

אָבְגִיַתְזָ קְרֻעָשָׁטָן נְגַדְלִיכָשׁ בְּטַרְצָתָגֶ חַקְבְּטָגֶעֶ יְגַלְפֹזֶק שְׁקוֹצִית

SECRETS OF
THE PRAYER
ANA B'KOACH
AND THE 42
LETTER NAME
OF GOD

אָנָא בְּכָסָה אֲדָלָת יְמִינָה לְתִירְקָרְרוֹת
קְבָלָרָה עַמְךָ שְׁעַבְנָה טְהָרָנוּ גָוָרָא
גָא גָבָר דָוָרְשֵי יְחִידָה כְּבָתָה שְׁעַמְרָם
בְּרָכָם טְהָרָם רְעוּמִי לְדָקָתָה לְתִמְיד גָּמְלָם
וְזַיְן קְדוּשָׁ בְּרוֹב טְוָבָה נְהָל עַדְתָּה
יְזִיד גְּאָה לְעַמְךָ פְּנֵה אָזְכָרִי קְדוּשָׁתָךְ
שְׁעַנְתָּנוּ קְבָל וְשָׁמְעַ לְעַקְתָּנוּ יְזַעַן לְתִעְלָמוֹת
ברֹזֶן שֵם כְבוֹד מָלְכוֹתוֹ לְעוֹלָם וְעַד



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



 Zazzle · In stock
Ana b'Koach - 42 Word Genesis Prayer ...



 Etsy · In stock
Ana Bkoach Hand ...



Amazon.com · In stock



Fortelier · In stock
ing "Ana b'Koach" - Fortelier



 SoundCloud
Stream Yuliya | Listen to ...



[Ana Bejoaj - Vene...](#)



coach in Hebrew-Segula...



 Steemit
Ana b'Koach ~ The Prayer of the ...



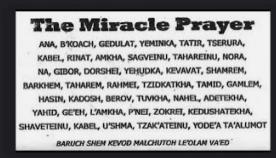
 Zazzle · In stock



 - Aytz Chayim Aro... · In stock
Ana b'Koach Menorah Pray...



[YouTube](#)
Anna B'Koach - YouTube



 YouTube
Dabar - Ana Bekoach - The Miracle ...



Ana B'Koach, The Miracle Prayer



Receiving The Upper Light

Kabbalah Study Group

www.ReceivingTheUpperLight.com

אָבָגִיתָץ קְרֻעַשְׁתָּן נְגַדְּלִיכֶשׁ בְּטַרְצָתָג חַקְבְּטָגָעַ יְגַלְּפֹזָק שְׁקוֹצִית

אָנָּא בְּכָהָן גְּדוּלָת יְמִינָה תְּמִימִיר צְהִיר
קְבָלָה רָהָת עַמְךָ שְׂגָבָה טְהָרָה נְרוֹא
גְּנָא גְּבוֹר דְּוֹרְשֵׁי יְהֹוָה כְּבָתָה שְׂמָרָה
בְּרָכָם טְהָרָם רְגָעָם צְדָקָתָה נְתָמִיד פְּמָלָם
וְזַיְן קְדוֹשָׁבְרוֹב טְהָרָה גְּהָלָל עֲדָה
יְחִידָה גְּאָה לְעָפָר פְּנָה זְכָרִי קְדוֹשָׁתָר
שְׁוַעֲתָה קְבָלָוּשָׁמָעַ צְעַקָּתָה יְהָדָעַתָּעַלְמָוֹת
ברָזֶךְ שֵׁם כְּבוֹד מָלְכוֹתוֹ לְעוֹלָם וְעַד

Known as the “42-letter Name of G-d,” **Ana B’Koach** is composed of 42 words written in seven sentences of six words each. Each of the seven sentences correspond to a day of the week and to one of the Kabbalistic sefirot. The letters that make up **Ana B’Koach** are known as the 42 Letter Name of G-d. It is said that in the **Ana B’Koach** is hidden the first 42 letters of the book of Genesis, beginning with the word beresheet and ending with the word vavohoo.

Ana B’Koach is said on Shabbat, holidays, and is also part of the Bedtime Shema. Many have a custom to sing it by repeating each word seven times during Maariv and also after lighting the candles on Chanukah.



Receiving The Upper Light

Kabbalah Study Group

www.ReceivingTheUpperLight.com

אב"ג ית"ץ

קר"ע שט"ז

נג"ד יכ"ש

בט"ר צת"ג

חק"ב טנ"ע

יג"ל פז"ק

שק"ו צי"ת

- ▶ Ana B'Koach is an ancient poem believed to be composed in the 1st century CE by the great Kabbalist **Rabbi Nehunyah ben haKanah**.
- ▶ The poem portrays the **42 names of G-d** and consisted of seven lines.
- ▶ Every line contains exactly six words.
- ▶ The first letter of each word suggests the **42-letter name** that is also encrypted in the first 42 letters of the book of Genesis – from **Bereshit** ('in the beginning') to Vavohoo ('without form, and void').
- ▶ Is revealed in the 42 stops of the Children of Yisrael during their 40 year journey from Egypt to the promised Land. Whish represent 42 psychological stages to connect with the Light.



Receiving The Upper Light

Kabbalah Study Group

www.ReceivingTheUpperLight.com

**These are the marching-stages* marching-stages of the Children of Yisrael from the land of Egypt, by their forces, through the hand of Moshe and Aharon.
(Numbers 33:1)**

Forty-two stations, from Egypt to Sinai, from Sinai to Kadesh, and from Kadesh to the gateway to Canaan opposite Jericho.



Camp	Meaning
Succoth - סוכת	Temporary Shelters
Etham - אֹתֶם	Contemplation
Pi Hahiroth - הַחִירָת פֵי	Mouth of Freedom
Marah - מַרָּה	Bitterness
Elim - אֵלִים	Mighty men, Trees, Rams
Reed Sea - יַם כְּנָסִים	Reed Sea
Sin - סִינָן	Desert of Clay
Dophkah - דָפְקָה	Attack
Alush - אֲלָשׁ	Wild
Rephidim - רְפִידִים	Weakness
Desert of Sinai - סִינָי מִדְבָּר	Hatred
Kitroth Hattaavah - הַתְּאֻוָה קִבְרָתָה	Graves of Craving
Chazeroth - חַצְרוֹת	Courtyard
Rithmah - רִתְמָה	Smoldering
Rimmon Perez - פַּרְצֵץ רִמְמוֹן	Spreading Pomegranate Tree
Livnah - לִבְנָה	White Brick
Rissah - רִיסָה	Well Stpped Up With Stones
Kehelathah - קְהֵלָתָה	Assembly
Shapher - שַׁפֵּר	Beautiful
Haradah - חָדָה	Terror
Makhaloth - מַחְאֲלוֹת	Assemblies
Tahath - תָּהָת	Bottom
Terah - טָרָה	Ibex
Mithnah - מִתְקָה	Sweet Delight
Chashmonah - שָׁחָמוֹנָה	Fruitfulness
Moseroth - מִסְרוֹת	Correction
Bene Jaakan - יְעָקָן בְּנֵי	Wise Son
Char Haggidgad - הַגְּדָגָד חָרָה	Hole of the Cleft
Yotvathah - יָטְבָתָה	Pleasantness
Avronah - עָבְרָנוֹה	Transitional
Etzion Geber - גַּבֵּר עַצְיָן	Giant's Backbone
Kadesh (Rekem) - קָדֵשׁ (רְקֵם)	Sanctuary
Hor - הָר	Mountain
Tzalmonah - צָלְמוֹנָה	Shadiness
Punon - פּוֹנוֹן	Perplexity
Oboth - אֶבֶות	Necromancer
Iye Abarim - הַעֲבָרִים עַיִ	Ruins of the Passes
Divon Gad - דִּיוֹן גָּד	Sorrowing Overcomers
Almon Diblathaim - דִּבְלָתִימָה עַלְמָן	Cake of Pressed Figs
M'Hari Abarim - מַהְרֵי הַעֲבָרִים	Mountains of the Passes
Moab - מוֹאָב	Mother's Father
Beth Yeshimoth - בֵּית יְשִׁימּוֹת	House of The Desolation

אָבָגִיְתָץ קַרְעָשֶׁטֶן נְגָדִיכֶשׁ בְּטָרְצָתָג חַקְבָּטְגָעַ יְגָלְפָזֶק שְׁקוֹצִית

Rav Yehuda said in Rav's name: The Divine Name derived from forty-two letters is transmitted only to one who is pious, meek, middle-aged, free from bad temper, sober, and not insistent on their rights. (Kiddushin 71a)

בראשית ברא אלהים את השמים ואת הארץ

והארץ הייתה תהו וב

By way of beginning, God created the heavens and the earth. The earth was formless and void... (Genesis 1)



Receiving The Upper Light

Kabbalah Study Group

www.ReceivingTheUpperLight.com

ספר הקנָדָר

ספר הגדה

בראשית ברא אלֹהִים את הַשָּׁמֶן וְאֶת הָאָרֶץ הִיְתֵה תְּהוֹ וּבְאַבְגַּ-יְתֵץ קָרָא-שְׁטַנְגַּ-דִּי-כְּשַׁבְּטַרְצָהָגַּ-חַקְבָּטַ-גַּעֲיִגְלַ-פָּזְקָשַׁ-קּוֹצַ-יִתְ

בראשית בָּרָא אֱלֹהִים אֶת הַשָּׁמֶן וְאֶת הָאָרֶץ:

When God began to create heaven and earth—

וְהָאָרֶץ הִיְתֵה תְּהוֹ וּבָהּ וְחֹשֶׁךְ עַל-פְּנֵי תְּהוּם וּרוּחַ אֱלֹהִים

מְרֻחָה עַל-פְּנֵי כָּמִים:

the earth being unformed and void, with
darkness over the surface of the deep and a
wind from God sweeping over the water—

Genesis (Beresheet) 1: 1-2

See also:
The Zohar Beresheet A
items 318 -323



'And the Earth Was Void and Without Form.' This describes the original state, as it were..., until the world was graven with forty-two letters, all of which are the ornamentation of the Holy Name.
(Zohar I, 30a)

G-d created the world with this forty-two lettered name. (Zohar II, 234b)

The numerical value of *Ehyeh* is twenty-one. "I will be what I will be is twice that, or forty-two. This refers to the long version of the Holy Name, which has forty-two letters. And whoever knows this name is feared by the creations" (Kedushin 71).

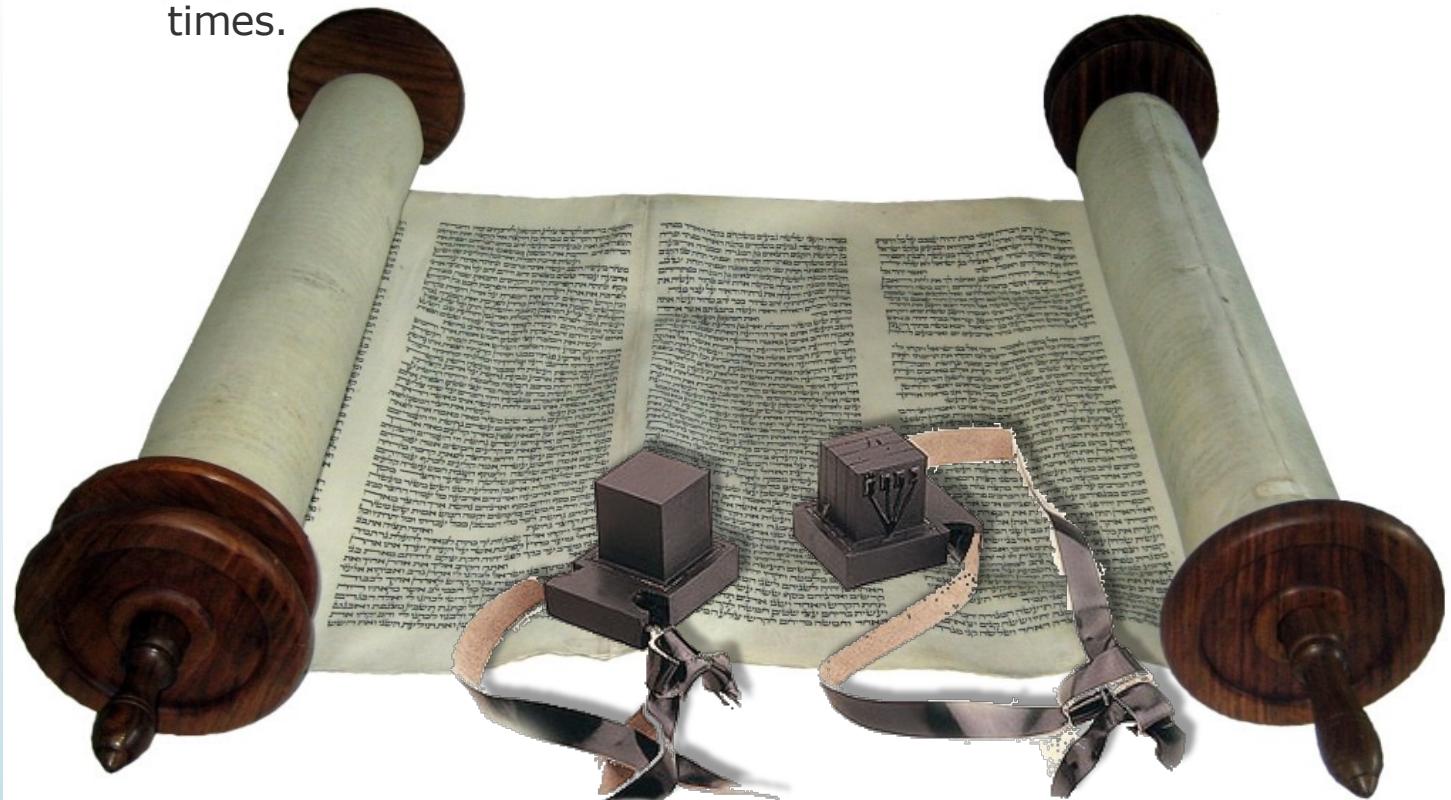
אהיה = 21

אהיה = 21

$$42 = 21 + 21$$



There are forty-two lines in each column of a Torah scroll (*Sefer Torah*) (*Soferim 2:6*). *Tefilin* contain the name of G-d 21 times. The hand phylactery (*Tefilin shel Yad*), and the head phylactery (*Tefilin shel Rosh*), together contain the name of G-d 42 times.





Ana B'Koach has 42 words.

אנא, בכם גודלת ימינו תהייר צורעה;
קבל רעת עמה, שגבנו, טהרנו, נרא;
נא גיבור, דורשי יהודך כבכת שמרם;
ברכם, טהרם, רחמי אדמתך תמיד גמלם;
חסין קדוש, ברוב טובך נחל עדתך;
יהיד גאה, לעמך פנה, זכרך קדשתך;
שונעתנו קבל ושמע צעקתנו, יודע תעמלות;

V'Ahavta (Deut.6: 5-9) after reciting the Shemah has 42 words.

ואהבת את ה' אלהיך בכל לבבך ובכל נפשך ובכל מאזרך: והיו הדברים
האלה אשר אנחנו מצוֹר היום על לבבך: ושנונתם לבנייך ודברת בהם בשפתך
ביביתך ובכתבך בדרך ובשכבה ובקומה: וקשורתם לאות על ידך והוא
לטפת בין עיניך: וכתבתם על מזוזות ביתך ובשעריך:

Yad = Hand

(4) ת (10)

$$14 = 4 + 10$$

$$14 \times 3 = 42$$

אהיה

יהו

איההו

$$10 + 28 + 4 = 42$$

יהוה 4

שם מה
יְהֹוָה וְאֵת הַאֲ

יְהֹוָה וְאֵת הַהְאֵלֶּף וְאֵת הַהְאֵלֶּף 28
יְהֹוָה

$$4 + 10 + 28 = 42$$

Likutei Moharan 180

Now, it is necessary to mitigate the judgments at their root. The root of judgment is in *Binah* (Understanding), as it is written (Proverbs 8:14), "I am *binah* (understanding); I have strength." Therefore, through the placing of hands on the money, the judgments are mitigated.

- This is because there are three hands in *Binah*: there are two hands—the "great hand" and the "strong hand"—and the synthesis of the two is the "exalted hand." Thus, by virtue of the money/judgments coming into the hands—the three hands that are in *Binah*—the judgments are mitigated at their root. For their root is *Binah*, in which are the aforementioned three hands.
- A person must mitigate the judgment in this World of Action by means of the three hands that are in each of the three worlds which are higher than this World of Action—namely, Nearness, Creation and Formation.
- When the judgment of the World of Action is mitigated by the three hands in Formation, it is mitigated by means of the Name of Forty-Two: *Ana B'koach Gedulah*.... This is because forty-two is equal to three times YaD (hand).
- And in the World of Creation it is mitigated by means of the Name *EHYeH* and the Name *YHV*, which together are also equal to forty-two, three times YaD.
- And higher up, in the World of Nearness, it is mitigated by means of the forty-two letters in the Name *MaH*—i.e., the simple spelling, the expansion, and the expansion of the expansion. Together they are forty-two letters, three times YaD.

