

Ana Bejóaj

אנא בכוח

Yerahmiel Barylka

PRESENTACIÓN

¿POR QUÉ ESCRIBIR SOBRE ROGATIVAS?

Hace 34 años, en 1992, publiqué *La Plegaria Judía* con la ayuda de Rivka J. de Barylka z"l. Su propósito fue presentar la estructura, el sentido y la práctica de la tefilá judía. El libro se editó de manera independiente, fuera del circuito congregacional, para llegar también a quienes estaban en la periferia. En poco tiempo se convirtió en un texto de referencia en escuelas, sinagogas, cursos de liturgia en Hispanoamérica y en muchos hogares.

Con los años, la relación de los judíos hispanohablantes con la plegaria y la vida sinagoga cambió. Surgieron nuevas traducciones del sidur al español y se publicaron numerosos artículos y libros sobre las plegarias. Muchos rezos pasaron a formar parte de la identidad de los jóvenes, que los entonaban como parte de su patrimonio cultural, aun sin conocer su significado.

El acceso a la bibliografía se volvió más sencillo gracias a los nuevos métodos de búsqueda, que permiten traducir con facilidad textos antes inaccesibles. La inteligencia artificial, aunque no siempre confiable, ahorra tiempo y abre puertas a las enseñanzas de sabios del pasado y estudiosos del presente.

En los últimos años regresé al tema con nuevas publicaciones. La más reciente fue *Kadish*, la rogativa de glorificación a Dios, oración en sufragio del alma de los difuntos y súplica que pronuncia el jazán al dividir fragmentos del servicio. Esta obra se editó simultáneamente en Madrid, México y Buenos Aires, y fue reproducida en otras comunidades.

Ana Bejóaj cobró nueva vida en un tiempo en que las personas buscan sentido y palabras que sostengan el alma. En Israel no hay familia que no conozca a un soldado en el frente, a un herido en recuperación o a alguien que haya perdido a un ser querido. En este contexto, *Ana Becóaj* se convirtió en un refugio espiritual.

Su estructura energética resurge como un código espiritual que contiene el Nombre de 42 letras y ofrece cavaná, intención y significado.

Por ello mismo, hemos incluido conceptos que nos explican distintos puntos de vista sobre la plegaria, útiles para el judío piadoso que reza tres veces por día y para aquellos que se unieron en este momento para comprender mejor **Ana Bejóaj**.

Este trabajo quiere ser una llave que pueda abrir la puerta y un puente para que lo puedan transitar quienes buscan en la palabra un refugio y una guía en este espacio milenario donde intentamos responder a las preguntas del alma.

Con ese espíritu, y en homenaje a todos los caídos en las contiendas y a sus familias, dedico este texto.



Yerahmiel Barylka



PRELIMINAR

Señor, desembarga mis labios, y mi boca proclamará Tu alabanza

Las palabras y la música pueden llevarnos de regreso a nuestro interior, al lugar donde estamos más despiertos y vivos.

No existe forma de expresión más elevada que la oración devocional.

Las frases y las sílabas pueden contener lo divino. También pueden sanar emociones, fortalecer la vitalidad y reducir la confusión. Repetirlas calma: baja la alerta interna, enfoca la atención y cambia cómo el cerebro procesa el lenguaje, disminuyendo la carga emocional de los pensamientos.

Por eso muchas personas eligen un texto para repetir, cantar o sostener en momentos difíciles o de transición.

Hoy la meditación y el yoga se han vuelto prácticas comunes para profundizar en la conciencia, incluso en versiones no religiosas. En Occidente existen formas seculares de meditación: mindfulness, respiración consciente, relajación guiada o programas de reducción del estrés. Todas cumplen funciones similares sin contenido teológico.

Las personas recurren a estas prácticas en tiempos de estrés, ansiedad, conversaciones difíciles o situaciones abrumadoras. También en tiempos de guerra, cuando las alarmas suenan a diario y se busca protección sin saber siempre dónde está el refugio más cercano.

Estas herramientas ayudan a ordenar la vida diaria: al despertar para fijar una intención, antes de dormir para calmar la mente, cuando se necesita claridad, en momentos de fatiga o cuando se busca una nueva dirección.

Sirven también para enfrentar el diálogo interno negativo, romper ciclos de autosabotaje o elevarse por encima de las obligaciones cotidianas hacia la serenidad del Shabat.

En ese camino aparece **Ana Bejóaj**: una plegaria enigmática, poderosa y profundamente presente en la tradición judía que ya hace siglos nos acompaña logrando esos resultados.

CAPÍTULO 1

EL DESPERTAR DE ANA BEJÓAJ EN ISRAEL

Muchos jóvenes israelíes, durante y después del servicio militar, quedaron prendidos de sus melodías. En **Ana Bejóaj** encontraron un cierre espiritual para la semana, un sello que acompaña y sostiene.

Nuestros Sabios enseñan que la oración es como la horquilla que remueve el grano tras la cosecha. Así como ese rastrillo mueve el grano en todas direcciones, la plegaria mueve la voluntad divina: transforma la severidad en bondad.

