

## **ANA BE'KOACH**

### **Una delle più potenti canzoni Kabbalistiche per la meditazione**

La Tephilah (preghiera) “Ana Be’Koach” fu scritta dal *Rabbi Nehonia*, uno dei maggiori Khabbalisti del I° secolo; composta da sette righe di sei parole ciascuna. Se si prende la lettera iniziale di ogni parola di cui è composta ogni riga, si trovano le quarantadue lettere che formano un nome di D-o di 42 lettere.

La combinazione di Ana Be’Koach è detta nascosta nelle prime 42 lettere del Libro della Genesi: dalla parola “Bereshit” alla parola “Vayoho”, secondo un calcolo ed una traslazione qabbalistica segreta. Da notare che nella seconda frase le iniziali delle parole formano tra loro la frase “Kra Satan” che significa distruggi le forze che ci separano/dividono (sataniche).

Le Sette righe corrispondono anche a sette Sephirot e precisamente: la prima riga a Chesed, la seconda a Ghevurah, la terza a Tifèreth, la quarta a Netzach, la quinta a Hod, la sesta a Yesod e la settima a Malchut.

Le sette righe corrispondono anche ai sette giorni della settimana, ogni riga va quindi meditata ogni giorno insieme alla corrispondente Sephira.

L’Ana Be’Koach è un da considerarsi un “mandala” di incredibile bellezza. Dal nome di D-o formato da 42 lettere, nascono 42 Nomi di angeli, che guidano ogni aspetto della vita.

Le 42 lettere inoltre fanno riferimento alle quarantadue tappe del viaggio dei figli di Israele nel deserto, modello del cammino di ognuno di noi dalla schiavitù alla libertà.

Quindi la meditazione su questo nome divino e sui suoi significati corrispondenti, permette alla coscienza limitata della mente umana di trascendere i suoi attaccamenti spazio-temporali e di viaggiare nei regni della dimensione superiore della mente, sperimentando le realtà superiori che guidano la nostra esistenza così come D-o guidò i figli d’Israele nella loro attraversata del deserto.

Mentre la tecnica meditativa effettiva con il Nome Santo di 42 lettere è riservata a chi è adeguatamente preparato per compiere questo viaggio (ascesa), c’è un’altra tecnica di cui tutti possono usufruire per connettersi a questa conoscenza sacra e nascosta.

Questa tradizione sacra, come tante altre di questo genere, è diretta ad aiutare la mente scollegata a riconnettersi alle realtà delle dimensioni superiori, sollecitando il loro potere e direzione nelle nostre vite. La meditazione delle 42 tappe è una delle tecniche che possono aiutarci nell’imparare questa grande lezione. Quanto contempliamo i nostri movimenti attraverso la vita, si può vedere in loro una riflessione degli antichi movimenti dei Figli d’Israele nel deserto. Possiamo coltivare la consapevolezza che, in effetti, D-o ci sta guidando in ogni momento luogo i nostri spostamenti quotidiani. Il movimento è l’insegnante, la mano invisibile nascosta. Capire il movimento è vedere la Mano rivelata.

## TESTO CON PRONUNCIA EBRAICA E TRADUZIONE IN ITALIANO:

Anà Beko'ach Ghedulàt Yeminchà Tatir Tzerurà (Sefirà Chesed-**Domenica**)  
Per favore, con la forza della grandezza della tua destra sciogli la prigioniera

Kàbel Rinàt Amechà Saghèvenu Tahàrenu Norà (Sefirà Ghevurà-**Lunedì**)  
Accetta la preghiera del tuo popolo, innalzaci e purificaci, o temibile

Nà Ghibòr Dorshèi Ychudchà Kevavàt Shomrèm (Sefirà Tiferet-**Martedì**)  
Per favore, o forte, custodisci come la pupilla coloro che ricercano la Tua unità

Barchèm Taharèm Ràchamei Tzidkatchà Tamid Gomlèm (Sefirà Nezach-  
**Mercoledì**)  
Benedicili, purificali, la misericordia della tua giustizia sempre concedi loro

Chasìn Kadòsh Beròv Tuvchà Nàhel Adatechà (Sefirà Hod-**Giovedì**)  
Potente, Santo, con la tua grande bontà guida la tua comunità

Yachìd Gheè Le Amchà Fenè Zòchrei Kedushàtecha (Sefirà Yesod-**Venerdì**)  
Unico, elevatissimo, volgiti al tuo popolo, che ricorda la tua santità

Shavàtenu Kàbel Ushmà Tzaakatènu Yòdea Ta'alùmot (Sefirà Malkhut-**Sabato**)  
Accogli la nostra invocazione e ascolta il nostro grido, che conosci i misteri

Barùch Shèm Kevòd Malchutò Le'olàm Va'èd (recitato molto sottovoce).  
Sia Benedetto il Nome glorioso del suo regno per sempre.

*Shabbath Shalom*

\*\*\*  
Kabbalah YahShuah  
di Stefano E. Erario  
Testo adottato per l'Apprendimento della  
Kabbalah Ermetica e Pratica  
Meditativa