



Receiving The Upper Light  
Kabbalah Study Group  
[www.ReceivingTheUpperLight.com](http://www.ReceivingTheUpperLight.com)



# 13 DAYS OF NISSAN (ARIES)

(RAM ART COURTESY OF LUYBI GOLOSHCHAPOVA)



Nissan is also known as Aviv in Hebrew. **Aviv** means "spring" in Hebrew, and Nissan is the month that marks the arrival of spring in the land of Israel. The name Aviv therefore reflects the natural cycle of the seasons, as well as the agricultural significance of this time of year. In ancient times, the arrival of spring and the beginning of the agricultural season were celebrated with religious festivals, such as Passover, which is celebrated in the first month of Nissan. The name Aviv is therefore a reminder of the importance of the natural world and the cycles of life that have shaped Jewish tradition and culture for thousands of years. Aviv in Kabbalah represents the potential for spiritual transformation and renewal that is available to individuals during this auspicious time of year.

Aviv = av (father) + iv (12)



Receiving The Upper Light  
Kabbalah Study Group  
[www.ReceivingTheUpperLight.com](http://www.ReceivingTheUpperLight.com)

Exodus 12:2

This month [Nisan] will be counted by you as the first of the months.

Nisan is that it is the new year of the festivals *Pesach*(Passover), *Shavu'ot*, and *Sukot*.

Deuteronomy 16:1

Keep the month of **Aviv**/Ripe-Grain....You are to observe Passover to YHWH your God, for in the month of **Aviv** YHWH your God took you out of Egypt, at night.

Exodus 34:18

Seven days thou shalt eat unleavened bread, as I commanded thee, in the time of the month **Aviv**:

Tishrei month of Creation (Physical).  
Nissan Month of Redemption (Spiritual).



Receiving The Upper Light

Kabbalah Study Group

[www.ReceivingTheUpperLight.com](http://www.ReceivingTheUpperLight.com)



1. Rosh Hodesh Nissan



2. 13 days of Nissan



3. 13<sup>th</sup> day Fast of the First Born



4. 14<sup>th</sup> day Erev Pesach begins

5. 15<sup>th</sup> Pesach



6. 16<sup>th</sup> Sefirat ha-Omer begins and Yom ha-bikurim



Receiving The Upper Light  
Kabbalah Study Group  
[www.ReceivingTheUpperLight.com](http://www.ReceivingTheUpperLight.com)





Every day of the first 13 days of Nisan is a seed for the future corresponding month. We should put extra efforts to be at our best so we can 'plant' better seeds for the future month.



Receiving The Upper Light  
Kabbalah Study Group  
[www.ReceivingTheUpperLight.com](http://www.ReceivingTheUpperLight.com)



In Kabbalah, the 13 days of the month of Nissan are seen as an auspicious time for spiritual growth and transformation. Each day is associated with a specific aspect of the Divine, and by meditating and focusing on these aspects, one can deepen their connection to God and bring positive energy into their life.



Receiving The Upper Light  
Kabbalah Study Group  
[www.ReceivingTheUpperLight.com](http://www.ReceivingTheUpperLight.com)



## DNA of Each Month

יְהוָה אֱלֹהֵי אֲדָנִי אֵינֹד	NISÁN
יְהוָה אֱלֹהֵי אֲדִינֵי אֵינֹד	IYÀR
יְהוָה אֱלֹהֵי אֲנִידֵי אֵינֹד	SIVÀN
הוּוֹהִי הֵיחָא דְנִינֵי יֵנֹדֵא	TAMÙZ
הוּוֹהִי הֵיחָא דְנִינֵי יֵנֹדֵא	AB
הוּוֹהִי הֵיחָא דְנִינֵי יֵנֹדֵא	ELÙL
וְהִיחָא יְהוָה נִינֵי יֵנֹדֵא	TISHREI
וְהִיחָא יְהוָה נִינֵי יֵנֹדֵא	JESHVAN
וְהִיחָא יְהוָה נִינֵי יֵנֹדֵא	KISLEV
הֵיחָא הֵיחָא דְנִינֵי יֵנֹדֵא	TEVET
הֵיחָא הֵיחָא דְנִינֵי יֵנֹדֵא	SHEVAT
הֵיחָא הֵיחָא דְנִינֵי יֵנֹדֵא	ADAR



Receiving The Upper Light  
Kabbalah Study Group  
[www.ReceivingTheUpperLight.com](http://www.ReceivingTheUpperLight.com)

## Why 13 ???

1. Thirteen is the numerical value of the Hebrew word "echad," which means "one" and signifies the unity of God. This reflects the central Kabbalistic belief in the oneness of all things and the underlying unity of the universe.

2. Thirteen is also associated with the 13 attributes of God, as described in the Torah (Exodus 34:6-7), which include compassion, kindness, and forgiveness. These attributes are considered fundamental to Kabbalistic spirituality and are often meditated upon by Kabbalists.

3. In Kabbalistic numerology, 13 is the numerical value of the word "ahava," which means "love." Love is seen as the highest spiritual quality in Kabbalah, and the pursuit of love is a central theme of Kabbalistic teachings.