¿QUÉ ES ANA BECÓAJ?

Ana Becóaj es una plegaria que eleva. Nos lleva más allá de los límites del mundo físico. Despierta la conciencia y transforma la mirada con la que tocamos el mundo. Su secuencia de letras hebreas nos devuelve al instante de la creación, a un estado de pureza y claridad.

En estas páginas recorreremos su historia, su sentido y la intención con la que puede cantarse, meditarse o simplemente respirarse. Podrás unirte a ella a medida que la conozcas y te alcance su emoción.

Dentro de unos renglones verán el texto que aparece en los sidurim, el orden de las oraciones de nuestras comunidades: en hebreo, en transcripción fonética, y en traducción libre.

Es importante destacar que existen diferencias en los manuscritos y en distintos sidurim fenómeno que aparece también en otras plegarias, con pequeñas variaciones en el acrónimo resultante.

Jay ben Sherira (m. 1038), el primer erudito en mencionar su acrónimo de 42 letras no conocía ningún piyut y escribe que el Nombre solo se transmitía entre los gaonitas babilónicos. Por el contrario, Rashí y Maimónides escriben que el nombre de 42 letras se ha perdido.

Según Shlomó ibn Aderet¹, «Las letras [del nombre de 42 letras] difieren entre nuestra tradición [sefardí] y la de los maestros ashkenazíes, pero la baqashá (“**petición**”, “**súplica**” o “**pedido**”) de Nejuniá ben Hakaná concuerda con nuestra versión». En

¹ Shlomó ibn Aderet, conocido como Rashbá (Barcelona, 1235–1310), fue discípulo de Rabí Yoná de Gerona y heredero espiritual de la escuela de Najmánides. Durante más de cuarenta años lideró la comunidad judía catalana. Fue uno de los grandes sabios de su época: escribió miles de respuestas, comentarios talmúdicos y obras halájicas. Su legado incluye más de 3.000 respuestas, una de las colecciones más extensas de la Edad Media.

aquella época eran populares muchos piyutim² diferentes basados en el acrónimo de 42 letras, todos ellos obra de poetas medievales.

Según Moshé Jalamish³, el primer piyut que se asemejaba en gran medida a la forma moderna de **Ana Bejóaj** fue registrado por Jacob de Segovia (siglo XIII), quien probablemente lo aprendió de los jasidim ashkenazíes, que llevaban componiendo piyutim en torno al nombre de 42 letras desde principios del siglo XII.

Texto hebreo de Ana Bejóaj

אָנָא בְּכַח גְּדֻלַּת יְמִינָךְ תַּתִּיר צְרוּרָה
קָבֵל רִנַּת עַמְךָ שְׂגָבְנוּ טַהֲרֵנוּ נוֹרָא
נָא גְבוּר דּוֹרְשֵׁי יַחֲוּדְךָ כְּבַבַּת שְׁמֵרֵם
בְּרַכֵּם טַהֲרֵם רַחֲמֵי צְדִיקְתְּךָ תַּמִּיד גַּמְלֵם
חֲסִין קְדוֹשׁ בְּרוּב טוֹבְךָ נִהַל עֲדַתְךָ
יַחֲיד גָּאֵה לְעַמְךָ פְּנֵה זִוְכְרֵי קְדֻשְׁתְּךָ
שׁוֹעֲתָנוּ קָבֵל וּשְׁמַע צַעֲקָתָנוּ יוֹדַע תַּעֲלוּמוֹת
בְּרוּךְ שֵׁם כְּבוֹד מַלְכוּתוֹ לְעוֹלָם וָעֶד

TRANSCRIPCIÓN FONÉTICA⁴

1. Ana bejóaj guedulat yeminjá tatir tzerurá
2. Kabél rinat amjá sagvenu taharenu norá
3. Na guibor dorshé yjudéja quevavat shomrém
4. Barjém taharém rajamé tzidkatéja tamid gamlém

² Los *piyutím* son poemas litúrgicos. Textos creados para ser cantados o recitados dentro de la plegaria, pero también para acompañar momentos especiales de la vida comunitaria y espiritual. Nacieron hace más de mil quinientos años, en la Tierra de Israel. Están escritos en hebreo, muchas veces con un lenguaje poético, simbólico y cargado de alusiones bíblicas. Se integran en festividades, Shabat, días solemnes y ocasiones especiales. Cada comunidad –sefardí, ashkenazí, yemenita, italiana, oriental– conserva sus propios *piyutím*, melodías y tradiciones. En Israel, muchos *piyutím* han renacido en la música contemporánea, cantados por jóvenes y adultos como parte de su identidad espiritual.

³ Jalamish nació en 1941 en Israel. Fue Profesor de Pensamiento Judío en la Universidad Bar-Ilan. Especialista en: Cábala medieval y moderna, Jasidei Ashkenaz, Rambán y su escuela, Misticismo sefardí, Cábala luriánica, Historia de la liturgia mística. Fue uno de los académicos más respetados en el campo del estudio crítico de la Cábala.