זִיר אֲנָפִין = 42

$$50 + 42 = 92$$

$$42 + 72 = 114$$

$$50 + 72 = 122$$

Malchut/Nukvah = 72 names

Imma = 50 gates

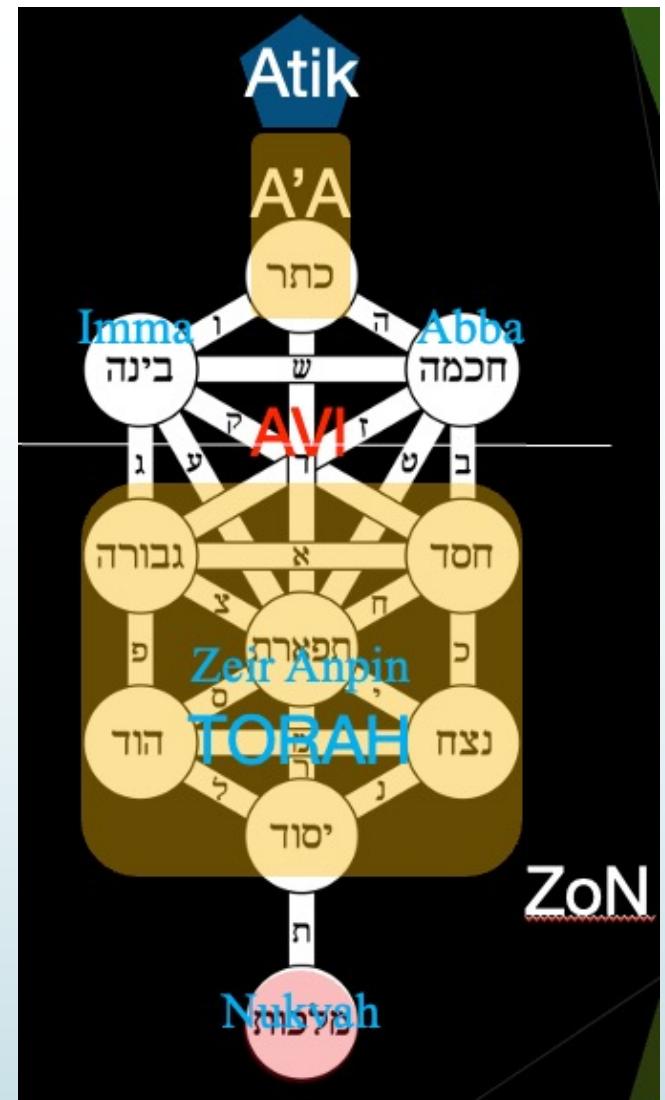
Z" A = 42 names



Receiving The Upper Light

Kabbalah Study Group

www.ReceivingTheUpperLight.com




$$50 + 42 = 92$$

92 = good connection (will to bestow)

= YHVH ALHICHA (יהוה אלהיכם), YVHV YOUR G'D

Imma = 50 gates



$$42 + 72 = 114$$

114 = lack of spirituality (death)

= science (מדע) and brains (מוחון)

Z" A = 42 names



$$50 + 72 = 122$$

122 = bad connection (receiving for the sake of receiving)

= reincarnation (גָלְגוֹלִים)

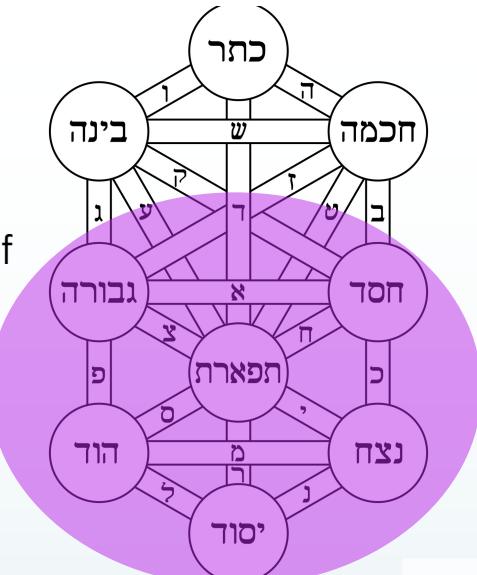
Malchut/Nukvah = 72 names

$$50 + 42 + 72 = 164$$

164 = good and complete connection

= pillars (עמודים) and cleave or adhere (חַדְבָּקִים)

The 42 Letters are of the aspect of the 'Rosh' (head). This aspect is of giving.

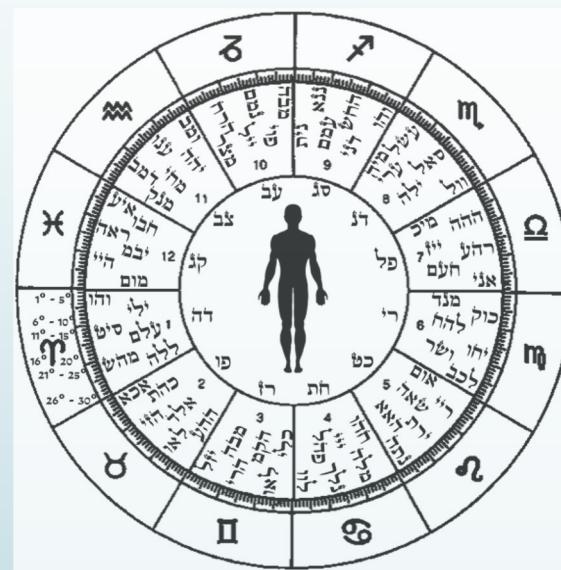


The 72 Names are of the aspect of the body, which is receiver.



אֵבֶג יְהִי־צָרָעָה
קַרְעַע שְׁטָן
נְגַד יְכָשָׁן
בְּטַר צָתָג
חַקְבָּב טָנָע
יְגַל פּוֹקֵד
שָׁקְיוֹ צִיָּת

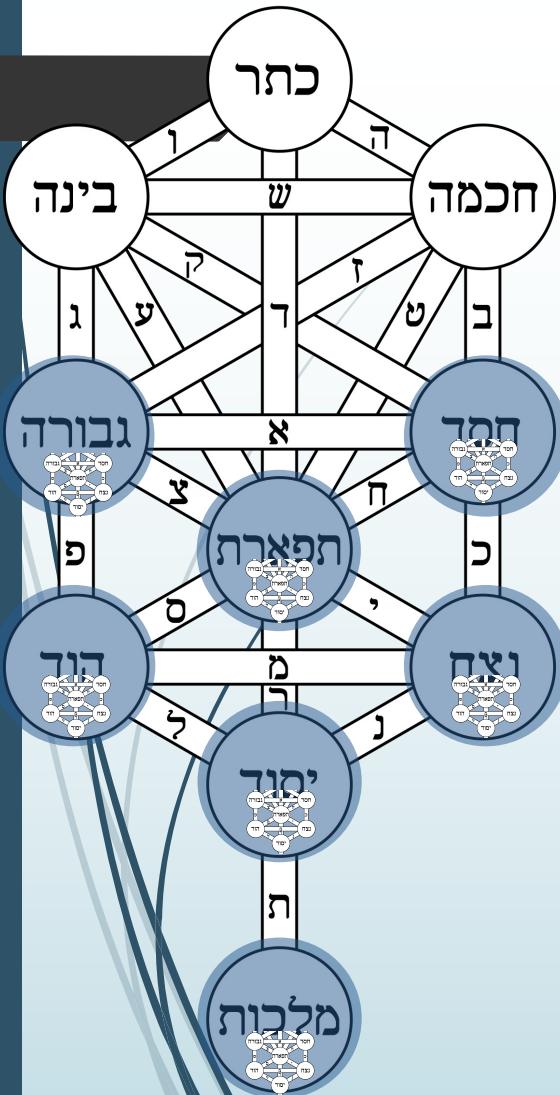
Gen. 1: 1-2



Exodus 14: 10-21



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



Isaiah 6: 2-4

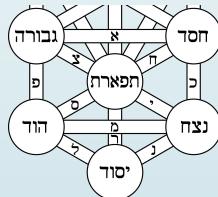
יכפה פניו ובשתחים יכפה רגליו ובשתחים יעופר:

Seraphs stood in attendance on Him. Each of them had six wings: with two he covered his face, with two he covered his legs, and with two he would fly.

וְקָרָא בָּהּ אֱלֹהֶיךָ וְאָמַר קָדוֹשׁ | קָדוֹשׁ קָדוֹשׁ יְהוָה צְבָאוֹת
מֶלֶא כָּל הָאָרֶץ כִּבְדָךְ:

And one would call to the other,
“Holy, holy, holy!
The LORD of Hosts!
His presence fills all the earth!”

7 Sefirot x 6 wings = 42



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

מלאכים בנבואת ישע'ה: בשתיים יכסה פניו בשתיים יכסה רגליו
ובשתיים יעופף

Angels in Isaiah's prophecy: in two he will cover his face in
two he will cover his feet and in two he will fly

וְנִמְטָס יַכְסֵה לְגָלוֹ	וְנִמְטָס יַעֲופֵף	נִמְטָס יַכְסֵה פְּנֵיו
גָּדְלַת יְמִינֶךָ	פְּתִיר אַצְרוֹרָה	אָנָּא בְּכָחָ
עַמְּךָ שְׁגַבְנוּ	טְהֻרָנוּ נֹרָא	קָבֵל רָגְתָ
דוֹרְשֵׁי יְחִזְקָה	כְּבָבַת שְׁמָרָם	נָא גְּבוֹר
רְחַמֵּי צְדָקָתְךָ	תָּמִיד גְּמַלְמָם	בְּרִכּוּם טְהֻרָם
בְּרוֹב טוֹבָךָ	נְהָל עֲדָתְךָ	חִסְיָן קָדוֹשָׁ
לְעַמְּךָ פְּנֵה	זָוְכָרִי קָרְשָׁתְךָ	יְחִידָה גָּאָה
שְׂוֻעָתָנוּ קָבֵל	וְשָׁמַע צַעֲקָתָנוּ	יְוִידָע תְּעִלְמוֹתָ
ברוך שם בבוד מלכותו לעולם ועד:		

אב"ג יה"צ

קר"ע שט"נ

נג"ד יכ"ש

בט"ר צח"ג

חק"ב טב"ע

יג"ל פז"ק

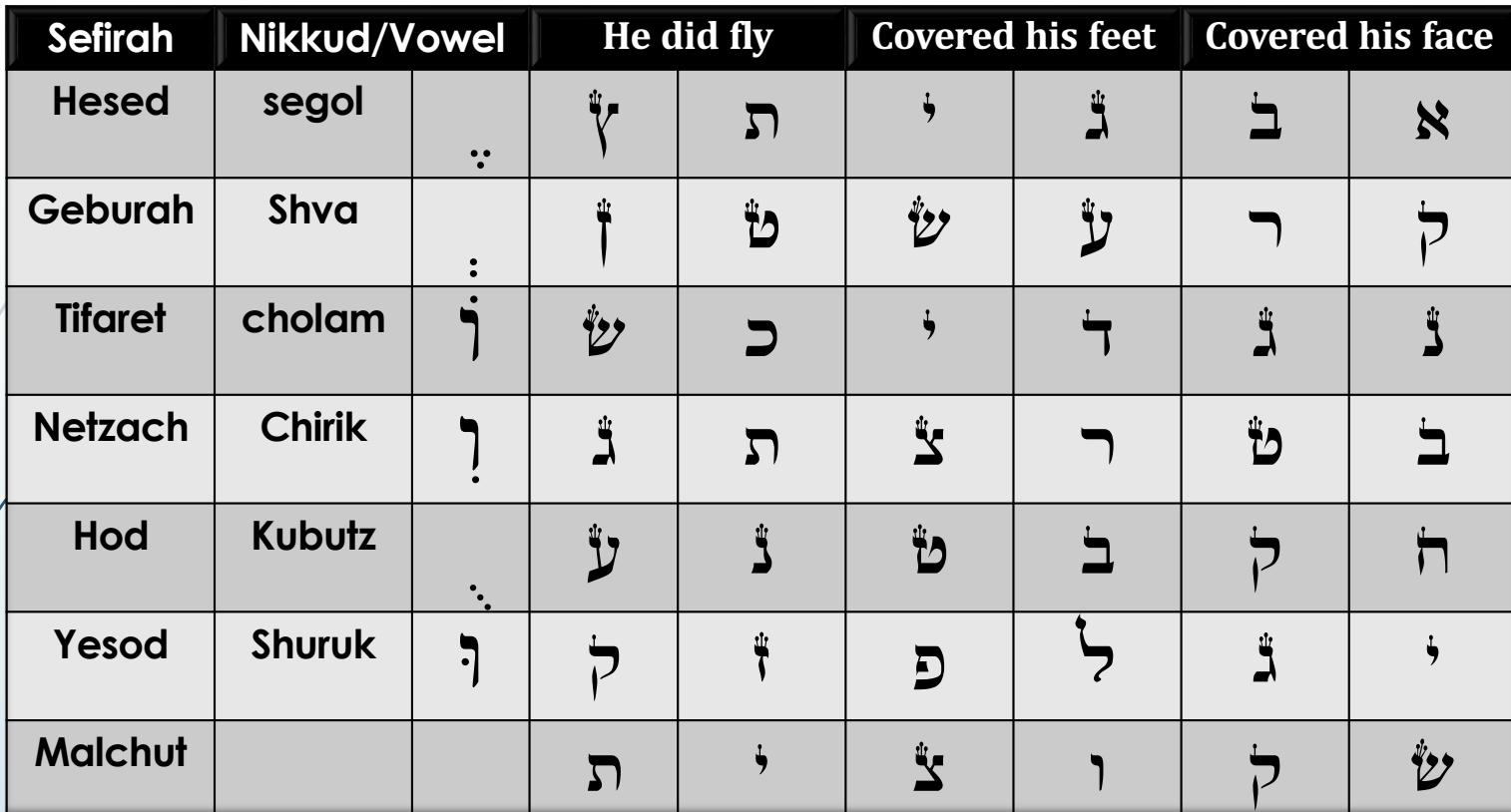
שְׁקָנוּ צִי"ת



Receiving The Upper Light

Kabbalah Study Group

www.ReceivingTheUpperLight.com



Receiving The Upper Light

Kabbalah Study Group

www.ReceivingTheUpperLight.com

ליקוטי הנרא

שם ז"א אַבְגָנִיתֵן (גַּתְיָא אַבְגָנִיתֵן, וְגַתְיָא אַבְגָנִיתֵן) קְרָבָן שְׁטָן (גַּתְיָא קְרָבָן שְׁטָן) גַּנְדִּיבְשָׁן
גַּתְיָא גַּנְדִּיבְשָׁן וְבִשְׁעָן) בֶּטֶר אַתְגָּה הַקָּבָב טְנָע (גַּתְיָא הַקָּבָב טְנָע) יְגָל פְּזָק (גַּתְיָא יְגָל פְּזָק)
שְׁקָנִיתֵה, אַדְרִירְוֹן בְּהִירְיוֹן גְּבִירְיוֹן (חַיְצָן גַּהֲרִירְוֹן מִזְמָרְתָּן מִזְמָרְתָּן מִזְמָרְתָּן מִזְמָרְתָּן)
וְגַבְהָהָה תְּלִשָּׁה צְתָנָה. קְבָנִיתֵה רְנָרִיתֵה עֲרִירִיתֵה שְׁנָעִיתֵה טְלִטִּיתֵה נְהָרִיתֵה. נְשִׁמְרִיתֵה
גַּעֲרִיתֵה דְּהָרִיתֵה (גַּתְיָא דְּהָרִיתֵה אֵל כְּפָרוֹת בְּמִזְמָרְתָּן פְּשָׁעָן כְּמִזְמָרְתָּן מִזְמָרְתָּן) וְעַלְתֵּה בְּסִתְחֵה (אֵל
כְּפָרוֹת חַיְצָן בְּסִתְחֵה וְנִזְמָמָת לְעֵזֶר גַּנְזִירָה וְוּזָרָה) שְׁגִינָנָה (גַּתְיָא שְׁגִינָנָה אֵל כְּפָרוֹת חַיְצָן נִזְמָמָת
חַרְמִין אֵל כְּסָס חַיְצָן שְׁגִינָנָה) בּוּעָלָה מְוֹרָרִיתֵה רְמִיחָה צָצִיתֵה תְּהִבָּהָה גְּלִילָה (גַּתְיָא
גְּלִילָה וְגַתְיָא קְרָבָן חַתְתָּן כְּמִזְמָרְתָּן וְפָרָדוֹת מִזְמָרְתָּן) חַנְנָה קְתָבָה בְּהַבְּבָבִיתֵה פִּוְתָ�וִיה (גַּתְיָא חַרְ
טוּחוּיה) גַּבְגָּה עַמְפָמָה. יְתָלְשָׁהָה נְוֹרָרִיתֵה (גַּתְיָא גְּנוּרָרִיתֵה וְגַתְיָא נְפָתָה) לְמִמְרִיתֵה (גַּתְיָא
לְמִמְרִיתֵה אֵל כְּמִזְמָרְתָּן כְּפָרוֹת מִזְמָרְתָּן) פְּקוּדָרִיתֵה וְפְרוּחָרִיתֵה (גַּתְיָא לְוָרָה וְהָרָה וְהָרִיתֵה
וְגַתְיָא נְפָרָה) קְבָלָה. שְׁתַהְדּוּרִיתֵה קְדוּשָׁה וְסָאָלָאָה (חַיְצָן עַזְרָה וְהָרָה וְהָרִיתֵה
וְגַתְיָא נְפָרָה) קְבָלָה :
תְּמָלֵה :