אחד  
אהוה



Receiving The Upper Light  
Kabbalah Study Group  
[www.ReceivingTheUpperLight.com](http://www.ReceivingTheUpperLight.com)



The 13 days of Nissan according to Kabbalah, along with their associated aspects:

Hebrew Month	Tribe of Israel	Zodiac Sign
Tishrei	Ephraim	Libra (Tishrei)
Cheshvan	Menashe	Scorpio (Cheshvan)
Kislev	Benjamin	Sagittarius (Kislev)
Tevet	Dan	Capricorn (Tevet)
Shevat	Asher	Aquarius (Shevat)
Adar	Naftali	Pisces (Adar I)
Nissan	Judah	Aries (Nissan)
Iyar	Zebulun	Taurus (Iyar)
Sivan	Issachar	Gemini (Sivan)
Tammuz	Reuben	Cancer (Tammuz)
Av	Simeon	Leo (Av)
Elul	Levi	Virgo (Elul)



**Receiving The Upper Light**  
Kabbalah Study Group  
[www.ReceivingTheUpperLight.com](http://www.ReceivingTheUpperLight.com)

1. Tishrei – ל Lamed
2. Cheshvan - מ Mem
3. Kislev – נ Nun
4. Tevet - ס Samekh
5. Shevat - ע Ayin
6. Adar or Adar I - פ Pei
7. Nissan - ג Gimel
8. Iyar - ז Zayin
9. Sivan - ח Chet
10. Tammuz - ט Tet
11. Av - ק Kuf
12. Elul - ר Resh

Aries	ה
Taurus	ו
Gemini	ז
Cancer	ח
Leo	ט
Virgo	י
Libra	כ
Scorpio	ל
Sagittarius	מ
Capricorn	נ
Aquarius	ס
Pisces	ע

Sefer Yetzirah

According to Kabbalah, each month of the Hebrew calendar is associated with a specific planet. Here are the planets associated with each month:

1. Tishrei - Venus
2. Cheshvan - Mars
3. Kislev - Jupiter
4. Tevet - Saturn
5. Shevat - Mercury
6. Adar (or Adar I) - Venus
7. Nissan - Mars
8. Iyar - Mercury
9. Sivan - Jupiter
10. Tammuz - Moon
11. Av - Sun
12. Elul - Mercury

It's worth noting that these associations may vary depending on the specific Kabbalistic tradition or interpretation.



Receiving The Upper Light  
Kabbalah Study Group  
[www.ReceivingTheUpperLight.com](http://www.ReceivingTheUpperLight.com)



According to Kabbalah, each of the seven traditional planets is associated with a Hebrew letter. Here are the letters associated with each planet:

- 1.Sun - Resh, ר
- 2.Moon - Lamed, ל
- 3.Mars - Mem, מ
- 4.Mercury - Bet, ב
- 5.Jupiter - Kaf, כ
- 6.Venus - Nun, נ
- 7.Saturn - Ayin, ע

Hebrew Letter	Planet
ב Bais	Saturn
ג Gimmel	Jupiter
ד Daled	Mars
ה Chaf	The Sun
ו Pay	Venus
ז Raish	Mercury
ח Tof	The Moon

Sefer Yetzirah



Receiving The Upper Light  
Kabbalah Study Group  
[www.ReceivingTheUpperLight.com](http://www.ReceivingTheUpperLight.com)

Meditation has psychological benefits such as reducing stress and anxiety, improving mood, focus, attention, and self-awareness. It can also increase feelings of compassion and empathy towards others, which leads to greater well-being and better mental health.



Receiving The Upper Light  
Kabbalah Study Group  
[www.ReceivingTheUpperLight.com](http://www.ReceivingTheUpperLight.com)



## Meditation Instructions:

1. Permutation of the YHVH.
2. Ana B'Koach Name Associated to the Month.
3. The Letters Associated with the Zodiac Sign and the Planet.
4. The 6 Names from the 72 Names of G'd Associated with the Month.
5. Donation of Each Tribe from Yisrael (Nasi).



Receiving The Upper Light  
Kabbalah Study Group  
[www.ReceivingTheUpperLight.com](http://www.ReceivingTheUpperLight.com)



## Meditation Instructions:

יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ, ה' אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי, שְׂאֵם אֲנִי עֲבָדְךָ  
מִשְׁבֵּט \_\_\_\_\_ שְׂקֵץ שְׁבִטוֹ קִרְאָתִי הַיּוֹם בְּתוֹרָתְךָ,  
יֵאִירוּ עָלַי כָּל נְצוּצוֹת הַקֹּדֶשׁ וְהָאוֹר הַקְדוּשִׁים שֶׁבְּקֶדֶשׁ  
שְׁבִטִי זֶה, לְהַעֲמִיק בְּתוֹרָתְךָ וּבִירְאָתְךָ, כְּדֵי לַעֲשׂוֹת רְצוֹנְךָ  
כָּל יְמֵי חַיֵּי..."

"May it be Your will, L-rd my G-d and G-d of my fathers . . .  
that if I, Your servant, am from the tribe of \_\_\_\_\_ whose  
section of the *nasi* I have read today in Your Torah, may all  
the holy sparks and holy illuminations that are included  
within the holiness of this tribe shine upon me, to grant me  
understanding and intelligence in Your Torah and my awe  
of You, to do Your will all the days of my life . . ."