⁴ Hemos elegido la transcripción fonética según la pronunciación de los países de habla española.

5. Jasín kadosh berov tuvjá nahel adatejá
6. Yajid gueé leamjá pené zojré kedushateja
7. Shaavatenu kabél ushmá tzaacaténu yodéa taalumot

TRADUCCIÓN LIBRE

1. Por favor, con la fuerza de Tu diestra, libera lo que está atado.
2. Acoge el canto de Tu pueblo; fortalécenos y purifícanos, Oh Temible.
3. Oh Poderoso, protege como a la niña de Tus ojos a quienes buscan Tu unidad.
4. Bendícelos, purifícalos; con Tu misericordia y justicia, trátalos siempre con bondad.
5. Santo y humilde, con Tu abundante bondad guía a Tu congregación.
6. Oh Único y Exaltado, vuelve Tu rostro hacia Tu pueblo, hacia quienes recuerdan Tu santidad.
- 7, Recibe nuestro ruego y escucha nuestro clamor, Tú que conoces los misterios ocultos.

¿POR QUÉ SE AGREGA BARUJ SHEM QUEVOD ... AL ANA BECÓAJ?

ברוך שם כבוד מלכותו לעולם ועד

Baruj Shem Quevod ... Se recita para sellar la energía del Nombre de 42 letras.

Ana Becóaj activa el Shem Mem-Bet, el Nombre sagrado de 42 letras. La tradición enseña que, después de invocar un Nombre tan elevado, es necesario cerrar su energía. Así no queda abierta en los mundos superiores, no se dispersa y puede descender de forma equilibrada al mundo físico.

El verso “Baruj Shem...” actúa como un sello. Es un anclaje. Aparece al final del primer versículo del Shemá y se usa para cerrar una declaración de unidad divina. Ana Becóaj es vista, en esencia, como una plegaria de unidad. Por eso se le añade el mismo sello que al Shemá.



BAJAR LA LUZ A MALJUT

Algunos enseñan que los siete versos del *Ana Becóaj* corresponden a las siete sefirot inferiores. El séptimo verso llega hasta *Yesod*. Pero para que la Luz siga su camino y llegue a *Maljut*, es decir, al mundo físico, se agrega el verso:

ברוך שם כבוד מלכותו לעולם ועד

Este verso representa la manifestación de la Luz en nuestro mundo. En pocas palabras: **el *Ana Becóaj* eleva; “Baruj Shem” hace descender la Luz.**

¿CUÁL ES SU SIGNIFICADO EN OTROS CONTEXTOS?

Este verso aparece en varios lugares clave, y cada uno revela un aspecto distinto de su poder.

a) En el rezo del Shemá

Después de decir שמע ישראל ה' אלוהינו ה' אחד se dice en voz baja: ברוך שם כבוד מלכותו לעולם ועד

Es la respuesta del pueblo a la declaración de unidad, un acto de sumisión amorosa a la soberanía divina. Se dice en voz baja porque, según la tradición, es una expresión angelical que Israel “escuchó” en las alturas.

b) **En Yom Kipur**, el mismo verso se dice en voz alta, porque en el Día de la Expiación el alma está en un estado similar al de los ángeles. Por un día, la humanidad puede decirlo sin ocultamiento.

c) **En la mística judía**, este verso representa: la Shejiná (Presencia Divina), la manifestación de la Luz, el puente entre lo infinito y lo finito, la corona del Nombre de 42 letras. Es el punto donde la energía espiritual se hace real, se vuelve bendición concreta.

d) **En la tradición sefardí**, se usa como: cierre de plegarias, transición entre secciones, sello de protección, afirmación de fe. Es una frase que equilibra y armoniza.

ANA BECÓAJ DEBE TENER UN SELLO

“Baruj Shem...” se añade al *Ana Becóaj* porque actúa como un sello que cierra la energía del Nombre de 42 letras. Ancla la Luz en el mundo físico. Completa el movimiento: el *Ana Becóaj* sube, “Baruj Shem” baja. Une la plegaria con la tradición del Shemá. Protege al que la recita para que no quede “abierto” espiritualmente.

En otros contextos expresa también: sumisión amorosa, unidad divina, presencia de la Shejiná, manifestación de la Luz.

“Bendito sea el Nombre de la gloria de Su Reino por siempre jamás.

CAPÍTULO 2

ALGUNOS OBJETIVOS DE LA ORACIÓN

La oración transforma el mundo. Puede mejorar un destino, porque el Creador solo desea el bien para Sus criaturas (Véase Yejezkel 18:32).

Cuando la humanidad experimenta el mal, muchas veces es consecuencia de sus propios actos. Si atraviesa situaciones difíciles, estas pueden ser el resultado de errores que pueden corregirse (Véase Talmud Berajot 5a; Rambam, Hiljot Teshuvá 7:7).

En un nivel más alto existen excepciones, y no son pocas. Pero la regla general es clara.

