

**ANA BEKOACH**  
**PREGHIERA CABALISTICA DEI 42 NOMI DI DIO**  
**e TIKUN HA NEFESH.**



- 1) *Anà Beko'ach Ghedulàt Yeminchà Tatìr Tzerurà* (Sefirà Chesed - Domenica)  
 Per favore, con la forza della grandezza della tua destra sciogli la prigioniera
  - 2) *Kàbel Rinàt Amechà Saghèvenu Tahàrenu Norà* (Sefirà Ghevurà - Lunedì)  
 Accetta la preghiera del tuo popolo, innalzaci e purificaci, o temibile.
  - 3) *Nà Ghibòr Dorshèi Ychudchà Kevavàt Shomrèem* (Sefirà Tiferet - Martedì)  
 Per favore, o forte, custodisci come la pupilla coloro che ricercano la Tua unità.
  - 4) *Barchèm Taharèm Ràchamei Tzidkatchà Tamid Gohlèm* (Sefirà Nezach - Mercoledì)  
 Benedicili, purificali, la misericordia della tua giustizia sempre concedi loro.
  - 5) *Chasìn Kadòsh Beròv Tuvchà Nàhel Adatechà* (Sefirà Hod - Giovedì)  
 Potente, Santo, con la tua grande bontà guida la tua comunità.
  - 6) *Yachid Gheè LeAmchà Fenè Zòchrei Kedushàtecha* (Sefirà Yesod - Venerdì)  
 Unico, elevatissimo, volgiti al tuo popolo, che ricorda la tua santità
  - 7) *Shavàtenu Kàbel Ushmà Tzaakatènu Yòdea Ta'alùmot* (Sefirà Malkhut - Sabato)  
 Accogli la nostra invocazione e ascolta il nostro grido, che conosci i misteri
- Barùch Shèm Kevòd Malchutò Le'olàm Va'èd* (recitato molto sottovoce).  
 Sia Benedetto il Nome glorioso del suo regno per sempre.

**Anà Bekoach** è stata composta da Rabbi Nechunià Ben Hakanà. Secondo la Cabalà è una preghiera importantissima e potentissima, i cui significati esoterici sono molto profondi. E' molto importante recitarla almeno due volte al giorno (mattina e pomeriggio, preferibilmente) perché è di grande aiuto nel lavoro di trasformazione e crescita spirituale.

Le 42 iniziali di parola in ebraico (che vedete ingrandite nell'immagine) che la compongono formano il Nome di Dio di 42 lettere, che contiene il segreto della creazione. Quando recitiamo questa preghiera ci connettiamo all'energia creatrice di Dio e se lo facciamo con grande kavannà (concentrazione) ne veniamo trasformati. Il potere e l'importanza di questa preghiera è comunque racchiusa nelle sue 42 lettere iniziali.

La preghiera inoltre è composta da **7 versetti, corrispondenti alle 7 sefirot dell'Albero della Vita**, dette "emozioni del cuore" (per distinguerle dalle tre sefirot superiori corrispondenti ai "cervelli", ovvero Keter, Chokmà e Binà) con cui Dio governa il mondo e che corrispondono anche ai 7 giorni della settimana, ai 7 pianeti, ai 7 colori dell'arcobaleno, alle 7 aperture del viso, etc.

Qui sotto una tabella delle corrispondenze tra Sefirà, giorno, e lettera ebraica corrispondente:  
(Il giorno ebraico inizia al tramonto e finisce al tramonto del giorno successivo: ad esempio la domenica inizia al tramonto del sabato e finisce al tramonto di domenica, il lunedì inizia al tramonto della domenica e finisce al tramonto del lunedì, e così via.)

Sefirà/Emozione del cuore	Giorno settimana	Lettera ebraica
<b>Chesed</b> , Amore, Bontà, Espansione	Domenica	BET 
<b>Ghevurà</b> , Forza, Restrizione	Lunedì	GHIMEL 
<b>Tiferet</b> , Clemenza, Amore + Forza, Bellezza	Martedì	DALET 
<b>Nezach</b> , Persistenza, Vittoria	Mercoledì	KAF 
<b>Hod</b> , Splendore, Empatia, umiltà	Giovedì	PEH 
<b>Yesod</b> , Unione, Fondamento, Rettitudine	Venerdì	RESH 
<b>Malkhut</b> , Nobiltà, Shekinà, Azione	Sabato	TAV 

## LETTERA DEL MESE

Ogni mese ha due lettere associate: la lettera del segno zodiacale e la lettera del pianeta governatore del mese. Visualizzare mentalmente queste lettere ci connette all'energia spirituale del mese. Ad esempio le lettere energia di questo mese di luglio/tamuz sono la Chet per il segno del cancro e la lettera Tav per la Luna.