אַרְפָּנִיאֵל בְּוֹאֵל גְּדָרִיאֵל יוֹפְּלָל תִּמְעוֹן צְזָקָהֵל: קְבָנָהֵל רְנָחִיאֵל עַזְוִיאֵל שְׁמָצִיאֵל
טְפִיטָהֵל גַּדְרִיאֵל: גְּחַלָּהֵל גְּדוּרִיאֵל דְּנִיאֵל יְסֻדִיאֵל כְּצִיאֵל שְׁעָרִיאֵל: בְּלִכְיָאֵל
מְנִפְתִּיאֵל רְחַמִּיאֵל צְפּוּנִיאֵל תְּרוּמִיאֵל גְּרוּדִיאֵל: חַזְוֹן קְוִימִיאֵל בְּרִקְיָהֵל טְאַלִּיאֵל גְּנוּיָהֵל
עַמְלִיאֵל: לְסָלָהֵל גְּדִיאָהֵל לְכָנִיאָהֵל פְּנִיאָהֵל זְכִירָהֵל קְהֻסִיאָהֵל: שְׁלִינָהֵל קְרִבִיאָהֵל וְיִהָלָן צְוּרִיאָהֵל
יְלִפְיָהֵל תְּכִלִיאָהֵל: (טְכָלָה לְכָלָה קְדָרָה קְדָרָה טָסָה גְּנָזָותָה): (שָׂוֹר כְּתָבָה סָס חַ"ל.) סָס מְבָבָן גְּנוּרָה
וְיָהָל

The 42 angels of the Holy Name (order of the Seraphim)

- 1 Angel of 42 - Orpaniel
- 2 Angel of 42 - Boel
- 3 Angel of 42 - Gavriel
- 4 Angel of 42 - Iophiel
- 5 Angel of 42 - Tumiel
- 6 Angel of 42 - Tzadkiel
- 7 Angel of 42 Kavtziel
- 8 Angel of 42 Ravchiel
- 9 Angel of 42 - Oziel
- 10 Angel of 42 - Shemshiel
- 11 Angel of 42 - Tofiel
- 12 Angel of 42 - Nagriel
- 13 Angel of 42 - Nachliel
- 14 Angel of 42 - Gavoriel
- 15 Angel of 42 - Dahniel
- 16 Angel of 42 - Yehodiel
- 17 Angel of 42 - Kevashiel
- 18 Angel of 42 - Shahariel
- 19 Angel of 42 - Berachiel
- 20 Angel of 42 - Tahftiel
- 21 Angel of 42 – Rachmiel
- 22 Angel of 42 – Tzafuniel
- 23 Angel of 42 - Trumiel
- 24 Angel of 42 - Gedodiel
- 25 Angel of 42 - Cheziel
- 26 Angel of 42 - Kumiel
- 27 Angel of 42 - Barkiel
- 28 Angel of 42 - Tahariel
- 29 Angel of 42 - Nuriel
- 30 Angel of 42 - Amiel
- 31 Angel of 42 - Yisrael
- 32 Angel of 42 - Gahdiel
- 33 Angel of 42 - Lahaviel
- 34 Angel of 42 - Pahniel
- 35 Angel of 42 - Zachriel
- 36 Angel of 42 - Kedoshiel
- 37 Angel of 42 - Shelgiel
- 38 Angel of 42 - Karviel
- 39 Angel of 42 - Vaviel
- 40 Angel of 42 - Tzuriel
- 41 Angel of 42 - Ialpiel
- 42 Angel of 42 - Tavrie



Receiving The Upper Light

Kabbalah Study Group

www.ReceivingTheUpperLight.com



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

www.ReceivingTheUpperLight.com

אב' גית' ז

אֶל בָּרוֹךְ גָּדוֹלִירָא תָּום צַדְקוֹתֵינוּ

Blessed great El—recognize his perfect righteousness.

קר' עישטן

קדוש רחוב עליוןשור טופר נפשו

Compassionate holy Elyon —notice the purity of his soul.

בג"ד יכ"ש

נא גדול בגולייגדל פה שמירתו

Please, distinguished great One —increase the force that guards him.

בט"רצת"ג

Love him with the mercy of the pure
one. Constantly reward him with
righteousness.

זק"ב טנ"ע

הִ קָּדוֹשׁ בֶּרוּךְ תִּהְיֶה נַפְשׁוֹ עַלְיוֹן

Holy blessed Life —purify his soul, Elyon.

יג"ל פז"ק

יה גלה לבונפלוותך זה קדוש

Yah, reveal to the sonyou redeemed — holy,
pure

שְׁקָ"ו צִי"ת

שוכן קדם ומואזץך יושר תומיך

abiding since primordial time:righteous, your integral innocence/simplicity.

מסנת פסחים קמה

This is a poem containing the 42 letter divine name in an acrostic, recorded by Rabbi Isaiah Horowitz (1565?–1630) in his Shnei Luhot HaBerit.

אָבְנִיתֶן אֲבֹנִיתֶן
קְרַעַ שְׁמֵן
כְּנַדְיכֶשׁ
בְּטַמְרַצְתָג
חַקְבָּטְנוּ
יְגַלְפּוֹק
שְׂקָצִוִות
יְחִזְקָעָן
קְרַעַ שְׁמֵן
אֲבֹנִיתֶן

כשסתופלים חפה לא או משבניהם באלו הששה שפטו חותמים כהצד אבל הם ושלום לאחים
אל ב יוז ג חול י ראה ת פ צ רוקנץ
ק דס ר חס ע לין ש י ט דר נ פס
קריעשטיין ג א ג דול ד נלי נל כ ח ש פיזטו
נגדייבש ב הויס ט חור ר חסחו צ רקה תפיד ג נולו בטדר אטג
חקבמנע ח. ק הרש ב חזט דר נ פס ע לין
יגלפזק ים נ לה ל ק פ רחצז זוק רוש
ש ום ק יתו סא צ זק י שער ת יוץ

אַהֲרֹן בְּעֵדָנו יְחִזְקָקֶל צְדָקָתָו:

Ehyeh/I-will-be in (Gan) Aden the garden of your unification;(there) you will receive his righteousness.

קָשׁוֹב רָצַחַתְּרָה שְׁמֹרְטָהָרָת נְשָׁמָתָו:

Listen, accept, entreat, guard(the) purity of his soul.

נָאָר גְּבוּרָהָגָלִיךְ יְאִירּוֹפְכּוֹד שְׁבָתוֹ:

Enlightened mighty one, shining be your pennants, Kavod (resplendent spirit) of his Shabbat.

כָּרוֹב טֻבְקָהָרָומָם גָּדוֹלָתוֹ:

Through the abundance of your beneficence, righteous shepherd, his greatness will be exalted.

חָסֵן קְרַבְבְּרַצּוֹן טֻבְנוֹפָשׁ עַלְיָתוֹ:

Draw near protection —with beneficent will sustain his ascent.

יְהִידָע גָּאוֹלָתָקְלָחוֹת פָּאָרְזִיו קְדוֹשָׁתוֹ:

Your redemption will be known in anticipation of such splendor: a ray of his holiness.

שָׁוֹכֵן קְרוּבָמְטִיב צְהַיּוֹתָתָה הַיְלָתָוֹ:

Dwelling near (now),(you are) doing well, directing the help of his adoration.

וַיַּרְאֵב עַל כָּרוֹב וַיַּעַף וַיַּקְרֵא עַל כְּנָפֵי רֹוח: (תְּהִלִּים יַח:יא)

And he will ride upon a keruv, and he will fly, fly upon the wings of the wind.

וַשְׁקַנְיָקָות פְּהָיו פִּי טֻבְים דָּקִיקָמִינָן: (שִׁיר הַשִּׁירִים א:ב)

Kiss me from the kisses of his mouth that your love making is better than wine.

אֶל אֱלֹהִים יְהֹנָה דָּבָר וַיָּקָרָא אֶרְץ מִמְּרוֹחָה שְׁמַשׁ עַד מִבָּאוֹ: מָצִין מְכֻלָּל יוֹפִי אֱלֹהִים הַופִיעַ: (תְּהִלִּים ג:א-ב)

El Elohim YHVH — speak and call the earth from the east of the sun until its setting.Your perfection of the beauty of Elohim appeared, from Tsiyon.

שָׁמָע יִשְׂרָאֵל יְהֹנָה אֱלֹהִינוּ יְהֹנָה אֱלֹהִים: (דְּבָרִים ז:ד)

Hear Yisrael, YHVH our elo 'ah, YHVH is one/unique.

יְהֹנָה הָאֱלֹהִים: יְהֹנָה הָאֱלֹהִים: (תְּהִלִּים ק:ג)

YHVH is Elohim. YHVH is Elohim.

יְהֹנָה מֶלֶךְ (תְּהִלִּים י:טו) יְהֹנָה מֶלֶךְ (תְּהִלִּים צג:א) יְהֹנָה יְמָלוֹךְ לְעוֹלָם וְעַד: (שְׁמוֹת ט:יח)

YHVH is King. YHVH has reigned. YHVH will reign in the Cosmos forever.



Receiving The Upper Light

Kabbalah Study Group

www.ReceivingTheUpperLight.com

SCANNING DIRECTION

Removal of time, space and motion Removing the negative influence of physical matter from our lives Unconditional Love	אָבֹגְ יִתְּצֵץ	צְרוּרָה <i>tzerurah</i>	תַּתִּיר <i>tatir</i>	יְמִינָךְ <i>yeminecha</i>	גְּדוּלָת <i>g'dulat</i>	בְּכוֹז <i>b'koach</i>	אָנָּא <i>ana</i>	חֶסֶד Chesed	1
Restricting the reactive system Closing the gates from Satan Forgetting all limited thoughts	קָרְעַ שְׁטַחַן	נָוָרָא <i>nora</i>	תָּהָרֵנוּ <i>taharenu</i>	שָׁגְבָנָנוּ <i>sagvenu</i>	עֲמַכָּךְ <i>amecha</i>	רִנָּת <i>rinat</i>	קָבֵל <i>kabel</i>	גְּבוּרָה Gevurah	2
Opening the channel of sustenance Retrieving the Light from the <i>Klipot</i> Removing hatred for no reason	נָגָד - יִכְשַׁי	דָּרְשֵׁי <i>shamrem</i>	יְוֹדֵךְ <i>k'vatav</i>	קְבֻּכָּת <i>yichudecha</i>	עַמְרָם <i>dorshei</i>	גָּבָר <i>gibor</i>	נָא <i>na</i>	תִּפְאָרָה Tiferet	3
The power to persevere	בְּטוּרַ צָהָג	בְּרִיכָּס <i>gamlem</i>	טָהָרָם <i>tamid</i>	רָזְמִי <i>tzidakatecha</i>	אַרְקִיד <i>rachamei</i>	תָּהָרֵם <i>taharem</i>	בָּרְכָּם <i>barchem</i>	נְצָחָה Netzach	4
Clairvoyance – to be able to see the connection between cause and effect To see the Big Picture	וּזְקֵבָה טָגַע	עַדְתָּךְ <i>adatecha</i>	נָהֵל <i>nahel</i>	עַדְתָּךְ <i>tuvcha</i>	בְּרוֹבָה <i>b'rov</i>	קָדוֹשָׁה <i>kadosh</i>	וּזְסִין <i>chasin</i>	הָדוֹר Hod	5
Spreading spirituality throughout the world, enlightening others particularly through Kabbalah	יָגֵל פּוֹקֵחַ	קְדוּשָׁתְךָ <i>kdushatecha</i>	זָochְרֵי <i>zochrei</i>	פְּנֵה <i>p'neh</i>	לְעֵפֶךְ <i>l'am'ach</i>	גָּאָה <i>ge'eh</i>	יְזִידָה <i>yachid</i>	יסּוֹד Yesod	6
The power to manifest things in the right way Renewal and restoration	שְׁקוֹ צִיָּת	שְׁעוּתָנוּ <i>ta'alumot</i>	קְבֵלָה <i>yodeh</i>	צְעַקְתָּנוּ <i>tza'akatenu</i>	יְדַעַת <i>ush'ma</i>	קָבֵל <i>kabel</i>	שְׁעוּתָנוּ <i>sha'vatenu</i>	מֶלֶכֶת Malchut	7
(בלחש) בְּרוּךְ שֵׁם קָדוֹד מֶלֶכֶת va'ed le'olam malchuto shem baruch (silently)									



Receiving The Upper Light
Kabbalah Study Group

www.ReceivingTheUpperLight.com

אָבְגִיַתְזָ קְרֻעָשָׁטָן נְגָדִיכָשׁ בְּטֶרֶצָתָגּ חֲקַבְטָנָעּ יְגָלְפֹזָקּ שְׁקוֹצִיתּ

SECRETS OF
THE PRAYER
ANA B'KOACH
AND THE 42
LETTER NAME
OF GOD
PART 2

אָנָא בְּכָסָה אַדְלָתּ יְמִינָה לְתִירְקָרְרוּתָה
קְנָפְלָרָתּ עַפְרָעָשָׂא בְּבָנָיו טְהָרָנוּ גָוָרָא
גָאָגְבָרָה דְוּרְשֵׁי יְחִידָה כְּבָתָה שְׁלָמָם
בְּרָכָם טְהָרָם רְעוּמִי לְדָקְתָה לְתִמְידָגָמָלָם
וּזְסִין קְדוֹשָׁבְרוֹב טְוָבָרָה נְהָלָל עַדְתָה
יְזִידָא אָתָה לְעַמָּךְ פְּנֵיה אָזְכָרִי קְדוֹשָׁתָךְ
שְׁלָמָתָנוּ קְנָפְלָא וְשָׁמָעָא לְעַקְתָּנוּ יְזִידָעָה לְתִעְלָמוֹתָה
ברֹזֶךְ שָׁם כְּבוֹד מָלְכוֹתוֹ לְעוֹלָם וְעַד



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

Likutei Moharan 180

Now, it is necessary to mitigate the judgments at their root. The root of judgment is in *Binah* (Understanding), as it is written (Proverbs 8:14), "I am *binah* (understanding); I have strength." Therefore, through the placing of hands on the money, the judgments are mitigated.

- ▶ This is because there are three hands in *Binah*: there are two hands—the "great hand" and the "strong hand"—and the synthesis of the two is the "exalted hand." Thus, by virtue of the money/judgments coming into the hands—the three hands that are in *Binah*—the judgments are mitigated at their root. For their root is *Binah*, in which are the aforementioned three hands.
- ▶ A person must mitigate the judgment in this World of Action by means of the three hands that are in each of the three worlds which are higher than this World of Action—namely, Nearness, Creation and Formation.
- ▶ When the judgment of the World of Action is mitigated by the three hands in Formation, it is mitigated by means of the Name of Forty-Two: *Ana B'koach Gedulah*.... This is because forty-two is equal to three times *YaD* (hand).
- ▶ And in the World of Creation it is mitigated by means of the Name *EHYeH* and the Name *YHV*, which together are also equal to forty-two, three times *YaD*.
- ▶ And higher up, in the World of Nearness, it is mitigated by means of the forty-two letters in the Name ***MaH***—i.e., the simple spelling, the expansion, and the expansion of the expansion. Together they are forty-two letters, three times *YaD*.