\*\*\*Not recited on the 13<sup>th</sup> day.



Receiving The Upper Light  
Kabbalah Study Group  
[www.ReceivingTheUpperLight.com](http://www.ReceivingTheUpperLight.com)



# Kavanot for the Month of Nissan



Neged Yakash  
(Ana B'Koach - Tifaret)



Aries



Mars



YHVH

והו ילי סיט עלם מהש ללה

Connecting to our Dream

Healing

Cleaning Negative Thoughts

Making Miracles

Recapturing the Sparks

Time Travel



www.ReceivingTheUpperLight.com

Chesed of Chesed: This day is associated with the Divine attribute of kindness, and it is a time to cultivate feelings of love and compassion towards oneself and others.

## Speech



Receiving The Upper Light  
Kabbalah Study Group  
www.ReceivingTheUpperLight.com

Tribe

Yehuda

Name of G'd

יהוה

Ana B'Koach

מעד יכש

Month's Letters

ד - ה

72 Names

(See chart below)

Nasir

Nachson ben  
Aminadav :  
Bamidbar  
Numbers Chapter  
7 Verses 1 to 17.

והו	ילי	סיט	עלם	מהש	ללה	אכא	כהת
ה	ה				ה	ה	הקם
ל							זוהו
נת							ושר
יוזו	להזו	כוק	מנז	אני	וזעם	רהע	יין
ההה	מייכ	וול	ילה	סאל	ערי	עשל	מיה
והו	דני	הוזש	עומם	ננא	גית	מבה	פוי
נמם	ייל	הרוז	מצר	ומב	יהה	ענו	מוזוי
דמב	מנק	איע	זוכו	ראה	יבמו	היי	מום

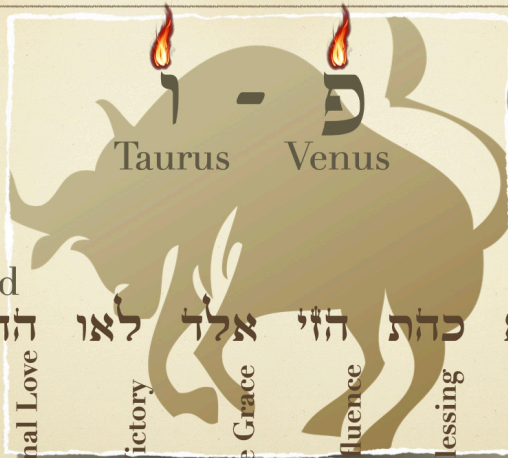


## Kavanot for the Month of Iyar

חֲקַב טָנַע

Chakav Tanaa

Ana B'Koach - Hod



אֶכָּא כַּהֲת הָיִי אֵלֶּה לֹא הָהֶ

Unconditional Love

Victory

Divine Grace

Angelic Influence

Divine Blessing

Patience

Receiving the Upper Light  
Kabbalah Study Group  
קבלת האור העליון  
קבוצת לימוד קבלה

www.ReceivingTheUpperLight.com

Gevurah of Chesed: This day is associated with the Divine attribute of strength and discipline, and it is a time to set boundaries and overcome negative habits or patterns.

Thought



Receiving The Upper Light  
Kabbalah Study Group  
www.ReceivingTheUpperLight.com

Tribe

Issachar

Name of G'd

יהוה

Ana B'Koach

חֲקַב טָנַע

Month's Letters

פ - ו

72 Names

(See chart below)

Nasir

Nataniel ben  
Tzuar - Bamidbar  
Numbers Chapter  
7 Verses 18 to 23

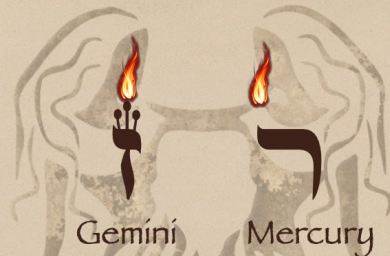
והו	יְלִי	סִיט	עֵלָם	מֹדֵשׁ	לָלָה	אֶכָּא	כַּהֲת
הָיִי	אֵלֶּה	לֹא	הָהֶ	יֹזֵל	מִבֵּה	הָרִי	הָקָם
לֹא	כָּלִי	כֹּו	פָּהֵל	זָלַךְ	יִי	מִלָּה	זֹהוּ
זָתָה	לָבָב	וְשֵׁר	וְשֵׁר	וְשֵׁר	וְשֵׁר	וְשֵׁר	וְשֵׁר
יִזּוּ	הָעֵ	יִין	הָעֵ	יִין	הָעֵ	יִין	הָעֵ
הָהֶ	מִיכ	וּל	יֵלָה	סֵאֵל	עָרִי	עֵשֵׁל	מִיָּה
והו	דָּנִי	הָזֹשׁ	עָמֹם	נָנָא	נִית	מִבֵּה	פּוִי
נָמֹם	יֵל	הָרֹז	מִצָּר	וּמֹב	יָהֶ	עָנֹ	מִזּוֹי
דָּמֹב	בִּנְקָ	אֵיעַ	זֹזְבוּ	רָאָה	יִכְמוּ	הָיִי	מִוֹם



## Kavanot for the Month of Sivan



Yigal P'zak



Gemini

Mercury



YVHH

Revelation      Purification

כל'      לאו      הקם      הר'      מבה      יזל'      Loyalty

Fertility      Blissful      Truth

Tiferet of Chesed: This day is associated with the Divine attribute of beauty and balance, and it is a time to harmonize the different aspects of one's life and cultivate inner peace.