En Derej Hashem, Rabí Moshé Jaim Luzzatto explica: «Cuando el ser humano se aleja del Creador y de Su Ley, se aleja del bien».

Esta idea aparece también en la Torá: Vayikrá 26:3–16 y Devarim 11:13–21 describen cómo la cercanía o el alejamiento de Dios influyen en la vida y en el mundo.



TOMA DE CONCIENCIA

La oración nos despierta. Nos recuerda que nuestro modo de vivir crea, día a día, la realidad que habitamos.

Al implorar, tomamos conciencia de que somos parte activa de nuestro destino. No somos espectadores: somos responsables de nuestras acciones y de sus frutos.

El Todopoderoso espera nuestra voz. No porque necesite nuestras palabras, sino porque desea nuestro regreso. Su anhelo es colmarnos de bien, abrirnos caminos,

derramar luz. Pero para recibir, primero debemos volver hacia Él, aunque sea con un solo paso.

La oración es ese paso. Es un gesto de humildad y de verdad. Es reconocer dónde estamos y hacia dónde queremos ir. Es abrir el corazón para que la bondad pueda entrar.

Cuando rezamos, algo se ordena. Algo se aclara. Algo se suaviza. Y en ese movimiento interior comienza la transformación.

La oración no cambia solo el mundo. Nos cambia a nosotros. Y desde ahí, todo lo demás puede empezar a cambiar también.

EL EJEMPLO DE MOSHÉ

Moshé Rabenu elevó 515 oraciones para obtener el derecho de entrar a la Tierra de Israel, aun sabiendo que el decreto ya había sido pronunciado. Su insistencia revela una verdad: Moshé creía que la oración puede cambiar el destino. El Omnisciente, sin embargo, le pidió que dejara de rezar, pues Su decisión estaba tomada. Dios lo escuchó, pero no modificó el decreto. Y, aun así, Moshé siguió orando, porque tenía fe absoluta en la fuerza de la plegaria.

Rabí Moshé Matrani escribe en Bet Elokim que nuestras oraciones son, ante todo, una forma de reconocer que el Misericordioso está en el origen de todo (Shaar Hatefilá, cap. 2; Piské Teshuvot, cap. 98, §9).

No rezamos para dar órdenes ni para aconsejar al Señor del Universo. El Shulján Aruj lo enseña con claridad (Oraj Jaim 98:3, 98:5).

La plegaria no es un mandato hacia lo Alto, sino un movimiento hacia adentro: un acto de verdad, humildad y retorno. A veces nuestras propias acciones levantan muros que impiden el paso de las bendiciones. La plegaria, entonces, abre grietas en esos muros.

Los textos enseñan que la oración es provechosa, tarde o temprano, aunque no siempre sea suficiente para cambiar un decreto (Berajot 32b; Taanit 8a; Bava Batra 116a). Pero siempre deja una huella. Siempre ilumina. Siempre acerca.

La historia de Moshé nos recuerda que rezar es creer que el corazón puede tocar el cielo, incluso cuando el cielo responde de otra manera. La plegaria no garantiza que el mundo cambie, pero sí garantiza que nosotros cambiemos mientras lo intentamos.

Y a veces, ese cambio interior es el comienzo de todos los demás milagros.

Basta con realizar ciertos cambios que, en la mayoría de los casos, resultan muy beneficiosos.

Algunos creen que la mala suerte o el predeterminismo existen, pero en mi humilde opinión, no tenemos derecho a pensar en ello⁵.

⁵ Recomiendo mucho la lectura de Supersticiones y Creencias Populares en el Judaísmo, de Yerahmiel Barylka, Ediciones del Lirio, México 2020.

LA “MALA SUERTE” Y EL PREDETERMINISMO EN LA PERSPECTIVA JUDÍA

En la tradición judía, creer en la mala suerte o en un destino totalmente predeterminado significa, en el fondo, ceder la responsabilidad que la Torá coloca en manos del ser humano. La mala suerte es una ilusión que niega la Providencia.

El judaísmo enseña que no existe una fuerza ciega llamada “mala suerte”. Lo que existe es *Hashgajá*, la supervisión divina, y la libertad humana para elegir el bien o el mal.

Creer en la mala suerte es pensar que el mundo funciona sin sentido, sin dirección y sin un Dios que acompaña. Es olvidar que cada acto tiene consecuencias y que la vida no es un juego de azar.

EL PREDETERMINISMO ES UNA NEGACIÓN DE LA LIBERTAD

El pensamiento judío rechaza la idea de que todo esté escrito de antemano. Si todo estuviera decidido, no habría mérito ni responsabilidad, y la Torá perdería su propósito.

Los Sabios enseñan: “Todo está previsto, pero la libertad es dada” (*Pirké Avot* 3:15).

Dios conoce lo que sucederá, pero no condiciona ni obliga. El ser humano elige, y esa elección es sagrada.

La visión judía es que existe libertad con guía. El judaísmo sostiene un equilibrio delicado y profundo: Dios guía el mundo, el ser humano elige su camino, la Providencia acompaña, pero no anula la libertad, las acciones abren o cierran puertas espirituales.