Yad = Hand

(4) **T** (10)

$$14 = 4 + 10$$

$$14 \times 3 = 42$$

אהיה

יהו

איההיה

$$21 + 21 = 42$$

יהוה 4

שם מה
יְהֹוָה וְאֵת הַאֲ

10

יְהֹוָה וְאֵת הַהְאֵלֶּף וְאֵת הַהְאֵלֶּף 28
יְהֹוָה

$$4 + 10 + 28 = 42$$

Assiah & Yetzirah

Yad = Hand

(4) י (10)

14 = 4 + 10

14 X 3 = 42

Briah

21 + 21 = 42

Atziluth

4 + 10 + 28 = 42

שׁוֹיְתִי יְהוָה לְגַדְלֵי תְּמִיד

מִבְּנֵי יָדָי יָדָי
כְּסִיף זָהָב

אֲהֵיה

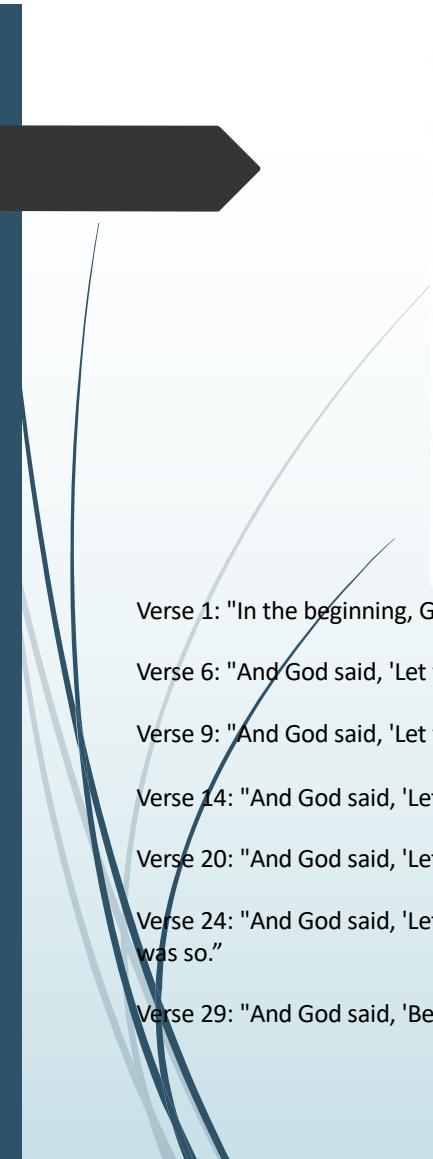
מִבְּנֵי
יְהֹוָה
אֵלֶיהָיְהָ

יְהֹוָה

יְהֹוָה וְאֵלָהָא (שם מה)

יְהֹוָה אֱלֹהִים וְאֵלָהָא
מִבְּנֵי דָלָת הָהָא אֱלֹהִים וְאֵלָהָא אֱלֹהִים

אָבָגִיאַתָּא קְרֻעָשָׂטָן נְגַדִּיכָּשׁ בְּטַרְצָתָגָן חַקְבָּטָזָעָן יְגַלְפָזָק שְׁקוֹצָית



Sequence	YHVH Name	Nikkud comes from the initials of verse in Genesis 1	
אֶבְגִּתָּן	יְהוָה	בְּרֹאשֵׁית בָּרָא אֱלֹהִים אֹתָהּ	1
קְרֻעַשְׁתָּן	יְהוָה	וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים יְהִי רְקִיעַ	6
נְגִדְכָּשָׁן	יְהוָה	וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים יְקֻבוּ תְּמִימִם	9
בְּטַרְצָהָן	יְהוָה	וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים יְהִי מְאוֹרָת	14
וְקַבְּטָנָן	יְהוָה	וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים יְשֻׁרְצֵוּ תְּמִימִים	20
יְגָלְפָךְ	יְהוָה	וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים הַזֹּאת הָאָרֶץ	24
שְׁקוּצִיתָן	יְהוָה	וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים הַזֹּאת נָתָתִי	29

Verse 1: "In the beginning, God created the heavens and the earth."

Verse 6: "And God said, 'Let there be an expanse in the midst of the waters, and let it separate the waters from the waters.'"

Verse 9: "And God said, 'Let the waters under the heavens be gathered together into one place, and let the dry land appear.' And it was so."

Verse 14: "And God said, 'Let there be lights in the expanse of the heavens to separate the day from the night. And let them be for signs and for seasons, and for days and years.'"

Verse 20: "And God said, 'Let the waters swarm with swarms of living creatures, and let birds fly above the earth across the expanse of the heavens.'"

Verse 24: "And God said, 'Let the earth bring forth living creatures according to their kinds—livestock and creeping things and beasts of the earth according to their kinds.' And it was so."

Verse 29: "And God said, 'Behold, I have given you every plant yielding seed that is on the face of all the earth, and every tree with seed in its fruit. You shall have them for food.'"

Instructions:

- 1- Start with affirming your intention to do this meditation for the good of humanity.
- 2- Recite the verse of the day from Genesis.
- 3- Visualize a star of David with the Divine Name of the YHVH permutation for the day inside with flames of fire on the top of the letters.
- 4- Visualize the 42 Letter Name of the day inside the star of David with flames on top of the letters.
- 5- While visualizing the 42 Name meditate on the power and energy of that specific name for that day.
- 6- Visualize a star of David with the Divine Name of the ADNI permutation for the day inside with flames of fire on the top of the letters.

Example:

Sequence	YHVH Name	Nikkud comes from the initials of verse in Genesis 1	
אָבָגִינְתַּץ	יְהֹוָה	בְּרָאשְׁיַת בְּרָא אֱלֹהִים אֵת	1

בראשית ברא אלהים את

Beresheet bara Elohim et





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

Keter	יְהוָה	Kamatz	a
Hockmah	יְהוָה	Patch	a
Binah	יְהוָה	Tzerei	e
Chesed	יְהוָה	Segol	e
Geburah	יְהוָה	Shvah	-
Tifaret	יְהוָה	Cholam	o
Netzach	יְהוָה	Chirik	i
Hod	יְהוָה	Kubutz	u
Yesod	יְהוָה	Shuruk	u
Malchut	יְהוָה	All Included	-

The Ana Bekoach prayer, associated with Rabbi Nachonia ben Hakaneh from the Middle Ages, holds significance in various contexts. It is recited during the Shema in bed, before the soul ascends to the realm of souls as described in the Zohar, and during Kabbalat Shabbat, funerals, and after the counting of the Omer. This ancient tool, bestowed upon us by the Kabbalists, serves as a secret code, enabling us to tap into the energy flow and overcome obstacles, helping to restore our spiritual connection during times of spiritual decline.

SCANNING DIRECTION						
אבן יין	תְּצִדְעָה	תְּלִיר	יְמִינָה	יְמִינָה	גְּדוֹלָה	בְּכוֹאַח
קרע עין	tzerurah	talir	yeminecha	g'dulat	b'koach	ana
נזר יכש	nora	taharenu	sagvenu	amecha	rinat	kabel
בטר שחג	shamrem	sh'vavat	sh'vavat	dorshei	gibor	na
וחק מצע	adatecha	nahel	tuvcha	b'rov	kadosh	chasin
יגל פוך	gamlem	tamid	tzidakatecha	rachamei	taharem	barchem
שיק צית	zochrei	p'nei	lam'ach	ge'eh	yachid	Yeshod
	kalushatecha	zochrei	p'nei	lam'ach	ge'eh	Yeshod
	ta'alumot	yodeh	tza'akatenu	ush'ma	kabel	sh'avatenu
	לע'לך:	לע'לך:	לע'לך:	לע'לך:	לע'לך:	לע'לך:

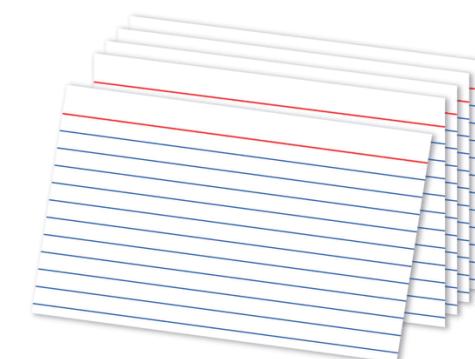
Sequence	YHVH Name	Nikkud comes from the initials of verse in Genesis 1	
אָבָגִיתָץ	יְהוָה	בְּרָא שִׁית בְּרָא אֱלֹהִים אָת	1
קְרֻעַשְׁתָּן	יְהוָה	וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים יְהִי רְקֵע	6
נְגַדְּכָש	יְהוָה	וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים יְקֻבוּ תְּמִימִם	9
בְּלְרַצְתָּג	יְהוָה	וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים יְהִי מְאוֹתָה	14
וּקְבַּטְעָנ	יְהוָה	וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים יְשַׁרְצֵנוּ תְּמִימִם	20
יָגְלָפָק	יְהוָה	וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים תֹּצֵא הָאָרֶן	24
שְׁקֻוֹצָת	יְהוָה	וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים תַּנְתֵּן נָתָת	29

SCANNING DIRECTION ←											
אָבָגִיתָץ	צְרוּרָה	תָּתִיר	יְמִינָךְ	גְּדוּלָתְךָ	בְּכוֹחֲךָ	אָנוֹתָךְ	חֶסֶד	1			
קְרֻעַעַתָּן			נָורָא	רִתָּתָךְ	עֲנוּךְ	עֲנוּבָנָו	תָּהָרָנוּ	סָגְבָנָו	אַמְּכָה	רִינָתָךְ	קָבָלָךְ
נְגַדְּכָש	- יְכַשָּׁע							2	גְּבוּרָה		
בְּלְרַצְתָּג											
וּקְבַּטְעָנ											
יָגְלָפָק											
שְׁקֻוֹצָת											

Cancer	Virgo	Gemini	Libra	Taurus	Leo	Avg	Mar-Chestvan	Nissan	Adar	Kislev	Shvat	Tevet
Tamuz	Elul	Sivan	Tishrei	Iyar	Av	Mar-Chestvan	Nissan	Adar	Kislev	Shvat	Saturn	Tevet
Moon	Mercury	Mercury	Venus	Venus	Sun	Mars	Mars	Jupiter	Jupiter	Saturn	Saturn	Tevet
חֶזֶד	רֹא	רֹא	פָּלָל	כְּטָל	כְּטָל	הָדָה	הָדָה	הָדָה	הָדָה	הָדָה	עַבְּצָבָה	עַבְּצָבָה
זָהָת	7	6	5	4	3	2	1	2	3	2	1	1

תיקון הנפש												
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
יְהוָה	יְהוָה	יְהוָה	יְהוָה	יְהוָה	יְהוָה	יְהוָה	יְהוָה	יְהוָה	יְהוָה	יְהוָה	יְהוָה	
נִכְלָמָא בְּנֵי שְׁמָאֵל	עַיִן יְמִין	עַיִן שְׁמָאֵל	יְהוָה יְהוָה יְהוָה יְהוָה יְהוָה יְהוָה יְהוָה יְהוָה יְהוָה יְהוָה יְהוָה יְהוָה יְהוָה	נִכְלָמָא בְּנֵי שְׁמָאֵל	עַיִן יְמִין	עַיִן יְמִין	יְהוָה (ה) יְהִי וְאָתָה (אַהֲרֹן)	וְרֹא בְּנֵי שְׁמָאֵל	יְהוָה	יְהוָה	יְהוָה	יְהוָה
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Tools you will need.



Instructions

- 1- Start reciting the Ana B'Koach until you reach the line for the current day of the week.
- 2- Meditate on the Mului of the Names of G'd and the names of the angels corresponding to the current day.
- 3- Continue reciting the Ana B'Koach until you reach the line corresponding to the current month.
- 4- Visualize the letter corresponding the month over your head as white fire.
- 5- After this perform the Tikkun HaNefesh.
- 6- Finish reciting the rest of the Ana B'koach.

Scanning Direction											
אָבֹן יְחִזָּק	אָנָּא בְּקוֹחַ	שְׁרִירָה	סְדִירָה	יְמִינָה	בְּרוּתָה	בְּרוּתָה	אָנָּא בְּקוֹחַ				
קְרִיעַ שְׁמִינִי	נָורָא	תָּמִימָה	לְבָנָה	לְבָנָה	לְבָנָה	לְבָנָה	אָבֹן יְחִזָּק				
נוֹעַ - בֵּישַׁ	לְרָדוֹת	לְרָדוֹת	לְרָדוֹת	לְרָדוֹת	לְרָדוֹת	לְרָדוֹת	נוֹעַ - בֵּישַׁ				
בְּרוּתָה	פָּנִים	קְוָאָרֶת	לְבָנָה	לְבָנָה	לְבָנָה	לְבָנָה	בְּרוּתָה	בְּרוּתָה	בְּרוּתָה	בְּרוּתָה	בְּרוּתָה
זְבוּבָנָן	אֲדֹנָה	אֲדֹנָה	אֲדֹנָה	אֲדֹנָה	אֲדֹנָה	אֲדֹנָה	זְבוּבָנָן	זְבוּבָנָן	זְבוּבָנָן	זְבוּבָנָן	זְבוּבָנָן
יְלָקָן	אַדְנָה	אַדְנָה	אַדְנָה	אַדְנָה	אַדְנָה	אַדְנָה	יְלָקָן	יְלָקָן	יְלָקָן	יְלָקָן	יְלָקָן
שְׁקָרְבָּנָן	תְּלִיקָה	תְּלִיקָה	תְּלִיקָה	תְּלִיקָה	תְּלִיקָה	תְּלִיקָה	שְׁקָרְבָּנָן	שְׁקָרְבָּנָן	שְׁקָרְבָּנָן	שְׁקָרְבָּנָן	שְׁקָרְבָּנָן

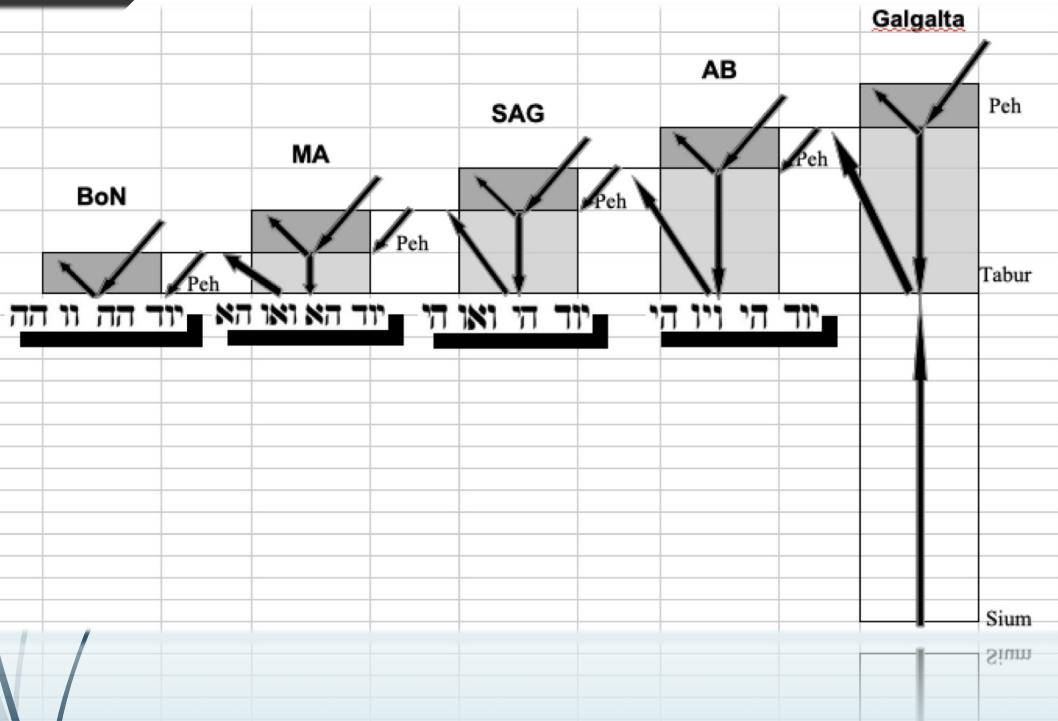
יום א - ייְהוָה

יְהָוָה וְהָוָה וְהָוָה
אֱלֹהִים יְהָוָה וְהָוָה
אָנָּא בְּכוֹר נְדוּלָה מִין תְּרוּר צְרוּר
אֲבָנִיזָה וְהָהָה
סְמִינָה זְבוּבָנָן וְגַנְגָּלָן רְתָה סְלָלָן

Cancel	Virgo	Gemini	Libra	Taurus	Leo	Scorpio	Aries	Pisces	Capricorn	Aquarius	Conjunct
Female	Dhu	Sheva	Tziv	Yam	Av	Mer-Chetev	Nisim	Adar	Klavy	Shvat	Tevet
Moses	Mercury	Mercury	Mercury	Sun	Mer-Chetev	Nisim	Adar	Klavy	Shvat	Tevet	

תיקון הנפש											
יְהָוָה											
תְּלִיקָה											
זְבוּבָנָן											
נוֹעַ - בֵּישַׁ											
בְּרוּתָה											
זְבוּבָנָן											
יְלָקָן											
שְׁקָרְבָּנָן											

Scanning Direction											
אָבֹן יְחִזָּק	אָנָּא בְּקוֹחַ	שְׁרִירָה	סְדִירָה	יְמִינָה	בְּרוּתָה	בְּרוּתָה	אָנָּא בְּקוֹחַ				
קְרִיעַ שְׁמִינִי	נָורָא	תָּמִימָה	לְבָנָה	לְבָנָה	לְבָנָה	לְבָנָה	אָבֹן יְחִזָּק				
נוֹעַ - בֵּישַׁ	לְרָדוֹת	לְרָדוֹת	לְרָדוֹת	לְרָדוֹת	לְרָדוֹת	לְרָדוֹת	נוֹעַ - בֵּישַׁ				
בְּרוּתָה	פָּנִים	קְוָאָרֶת	לְבָנָה	לְבָנָה	לְבָנָה	לְבָנָה	בְּרוּתָה	בְּרוּתָה	בְּרוּתָה	בְּרוּתָה	בְּרוּתָה
זְבוּבָנָן	אֲדֹנָה	אֲדֹנָה	אֲדֹנָה	אֲדֹנָה	אֲדֹנָה	אֲדֹנָה	זְבוּבָנָן	זְבוּבָנָן	זְבוּבָנָן	זְבוּבָנָן	זְבוּבָנָן
יְלָקָן	אַדְנָה	אַדְנָה	אַדְנָה	אַדְנָה	אַדְנָה	אַדְנָה	יְלָקָן	יְלָקָן	יְלָקָן	יְלָקָן	יְלָקָן
שְׁקָרְבָּנָן	תְּלִיקָה	תְּלִיקָה	תְּלִיקָה	תְּלִיקָה	תְּלִיקָה	תְּלִיקָה	שְׁקָרְבָּנָן	שְׁקָרְבָּנָן	שְׁקָרְבָּנָן	שְׁקָרְבָּנָן	שְׁקָרְבָּנָן