### Motion



Receiving The Upper Light  
Kabbalah Study Group  
[www.ReceivingTheUpperLight.com](http://www.ReceivingTheUpperLight.com)

Tribe

Zevulun

Name of G'd

יוהה

Ana B'Koach

יגל פזק

Month's Letters

ז - ר

72 Names

(See chart below)

Nasir

Eliav Ben Cheilon -  
Bamidbar  
Numbers Chapter  
7 Verses 24 to 29

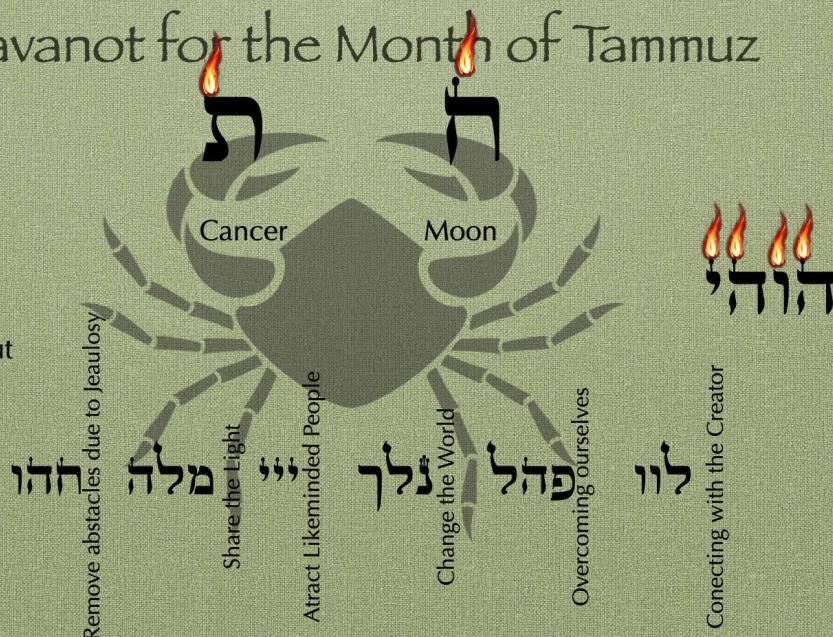
והו	יולי	סיט	עלם	מוהש'	ללה	אכא	כהת
הזי	אלד'	לאו	ההע	יזל'	מבה	הרי	הקם
לאו	כלי	ליו	פהל'	זלך	ייו	מלה	זוהו
נתה	האא	ירת	שאה	ריי	אום	לכב	ושר
יזו	ל	הה	מכ	זל	סאנ	עז	ייו
הה	מכ	זל	סאנ	עז	ייו	עז	ייו
והו	דני	הוזש'	עבם	ננא	נית	מבה	פוי
נבם	ייל	הרוז	מזר	ומב	יהה	עזו	מוזי
דמב	מוזק	איע	זזבו	ראה	יבמו	היי	מום



# Kavanot for the Month of Tammuz

שקו צית

Sheku Tzit - Malchut  
Ana B'Koach



www.ReceivingTheUpperLight.com

www.ReceibiendoLaLuzSuperior.com

Netzach of Chesed: This day is associated with the Divine attribute of victory and perseverance, and it is a time to overcome challenges and obstacles on the spiritual path.

## Sight



Receiving The Upper Light  
Kabbalah Study Group  
www.ReceivingTheUpperLight.com

Tribe

Reuben

Name of G'd

הוהי

Ana B'Koach

שקו צית

Month's Letters

ח - ת

72 Names

(See chart below)

Nasir

Elitzur Ben  
Shedaiur -  
Bamidbar  
Numbers Chapter  
7 Verses 30 to 35

והו	יולי	סיט	עלם	בוהש	כללה	אכא	כהת
הזי	אלד	לאו	ההע	יזל	מבה	הרי	הקם
לאו	כלי	לוו	פהל	נלך	יי	מלה	זזהו
נתה	האא	ירת	שאה	ריי	אום	לכב	ושר
יזו	לחמ	הח	הח	הח	הח	הח	הח
ההה	מלכ	הח	הח	הח	הח	הח	הח
והו	דני	הח	עמם	ננא	זית	מבה	פוי
נמם	ייל	הרוז	במצר	ומב	יהה	ענו	בוזי
דמב	מנק	איע	וזבו	ראה	יבמו	היי	בום

Cancer

4

90° to 120°

The Crab



## Kavanot for the Month of Av



B'TeR TzaTaG  
From the Ana B'Koach



Leo



Sun



HVYH

נְתַתָּה הָאֵל יִרְתָּ שְׂאֵה רִי אִם

Fertility and Multiplicity

Liberation

Long Life

Spreading the Light

Politics and Science

Spiritual Wisdom



Recibiendo La Luz Superior  
Grupo de Estudios de Cabala  
www.RecibiendoLaLuzSuperior.com



Receiving The Upper Light  
Kabbalah Study Group  
www.ReceivingTheUpperLight.com

Hod of Chesed: This day is associated with the Divine attribute of humility and surrender, and it is a time to let go of the ego and connect with the higher power.