No somos juguetes del azar ni marionetas del destino. Somos socios de Dios en la creación, responsables de nuestras decisiones y capaces de transformar nuestra vida.

¿QUÉ SIGNIFICA ENTONCES CREER EN LA MALA SUERTE O EN EL PREDETERMINISMO?

Significa vivir con la sensación de que no tenemos poder, cuando la Torá nos enseña exactamente lo contrario: que cada acto, cada palabra y cada pensamiento tiene peso, dirección y sentido.

CAPÍTULO 3

LA TORÁ ES LUZ

La presencia de Ana Becój en los libros de oración es discreta.

Aparece en letras pequeñas, casi escondida, y no figura en todos los sidurim.

Cada comunidad la ubica en un momento distinto del servicio de Shabat, según su tradición y su memoria ancestral.

Es una joya que no siempre está a la vista, pero que ilumina cuando se la encuentra.

El rey Salomón lo expresa con sencillez deslumbrante: "...y la Torá es luz» (Mishlé-Proverbios 6:23). No es "como" la luz. Es luz en sentido literal: una claridad que existe en las alturas y que desciende cuando la Torá entra en el alma. Así como un rayo de sol atraviesa una ventana y transforma una habitación, la Torá ilumina el interior humano. El fuego es una imagen precisa de esa luz. Un carbón encendido guarda en silencio una llama oculta. Solo necesita un soplo para despertar su brillo y revelar colores que antes no se veían. Así es la Torá: una chispa divina que espera el aliento del corazón para encenderse. **Ana Becój es uno de esos soplos.** Una plegaria pequeña en tamaño, pero inmensa en luz.⁶

Pero, el fuego quema y consume. Depende del beneficiario.

LA TSERURÁ⁷

Desde el primer verso del poema se siente un clamor: quienes recitan **Ana Bejóaj** buscan libertad y redención. Hablan desde un lugar estrecho, un "Tserurá", un nudo, un paquete cerrado. Piden ayuda divina para salir de esa prisión interior.

⁶ Sefer Derej Hajaim de R. Jaim Vital introducción a Pitje Jojmá, 1:5.

⁷ — צָרוּר Tseror significa: paquete, bulto, haz, fardo, nudo, atado, conjunto de cosas unidas. Es un sustantivo que describe algo atado o reunido en un solo conjunto, apretado, estrecho, unido.

De esta misma raíz vienen: tsará = (צרה) angustia, estrechez, tsarot = (צרות) problemas, tribulaciones. Tserer (צורר) =enemigo (el que "aprieta" o "hostiga"). La idea central es estar comprimido o atado. — "צָרוּר הַחַיִּים" Tseror Hajaim , "El haz de la vida", "el paquete de la vida." .En hebreo rabínico Tseror también puede significar: un conjunto de méritos, un grupo de acciones, un paquete de bendiciones.

¿Qué es ese Tserurá?

Algunos enseñan que representa la condición humana atrapada en sus propias faltas, el peso de los errores, la estrechez del alma que anhela abrirse. **Ana Bejóaj** nace de ese lugar: del deseo de romper la atadura, de respirar de nuevo, de volver a la amplitud del espíritu.⁸ ...y necesita *Siyata Dishmaya*, la Ayuda del Cielo, para romper el círculo vicioso que lo mantiene atrapado en la transgresión. Es como alguien que gira sin descanso dentro de un mismo anillo: quiere salir, pero cada vuelta lo devuelve al mismo punto. La Ayuda del Cielo es ese impulso que viene de lo Alto, la brisa que abre una rendija, la luz que entra por una grieta, la fuerza que permite dar un paso fuera del patrón repetido. Sin esa chispa divina, el alma se queda dando vueltas en su propio laberinto.

Con ella, encuentra la salida⁹, en el espíritu de «*Averá Goreret Averá*» (un pecado lleva a otro) en contraste con «*Mitzvá Goreret mitzvá*» (una buena acción lleva a otra buena acción).

TSERURÁ COMO SEÑAL DE LA GOLÁ

Otros entienden «Tserurá» como una alusión a nuestro estado de exilio en la Diáspora, del cual anhelamos ser liberados y así poder regresar a nuestra patria. Y luego están quienes relacionan “Tserurá” con II Shmuel 20:3, donde el término es sinónimo de “Aguná”, una mujer cuyo marido se ha separado de ella, pero se niega a dejarla libre para casarse con otro otorgándole el divorcio. Durante el período de “Hester Panim” (Ocultación del Rostro, es decir, la Cesación de los milagros manifiestos y la profecía directa de Dios) la condición de los judíos es comparable a la de una “Aguná”. en el sentido de que su “esposo”, el Todopoderoso, parece desde fuera haberla abandonado debido a sus iniquidades.

Un rostro velado es como una llama detrás de un cristal esmerilado se ve el brillo, pero no la forma. Es como una luna cubierta por nubes fina, su luz llega, pero su contorno permanece secreto. Es la belleza que se deja intuir, no para esconderse, sino para invitar a mirar con más profundidad.

