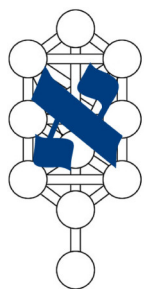


אָנָה בְּכוּחַ וּדְתִיקוֹן הַנֶּפֶשׁ

ANA B'CHOACH V'TIKUN HANEFESH



Kabbalah4All Siddur

About Our Siddur

As an international online Sephardic Jewish community, it was important to create a siddur that would meet the needs of those who join us from all around the world and could be downloaded to a computer or tablet. Our Siddur follows Nusach Ari and Nusach Edot HaMizrach (Sephardic). We welcome you to use our siddur whether you are joining us for services or praying on your own.

Kabbalah4All Transliteration Guidelines

- a** as in father
- ai** or **ay** as in aisle
- e** as in red
- ei** as in eight
- i** as in pizza
- o** as in no
- oy** as in toy
- u** as in tune
- ch** as in Bach in German (strong sound from the throat)
- g** as in give
- tz** as in lots
- ' typically adds an "EH" sound after a consonant, this is known as a Shva Na or pronounced Shva as in the word "Sh'ma".
- a dash is simply used to aid in pronunciation, usually if two like vowels follow each other, as in the word "da-at."

In Hebrew, the accent generally falls on the last syllable, however it sometimes falls somewhere else in the word. In our transliteration, when the syllable falls somewhere else other than the last syllable, that stressed syllable will be underlined. Example: Melech.

Hebrew Rules

The following are some of the Hebrew rules you may notice in our siddur.

מֵלֶךְ

In Hebrew, the accent generally falls on the last syllable, however it sometimes falls somewhere else in the word. Whenever a syllable other than the last is accented, a "meteg" (the vertical line under the first letter) will appear.

כֹּל

The "masoret" above the letter Chaf indicates that this is a Kamatz Katan, which is pronounced as "o"; in this example the word is "kol."

יִשְׁמְחוּ

The "rafe" above a letter indicates it is a Shva Na. This example is pronounced yism'chu.

Note that the rafe does not appear above the first letter of a word that has a Shva as that is ALWAYS a Shva Na.

Please do not publish or distribute without permission.

All prefaces to prayers written and adapted by David Aharon L. Curtis for Kabbalah4All.
Translated by David Aharon L. Curtis.
Edited by David Aharon L. Curtis.

Copyright © Kabbalah4All.com.

אנא בכח

ANA B'CHOACH

Considered by the Kabbalists to be the most powerful and mystical prayer of all; this sequence of Hebrew letters is known as the 42-Letter Name of the Creator. The importance of this prayer is not in the words themselves but in the first letter of each word. The words only help us to make the sounds of each first letter. This prayer can connect us to the energy of healing and before we say it, we should think of others that need healing in order that we too may receive healing in our own lives.

אָנָא בְּכַח גְּדוּלַת יְמִינֶךָ יִתְּתִיר לָרוּרָה.

Ana b'choach g'dulat y'min'cha tatir tz'rurah.

Release all those in captivity, we beseech You, Almighty One Whose power sets us free.

חסד

CHESED

אָבִג יִתֵּן

קַבֵּל רִנַּת עַמֶּךָ שִׁי גְּבִנוּ טַהֲרֵנוּ גּוֹרָא.

Kabel rinat am'cha sag'venu taharenu nora.

Accept the singing of all Your people who praise and glorify You alone.

גבורה

GEVURAH

קֶרַע שִׁטָּן

נָא גִבּוֹר דּוֹרְשֵׁי יְחִוּדֶךָ כְּבַבַּת שִׁמְרָם.

Na gibor dor'shei yichud'cha k'avavat shomrem.

Preserve those who seek Your unity, guard them like the pupil of the eye.

תפארת

TIFERET

נִגְד יִכְשׂ

בְּרַחֲמֵי טַהֲרֵם רַחֲמֵי לְדִקְתֶּךָ יִתְּמִיד גּוֹמֵלִם.

Bar'chem taharem rachamei tzidkat'cha tamid gomlem.

Bless and purify them and always grant them Your compassionate righteousness.

נצח

NETZACH

בִּטְר צִתָּג

זָחִסִין קָדוֹשׁ בְּרוּב טוּבְךָ נִהַל עֲדָתֶךָ.

Chasin kadosh b'rov tuv'cha nahel adatecha.

Invincible and Mighty One, with the abundance of Your goodness, watch over Your people.