יְהִי וָאֹת = 72

יְהִי וָאֹת = 63

יְהִי וָאֹת = 45

יְהִי וָאֹת = 52



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

יום א - Sunday

יְהוָה

יְהוָה יְהוָה יְהוָה
אֵל שָׁדִי יַאֲלֹהֶת הַיּוֹי אָוֹהֶה
אָנָּא בְּכוֹז גְּדוּלָת יְמִינָךְ תְּתִיר צְרוֹרָה

אָבְגִיאַתְץ יְהוָה יְהוָה

סְמוּטוֹרִיהַ גּוֹרִיאָל וְעַנְגָּל לְבָעוֹאָל (ר'ת סָגָול)

יְהָדָה וְאוֹהָה
אַלְפָה הָיְהָיְהָי
סָגָל = 63

Aquarius 7לי: Ankles and circulatory system
Capricorn גדי: Knees and skeletal system

Cancer	Virgo	Gemini	Libra	Taurus	Leo	Scorpio	Aries	Pisces	Sagittarius	Aquarius	Capricorn
Tamuz	Elul	Sivan	Tishrei	Iyar	Av	Mar-Cheshvan	Nissan	Adar	Kislev	Shvat	Tevet
Moon	Mercury	Mercury	Venus	Venus	Sun	Mars	Mars	Jupiter	Jupiter	Saturn	Saturn
וּזְתָה	רֵי	רוֹ	פָּלָ	פּוֹ	כְּטָ	דָּן	הָהָ	קָגָ	סָגָל	צָבָ	עַבָּ
7	6	5	4	3	2					1	

אָבָגִיאַתְץ	צְרוֹרָה	תְּתִיר	יְמִינָךְ	גְּדוּלָת	בְּכוֹז	אָנוֹ	חֶסֶד
קְרֻעַ עַטְנָ	צְרוֹרָה tzerurah	תְּתִיר tatir	יְמִינָךְ yeminecha	גְּדוּלָת g'dulat	בְּכוֹז b'koach	אָנוֹ ana	חֶסֶד Chesed
נָורָא	נָורָא nora	תָּהָרֶןְ	שָׂגְבָנָה	עַמְקָה	רִנָּתָ	קְבָלָ	גְּבוּרָה
נָגָד - יְכַשֵּׁ	נָגָד - יְכַשֵּׁ shamrem	דָּרְשֵׁי k'vevat	יְחוּדֶךָ yichudecha	כְּבָתָה dorshei	גִּבּוֹרָ	נָהָרָה Tiferet	2
בְּכָרָם	בְּכָרָם gamlem	רָצְמִים tamid	צִדְקָתְךָ tzidkatecha	תְּכִימָדָן rachamei	גָּבְלָםָן taharem barchem		3
וּזְקָבָטָנָעָ	וּזְקָבָטָנָעָ adatecha	נָהָלָל nahel	עַלְתָּהָרָה tuvcha	בָּרוֹבָטָרָה b'rov	קָדוֹשָׁבָחָשִׁין kadosh chasin		4
יָגָלְפּוֹקָ	יָגָלְפּוֹקָ kdushatecha	לְעַפְרָהָזָה zochrei	פָּנָהָזָה p'neh	וּכְרִיָּהָזָה l'am'ach	גֵּהָזָה ge'eh	יְסָדָהָזָה yachid	הָדָהָזָה Hod
שְׁעַקְוּצִיתָ	שְׁעַקְוּצִיתָ ta'alumot	קְבָלָזְיָדָהָזָה yodeh tza'akatenu	וְעַשְׁמָהָזָה ush'ma	קְבָלָזְשָׁאַבְתָּהָזָה kabel sha'vatenu	תְּגַעְלָבָהָזָה (בְּלָשָׁן)	מַלְכָהָזָה Malchut	7
וְעַדְיָהָזָה va'ed	לְעַלְמָהָזָה le'olam	קְבוּדָהָזָה malchuto	שֵׁםָהָזָה shem	בָּרוּךְָהָזָה baruch	שָׁמָהָזָה (silently)		



Receiving The Upper Light

Kabbalah Study Group

www.ReceivingTheUpperLight.com

יום ב - Monday

יְהִי יְהִי יְהִי יְהִי
 אֶל יְהוָה יַאֲלֹדֶת הָאֵלֹהִים
 קָבֵל רָגְתָ עַמּוֹר שָׁגְבָנוּ טָהָרָנוּ גָּרוֹא
קְרָעָשָׁטָן יְהוָה יְהוָה
שְׁמַעְיָאֵל בְּרַכִּיאָל אַהֲגִיאָל (ר"ת שוא)

יְהִי יְהִי
 אֶלְף הָא יְהִי יְהִי
 מָה = 45

Sagittarius Hips, thighs, and sciatic nerves

Pisces Feet and lymphatic system

Cancer	Virgo	Gemini	Libra	Taurus	Leo	Scorpio	Aries	Pisces	Sagittarius	Aquarius	Capricorn
Tamuz	Elul	Sivan	Tishrei	Iyar	Av	Mar-Cheshvan	Nissan	Adar	Kislev	Shvat	Tevet
Moon	Mercury	Mercury	Venus	Venus	Sun	Mars	Mars	Jupiter	Jupiter	Saturn	Saturn
זָהָת	רִי	רוֹ	פָּל	פָּר	כָּט	דָּן	דָּהָ	קָגָ	סָגָן	צָבָ	עַבְ
7	6		5		4		3	2		1	

אָבָז יְחִזְקָה	צְרִירָה tzerurah	תָּתִיר tatir	יְמִינְךָ yeminecha	גְּדוּלָת g'dulat	בְּכָסָן b'koach	אָנוֹ ana	חִסְדָּה Chesed	1
קְרָעָשָׁטָן	רָגְתָ עַמּוֹר	שָׁגְבָנוּ	טָהָרָנוּ	עַבְרָ	נָרָא	קְבֵל	גְּבוּרָה Gevurah	2
גָּדָר - יְכֻשָּׁ	שְׁמָרָם shamrem	כְּבָבָת k'vavat	יְחוּדָה yichudecha	דָּרְשִׁי dorshei	אֲגָבָר gibor	גָּנוֹן na	חִמָּאת Tiferet	3
בְּטָרֶץ	בְּרָכָס תְּהָרָם	רְעוּמִי	צְדִיקָתְךָ	תְּבִיאָמֵלָם	גָּמְלֵם	תְּהָרָם	בְּגָמְלָם	4
וּזְקָבָתָג	בְּרָכָס תְּהָרָם	תְּמִיד	תְּבִיאָמֵלָם	תְּהָרָם	בְּרָכָס	גָּמְלֵם	גָּמְלָם	5
וּזְקָבָתָג	בְּרָכָס תְּהָרָם	תְּמִיד	תְּבִיאָמֵלָם	תְּהָרָם	בְּרָכָס	גָּמְלֵם	גָּמְלָם	6
זָגָל פּוֹקָה	זָהָרְךָתָה	לְעַבְרָה	פְּנֵה	זָהָרְךָתָה	זָהָרְךָתָה	זָהָרְךָתָה	זָהָרְךָתָה	7
שְׁקָוֹצִית	קְבֵל וּשְׁבָעָן צְעַקְתָּנוּ יְוָדָעַתְּלָמוֹת	יְוָדָה	יְוָדָעַתְּלָמוֹת	יְוָדָה	קְבֵל וּשְׁבָעָן צְעַקְתָּנוּ יְוָדָעַתְּלָמוֹת	קְבֵל וּשְׁבָעָן צְעַקְתָּנוּ יְוָדָעַתְּלָמוֹת	קְבֵל וּשְׁבָעָן צְעַקְתָּנוּ יְוָדָעַתְּלָמוֹת	מַלְכָות Malchut
	(בְּלִיטָה) קְבֵל וּשְׁבָעָן צְעַקְתָּנוּ יְוָדָעַתְּלָמוֹת	בְּלִיטָה	בְּלִיטָה	בְּלִיטָה	בְּלִיטָה	בְּלִיטָה	בְּלִיטָה	
	וְעַלְמָה לְעַלְמָה קְבֵדָה שֵׁם כְּבָרָךְ בָּרוּךְ שֵׁם כְּבָרָךְ בָּרוּךְ	וְעַלְמָה	וְעַלְמָה	וְעַלְמָה	וְעַלְמָה	וְעַלְמָה	וְעַלְמָה	



Receiving The Upper Light

Kabbalah Study Group

www.ReceivingTheUpperLight.com

יום ג - Tuesday

יְהִי־זֶה־יָמֵן־יְהִי־זֶה־יְהִי־זֶה
 אֶל־אֲדֹנֵינוּ יְאַוְלֵד־פָּה־הַיּוֹדֵד־הַהְרָהָה
 נָא־גָבָר־דָּרְשֵׁנוּ יְזֹהֶר־כְּבָתְשׁוּםְרָם
 נָגָדִיכְשָׁוּ יְהֹוָה־יְהֹוָה
 וּזְנִיאָל־לְהָדִיאָל־בּוּזְנִיאָל (ר'ת זולב)

יְהִי־זֶה־יְהִי־זֶה
 אֶלְפָה־זֶה־יְהִי־זֶה
 בָּן = 52

Aries Head, face, and brain
 Scorpio Reproductive organs and bladder

Cancer	Virgo	Gemini	Libra	Taurus	Leo	Scorpio	Aries	Pisces	Sagittarius	Aquarius	Capricorn
Tamuz	Elul	Sivan	Tishrei	Iyar	Av	Mar-Chestvan	Nissan	Adar	Kislev	Shvat	Tevet
Moon	Mercury	Mercury	Venus	Venus	Sun	Mars	Mars	Jupiter	Jupiter	Saturn	Saturn
זה	רי	רו	פל	פו	כט	דָּן	דָּה	קָג	סָג	צָב	עָב
7	6	5	4	3				2			1

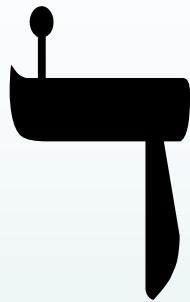
אָבָגִיתָץ	צְרִירָה	צְרִירָה	תָּתִיר	תָּתִיר	גְּדוּלָת	יְמִינָךְ	בְּכוֹן	בְּכוֹן	אָנוֹא	אָנוֹא	1
קְרֻעַ שְׁטָן	נוֹרָא	נוֹרָא	תָּהָרָעִי	תָּהָרָעִי	שְׂגָבָנָה	עַבְךָ	רִנָּת	קְבָלָ	גְּבוּרָה	גְּבוּרָה	2
נָגָד - יְכִישׁ	shamrem	k'avat	yichudecha	dorshei	na	גָּבָר	דָּרְשֵׁי	יְזֹהֶר	כְּבָתָה	שְׁמָרָה	3
בְּטָרְצָנָג	gamlam	tamid	tzidkatecha	rachamei	taharem barchem	בְּרָכָם	רְזָמִי	אַרְקָתָה	תָּכִיד	אַמְלָמָם	4
וּזְקָבְתָּנָעַ	adatecha	nahel	tuvcha	b'rov	kadosh	וּזְסִין	בָּרוֹב	עַלְתָּה	נָא	נָא	5
יְגָלְפּוֹק	p'nah	lam'ach	ge'eh	yachid	לְעַמְּךָ	יְהִי־זֶה	זָכְרֵי	קְדוּשָׁתָךְ	פָּנָה	זָכְרֵי	6
שְׁקוּצָתָה	ta'alumot	yodeh	tza'akatenu	ush'ma	kabel	שְׁעוּתָנוּ	וּדְעַתָּה	קְבָלָה	שְׁעַתָּה	שְׁעַתָּה	7
	valed	le'olam	malchuto	kevod	shem	(כלח'ש)	קְרֻעָה	מְלָכָה	שְׁמָן	מְלָכָה	



Receiving The Upper Light

Kabbalah Study Group

www.ReceivingTheUpperLight.com

- 
- 1.Numerical Value: The letter Dalet has a numerical value of 4.
 - 2.Shape and Symbolism: The shape of the letter Dalet resembles a doorway or a portal. It is said to represent a pathway or an entrance.
 - 3.Doorway of Connection: In Kabbalistic teachings, Dalet is often associated with the concept of connection and communication. It represents the opening or portal through which spiritual energies flow into our world.
 - 4.Materialization: Dalet is also associated with the materialization of ideas or concepts. It represents the process of bringing abstract or spiritual concepts into physical existence.
 - 5.Sefirotic Correspondence: In the Tree of Life, Dalet is associated with the sefirah (emanation) of Chessed, which represents kindness, mercy, and expansive energy.
 - 6.Divine Names: Dalet is associated with the divine name "El" ,אֵל which signifies strength and power. It represents the manifestation of divine energy in the physical realm.
- 

יום ד - Wednesday

יְהֹוָה אֱלֹהִים יְהֹוָה וְהַ
אֱלֹהִים יְהֹוָה
בְּרֵכֶם טָהָרָם רֹזְמִי צְדָקָתָךְ תְּמִיד גָּמְלָם
בְּטָרְצָתָךְ יְהֹוָה יְהֹוָה
וּזְקִיאָל רְהַטְיָאָל קְדֻשִׁיאָל (ר'ת זורק)

יְהֹוָה וְהַ
אֱלֹהִים יְהֹוָה
בָּנָן = 52

Leo Heart and upper back

Cancer	Virgo	Gemini	Libra	Taurus	Leo	Scorpio	Aries	Pisces	Sagittarius	Aquarius	Capricorn
Tamuz	Elul	Sivan	Tishrei	Iyar	Av	Mar-Chestvan	Nissan	Adar	Kislev	Shvat	Tevet
Moon	Mercury	Mercury	Venus	Venus	Sun	Mars	Mars	Jupiter	Jupiter	Saturn	Saturn
זָהָת	רֵי	רוֹ	פָּל	פָּר	כֶּטֶן	דָּן	דָּהָה	קָגָג	סָגָן	צָבָב	עֲבָב
7	6	5			4	3		2			1

1	חֶסֶד Chessed	אָנוֹ ana	בְּכוֹן b'koach	גְּדוּלָת g'dulat	יְמִינָךְ yeminecha	תְּתִיר tadir	צְרוּרָה tzerurah	אָבוֹן יְתַעַן abon yetan
2	גְּבוּרָה Gevurah	קְבָל kabel	רִנָּת rinat	עֲמָכָה amecha	שְׂגָבָנָה sagvenu	תְּהָרֵת taharenu	נָרָא nora	קְרָעָעָתָן kruasatan
3	תִּלְעָר Tiferet	גָּבָר gibor	דָּרְשִׁי yichudecha	שְׁמָרָם shamrem	קְבָבָת kavavat	לְחוּדֵי yohorek	נָא na	גָּדָר - יְכַשֵּׁה gadar - yekash
4	נָצֶח Netzach	בְּרָכָס b'recas	תְּהָרֵם taharem	בְּרָכָה b'recham	רָחְמֵי rachamei	גָּמְלֵם gamlem	תִּזְדְּקָתָה tzidkatecha	בְּטָרְצָתָךְ tamid
5	הָד Hod	קְדוּשָׁה chasim	בָּרוֹךְ b'rov	נָהָל nahel	עַלְתָּרָה adatecha	זָהָל zahal	וּזְקִבָּעָן ukibba	זָהָב zahav
6	יְסָד Yesod	יְזָהִיר yachid	פָּנָה p'nah	פָּנָח lam'ach	זָחָר dochrei	זָחָר k'dushatecha	זָהָר zochrei	יְזָהִיר yachid
7	מָלְכָה Malchut	שְׁעוּתָנָה sha'vatenu	קְבָל kabel	וְשִׁמְעָן ush'ma	צְעָקָתָה tza'akatnu	יְודָע yodeh	תְּעִלּוּבּוֹת ta'alumot	שְׁעוּתָנָה sha'vatenu
		(בלחש) קְרָעָעָתָן kruasatan	לְיִצְחָק le'itzchak	קְבוּד kevod	שְׁמָן shem	בָּרָעָךְ baruch	נָא na	וְשִׁמְעָן ush'ma



Receiving The Upper Light

Kabbalah Study Group

www.ReceivingTheUpperLight.com

יום ה - Thursday

יְהִי וָאֹהֵן יְהִי וָאֹהֵן יְהִי יְהִי יְהִי
 אֶל יְהוָה יַאֲלֹדֶת הָאֹהֵן אֶל יְהוָה
 וְחַסִּין קָדוֹשׁ בְּרוֹב טוֹבָר נְהַל עֲדָתָךְ
וְזָקְבָּטְנָעַ יְהוָה יְהוָה
שְׁבוּעָאֵל רְעַמִּיאֵל קְנִיאָאֵל
 (ר"ת שרך - הקבוץ מלאכיו בר"ת שורך)