Independientemente de cómo entendamos “Tserurá”, ese nudo interior del que pedimos ser liberados, la plegaria nace siempre desde un lugar de **humildad**. Reconocemos nuestra fragilidad, nuestras limitaciones, y admitimos que necesitamos ayuda para seguir creciendo a lo largo de la vida.

Sabemos que las fuerzas que nos permiten avanzar hacia un “lugar mejor” – la fortaleza, la purificación, la protección, la guía – no brotan solo de nosotros. Son dones

que recibimos de lo Alto, a través de la Torá, de la fe y de la presencia de Dios en nuestra historia personal.

Necesitamos esa ayuda para romper hábitos que nos dañan, para elegir lo correcto cuando cuesta, para desarraigarnos cuando la vida nos pide movernos, y para volver a sentir la cercanía divina cuando se ha vuelto tenue. La plegaria es el puente que nos permite volver a percibir a Dios, imitar Su ejemplo y caminar hacia Él.

¿Por qué, entonces, esta plegaria aparece en momentos específicos de la liturgia?

En la sección de las oraciones que describe el servicio sacrificial que se hacía cuando el Templo de Jerusalén estaba en pie, la tradición rabínica enseña un principio fundamental: **cuando no hay sacrificios, la oración los reemplaza.**

Por eso, justo después de *Ana Bejóaj* en las plegarias matutinas, recitamos:

“Pero ahora, por nuestros pecados, el Santo Templo está destruido, la ofrenda continua se ha interrumpido... Pero dijiste (Oseas 14:3): *Unshalma Parim Sefatenu.*” Es decir: **“Que las palabras de nuestra boca sean como los sacrificios que ya no podemos presentar.”** Que nuestras palabras sean la ofrenda de los toros que ya no podemos traer físicamente.

Así, *Ana Bejóaj* se convierte en una puerta: una plegaria que reconoce nuestra pequeñez e invoca ayuda desde lo Alto y se ofrece como sacrificio del corazón. Un acto de entrega que, en ausencia del Templo, mantiene vivo el vínculo entre el ser humano y Dios.

“KORBÁN” ES “K-R-V”, ACERCARSE, APROXIMARSE

Cuando recordamos que la raíz de la palabra “Korbán” es K-R-V, acercarse, todo adquiere un nuevo sentido. El sacrificio no es solo un acto ritual: es un movimiento del alma que busca aproximarse a Dios.

Así como en tiempos del Templo la persona ofrecía un korbán para elevarse más allá de sus límites humanos, hoy la oración verdadera cumple esa misma función.

Cuando rezamos con conciencia, con pasión y con sinceridad, hacemos un esfuerzo interior por acercarnos al Creador. Nuestras alabanzas, nuestras súplicas y nuestras palabras de gratitud se convierten en el puente que nos lleva hacia Él.

El korbán era un gesto físico que expresaba un anhelo espiritual. La oración es ese mismo anhelo hecho voz.

Ambas prácticas nacen del mismo impulso: el deseo profundo de reducir la distancia entre el ser humano y Dios, y de caminar hacia Su luz.

R. J. B. Soloveitchik⁸, en su ensayo, Redención, Oración, Talmud Torá, sugiere que la plegaria no es simplemente un sustituto de los sacrificios del Templo. Desde una perspectiva existencial, la oración es un sacrificio: una forma distinta, pero real, de ofrenda.

Él pregunta: ¿Qué significa “*avodá shebalev*”, la “ofrenda del corazón”? No es solo “servicio del corazón”, como suele traducirse, sino un acto interior que implica entrega, renuncia, vulnerabilidad.

La plegaria es el altar donde el ser humano se ofrece a sí mismo: su voluntad, su miedo, su anhelo, su verdad.

En ese marco surge otra pregunta: ¿Es indispensable la Ayuda Divina, o basta con creer que podría llegar?

¿Es la plegaria un clamor que convoca a lo Alto, o es suficiente la esperanza de que, en algún momento, la gracia irrumpa?

El Rav insinúa que el acto de implorar *Siyata Dishmaya* –la Ayuda del Cielo– no es un gesto pasivo. Es un movimiento del alma que reconoce su propia insuficiencia y, al mismo tiempo, su grandeza: la grandeza de saber que no puede completarse sola

PEDIR AYUDA NO ES DEBILIDAD

Es la afirmación más profunda de la condición humana: somos seres que avanzan, pero que necesitan ser sostenidos; seres que buscan, pero que requieren ser guiados; seres que se ofrecen, pero que esperan ser aceptados.

La plegaria, entonces, no es solo palabra. Es sacrificio. Es acercamiento.