הוד

HOD

זִקְב טַנַּע

יְחִיד גֵּאָה לְעַמֶּךָ פְּנֵה אוֹכְרֵי קְדוּשָׁתֶךָ.

Yachid ge-eh l'am'cha p'neh zoch'rei k'dushatecha.

O Exalted One, turn to Your people who remember Your holiness.

יסוד

YESOD

יָגַל פִּזְק

שׁוּׁבֵנוּ קִבֵּל וּשְׁמַע זְעַקְתָּנוּ יְיָ וְדַע אֶת־עֲלֹמוֹת.

Shavatenu kabel ushma tza-akatenu yode-a ta-alumot.

Turn to us and hear our prayers, You Who know all hidden things.

מַלְכוּת
MALCHUT
שֵׁקוֹ צִיַּת

This verse is said in a whisper.

בְּרוּךְ שֵׁם כְּבוֹד מַלְכוּתוֹ לְעוֹלָם וָעֶד!

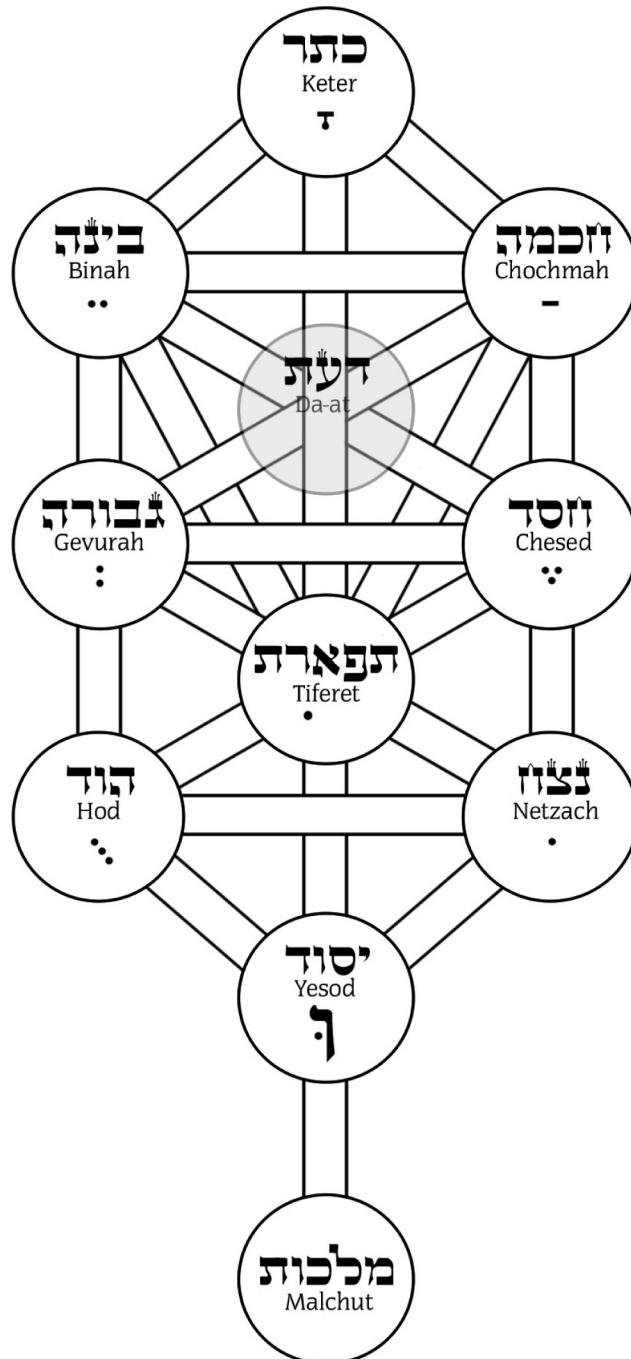
Baruch shem k'vod malchuto l'olam va-ed!

Blessed is the Name of His glorious realm for ever and ever!

תיקון הנפש

TIKUN HANEFESH

The Tikun HaNefesh (Correction of The Soul) is also known as the Merkavah Meditation. This system was revealed by The Arizal (Rabbi Yitzchak Luria). Through this meditation we can meditate to elevate the Nefesh level of our soul in the world of Assiyah. The nikud (point) of each Sefirah brings the Light into our soul. Think of this as the Kabbalistic Chakra System.