יְהִי יְהִי
 אֶלְפָהָא יְהִי יְהִי
 מָה = 45

Taurus Neck, throat, and vocal cords

Libra Kidneys, lower back, and lumbar region

Cancer	Virgo	Gemini	Libra	Taurus	Leo	Scorpio	Aries	Pisces	Sagittarius	Aquarius	Capricorn
Tamuz	Elul	Sivan	Tishrei	Iyar	Av	Mar-Chestvan	Nissan	Adar	Kislev	Shvat	Tevet
Moon	Mercury	Mercury	Venus	Venus	Sun	Mars	Mars	Jupiter	Jupiter	Saturn	Saturn
זהת	רי	רו	פל	כט	כט	דָּן	דָּה	קָג	סָג	צָב	עַב
7	6	5	4	3				2		1	

אָבָג יְהִי	צָרְרוּהָ	תָּתִיר	יְמִינְךָ	גְּדוּלָתָךָ	בְּכֹחָךָ	אָנוֹ	חֶסֶד	1
קְרֻעַ שְׂעִין	נָורָא	טָהָרֶתִי	שְׁגָבָתִי	עֲמָכָתִי	רִנָּתִי	קְבָלָה	גְּבוּרָה	2
נְגָד - יְכַשֵּׁ	shamrem	k'vavat	yichudecha	dorshei	gibor	na	פָּנָה	3
בְּטוּר צָתָג	gamlem	tamid	tzidakatecha	rachamei	taharem	barchem	נְצָחָה	4
וּזְקָבָבָתָנָעַ	adatecha	nahel	tuvcha	b'rov	kadosh	חָסִין	חוֹדָה	5
יְגָל פּוֹזָק	zochrei	p'n'eh	l'am'ach	ge'eh	yachid	קְדוּשָׁתָךָ	יְסָד	6
שְׁוִיכָו צִיתָת	ta'alumot	yodeh	tza'akatenu	ush'ma	kabel	שְׁוִיכָו צִיתָת	מְלֹכתָךָ	7
	valed	le'olam	malchuto	kevod	shem	baruch	(silently)	



Receiving The Upper Light

Kabbalah Study Group

www.ReceivingTheUpperLight.com

יום וו - Friday

יְהִי יְהֹוָה יְהִי יְהֹוָה
 אֶל עַזְדֵי יַאֲלֹדְתָה יְהֹוָה יְהֹוָה
 יוֹזֵד גָּאָה לְעַמְךָ פָּנָה זָכְרִי קְדוּשָׁתְךָ
יָגְלֹפָזָק יְהֹוָה יְהֹוָה יְהֹוָה
שְׁוּבוּשָׁיוֹאָלוֹ רַופְיוֹאָלוֹ קְדוּשָׁיוֹאָלוֹ רַתְעָךְ

יְהִי יְהֹוָה
 אֶלְף הִי יְהִי יְהֹוָה
 סֶמֶן = 63

Gemini Arms, hands, and shoulders

Virgo Abdomen, intestines, and digestive system

Cancer	Virgo	Gemini	Libra	Taurus	Leo	Scorpio	Aries	Pisces	Sagittarius	Aquarius	Capricorn
Tamuz	Elul	Sivan	Tishrei	Iyar	Av	Mar-Cheshvan	Nissan	Adar	Kislev	Shvat	Tevet
Moon	Mercury	Mercury	Venus	Venus	Sun	Mars	Mars	Jupiter	Jupiter	Saturn	Saturn
זהת	רי	רוֹ	פל	כו	כט	דָּן	דָּהָ	קָגָ	סָגָן	צָבָב	עַבְבָּעָם
7	6	5	4	3	2					1	

חכ' 1	אנא ana	בכון b'koach	גְדוּלָת g'dulat	יְמִינְךָ yeminecha	תְּתִיר tatir	צְרוּרָה tzerurah	אָבִגְזָרָה abigzara
נוֹרָה Gevurah	קְבָל kabel	רִנָּת rinat	עֲמֵדָה amecha	סָגוּבָן sagvenu	תָּהָרֵנוּ taharenu	נוֹרָא nora	קְרֻעָה עַטְעָן krua utean
תִּפְאָה Tiferet	גִּבְעָן na	גִּבּוֹר gibor	לְוֹדָרְךָ l'odarcha	כְּבָכְתָה k'vavat	שְׁמַרְמָם shamrem	גִּבְעָן na	גִּבְעָן na
נוֹתָה Netzach	בְּרָכָס gamlem	רָחָמֵי tzidkatecha	אַדְקָהָה rachamei	תְּבִידָה b'chel	תָּהָרֵם tamid	לְרָזְמִי gamlem	בְּרָכָס gamlem
חוֹה Hod	וְהַקְבִּדָּת adatecha	בְּרוּכָה tuvcha	בְּרוּךְ b'rov	קָדוֹשׁ kadosh	לְרָזְמִי gamlem	וְהַקְבִּדָּת adatecha	וְהַקְבִּדָּת adatecha
יסָד Yesod	יְזִירָה yezirah	לְעַמְּךָ lamach	פָּנָה p'neh	זָכְרִי zochrei	קְדוּשָׁתָךָ kdushatecha	יְזִירָה yezirah	יְזִירָה yezirah
מַלְכוּת Malchut	שְׁוּעָתָנִי ta'alumot	קְבָל kabel	עַשְׁמָה ush'ma	שָׁוָ'תָנִי sha'vatenu	יְהָדָעָה yedah	שְׁוּעָתָנִי ta'alumot	שְׁוּעָתָנִי ta'alumot

(בְּלִשָּׁה) וְיִהְלֵם le'olam קְבוּד kevod שֵׁם shem בָּרוּךְ baruch (עִירָב) valed malchuto tza'akatenu ush'ma kabbel sha'vatenu



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

Angels of Friday night

יְהִי וָאָנוּ הִי

שׁוֹעַתָנוּ קָבֵל וְשֻׁמֵעַ צְעַקָתָנוּ יְדָעַ תְּעַלּוֹת

שְׁכוֹצִיתָ יְהָוָה יְהָוָה יְהָוָה

שְׁמֻמְיאָל בְּרִכְיָאָל אֲהֶגְנָיָאָל (רְתַת שְׂוָא)

סְמוֹטָרָיהּ גּוֹרִיאָל וְעַזְנָאָל לְמַוְאָל (רְתַת סְגּוֹל)

צְרוֹרִיאָל רְזִיאָל יוֹפִיאָל (רְתַת צִירִי)

יְהִי וָאָנוּ הִי = עַב = 72

Chokmah

Cancer	Virgo	Gemini	Libra	Taurus	Leo	Scorpio	Aries	Pisces	Sagittarius	Aquarius	Capricorn
Tamuz	Elul	Sivan	Tishrei	Iyar	Av	Mar-Cheshvan	Nissan	Adar	Kislev	Shvat	Tevet
Moon	Mercury	Mercury	Venus	Venus	Sun	Mars	Mars	Jupiter	Jupiter	Saturn	Saturn
זהת	רי	רוֹ	פל	פוֹ	כְּטָ	דָּן	דָּהָ	קָגָ	סָגָ	צָבָ	עַב
7	6		5	4	3			2			1



Receiving The Upper Light

Kabbalah Study Group

www.ReceivingTheUpperLight.com

1	אָבָז תְּחִזָה	צְרִירָה tzerurah	תְּתִיר tatir	יְמִינָךְ yeminecha	גְּדוּלָת g'dulat	בְּכוֹאָה b'koach	אָנוּ ana	חִסְדָה Chesed
2	קָרְעַ שָׁטָן	נָרָא nora	תָּהָרָתִי taharenu	שָׁגְבָנָה sagvenu	עַמְּךָ amecha	רִנָת rinat	קָבֵל kabel	גְּבוּרָה Gevurah
3	גָּדָר - יְכִישָׁ	דָּרוּשִׁי shamrem	יוֹחָדָךְ k'avat	כְּבָכֶת yichudecha	שָׁמְרוּם dorshei	גָּבָור gibor	תִּפְאָרָה Tiferet	
4	בְּרִכּוּסָם	טָהָרָם gamlem	רָוּמִי tamid	אַרְכָּתָה tzidkatecha	תָּמִיד rachamei	תָּהָרָם taharem	בָּרְכָמָם barchem	נְצָחָה Netzach
5	וּזְקָבָבָ טָעָן	עַדְתָּךְ adatecha	נָהָל nahel	טוּבָךְ tuvcha	בָּרוֹבָךְ b'rov	קָדוֹשָׁךְ kadosh	חָסִיןָךְ chasin	חָדָה Hod
6	יְהִילָּפָזָק	לְעַבְרִיךְ פָּנָה kdushatecha	זָכוֹרִי zochrei	פְּנֵה p'neh	לְאַמְּתָחָה l'am'ach	גֵּהָה ge'eh	יְחִידָה yachid	יסָדָר Yesod
7	שְׁקוּ צִיתָה	עַזְלָעוֹמָת ta'alumot	קָבֵל וְשֻׁבְעַע צְעַקָתָנוּ yodeh tza'akatenu	עַשְׁמָא ush'ma	קָבֵל kabel	שְׁהַבָּעָתָנוּ sha'vatenu		מְלָכָה Malchut
		(בְּלִיטָה) val'ed	לְיִלְלָה le'olam	קָבוֹד malchuto	שֵׁם shem	בָּרוּךְ baruch	(סְלִיטָה) silently	

לְיִלְלָה
val'ed

קָבוֹד
malchuto

שֵׁם
shem

בָּרוּךְ
baruch

(סְלִיטָה)
silently

Angels of Shabbat (Saturday) Morning

יְהִי יוֹם הֵي יְהִי יוֹם הֵי וַיְהִי

שׁוּעָתָנוּ קְבָל וְשָׁמֹעַ צָעַקְתָּנוּ יְהִי יוֹם תְּעֻלּוּמֹות

שְׁקוֹצִית יְהֹוָה יְהֹוָה

שְׁמַעְיָאֵל בְּרַכִּיאֵל אֲהַנְיָאֵל (רַת שְׂוָא)

קָדְמַיָּאֵל מֶלֶכִיאֵל צָרוּיָאֵל (רַת קְבִּיזָא)

יְהִי יוֹם הֵי = סג = 63

Binah

Cancer סְךָן: Chest, breasts, and stomach

Cancer	Virgo	Gemini	Libra	Taurus	Leo	Scorpio	Aries	Pisces	Sagittarius	Aquarius	Capricorn
Tamuz	Elul	Sivan	Tishrei	Iyar	Av	Mar-Cheshvan	Nissan	Adar	Kislev	Shvat	Tevet
Moon	Mercury	Mercury	Venus	Venus	Sun	Mars	Mars	Jupiter	Jupiter	Saturn	Saturn
זהת	רי	רוֹ	פָּלָ	פָּרָ	כְּטָ	דָּןָ	דָּהָ	קָגָ	סָגָ	צָבָ	עַבָּ
7	6	5	4	3	2					1	



Receiving The Upper Light

Kabbalah Study Group

www.ReceivingTheUpperLight.com

אֲבֹגִיָּה	צְרִירָה	תְּתִיר	יְמִינָךְ	גְּדוֹלָה	בְּכָוֹן	אָנוֹ	חֶסֶד	1
קְרֻעַ עַיטָּן	נָרָא	תָּהָרֶת	שָׁגְבָת	עַמְּךָ	רִנָּת	קְבָל	גְּבוּרָה	2
גָּדֵד - יְכִישָׁ	shamrem	k'vatav	yichudecha	dorshei	גִּבּוֹר	נָא	גְּבוּרָה	3
בְּנֵרֶסֶס טַהֲרָם רָזְמִי אַרְקָתָר תְּהָרֵם בָּרְכָמֶס	tamid	tzidkatecha	rachamei	taharem barchem		תִּפְאֵרֶת		4
וּזְקָבְּ טָזָע	adatecha	nahel	tuvcha	b'rav	kadosh	וְאַזְנִין	חָסִין	5
יְגָל פּוֹקֵד	zochrei	p'neh	l'am'ach	ge'eh	yachid	יְזִירָה	יְסָד	6
שְׁקוֹצִית	kdushatecha	ta'alumot	yodeh	ta'akatenu	shavatenu	קְבָל וְשָׁמֹעַ צָעַקְתָּנוּ יְהִי יוֹם תְּעֻלּוּמֹות	מַלְכוּלָה	7
	val'ed	le'olam	kevod	shem	baruch	(בלחש) קָרֵךְ שֵׁם קָלְבָּתוֹת	מַלְכוּלָה	

לְעַלְמָה קָרֵךְ שֵׁם קָלְבָּתוֹת

Angels of Shabbat (Saturday) Afternoon

יְהֹוָה וְאֹהֶן יְהֹוָה וְאֹהֶן
 שׁוּעַתָּנוּ קָבֵל וְשִׁמְעוּ צָעַקְתָּנוּ יוֹדֵעַ תְּعֻלוֹמוֹת
 שְׁקוּצִיתָ יְהֹוָה יְהֹוָה יְהֹוָה
שְׁמַעְיָאֵל בְּרִכֵּיאָל אֲהַזְנִיאָל (ר'ת שׂוא)
פְּדָאל תְּלִבְיָאָל (תוֹמְיָאָל) **וּסְדִיאָל** (ר'ת פָּטוּ)

45 = יוד הא ואו הא = מה = Zeir Anpin

Cancer	Virgo	Gemini	Libra	Taurus	Leo	Scorpio	Aries	Pisces	Sagittarius	Aquarius	Capricorn
Tamuz	Elul	Sivan	Tishrei	Iyar	Av	Mar-Cheshvan	Nissan	Adar	Kislev	Shvat	Tevet
Moon	Mercury	Mercury	Venus	Venus	Sun	Mars	Mars	Jupiter	Jupiter	Saturn	Saturn
זהת	רי	רוֹ	פל	פוֹ	כטָ	דָן	דוֹהָ	כוֹגָ	סָגָן	צָבָבָ	עַבְבָּ
7	6	5	4	3	2					1	



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

1	חסד Chessed	אהן ana	בכון b'koach	נְרוּלוֹתָה g'dulat	יבִּיןְךָ yeminecha	תְּתִיר tatar	צְרִירָה tzerurah	אָבָגָן תְּצִזְעָן abagan tzizzan	
2	גבורה Gevurah	קָבֵל kabel	רִנָּת rinat	עַמְךָ amecha	שְׁגַבְעָן sagvenu	תְּהַרְתָּן taharenu	נוֹרָא nora	קְרָעָן שְׁטָן kruan shatan	
3	תפארת Tiferet	גָּדוֹר gibor	יְהֹוָה יְהֹוָה yichudecha	דִּוְרִישׁ dorhei	שְׁמָרֶם shamrem	כְּבָכֶת kavat	נָא na	גָּדוֹר יְהֹוָה יְהֹוָה	
4	נצח Netzach	בְּרִכָּם gamlem	תְּמִיד tamid	אַרְכָּהָר tzidakatecha	תְּמִיד rachamei	בְּעָרָצָה barchem	בְּעָרָצָה tamid	בְּרִכָּם לְבָרָךְךָ רִיחָנָן	
5	הוד Hod	זָהָב nahel	עַתְּה tuvcha	בְּרוֹב b'rov	קָדוֹש kadosh	חָסִין chasin	זָהָב adatecha	זָהָב עַתְּה	
6	יסוד Yesod	יְהֹוָה זָהָב p'neh	לְעַמְךָ פָּנָה l'amach	וּכְרִישׁ kdushatecha	יְהֹוָה זָהָב	קְדֹשִׁיתָךְ ge'eh	יְהֹוָה זָהָב	יְהֹוָה קָבֵל וְשִׁמְעוּ צָעַקְתָּנוּ יוֹדֵעַ תְּעֻלוֹמוֹת	
7	מלכות Malchut	שְׁוֹקָר צִיּוֹן ta'alumot	לְעַלְמָה le'olam	קְבוּד kevod	שֵׁם sham	בָּרוּךְךָ קָדוֹשׁ baruch	שְׁוֹקָר צִיּוֹן	שְׁוֹקָר צִיּוֹן קָבֵל וְשִׁמְעוּ צָעַקְתָּנוּ יוֹדֵעַ תְּעֻלוֹמוֹת	(בלחש) (silently)

לעילם valed malchuto

לעילם valed malchuto

לעילם valed malchuto

תיקון הנפש

3 סוף שמאל בינה	1 ניגולתא כתר	2 מות ימין חכמה
יהוה	יהוה	יהוה
5 עין שמאל יהוה יהוה יהוה יהוה יהוה יהוה	9 חוטם הָ	4 עין ימין יהוה יהוה יהוה יהוה יהוה יהוה
פנ. יוד הֵי וְאוֹ הֵי (אהיה) אתה"ע גיכ"ק דטלנו"ת וזשרץ בומ"ף		
7 און שמאל יוד הֵי וְאוֹ הֵי	10	8 און ימין הָ וְאוֹ הָ
12 גורע שמאל גבורה	13 פג'רת יהוה	11 גורע ימין חסד
15 רבל שמאל הוד	16 יסוד אנדרטיה הָ וְאוֹ הָ	14 רבל ימינו נצח
17 עשרה מלכות יהו אדריאן	יהו אדריאן	יהוה



TIKKUN HANEFESH

LEFT BRAIN BINAH	לגולטה קטר	RIGHT BRAIN CHOCHMA
5 עין שמאל יהוה יהוה יהוה יהוה יהוה יהוה	יהוה	7 עין ימין יהוה יהוה יהוה יהוה יהוה יהוה
NOSE	חוטם	RIGHT EYE יהוה יהוה יהוה יהוה
LEFT EAR און שמאל יוד הֵי וְאוֹ הֵי	הָ	8 און ימין הָ וְאוֹ הָ
MOUTH	יוד הֵי וְאוֹ הֵי אתה"ע גיכ"ק דטלנו"ת וזשרץ בומ"ף	10
RIGHT ARM CHESED	גורע שמאלי גבורה	12 גורע ימינו חסד
RIGHT ARM NETZACH	תפארת tif'eret	14 רבל ימינו נצח
LEFT LEG	ירך שמאלי הוד	16 יסוד אנדרטיה הָ וְאוֹ הָ
RIGHT LEG	רגל ימינו עטרה מלכות יהו אדריאן	18 עשרה מלכות יהו אדריאן



Receiving The Upper Light

Kabbalah Study Group

www.ReceivingTheUpperLight.com

Psalm 90:17

וַיֹּהֵי | נָעַם אֱלֹהֵינוּ עַלְيָנוּ וּמְעִשָּׂה יְדֵינוּ כָּוֹנֶגֶת עַלְיָנוּ וּמְעִשָּׂה יְדֵינוּ כָּוֹנֶגֶת

May the favor of the Lord, our God, be upon us; let the work
of our hands prosper, O prosper the work of our hands!