Es el corazón que se abre y se entrega, confiando en que lo Alto responderá, aunque sea con un susurro imperceptible, aunque sea solo con la fuerza para seguir caminando⁹ se convierte en una profecía autocumplida por la cual, sobre la base de

⁸ Rabí Joseph Ber Soloveitchik nació en 1903 en Pruzhany (hoy Bielorrusia), dentro de la célebre dinastía rabínica Soloveitchik. Estudió tanto Torá como filosofía occidental, obteniendo un doctorado en la Universidad de Berlín sobre el pensamiento de Hermann Cohen. En 1932 emigró a Estados Unidos, donde se convirtió en una de las voces más importantes del judaísmo ortodoxo. Fundó la Maimonides School en Boston y luego fue nombrado rosh yeshivá de RIETS (Yeshiva University), donde ordenó a casi 2.000 rabinos.

⁹ אִיִּיעֲתָא דְשַׁמַּיָא (arameo) “Ayuda del Cielo” o “Asistencia divina”. Se suele exclamar antes de emprender algo importante, como un libro, una enseñanza, un viaje, una decisión o incluso una conversación profunda.

que creo que tal Asistencia está disponible, me da el coraje y la motivación para actualizar estos avances espirituales.

En efecto, podría decirse que este tipo de sacrificio es profundamente personal, no vicario. Implica que la persona se ofrezca a sí misma: su ego, sus miedos, sus deseos, sus sombras. Es un acto de entrega interior, un gesto de renuncia que toca lo más íntimo del ser. Y, sin embargo, tiene un beneficio inmenso: no exige la vida del cuerpo, sino la apertura del alma.

Es morir un poco para renacer mejor de manera inmediata e imperceptible.

Es dejar atrás lo que nos encadena para acercarnos a lo que nos llama desde lo Alto.

Este sacrificio no consume la existencia; la purifica, la afina, la eleva.¹⁰

La oración es un acto de entrega. Es sacrificio: una ofrenda sin reservas de todo lo que somos. En ella devolvemos a Dios nuestro cuerpo, nuestra alma, y aquello que más valoramos.

La tradición la literatura apocalíptica del Segundo Templo, recogida por tradiciones rabínicas medievales, enseña que en lo Alto hay un altar, y que el arcángel Mijael presenta allí las almas de los justos. Tres veces al día pedimos que nuestras plegarias sean aceptadas como lo fueron los fuegos del Templo, como los autosacrificios de Israel que ascendían en humo y luz.

Ana Becóaj añade una súplica más íntima: que estos sacrificios – los literales y los del corazón – sean recibidos con benevolencia, y que la Ayuda Divina descienda para acercarnos, por fin, al Todopoderoso.

Su inclusión después del conteo del Omer no es casual. La tradición mística enseña que, durante esos días, las Sefirot se entrelazan en combinaciones cambiantes, elevando al individuo paso a paso, purificándolo, afinándolo, hasta hacerlo digno de revivir la entrega de la Torá en el Sinaí.

En ese contexto, la palabra “**Tserurá**” adquiere un nuevo sentido: el peso del mundo físico, la carga de lo material que nos oprime y nos dispersa. Nuestras oraciones buscan la fuerza, la pureza y la claridad espiritual que nos permitan, aunque sea por un instante, estar nuevamente en el Sinaí y recibir la Revelación con un corazón renovado.

Y cuando pedimos *Siyata Dishmaya* – Ayuda del Cielo – para cumplir mejor las mitzvot, es quizá al inicio del Shabat cuando esa necesidad se vuelve más evidente.

¹⁰ Véase Taanit 2a.

Pocos pueden seguir el consejo del rabino Israel Salanter¹¹ de realizar cada día un *Jeshbón Hanefesh*, un examen honesto del alma. Por eso, a menudo es en Shabat cuando miramos hacia atrás, cuando revisamos la semana que pasó, lo que hicimos y cómo lo hicimos, y reconocemos, con humildad, dónde necesitamos ser guiados, sostenidos y transformados.

Cuando llega el Shabat, dejamos atrás las tareas de la semana. Entramos en la sinagoga, cantamos con la comunidad y sentimos la *Neshama Yeterá*, esa “alma adicional” que el Shabat deposita en nosotros y que despierta pensamientos de pureza y santidad.

Con Lejá Dodí nos preparamos para recibir a la novia del Shabat. En ese clima de calma y luz, es natural preguntarnos quiénes somos, qué hemos hecho y dónde nos encontramos espiritualmente.



El Shabat abre un espacio interior. Nos invita a mirarnos con honestidad, sin prisa y sin miedo. Y es entonces, en ese silencio lleno de presencia, cuando pedimos a Dios que nos ayude a convertirnos en aquello que sabemos que podríamos ser si Su mano nos sostiene.

¹¹ El rabino Israel Salanter (1810–1883) fue una de las figuras más influyentes del judaísmo moderno y el fundador del Movimiento del Musar, una corriente dedicada al refinamiento ético, la introspección y el trabajo del carácter. Su vida y su obra giraron en torno a una idea central: el ser humano puede y debe transformarse moralmente, pero esa transformación requiere disciplina, lucidez y una profunda honestidad espiritual.