## Hearing



Receiving The Upper Light  
Kabbalah Study Group  
www.ReceivingTheUpperLight.com

Tribe

Shimon

Name of G'd

הויה

Ana B'Koach

בטר צתג

Month's Letters

כ - ט

72 Names

(See chart below)

Nasir

Shelumiel Ben  
Tzurishaddai -  
Bamidbar

Numbers Chapter  
7 Verses 36 to 41

והו	יְלִי	סִיט	עֵלֶם	מֹהֶשׁ	לִלְה	אֶכָּא	כְּהַת
הוּי	אֶלְדִּי	לָאוּ	הַהֶע	יֹזֵל	מִבְּהָ	הָרִי	הַקֶּם
לָאוּ	כְּלִי	לָאוּ	פֶּהֶל	זֶלְךְ	יִי	מִלְהָ	זוֹהוּ
נְתַתָּה	הָאֵל	יִרְתָּ	שְׂאֵה	רִי	אִם	לִכְבֹּ	וְשִׁר
יִזּוּ	לְהוֹזֵק	כּוֹקֵ	מִנְדִּי	אֲנִי	זֹעֵם	רַהֶע	יִיזֵ
הַהֶה	הַהֶה	הַהֶה	הַהֶה	הַהֶה	הַהֶה	הַהֶה	הַהֶה
והו	דְּנִי	הַחֹשֶׁי	עֵמֹם	נִנָּא	נִית	מִבְּהָ	פּוּי
נָמֹם	יִלְלִי	הַרְזוּ	מִצָּר	וּמֹב	יְהֶה	עֲזוּ	מוֹזִי
דְּמֹב	מִנְקָה	אֵיעֵ	זֹכּוּ	רָאָה	יִבְמוּ	הֵי	מוֹם



## Kavanot for the Month of Elul



YGaL PZaK  
Fom Ana B'Koach

Virgo

Mercury

ההוי  
HHVY

Inner and Outer Work  
Trabajo Interno y Externo

מנל

כוק

Obedience  
Obedencia

להח

Equilibrium  
Equilibrio

יחו

ושר

לכב

Reconciliation  
Reconciliacion

Subordination to  
Higher Order  
Subordinación al  
Orden Superior

Intellectual Talent  
Talento Intelectual



Recibiendo La Luz Superior  
Grupo de Estudios de Cabala

www.RecibiendoLaLuzSuperior.com



Receiving The Upper Light  
Kabbalah Study Group

www.ReceivingTheUpperLight.com

Yesod of Chesed: This day is associated with the Divine attribute of foundation and connection, and it is a time to strengthen one's connection to the Divine and the spiritual realm.

## Action



Receiving The Upper Light  
Kabbalah Study Group

www.ReceivingTheUpperLight.com

Tribe

Gad

Name of G'd

ההוי

Ana B'Koach

יגל פזק

Month's Letters

י - ר

72 Names

(See chart below)

Nasir

Elisaf Ben Deuel -  
Bamidbar  
Numbers Chapter  
7 Verses 42 to 47

והו	יכלי	סיט	עלם	מוהש	ללה	אכא	כהת
הזי	אלד	לאו	ההע	יזל	מבה	הרי	הקם
לאו	כלי	לוי	פהל	גלך	יין	מלה	זזהו
נתה	האא	ירת	שאה	ריי	אום	לכב	ושר
יזו	להוז	כוק	מנל	אני	זועם	רהע	יין
ההה	מיכ	וול	ילח	סאל	ערי	עשל	ביה
והו							פוי
נבום							מזזי
דמב	מנל	איע	זזבו	ראה	יכבו	היי	בום

Virgo


6

150° to 180°

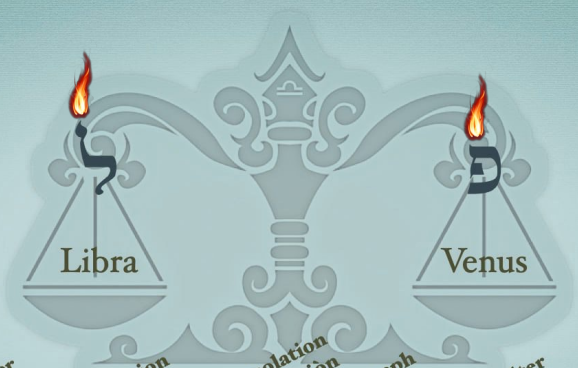
The Maiden




# Kavanot For The Month of Tishrei



**Chakav Tanaa**  
Ana B'Koach







**VHYH**

Order      Mission      Consolation      Triumph      Shelter      Breaking the Cycle  
 Orden      Misión      Consolación      Triunfo      Refugio      Ropiendo el Ciclo