בינה

3 Binah (Left Brain)

יְהוָה

כתר

1 Keter (Head)

יְהוָה

חכמה

2 Chochmah (Right Brain)

יְהוָה

דעת עליון

6 (Left Ear)

**יוד הי ואו הה
אל יהוה**

4 Da-at Elyon (Higher Knowledge)

**יוד הי ואו הי. יוד הי ואו הי
יוד הי ואו הי. יוד הי ואו הי
יוד הי ואו הי. יוד הי ואו הי
יוד הי ואו הי**

5 (Right Ear)

**יוד הי ואו הה
אל יהוה**

דעת תחתון

9 (Left Eye)

**יוד, יוד הא, יוד הא
ואו,
יוד הא ואו הא
יהוה יהוה
יהוה
יהוה יהוה**

7 Da-at Tachton (Lower Knowledge)

יְהוָה יְהוָה

8 (Right Eye)

**יוד, יוד הא, יוד הא
ואו,
יוד הא ואו הא
יהוה יהוה
יהוה
יהוה יהוה**

12 Left Nostril

Inside:

יוד הי ואו הי

Outside:

אהיה אהיה אהיה

10 Nose

אהיה יהוה אהיה

ג'ימ': חזיים

11 Right Nostril

Inside:

יוד הי ואו הי

Outside:

אהיה אהיה אהיה

13 Mouth

Inside: **יוד הי ואו הי** Outside: **אהיה ע"ה יוד, יוד הא, יוד הא ואו,**

יוד הי ואו הי

אההע ג'יכק דטללנת זסשרץ בומף

קול ע"ה ג'י יופיאל. דבור עם ד' אותיות ג'י ריו גבורה

כ"ו יהוה יוד הא ואו הא מ"ה

דבור ג'י ק"ל יוד, יוד הא, יוד הא ואו, יוד הא ואו הא

קול יהוה דבור אדני = יאהדוניה

גבורה

16 Gevurah (Left Arm)

יְהוָה

הוד

19 Hod (Left Leg)

יְהוָה

23 Left Foot

יוד הי ואו הי
אלף הי יוד הי

תפארת

14 Tiferet (Torso)

יְהוָה

יסוד

17 Yesod (Brit)

יְהוָה

מלכות

20 Malchut (Crown of the Brit)

יְהוָה

חסד

15 Chesed (Right Arm)

יְהוָה

נצח

18 Netzach (Right Leg)

יְהוָה

22 Right Foot

יוד הי ואו הי
אלף הי יוד הי

ANGEL OF THE DAY

Kabbalah teaches that an angel presides over each day of the week. After the Tikun HaNefesh, take a moment to think about the day ahead of you and what you need to accomplish. This is a good time of introspection and intention.

יום ראשון

SUNDAY

יוד הי ויו הי יוד הי ואו הי
אל שדי יאולדההייויאודההי
אנא בכח גדולת מינך תתיר צרורה
אבגיתץ יהוה יהוה
סמטורה גזריאל וענאל למואל

ר"ת סגול

יום שני

MONDAY

יְיָ הֵי וְאֵל הֵי יוֹד הֵי וְאֵל הֵי יוֹד הֵי וְאֵל הֵי
 אֵל יְהוָה יִאֻלַּדְּהָהָא וְיִאֻוֹדְהָא
 קַבֵּל רַצַּת עִמָּךְ שְׂגַבְנוּ טְהַרְנוּ צוּרֵא
 קַרְעֵשׁ טָן יְהוָה יְהוָה
 שְׂמַעֵי אֵל בְּרַכֵּי אֵל אֱהַיֵּי אֵל

ר"ת שוא

יום שלישי

TUESDAY

יְיָ הֵי וְאֵל הֵי יוֹד הֵי וְאֵל הֵי וְאֵל הֵי
 אֵל אֲדַנִּי יִאֻלַּדְּהָהָו וְיִאֻוֹדְהָהָו
 זֵא גָבוֹר דּוֹרְשֵׁי יִזְוֹדֵךְ כַּבֵּבַת שְׁמַרֵם
 זְגַדֵּי כֶשׁ יְהוָה יְהוָה
 זַחֲזֵי אֵל לְהַדִּי אֵל מִזְזֵי אֵל