Mese	Segno zodiacale	Lettera segno zod.	Pianeta governatore	Lettera pianeta
Nisan - Marzo/Aprile	Ariete	Hey ה	Marte/ Meadim	Dalet ד
Yiar - Aprile/Maggio	Toro	Vav ו	Venere/Noga	Peh פ
Sivan - Maggio/Giugno	Gemelli	Zàyin ז	Mercurio/ Kochàv	Resh ר
Tamuz - Giugno/Luglio	Cancro	Chet ח	Luna/ Levanà	Tav ת
Av - Luglio/Agosto	Leone	Tet ט	Sole/ Chamà	Kaf כ
Elul - Agosto/Settembre	Vergine	Yud י	Mercurio/ Kochàv	Resh ר
Tishrey - Sett/Ottobre	Bilancia	Làmed ל	Venere/Noga	Peh פ
Cheshvan - Ott./Novembre	Scorpione	Nun נ	Marte/ Meadim	Dalet ד
Kislev - Nov/Dicembre	Sagittario	Sàmekh ס	Giove/ Zèdek	Ghimel ג
Tevet - Dicembre/Gennaio	Capricorno	Ayin ע	Saturno/ Shabtai	Bet ב
Shevat - Gen./Febbraio	Acquario	Zadik צ	Saturno Shabtai	Bet ב
Adar - -Febbr/ Marzo	Pesci	Quf ק	Giove - Zèdek	Ghimel ג

### ISTRUZIONI PER ANA' BE KOACH E IL TIKUN HANEFESH (la guarigione dell'anima e del corpo)

1. Recitate Ana B'koach sino al versetto del giorno in corso (la domenica sino al primo versetto, il lunedì sino al secondo versetto, il martedì sino al terzo versetto e così via sino all'ultimo versetto dello Shabbat).
2. Osservate concentrati le due lettere simbolo del mese in corso (ad es. per il mese di Tamuz la *Chet* lettera del segno del cancro e la Tav della Luna, il pianeta governatore di questo mese), e visualizzatele mentalmente circondate da una luce bianca sopra la vostra testa.
3. Fate il tikkun hanefesh (vedi ultima pagina).
4. Completate la recitazione di Ana BeKoach con i restanti versetti.

## Il Tikkun HaNefesh

Esiste una tecnologia spirituale in grado di guarire sia il corpo sia l'anima.

Si chiama Tikkun HaNefesh, la "riparazione dell'anima" ed è uno degli strumenti più potenti della Cabalà. Nel corso della storia, i più grandi cabalisti hanno usato due volte al giorno questa meditazione per la guarigione, sette giorni la settimana, per rigenerare e rivitalizzare tutti gli organi del corpo.

Per attivare la Luce della guarigione, spostatevi sullo schema allegato, di riquadro in riquadro, in questa sequenza

1. **Keter** – cranio (skull)
2. **Chokhmà** – cervello destro (right brain)
3. **Binà** – cervello sinistro (left brain)
4. Occhio destro (right eye)
5. Occhio sinistro (left eye)
6. Orecchio destro (right ear)
7. Orecchio sinistro (left ear)
8. Naso (nose) narice destra
9. Naso (nose) narice sinistra
10. Bocca (mouth)
11. **Chesed** – braccio destro (right arm)
12. **Ghevurà** – braccio sinistro (left arm)
13. **Tiferet** – torace (body)
14. **Nezach** - gamba destra (right leg)
15. **Hod** – gamba sinistra (left leg)
16. **Yesod** – organi riproduttivi (reproductive organs)
17. **Malkhut** – piedi (feet)

Spostate la mano destra sulle varie parti del vostro corpo.

Visualizzate una luce bianca emanante dal palmo della vostra mano, che penetra negli organi e nei livelli più profondi del vostro corpo e della vostra anima. Meditate/Osservando i Nomi di Dio contenuti nei riquadri corrispondenti e lasciate posata - per qualche momento - la palma della mano sulla corrispondente parte del corpo.

La Luce generata da questo esercizio di guarigione elimina dal vostro corpo le forze della morte. Rigenera le cellule. Purifica il vostro sangue. E quando meditiamo per condividere questa energia con il nostro prossimo, questo effetto di guarigione si estende a tutte le persone nel mondo.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.  
This page will not be added after purchasing Win2PDF.