	Mélej	Eloheinu	Adonai	Atá	Baruj
		הָאֲדָמָה	פְּרֵי	בוֹרָא	
		haadamá	pri	boré	

←  
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.)

הַעוֹלָם	בְּרוּךְ	אֱלֹהֵינוּ יְיָ	יְהוָה אֱדוֹנָינוּ	אֲתָה	בְּרוּךְ
haolam	Mélej	Eloheinu	Adonai	Atá	Baruj
	בְּדַבָּרוֹ	נִהְיָה	שֶׁהַכֹּל		
	bidvaró	nihyé	shehacol		

← Dirección de escaneo



## VIAJAR: ALEF-LAMED-DALET

### Explicación

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

אֵלֶּתְךָ

### Meditación

Escanea esta sección de El *Zohar* 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.

וְהָיָה כִּי יֵצֵא אִישׁ מִבֵּיתוֹ וְהָיָה עֹשֶׂה אֶת דְּבָרָיו וְהָיָה עֹשֶׂה אֶת דְּבָרָיו  
וְהָיָה עֹשֶׂה אֶת דְּבָרָיו וְהָיָה עֹשֶׂה אֶת דְּבָרָיו וְהָיָה עֹשֶׂה אֶת דְּבָרָיו  
וְהָיָה עֹשֶׂה אֶת דְּבָרָיו וְהָיָה עֹשֶׂה אֶת דְּבָרָיו וְהָיָה עֹשֶׂה אֶת דְּבָרָיו

66. Ve: está escrito: "Y pasó Avraham a través de la tierra". ¿La pregunta: ¿Por qué dice el versículo: "pasó a través (hebr. *vayasar*)" en lugar de "fue"? Esta 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. *Vayasar* (Vav - Yod - Aww - Bet - Resh)

→ Dirección de escaneo

CONSISTE DE DOS PARTES: *RESH - YOD - VAV* (NUMERICAMENTE = 216) Y *AYIN - BET = 72*, QUE SE REFIERE A LAS 216 LETRAS Y 72 NOMBRES. Asi, 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 ALLI HABLA DEL NOMBRE SAGRADO DE *AYIN BET (72)*, ASI TAMBIEN *VAYAAVOR* AQUI ES UNA REFERENCIA AL NOMBRE SAGRADO DE *AYIN BET (72)*.

*Zóhar*: Porción de Lej-Lejá

←  
Dirección de escaneo

LIBRO DE CONEXION DIARIA

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 bloques 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](http://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	מוהשי	עלב	סיט	ילי	והו	A
הקב	הרי	מוכה	יזל	ההע	לאו	אלד	הזי	B
וזהו	מולה	י	נלך	פהל	לוז	כלי	לאו	C
ושר	לכב	אום	רי	שאה	ירת	האא	נתה	D
יז	רהע	והעם	אני	מנד	כוק	להוז	יוזו	E
מיה	עשל	ערי	סאל	ילה	וול	מיכ	ההה	F
פוי	מכה	נית	ננא	עמב	הוזש	דני	והי	G
מוזי	ענו	יהה	ומב	מוצר	הרוז	ייל	נבום	H
מום	היי	יבמ	ראה	וזבו	איע	מונק	רמב	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](http://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