ר"ת זולם

יום רבעי

WEDNESDAY

יֹדֵהָ הָאֵל וְאֵלֵי הָאֵל יֹדֵהָ וְנֹהֵגָהּ
 אֵלֵי אֲדֹנָי יֵאוּלַּדְפָּהֶהֱוִי וּדְהֶהֱוֶהָ
 בְּרַכְּם טַהֲרֵם רַחֲמֵי צְדָקַתְךָ תַּמִּיד גְּמֻלָּם
 בְּטָרְצָתָגְ יְהוָה יְהוָה
 זְזַקְיָאֵל רְהֻטֵיָאֵל קַדְשֵׁיָאֵל

ר"ת זרק

יום חמישי

THURSDAY

יֹדֵהָ הָאֵל וְאֵלֵי הָאֵל יֹדֵהָ הָאֵל וְאֵלֵי הָאֵל
 אֵלֵי יְהוָה יֵאוּלַּדְפָּהֶהֱוִי אֲוֹדְהֶהֱוֶהָ
 זְזַקְיָאֵל קַדְשֵׁיָאֵל בְּרֹב טוֹבךָ נְהַל עֲדַתְךָ
 זְזַקְבְּטָעֵי יְהוָה יְהוָה
 שְׁמוֹעֵל רַעֲמֵיָאֵל קַדְשֵׁיָאֵל

ר"ת שרק

(הקבוץ מלאכיו בר"ת שורק)

יום שישי

FRIDAY

יוֹדֵהִי וַיּוֹדֵהִי יוֹדֵהִי וַיּוֹדֵהִי
 אֶל שְׂדֵי יְאוּלָּדֵהָהִי יוֹדֵהִי
 יִזְחֵד גָּאָה לְעֵמֶךָ פְּנֵה זֹכְרֵי קְדוּשַׁתְךָ
 יִגְלַפְּזֶק יְהוָה יוֹדֵהִי
 שׁוֹמְרֵי יוֹדֵהִי רֹפְאוֹלוֹ קְדוּשַׁתְּוֹ יוֹדֵהִי

ר"ת ש"רק

ליל שבת

SHABBAT NIGHT

יודֵהִי וַיֵּאוֹהֵי

שׁוֹעֲתָנוּ קַבֵּל וּשְׁמַע צַעֲקָתָנוּ יוֹדֵעַ תַּעֲלוּמוֹת

שְׁקֹצֵי־תַיִת יְהוּדָה יְהוּדָה יְהוּדָה

שְׁמַע־יִשְׂרָאֵל בְּרַכֵּי־יִשְׂרָאֵל אֱהַיֵּי־יִשְׂרָאֵל

ר"ת שׁוֹא

סַמְטוֹרִיָּה גְזַרְיָאֵל וְעַנָּאֵל לְמוֹאֵל

ר"ת סַגּוּל

צוֹרֵי־יִשְׂרָאֵל רֵזִי־יִשְׂרָאֵל יוֹפֵי־יִשְׂרָאֵל

ר"ת צִירֵי

יום שבת

SHABBAT MORNING

יְיָ הֵי וַיְיָ הֵי יוֹד הֵי וַיְיָ הֵי
 שׁוֹעֲתָנוּ קַבֵּל וּשְׁמַע צַעֲקָתָנוּ יוֹדַעַתְּ עַל־לִוְמוֹת

שְׁקִי־צִיִּית יְהוּדָה יְהוּדָה יְהוּדָה
 שְׁמַע־יְיָ אֱלֹהֵי־יִשְׂרָאֵל בְּרַכֵּי־אֱלֹהֵי־יִשְׂרָאֵל
 ר"ת שׁוֹא

קַדְמֵי־אֱלֹהֵי מַלְכֵי־יִשְׂרָאֵל צִוְרֵי־אֱלֹהֵי
 ר"ת קַמִּיץ

מִנְזַחַת שַׁבָּת

SHABBAT AFTERNOON

יוֹד הָאֱלֹהִים וְאֵל הַיּוֹד הָאֱלֹהִים וְאֵל הָאֱלֹהִים
 שׁוֹעֲתֵנוּ קִבְלֵנוּ וּשְׁמַע צַעֲקוֹתֵנוּ יוֹדֵעַ תַּעֲלוּמוֹת
 שִׁקְוֹצֵי־תַיִת יְהוָה יְהוָה יְהוָה
 שְׁמַעֵי־אֵל בְּרַכֵּי־אֵל אֱהַיֵּי־אֵל
 ר"ת שׁוֹא

פִּדְאֵל תַּלְמִי־אֵל זִוְסְדִי־אֵל
 ר"ת פִּתּוֹז