מִי      הָהָ      יִי      רַהֵ      חֵם      אֲנִי



**Recibiendo La Luz Superior**  
Grupo de Estudios de Cabalá  
[www.RecibiendoLaLuzSuperior.com](http://www.RecibiendoLaLuzSuperior.com)



**Receiving The Upper Light**  
Kabbalah Study Group  
[www.ReceivingTheUpperLight.com](http://www.ReceivingTheUpperLight.com)

# Coition



Tribe	Efraim
Name of G'd	והיה
Ana B'Koach	חקב טנע
Month's Letters	פ - ל
72 Names	(See chart below)
Nasir	Elishama Ben Ammihud - Bamidbar Numbers Chapter 7 Verses 48 to 53

והו	ילי	סיט	עֵלָם	מִדַּעִי	לָלֶה	אֶכָא	כֹּהֵת
הִזִּי	אֶלֶד	לֹאו	הֶהֱעַ	יֹל	מִבֵּה	הִרִי	הֶקָם
לֹא	The Scales			180° to 210°	7	Libra	
נִתָּה	הָאָא	יֵרֵת	עִשְׂאָה	רִיִּי	אוֹם	לִכְב	וְשֵׁר
יִזּוּ	לִהְזֹז	כּוֹק	מִנֵּד	אֲנִי	זֹעֵם	רִהֶעַ	יִיז
הֶהָה	מִיכ	וּל	יִלָּה	סֶאֶל	עֵרִי	עֵשֶׁל	בִּיָּה
והו	דְּנִי	הֶהֱזֵעַ	עֵמֹם	נָנָא	נִית	מִבֵּה	פּוִי
גִּמֹּם	יִל	הֶרְזֹז	מִצֵּר	וּמֹב	יֶהָה	עֵנֹ	מִזִּזִּי
מִב	מִנֵּק	אִיעַ	זֹזְבו	רֶאָה	יִבְמו	הִיִּי	מוֹם



## Kavanot For The Month of Cheshvan



Recibiendo La Luz Superior  
Grupo de Estudios de Cabala  
[www.RecibiendoLaLuzSuperior.com](http://www.RecibiendoLaLuzSuperior.com)



Receiving The Upper Light  
Kabbalah Study Group  
[www.ReceivingTheUpperLight.com](http://www.ReceivingTheUpperLight.com)

Chesed of Gevurah: This day is associated with the balance between kindness and strength, and it is a time to find the right balance in one's approach to life.

Smell



Receiving The Upper Light  
Kabbalah Study Group  
[www.ReceivingTheUpperLight.com](http://www.ReceivingTheUpperLight.com)

Tribe	Menashe
Name of G'd	וההי
Ana B'Koach	נגד יכש
Month's Letters	י - ד
72 Names	(See chart below)
Nasir	Gamliel Ben PedahTzur - Bamidbar Numbers Chapter 7 Verses 48 to 53

והו	ילי	סיט	עלם	מוהש	ללה	אכא	כהת
הזי	אלד	לאו	ההע	יזל	מבה	הרי	הקם
לני	חל	לני	חל	לני	חל	לני	חל
Scorpio	8	210° to 240°	The Scorpion				
יזו	להז	כוק	מנר	אני	זועם	רהע	יין
ההה	מיכ	וול	ילה	סאל	ערי	עשל	מיה
והו	דני	החוש	עבם	ננא	גית	מבה	פוי
נבם	ייל	הרוז	מצר	ומב	יהה	ענו	מוזי
דמב	מנק	איע	זוכו	ראה	יבמו	היי	מום



# KAVANOT FOR THE MONTH OF KISLEV



KRA SATAN  
FROM ANA B'KOACH



SAGITARIUS  
SAGITARIO



JUPITER



ויהי וייהי

REJUVENATION  
REJUVENECIMIENTO

EXPIATION  
EXPIACIÓN

ELOQUENCE  
ELOCUCIÓN

והו דני החש עמם ננא נית

SPIRITUAL COMMUNICATION  
COMUNICACIÓN ESPIRITUAL

UNIVERSAL HEALING  
CURACIÓN UNIVERSAL

ELEVATION  
ELEVACIÓN



Recibiendo La Luz Superior  
Grupo de Estudios de Cabala

www.RecibiendoLaLuzSuperior.com



Receiving The Upper Light  
Kabbalah Study Group

www.ReceivingTheUpperLight.com

Gevurah of Gevurah: This day is associated with the strength to overcome obstacles and challenges, and it is a time to tap into one's inner reserves of strength and courage.

Sleep



Receiving The Upper Light  
Kabbalah Study Group

www.ReceivingTheUpperLight.com

Tribe

Benjamin

Name of G'd

ויהי

Ana B'Koach

קרע שטן

Month's Letters

ג - ס

72 Names

(See chart below)

Nasir

Avidan Ben Gidoni

- Bamidbar

Numbers Chapter

7 Verses 60 to 66.

והו	יכל	סיט	עלם	מוהש	ללה	אכא	כהת
הזי	אכל	לאו	ההע	יזל	מבה	הרי	הקם
לאו	כלי	לוו	פהל	זלך	יזי	מלה	זזהו
Sagittarius		9	240° to 270°	The Archer (Centaur)			
ההה	מיכ	וול	יכל	סאל	ערי	עשל	ביה
והו	דני	הזוש	עמם	ננא	נית	מבה	פוי
נמם	יכל	הרוז	מוצר	ובב	יהה	ענו	מוזי
דמב	מונק	איע	זכב	ראה	יכב	היי	מום