Y sea la gracia del Señor nuestro Dios sobre nosotros. Confirma,
pues, sobre nosotros la obra de nuestras manos: Sí, la obra de
nuestras manos confirma.



Receiving The Upper Light
Kabbalah Study Group

www.ReceivingTheUpperLight.com



אָבְגִיַתְזָ קְרֻעָשָׁטָן נְגָדִיכָשׁ בְּטֶרֶצְתָגָ חַקְבְּטָגָעָ יְגָלְפָזָקָ שְׁקוֹצִיתָ

SECRETS OF
THE PRAYER
ANA B'KOACH
AND THE 42
LETTER NAME
OF GOD
PART 3

אָנָא בְּכָסָה אֲדָלָת יְמִינָה לְתִירְקָרְבָּה
קְנָפְלָרָה עַמְרָה שְׁעַבְנָה טְהָרָנוּ גָוָרָא
גָאָגְבָרָה דְוּרְשֵׁי יְחִידָה כְּבָתָה שְׁעַמְרָם
בְּרָכָם טְהָרָם רְגָמִי לְדָקָתָה לְתִמְיד גָּמְלָם
וְזִין קְדוּשָׁה בְּרוּבָה טְוָבָרָה גָהָל עַדְתָה
יְזִידָה פְאָה לְעַמְרָה פְנֵה אָזְכָרִי קְדוּשָׁתָר
שְׁעַנְתָנוּ קְנָפָל וְשָׁמָעָן לְעַקְתָנוּ יְזָעָן לְתִעְלָמוֹת
ברֹזֶךְ שָׁם כְבָוד מְלֹכוֹתוֹ לְעוֹלָם וְעַד



Receiving The Upper Light

Kabbalah Study Group

www.ReceivingTheUpperLight.com

Genesis 1: 1-2

בְּרָאָתְּ בָּרָא אֱלֹהִים אֶת הַשָּׁמָיִם וְאֶת הָאָرֶץ: וְקָרְבָּנָה תְּהִווָּה וְבָ

Deuteronomy 7:19

יד החזקה
Hand of
Righteousness / Balance

Exodus 14:8

יד הרחמים
Hand of Mercy

Exodus 14:31

יד הדין
Hand of Judgment

Deuteronomy 34:12

וְלֹכֶל כִּידְכַּחֲתָה וְלֹכֶל הַמּוֹרָא הַגָּדוֹל אֲשֶׁר עֵשָׂה מֹשֶׁה לְעֵינֵי כָּל

שְׁקוֹצִית

קְרֻעָשָׁתָן

בְּטֻרְצָתָג

יְגָלְפָזָק

אֲבָגִימָץ

בְּגָדִיכְש

חַקְבָּטָנָע



Receiving The Upper Light

Kabbalah Study Group

www.ReceivingTheUpperLight.com

Shorshei haShemot, Letter alef

Likutei Moharan 180

Now, it is necessary to mitigate the judgments at their root. The root of judgment is in *Binah* (Understanding), as it is written (Proverbs 8:14), "I am *binah* (understanding); I have strength." Therefore, through the placing of hands on the money, the judgments are mitigated.

- ▶ This is because there are three hands in *Binah*: there are two hands—the "great hand" and the "strong hand"—and the synthesis of the two is the "exalted hand." Thus, by virtue of the money/judgments coming into the hands—the three hands that are in *Binah*—the judgments are mitigated at their root. For their root is *Binah*, in which are the aforementioned three hands.
- ▶ A person must mitigate the judgment in this World of Action by means of the three hands that are in each of the three worlds which are higher than this World of Action—namely, Nearness, Creation and Formation.
- ▶ When the judgment of the World of Action is mitigated by the three hands in Formation, it is mitigated by means of the Name of Forty-Two: *Ana B'koach Gedulah*.... This is because forty-two is equal to three times *YaD* (hand).
- ▶ And in the World of Creation it is mitigated by means of the Name *EHYeH* and the Name *YHV*, which together are also equal to forty-two, three times *YaD*.
- ▶ And higher up, in the World of Nearness, it is mitigated by means of the forty-two letters in the Name ***MaH***—i.e., the simple spelling, the expansion, and the expansion of the expansion. Together they are forty-two letters, three times *YaD*.

Yad = Hand

(4) **T** (10)

$$14 = 4 + 10$$

$$14 \times 3 = 42$$

אהיה

יהו

איההיה

$$21 + 21 = 42$$

יהוה 4

שם מה
יְהֹוָה וְאֵת הַאֲ

10

יְהֹוָה וְאֵת הַהְאָלֵף וְאֵת הַהְאָלֵף 28
יְהֹוָה

$$4 + 10 + 28 = 42$$

שׁוֹיְתִי יְהוָה לְגַדְלֵי תִמְיד

מִבְּנֵי יָדָי
בְּנֵי יָדָי
זֶה בְּכָסִי

אֲהַיָּה

מִבְּנֵי
יְהוָה
אֵלֶיהָיְה
יְהוָה

יְהָא וְאָהָא (שם מה)

יְהָא וְוּדָלה הָה אֱלֹף וְוּדָלה אֱלֹף
מִבְּנֵי

אָבָגִיאַתָּא קְרֻעָשָׂטָן נְגַדִּיכָשׁ בְּטַרְצָתָגָן חַקְבָּטָגָן יְגַלְפָזָק שְׁקוֹצִיתָ

Assiah & Yetzirah

Yad = Hand

(4) ט (10)

14 = 4 + 10

14 X 3 = 42

Briah

21 + 21 = 42

Atziluth

4 + 10 + 28 = 42



Receiving The Upper Light

Kabbalah Study Group

www.ReceivingTheUpperLight.com



In the Bible, the name "Shadai" is first mentioned in the book of Genesis (Genesis 17:1) when God appears to Abram (later known as Abraham) and says, "I am El Shaddai; walk before me faithfully and be blameless." Here, "El" is another term for God, and "Shaddai" is often translated as "Almighty" or "All-Sufficient."

In Kabbalah, the name "Shaddai" (שָׁדַי) is one of the names of God and holds significant mystical and esoteric meanings. It is derived from the Hebrew root word "Shad" (שָׁד), which means "breast" or "sufficiency." As a result, "Shaddai" is often translated as "the Almighty," "the All-Sufficient," or "the Almighty God."



אָגִים

קְרַעַשְׁתּוֹן

גְּדִיכֶשׁ

בְּטַרְצָתָג

מְקַבְּטָנָע

יְגָלְפּזָק

שְׁקֻוֹצִית

אָגִים	אֲדִירִירֹון	בְּדִירִירֹון	כְּדִירִירֹון	יְדִירִירֹון	תְּדִירִירֹון	צְדִירִירֹון
קְרַעַשְׁתּוֹן	כְּדִירִירֹון	רְדִירִירֹון	עְדִירִירֹון	שְׁדִירִירֹון	טְדִירִירֹון	נְדִירִירֹון
גְּדִיכֶשׁ	נְדִירִירֹון	גְּדִירִירֹון	דְּדִירִירֹון	יְדִירִירֹון	כְּדִירִירֹון	שְׁדִירִירֹון
בְּטַרְצָתָג	טְדִירִירֹון	רְדִירִירֹון	צְדִירִירֹון	תְּדִירִירֹון	גְּדִירִירֹון	גְּדִירִירֹון
מְקַבְּטָנָע	בְּדִירִירֹון	קְדִירִירֹון	נְדִירִירֹון	טְדִירִירֹון	רְדִירִירֹון	גְּדִירִירֹון
יְגָלְפּזָק	גְּדִירִירֹון	לְדִירִירֹון	פְּדִירִירֹון	זְדִירִירֹון	קְדִירִירֹון	קְדִירִירֹון
שְׁקֻוֹצִית	שְׁדִירִירֹון	קְדִירִירֹון	וְדִירִירֹון	צְדִירִירֹון	יְדִירִירֹון	תְּדִירִירֹון



אָבָגִיםָץ	אדירירון	בחירירון	גבירירון	יגביהה	תלמיה	חתניה
קְרַעַשְׁטָן	קרמיה	רגליה	עריריה	שגעיה	טלטיה	נהדיה
בְּגִידְיכֶשׁ	נשמרייה	געריה	דהריה	יעליה	כסייה	שגוניה
בְּטַרְצָמָג	bowuliah	טורריה	רמיה	צציה	תהבהיה	גלגלייה
סְקַבְּטָנָע	חנניה	קטקיה	בַּהֲבַחֲבִיה	טווהויה	נתניה	עַמְמִיה
יְגַלְּפָזָק	יהאלשריה	גורריה	לִמְמָרִיה	פקורקריה	זהרזיה (זהריה)	קְמַלְיה
שְׂקַוְצִית	שתהודריה	קדושיה	והאלאליה	צדעה	יתהדריה	תמתליה

צדקייאל	תומיאל	יופיאל	גבריאל	בואל	ארפניאל	אָבְגִּימֶז
נְגַרְיַאֵל	טוֹפִיאֵל	שְׁמַשִּׁיאֵל	עוֹזִיאֵל	רְבָחִיאֵל	קְבָצִיאֵל	קְרָעַשְׂטָן
שְׁעָרִיאֵל	כְּבָשִׁיאֵל	יְהוּדִיאֵל	דְּנִיאֵל	גְּבוּרִיאֵל	נְחָלִיאֵל	נְגִדִּיכֶשׁ
גְּדוּדִיאֵל	תְּרוּמִיאֵל	צְפָצְפִיאֵל	רְחָמִיאֵל	טְפֻטִיאֵל	בְּרָכִיאֵל	בְּטִרְצָתֶג
עֲמִיאֵל	נוֹרִיאֵל	טְהָרִיאֵל	בְּרָזִיאֵל	קוּמִיאֵל	חְזִיאֵל	חַקְבָּטְנָעַ
קְדָשִׁיאֵל	זְכָרִיאֵל	פְּנִיאֵל	לְהַבִּיאֵל	גְּדִיאֵל	יִשְׂרָאֵל	יְגָלְפָזָק
תְּבִרִיאֵל	יְלִפִיאֵל	צְוֹרִיאֵל	וְוִיאֵל	קְרַבִּיאֵל	שְׁלַנִּיאֵל	שְׁקָוָצִית



Instructions

- 1- Start reciting the Ana B'Koach until you reach the line for the current day of the week.
- 2- Meditate on the Mului of the Names of G'd and the names of the angels corresponding to the current day.
- 3- Continue reciting the Ana B'Koach until you reach the line corresponding to the current month.
- 4- Visualize the letter corresponding the month over your head as white fire.
- 5- After this perform the Tikkun HaNefesh.
- 6- Finish reciting the rest of the Ana B'koach.

Scanning Direction											
אָבֹן יְחִזָּק	אָנָּא בְּקוֹחַ	שְׁרִירָה	סְדִירָה	יְמִינָה	בְּרוּתָה	בְּרוּתָה	אָנָּא בְּקוֹחַ				
קְרִיעַ שְׁמִינִי	נָורָא	תָּמִימָה	לְבָנָה	לְבָנָה	לְבָנָה	לְבָנָה	אָבֹן יְחִזָּק				
נוֹעַ - בֵּישַׁ	לְרָדוֹת	לְרָדוֹת	לְרָדוֹת	לְרָדוֹת	לְרָדוֹת	לְרָדוֹת	נוֹעַ - בֵּישַׁ				
בְּרוּתָה	פָּנִים	קְוָאָרֶת	לְבָנָה	לְבָנָה	לְבָנָה	לְבָנָה	בְּרוּתָה	בְּרוּתָה	בְּרוּתָה	בְּרוּתָה	בְּרוּתָה
זָהָב	אֲדֹנָה	אֲדֹנָה	אֲדֹנָה	אֲדֹנָה	אֲדֹנָה	אֲדֹנָה	זָהָב	זָהָב	זָהָב	זָהָב	זָהָב
יְלָקָן	קְרִיעַ קְרִיעַ	יְלָקָן	יְלָקָן	יְלָקָן	יְלָקָן	יְלָקָן					
שְׁקָרְבָּן	תְּלִימָדָה	תְּלִימָדָה	תְּלִימָדָה	תְּלִימָדָה	תְּלִימָדָה	תְּלִימָדָה	שְׁקָרְבָּן	שְׁקָרְבָּן	שְׁקָרְבָּן	שְׁקָרְבָּן	שְׁקָרְבָּן

יום א - ייְהוָה

יְהָוָה יְהָוָה יְהָוָה
אֱלֹהֵינוּ יְהָוָה יְהָוָה
אֱלֹהֵינוּ יְהָוָה יְהָוָה
אֱלֹהֵינוּ יְהָוָה יְהָוָה
סְמִינָה יוֹמָא וְנִגְאָל לְבָבָא לְרָתָה סְמִינָה

Cancer	Virgo	Scorpio	Libra	Taurus	Leo	Scorpius	Aries	Pisces	Capricorn	Aquarius	Gemini
טָהָרָה	דָּעָה	שְׁרִירָה	תְּלִימָדָה	לְבָנָה	בְּרוּתָה	אֲדֹנָה	נָרָה	אֲדֹנָה	זָהָב	זָהָב	זָהָב
Moore	Mercury	Mercury	Venus	Sun	Mer-Chaverim	Nisrah	Aries	Elah	Saturn	Saturn	Saturn

תיקון הנפש

יְהָוָה											
תְּלִימָדָה	לְבָנָה	אֲדֹנָה	נָרָה	בְּרוּתָה	קְרִיעַ קְרִיעַ						
נוֹעַ - בֵּישַׁ	לְרָדוֹת	לְרָדוֹת	לְרָדוֹת	לְרָדוֹת	לְרָדוֹת	לְרָדוֹת	נוֹעַ - בֵּישַׁ				
בְּרוּתָה	פָּנִים	קְוָאָרֶת	לְבָנָה	לְבָנָה	לְבָנָה	לְבָנָה	בְּרוּתָה	בְּרוּתָה	בְּרוּתָה	בְּרוּתָה	בְּרוּתָה
זָהָב	אֲדֹנָה	אֲדֹנָה	אֲדֹנָה	אֲדֹנָה	אֲדֹנָה	אֲדֹנָה	זָהָב	זָהָב	זָהָב	זָהָב	זָהָב
יְלָקָן	קְרִיעַ קְרִיעַ	יְלָקָן	יְלָקָן	יְלָקָן	יְלָקָן	יְלָקָן					
שְׁקָרְבָּן	תְּלִימָדָה	תְּלִימָדָה	תְּלִימָדָה	תְּלִימָדָה	תְּלִימָדָה	תְּלִימָדָה	שְׁקָרְבָּן	שְׁקָרְבָּן	שְׁקָרְבָּן	שְׁקָרְבָּן	שְׁקָרְבָּן

אָבֹן יְחִזָּק	אָנָּא בְּקוֹחַ	שְׁרִירָה	סְדִירָה	יְמִינָה	בְּרוּתָה	בְּרוּתָה	אָנָּא בְּקוֹחַ				
קְרִיעַ שְׁמִינִי	נָורָא	תָּמִימָה	לְבָנָה	לְבָנָה	לְבָנָה	לְבָנָה	אָבֹן יְחִזָּק				
נוֹעַ - בֵּישַׁ	לְרָדוֹת	לְרָדוֹת	לְרָדוֹת	לְרָדוֹת	לְרָדוֹת	לְרָדוֹת	נוֹעַ - בֵּישַׁ				
בְּרוּתָה	פָּנִים	קְוָאָרֶת	לְבָנָה	לְבָנָה	לְבָנָה	לְבָנָה	בְּרוּתָה	בְּרוּתָה	בְּרוּתָה	בְּרוּתָה	בְּרוּתָה
זָהָב	אֲדֹנָה	אֲדֹנָה	אֲדֹנָה	אֲדֹנָה	אֲדֹנָה	אֲדֹנָה	זָהָב	זָהָב	זָהָב	זָהָב	זָהָב
יְלָקָן	קְרִיעַ קְרִיעַ	יְלָקָן	יְלָקָן	יְלָקָן	יְלָקָן	יְלָקָן					
שְׁקָרְבָּן	תְּלִימָדָה	תְּלִימָדָה	תְּלִימָדָה	תְּלִימָדָה	תְּלִימָדָה	תְּלִימָדָה	שְׁקָרְבָּן	שְׁקָרְבָּן	שְׁקָרְבָּן	שְׁקָרְבָּן	שְׁקָרְבָּן

Daily Ana B'Koach Meditation

AV Sunday

בְּטַרְצָתָג

BTaRTzTaG

אָבָגִיתָץ

BaGITaTz

צַתְנִיה	תַלְמִיה	יַגְהִיה	גְבִירִיּוֹן	בָהִירִיּוֹן	אֲדִירִיּוֹן
Tza'tanyah	T'lamyah	Yig'bayah	G'veryaron	Bahiryaron	Adiryaron

צַדְקִיאָל	תוּמֵיאָל	יוֹפִיאָל	גָבְרִיאָל	בוֹאָל	אַרְפְּנִיאָל
Tzadkiel	Tumiel	Yofiel	Gabriel	Boel	Orpaniel

אָנוּ בְּכָלָךְ גָּדוֹלָת יְמִינָה פְתִיר צְרוֹרָה.