# KAVANOT FOR THE MONTH OF TEVET

אבג יתץ  
ABeG YTaTz

Capricorn

ב  
Saturn

היהו  
HYHV

Internal Reparation

Mental Force

Fortune

מבּה פּוּי נָמֵם יִלּוּ הָרַח מִצָּר  
Intellect Dicerment Intelligence



Recibiendo La Luz Superior  
Grupo de Estudios de Cabala  
www.RecibiendoLaLuzSuperior.com



Receiving The Upper Light  
Kabbalah Study Group  
www.ReceivingTheUpperLight.com

Tiferet of Gevurah: This day is associated with the balance between strength and beauty, and it is a time to cultivate inner harmony and balance.

Anger



Receiving The Upper Light  
Kabbalah Study Group  
www.ReceivingTheUpperLight.com

Tribe	Dan
Name of G'd	היהו
Ana B'Koach	אבג יתץ
Month's Letters	ב - ע
72 Names	(See chart below)
Nasir	AchiEzer Ben Ammishaddai - Bamidbar Numbers Chapter 7 Verses 66 to 71.

והו	ילי	סיט	עלם	מוהש	כלה	אכא	כהת
הזי	אלד	לאו	ההע	יול	מבה	הרי	הקם
לאו	כלי	לוו	פהל	זלך	ייו	מולה	זזהו
נתה	האא	ירת	שאה	ריי	אום	לכב	ושר
יזו	The Goat	270° to 300°	10	Capricorn	ע	יין	
ההה	בויכ	וול	ילה	סאל	ערי	עשל	ביה
והו	דני	הוזש	עמם	ננא	נית	מבה	פוי
נמם	ייל	הרוז	מצר	ובב	יהה	ענו	בוזי
דמב	בונק	איע	זכב	ראה	יכב	היי	בום



# Kavanot for the Month of Shevat



ABeG YTeTZ  
From Ana B'Koach



Aquarius



Saturn



HYVH

Fountain of  
Wisdom

Unity

Friendship

ומב יחה  
Knowledge of  
Good and Evil

ענו מחי  
Vivification

דמב מנך  
Desire to  
Know



Recibiendo La Luz Superior  
Grupo de Estudios de Cabala  
www.RecibiendoLaLuzSuperior.com



Receiving The Upper Light  
Kabbalah Study Group  
www.ReceivingTheUpperLight.com

Netzach of Gevurah: This day is associated with the victory that comes from inner strength and perseverance, and it is a time to overcome challenges on the spiritual path.

Taste



Receiving The Upper Light  
Kabbalah Study Group  
www.ReceivingTheUpperLight.com

Tribe

Asher

Name of G'd

היוה

Ana B'Koach

אבג יתץ

Month's Letters

ב - צ

72 Names

(See chart below)

Nasir

Pagiel Ben Achran  
- Bamidbar  
Numbers Chapter  
7 Verses 72 to 77

והו	יולי	סיט	עלם	מהש	כלה	אכא	כהת
הוי	אלד	לאו	ההע	יזל	מובה	הרי	הקם
לאו	כלי	ליו	פהל	נלך	ייו	מלה	זזהו
זתה	האא	ירת	שאה	ריי	אום	לכב	ושר
Aquarius		11	300° to 330°	The Water-bearer			
ההה	בלי	הח	הה	סא	ערי	עש	מלה
והו	דני	הוזש	עמם	ננא	גית	מבה	פוי
נמם	ייל	הרוז	מצר	ומב	יהה	ענו	מוזי
דמב	מנך	איע	זוכו	ראה	יכמו	היי	מום



# MEDITATION FOR THE MONTH OF ADAR

קֶרַע שֵׁטָן  
KRA SATAN  
FROM ANA B'KOACH

ק  
PISCES

ג  
JUPITER

הָהִיו  
HHYV

ENDINGS AND  
REBIRTH

מוֹם

DIVINE  
WARRIOR

TOTAL  
TRANSFORMATION

הִי

יָבֵם

RESTITUTION

HEALING

רָאָה

חָבֹ

SUBLIME  
TRANSFORMATION

אֵיעַ



Recibiendo La Luz Superior  
Grupo de Estudios de Cabala  
www.RecibiendoLaLuzSuperior.com



Receiving The Upper Light  
Kabbalah Study Group  
www.ReceivingTheUpperLight.com

Hod of Gevurah: This day is associated with the humility and surrender that comes with facing challenges, and it is a time to let go of negative patterns and habits.

## Laughter

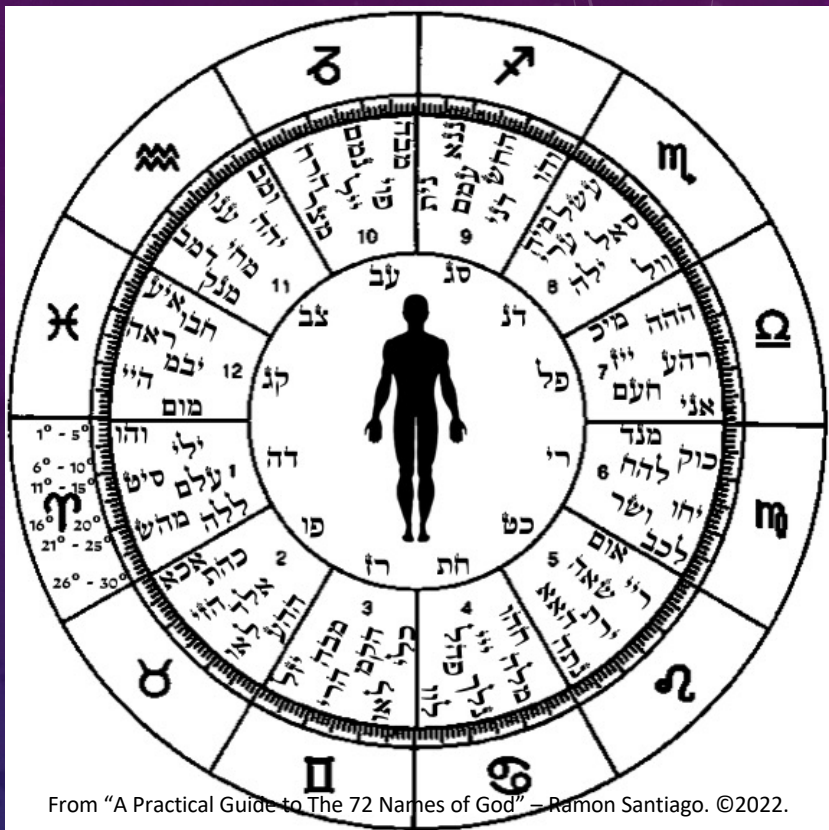


Receiving The Upper Light  
Kabbalah Study Group  
www.ReceivingTheUpperLight.com

Tribe	Naftali
Name of G'd	הָהִיו
Ana B'Koach	קֶרַע שֵׁטָן
Month's Letters	ג - ק
72 Names	(See chart below)
Nasir	Achirah Ben Ainan - Bamidbar Numbers Chapter 7 Verses 78 to 83

והו	יְלִי	סִיט	עֵלֶם	בֹּהֶשׁ	לָלָה	אֶכָא	כַּהֲת
הָזִי	אֶלְדִּי	לָאוּ	הָהֶעַ	יֹזֵל	מִבֵּה	הָרִי	הָקֶם
לָאוּ	כָּלִי	לָוֹ	פָּהֶל	זֶלֶךְ	יִי	מִלָּה	זֹהֶו
נָתַתָּה	הָאָא	יֶרֶת	שֵׂאָה	רִי	אוֹם	לִכְבֵּ	וְשֶׁר
יִזֵּ	Pisces		12	330° to 360°	The Fish		יִזֵּ
הָתַתָּה	בִּלְכִּי	חֹסֶה	יִלְכֵּה	סֶאֶל	עֵרִי	עֶשֶׂל	בִּלְיָה
והו	דָּנִי	הָזֹשִׁי	עֵמֹם	נָנָא	נִית	מִבֵּה	פֹּוִי
נָמֹם	יִיל	הָרֹזֹז	מִצֶּר	וּמֹב	יָהֶה	עֵנֹו	מִזֹּזִי
דָּמֹב	מִנָּק	אֵיעַ	זֹזְבוּ	רָאָה	יָבֵם	הִי	מוֹם





Yesod of Gevurah: This day is associated with the foundation and connection that comes from inner strength and discipline, and it is a time to deepen one's connection to the Divine and the spiritual realm.



**Receiving The Upper Light**  
Kabbalah Study Group  
[www.ReceivingTheUpperLight.com](http://www.ReceivingTheUpperLight.com)

All the Tribes	Yisrael
Name of G'd	<p>יהוה יהוה יהוה הוהי הויה ההוי</p> <p>והיה וההי ויהה היהו הויה ההיו</p> <p>אהיה אההי איהה היהא היאה ההיא</p> <p>יהאה יאהה יאהה האהי האיה ההאי</p>
Ana B'Koach (Scan Letters per Verse)	<p>FIRST VERSE ע ב צ</p> <p>SECOND VERSE ס ג ק</p> <p>THIRD VERSE ה ל נ</p> <p>FOURTH VERSE ט כ</p> <p>FIFTH VERSE פ ו פ ל</p> <p>SIXTH VERSE ר ז ר י</p> <p>SEVENTH VERSE ה ת</p>
72 Names	Scan all 72 Names of G'd
Nasir	Moshe - Bamidbar Numbers Chapter 7 Verses 1 to 89





**Receiving The Upper Light**  
Kabbalah Study Group

[www.ReceivingTheUpperLight.com](http://www.ReceivingTheUpperLight.com)

May you be blessed and  
enlightened, full of spiritual  
salvation, love and connection  
to God.

נָה מְבוֹרָכָה וּמְאִירָה תִּהְיֶה לָּךְ, מְלֵאת  
גְּאוּלִּים רוּחַנִּיִּים, אֶהְבָּה וְקִשֶּׁר לֵאלֹהִים.