Receiving The Upper Light

Kabbalah Study Group

www.ReceivingTheUpperLight.com

- Eradicates disagreements and disharmony between people.
- Protection
- Unify YHVH with AViGe:

יהוה
אבג

יְאֵה בָוָגָה

- Recite Numbers 13:28
- Call on the angel Perachiel (פרחיאל).

יהי רצון מלפניך שתבטל הבילבול והמחלוקות מהקהל
זהה בשם יאהבוגה הלא על ידי המלאך פרחיאל

AViGe

אבג

מלאכי נבונות

אדיררון	גבירiron	בHIRIRON
---------	----------	----------

מלאכים

ארפניאל	בריאל	גבריאל
---------	-------	--------

"May it be Your will that the confusion and discord be nullified from this community through the Name Yahavivgeha, by the angel Perachiel."



Receiving The Upper Light

Kabbalah Study Group

www.ReceivingTheUpperLight.com

- When meditating on this name unified with YHVH and ADNI it will protect against evil thoughts.
- When meditating at night on this name unified with YHVH and ADNI it will provide answers to questions through dreams.
- Helps improve learning capacity and comprehension of spiritual concepts.

יְהֹתָזֵה אִידְתָנֶצִי

יהי רצון מלפניך אדוני אלהינו, שאמץך חן בעיניך ובשם יתツ יתגונן עלי ואני ממן המחשבות הרעות כל היום. אמן.

Yehee ratzon milefanekha Adonai Eloheinu, she'emtza chein be'eyneikha u've'shem Yatotzi yitganein alai ve'enokha min ha'machashavot ha'ra'ot kol ha'yom. Amen.

May it be your will Adonai our god, that I find favor before you and through the name Yatotzi I am protected through the whole day against evil thoughts. amen.

YaToTzi

יתツ

מלאכי נבונות

חתניה

תלמיה

גבהיה

מלאכים

צדקיאל

תומיאל

יופיאל

יהי רצון מלפניך אדוני אלהינו, שאמץך חן בעיניך ובשם יתツ יתגונן עלי ואני ממן המחשבות הרעות כל היום. אמן.

Yehee ratzon milefanekha Adonai Eloheinu, she'emtza chein be'eyneikha u've'shem Yatotzi u'khal lehavine ul'matza'ah et ha'emet she'anai mivakesh. Amen.

May it be your will Adonai our god, that I find favor before you and through the name Yatotzi I am able to understand and find the truth of I ask. amen.



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

- Destroys the evil thoughts in the mind.
- Gives strength to the weak.
- When unified with YHVH is used in Rosh Hashanah and Yom Kippur to ease judgement.
- When used recite Genesis 2:10 (opens the flow of energy)

ילחרועה

יהי רצון מלפניך השם המתפשט מאור המרכבה קרא וכשאתה כולל מוקומך יהוה אתה יקרהרואה שתבטל היום זהה מעלי ומעל כל אנשי ביתך כל מקטרג ומשטיין בין למטה בין מעלה וכל גזרות קשות וכל מחשבות רעות שחושבים עלי בני בני אדם וחדר עלי כל גזרות טובות ושמע תפילה וענה עתירתי

"Yehi ratzon milfanekha, Hashem, hatifshot me'or hamerkavah kara, ukshe'atah klul mikorcha, Adonai, ata yikreh ro'eh she'tivatел hayom haze me'alim u-me'al kol anshi beiti, kol mikatarg u-mashtin bein lema'alah u-vein lematah, u'kol gezarot kashot ve'kol machshavot ra'ot she'choshvim alai bnei adam, ve'chadesh alai kol gezarot tovot, v'shema tefilati ve'aneh atirati."

KaRo

קרען

מלאכי נבונות

עריריה

רגריה

קרמיה

מלאכים

עוזיאל

רבחיאל

כבציאל

עוזיאל	רבחיאל	כבציאל
--------	--------	--------

"May it be Your will, Lord, that the influence of the light of the chariot KaRo, and when You, YHVH, are enveloped in Your source, may You see fit to annul this day's harmful influences from me and from all the members of my household, all those who accuse and plot against me, whether from above or from below, and all harsh decrees and evil thoughts conceived by people against me. And renew upon me all good decrees, and hear my prayer and accept my supplication."



Receiving The Upper Light

Kabbalah Study Group

www.ReceivingTheUpperLight.com

ישטן

SaTaN

מלאכי נבונות

נהדיה

טלטיה

שגעיה

מלאכים

נגריאל

טופיאל

שמשיאל

- Combined with YHVH it helps discover the nature of the evil inclination.
- It has no other use other than it works to eliminate evil (Satan) when combined with KaRo (קרא).
- This combination is used prior to the blowing of the shofar during Rosh Hashanah.
- When feeling overwhelmed by evil forces mentally shout “Kra Satan” to tear apart those negative energies.
- Recite Zachariah 3:2



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

בגדי

NaGiDa

מלאכי נבונות

להריה	געריה	נשمرיה
-------	-------	--------

מלאכים

דניאל	גבוריאל	נחליאל
-------	---------	--------

נְהִגּוֹדָה



Receiving The Upper Light

Kabbalah Study Group

www.ReceivingTheUpperLight.com

יכש

YeiCheiSha

מלאכי נבונות

שגוניה	כסיה	עליה
--------	------	------

מלאכים

ישראל	כבשיאל	יהודייאל
-------	--------	----------

- Gematria of יכש is equal to 330
- 330, L'hardarniel “Benevolence of G'd.”
- Angel who helped Moshe to rest.
- One of the 72 names of METATRON.
- Hardarniel (הדרניאל) can be use together with SANDALFON (סנדלפון) in a meditation to bring the blast of the shofar in front of the throne of glory.



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

יכש

YeiCheiSha

מלאכי נבונות

כסיה	שגיוניה	עליה
------	---------	------

מלאכים

ישראל	כבריאל	יהודיאל
-------	--------	---------

Associated with the Mikveh.

יכש
כסיה
עליה
יהודיאל
ישראל
כבריאל
שגיוניה
עליה



Receiving The Upper Light

Kabbalah Study Group

www.ReceivingTheUpperLight.com

בטר

BiTaRo

מלאכי נבונות

רמיה	טורריה	bowlia
------	--------	--------

מלאכים

רחלמיאל	טפטיאל	ברכיאל
---------	--------	--------

- Due to its numerical value of 211 is attributed to one of the names of METATRON: Tzachtzachyah (צחצחיה).
- This names help with the development of spiritual strength (211 = גבור).
- Helps in the development of the “Fear” of G'd (ירא).



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

- Gematria of 493 = (ב) יהוה אלהיך

Deuteronomy 8:10

וְאָכְלָתֶךָ וְשָׁבָעָת וּבָרַכְתֶּךָ **את־יהוה אלהיך** עַל־הָאָרֶץ הַטְּבָה אֲשֶׁר
נִתְּנוּ לְךָ:

When you have eaten your fill, give thanks to your God for the good land given to you.

In Kabbalah, "parnasa" פִּרְנָסָה refers to one's livelihood or means of sustenance, encompassing the material resources necessary for support. It is believed to come from God, but this doesn't negate the importance of honest work and using one's skills to earn a living. Charity is encouraged, emphasizing the obligation to help others in need. Parnasa entails both faith in divine providence and active engagement in contributing to one's well-being and the welfare of others.

TzaTaG

צָתָג

מלאכי נבונות

גלגלייה

תהבהיה

צדchia

מלאכים

גדודיאל

תרומיאל

czafpiyal



Receiving The Upper Light

Kabbalah Study Group

www.ReceivingTheUpperLight.com

- It can be combined with YHVH to find favor from others or mitigate judgement from others.
- It is said that the gematria of this name, 110, plus the kolel which is 1 and equals 111, is the same as the name of the angel SODIEL (סודיאל).
- SODIEL means “My Secret is G’d.”
- In this context this name helps the person reveal secrets inside the text of the TORAH.

יהלֹקְבָּה

CheKeVa

חֶקְבָּה

מלְאֵכִי נְבוּנוֹת

חַנְנִיה	קְתָקִיה	בְּהַבְּחָבִיה
----------	----------	----------------

מְלְאָכִים

חַזְיאָל	קוֹמִיאָל	בְּרַזְיאָל
----------	-----------	-------------

טָבַע

Tinl

מלאכי נבונות

עממיה	נתניה	טוהוויה
-------	-------	---------

מלאכים

עמיאל	נוריאל	טהרייאל
-------	--------	---------

- Numerical value = 129
- 129 = Pleasure : (עדנה) It is the secret of Genesis 18:12

וְתַצְחַקْ שֶׁרֶה בְּקָרְבָּה לֵאמֹר אַחֲרֵי בְּלֹתִי הִיתָּה-לִי עדנה וְאַדְנִי זָקָן:

And Sarah laughed to herself, saying, "Now that I've lost the ability, am I to have pleasure—with my husband so old?"

- Manifest the impossible/miracles.



Receiving The Upper Light

Kabbalah Study Group

www.ReceivingTheUpperLight.com

- This name can be used with the YHVH to block self judgment and judgment from others.
- Help to make a person great (43 = גָדוֹל) among others.
- The numerical value is 43. 43 is also the numerical value of Yidiyah (ידִיָה) which is one of the names of METATRON.
- Yidiyah helps with the development of a pleasant voice.

יְהִגּוֹלָה

YaGaLi

יגל

מלאכי נבונות

להאלשרהיה	גורריה	לממריה
-----------	--------	--------

מלאכים

ישראל	גדיאל	להביאל
-------	-------	--------

פָּזְקִין

P'ZKei

מֶלֶךְ בָּנוֹת

קְמַלִּיה

זְהֻרְזָהֲרִיה
(זְהָרִיה)

פְּקוּדְרִיה

מֶלֶךְ בָּנִים

קְדָשִׁיאֵל

צְרִיאֵל

פְּנִיאֵל



Same numerical value (187) as the Angels of the world of Briah the Ophanim.

In Jewish mysticism and esoteric traditions, specifically in Kabbalah, the Ophanim אָוֹפָנִים are one of the higher angelic orders or celestial beings. The term "Ophanim" is derived from the Hebrew word "Ophan," which means "wheel" or "whirling wheels." They are often associated with wheels of light or fiery beings.

The Ophanim are considered to be among the highest-ranking angels, and their primary role is to channel divine energy from the spiritual realms down to the lower worlds. They are associated with the sefirah (emanation) of Yesod in the Kabbalistic Tree of Life, which represents the foundation and connection between the higher and lower realms.

In various mystical texts, the Ophanim are described as having multiple eyes, wings, and a complex, awe-inspiring appearance. They are believed to be constantly in motion, symbolizing the divine energy flow and the dynamic nature of the universe.



Receiving The Upper Light

Kabbalah Study Group

www.ReceivingTheUpperLight.com

שְׁקָנֶת

ShuKoVa

מַלְאָכִי נְבּוֹנוֹת

וְהַלְלָאֵלִיה

קָדוֹשִׁיה

שְׂתָהוֹדְרִיה

מַלְאָכִים

וּוַיָּאֵל

קָרְבָּיאֵל

שְׁלָנִיאֵל

ישקהוּה

- When combined with YHVH is repels demonic forces.
- It helps repel feelings of depression and worthlessness.
- It should be used including the recitation of Psalm 94:1 and Numbers 16:46



Receiving The Upper Light

Kabbalah Study Group

www.ReceivingTheUpperLight.com

צִיָּה

TzoYaT

- When combined with YHVH is repels demonic forces.
- It helps repel feelings of depression and worthlessness.
- Numerical value = 500
- 500 = SaR (שָׁר) leader or prince

יצחיותה

מלאכי נבונות

תמליה	יתהריה	צעדיה
-------	--------	-------

מלאכים

תמליה	יתהריה	צעדיה
-------	--------	-------

אָבָגִימַץ

קְרֻעֵשֶׁן

נְגִינְכָּש

בְּטְרָצְמָג

חֲקְבָּטְנָע

יְגָלְפָזָק

שְׁקֹוֹצִית

Eloheinu b'shamayim, g'dulato yatzilenu, yachid tamid,
tzedekato ya'arenu. Kadosh rachaman, anutanuto
yirchamenu, Shaddai tovo netzach, yachanenu. Nor'ot
gevurot d'glo yachasenu, Yah kavir sh'gavo yishm'renu.
Bochen tahorim rtsono yiggabenu, tzevi tiferet gevurato
yifl'tenu. Chasin kummeo b'tzilo yastirnu, tehorat netzach
ozozo ya'anenu. Yosher gamulo lefad yoshi'enu, p'nei
zechuto kodshav yigm'lenu. Shesha k'tzuto v'rukhoto
yasovavenu, tzedekat yachido tamid y'varekhenu.
Ani _____ b'ritcha, zechorni u'f'koden'i b'chol klal kol Yisrael
amecha, malkhut'cha le'olam va'ed.

- 1."Our God in heaven, His greatness will save us, the One eternal, His righteousness will awaken us."
- 2."Holy and merciful, His compassion will have mercy on us, Almighty, His goodness is eternal, He will grant us favor."
- 3."The awesome power of His majestic splendor will surround us, Yah, the mighty, will guard us."
- 4."He tests the pure, His will will strengthen us, the glory of His mighty strength will deliver us."
- 5."The compassionate One, like a shield, will protect us in His shadow, the purity of His eternal radiance will answer us."
- 6."His abundant righteousness alone will save us, the face of His holiness will reward us."
- 7."He will encompass us with the six sides of His throne and His spirit, His eternal righteousness will bless us continually."
- 8."Remember _____ and take account of Your covenant with all the people of Israel, Your nation, Your kingdom, forever and ever."

אל הינו בשמי גדוֹלתו יצילנו ייחיד תמיד צדקהו יערנו
קדוש רחמן ענותנו ירחמןנו שדי טובו נצח יחנןנו
נוראות גבורות דגלו יחסנו יה כביר שגבו ישמרנו
בוחן טהורם רצונו ישגבנו צבי תפארת גבורתו יפלטו
חסין קוממיו בצלו יסתירנו טהרת נצח עוזרו יענו
יושר גמולו בלבד ישייענו פני זכות קדשו יגמלנו
שהה קצוטיו ורוחותיו יסובבנו צדקתו יחידו תמיד יברכנו

אני _____ זכרני ופקدني בכלל כל ישראל עמר
מלכותך לעולם ועד

S'dei b'Samim

Psalm 90:17

וַיֹּהֵי | נָעַם אֱלֹהֵינוּ עַלְيָנוּ וּמְעִשָּׂה יְדֵינוּ כָּוֹנֶגֶת עַלְיָנוּ וּמְעִשָּׂה יְדֵינוּ כָּוֹנֶגֶת

May the favor of the Lord, our God, be upon us; let the work
of our hands prosper, O prosper the work of our hands!

Y sea la gracia del Señor nuestro Dios sobre nosotros. Confirma,
pues, sobre nosotros la obra de nuestras manos: Sí, la obra de
nuestras manos confirma.



Receiving The Upper Light
Kabbalah Study Group

www.ReceivingTheUpperLight.com





Receiving The Upper Light
Kabbalah Study Group

www.ReceivingTheUpperLight.com