CAPÍTULO 4

EL PLANO MÍTICO DE ANA BEJÓAJ

Al continuar con el tema místico de Sefirat Haomer, los cabalistas enseñan que recibir a la Reina del Shabat es como saludar la llegada de la Presencia Divina. En Shabat, esa presencia se siente con más fuerza que durante los días de trabajo. Así como antes de Shavuot pedimos la Ayuda Divina para liberarnos de las ataduras de la vida cotidiana y poder disfrutar la santidad de la Revelación en el Sinaí, también necesitamos esa misma ayuda para dejar atrás el peso de la semana y abrirnos plenamente al Shabat.

En otro nivel, la literatura rabínica describe el Shabat como “Meein Olam Habá,” un anticipo del Mundo Venidero.

Un día en el que el alma respira más hondo, la mente se aquieta y el corazón se vuelve más receptivo a lo sagrado.¹² (la esencia del Mundo Venidero).

Dado que Olam Hazé, “este mundo”, es donde transcurre casi toda nuestra vida, no es sencillo entrar, de manera natural, en otra dimensión del ser. Pasar de lo cotidiano a lo sagrado exige un cambio interior que pocos logramos por nosotros mismos.

Por eso necesitamos pedir ayuda al Omnipresente.

Solo con Su apoyo podemos elevarnos, aunque sea por un instante, por encima del peso de lo diario y abrirnos a una existencia más alta.

PROTEJAMOS A NUESTROS SOLDADOS

Cada persona toma las palabras del sidur y, sin darse cuenta, las reescribe desde su propia vida. Por eso, en el fondo, ninguna plegaria es igual a la de quien se sienta a nuestro lado. Cada voz lleva su historia, su herida, su esperanza.

Nos ha tocado vivir en una época para la cual nadie estaba preparado.

Apenas comenzábamos a salir de la terrible epidemia mundial del Covid-19 – cuyas víctimas aún cargan con secuelas físicas y emocionales – cuando el Estado de Israel fue atacado con una violencia que estremeció al mundo.

¹² “Meein Olam Habá” significa: “Un anticipo del Mundo Venidero” o “Un reflejo del Mundo por Venir”. En el lenguaje religioso, esta frase se usa para describir momentos en este mundo que transmiten una pequeña chispa, un sabor, una sensación espiritual semejante a la paz y la cercanía divina que se asocian con el *Olam Habá*, el Mundo Venidero. Muy especialmente, se aplica al Shabat, considerado por los sabios como: “un pequeño destello del Mundo Venidero”.

Fuerzas instruidas para destruir irrumpieron a nuestros hogares con brutalidad, dejando tras de sí muerte, dolor y traumas profundos.

Estos hechos, que han causado un sufrimiento inmenso, nos recuerdan la fragilidad de la vida y la urgencia de cuidarnos unos a otros. Y... todavía las amenazas no han pasado en momentos en los que escribimos estas líneas.

En ese contexto, **Ana Bejóaj adquiere un nuevo matiz.**

Originalmente es una súplica para enfrentar peligros espirituales, resistencias internas y la dificultad de cambiar.

Pero hoy, por nuestras necesidades personales y comunitarias, la convertimos también en un clamor por protección, por unidad y por fortaleza.

Pensamos en los soldados de Israel, que literalmente arriesgan sus vidas por su pueblo, su tierra y su tradición.

Pensamos en sus familias, que esperan noticias con el corazón en vilo.

Pensamos en quienes han perdido tanto, y en quienes siguen luchando por seguir adelante.

Por eso es tan natural que elevemos juntos esta plegaria.

Que tomemos el poema de **Ana Bejóaj** y lo transformemos en un abrazo colectivo, en una súplica compartida al Santo, Bendito Sea.

Le pedimos que proteja a quienes nos protegen, que sostenga a quienes sostienen, que cubra con Su sombra a los soldados y a sus seres queridos, y que nos dé la fuerza para acompañarlos con solidaridad, con amor y con responsabilidad. Que no olvide de nuestros hermanos de la Golá que creyendo que en la distancia estaban protegidos se encuentran en el resurgimiento del antisemitismo activo que los ha fijado como blancos para sus ataques.

Necesitamos de **Ana Bejóaj**, porque en tiempos de dolor, la plegaria no es solo palabras.

La tradición judía divide la oración en tres tipos: alabanza, petición y acción de gracias. Para el Rambam, estas categorías de oración, en este orden, no solo describen la liturgia, sino que también prescriben la forma adecuada de orar¹³.

Los rabinos entendían a la petición como el núcleo de la oración, de modo que la palabra tefilá (oración) se tradujo al arameo como Rajamim, literalmente «[pedir] misericordia».

La concepción más extendida de la oración entre los filósofos judíos medievales aparece con especial claridad en el Sefer Ha-Ikarim de Rav Yosef Albo.

Según esta visión, el ser humano no puede cambiar a Dios.

A diferencia de un rey de carne y hueso, el Rey de reyes –perfecto, eterno e inmutable– no está sujeto a influencias externas ni se ve afectado por nuestras acciones.

Por eso, la oración debe entenderse como una práctica centrada en el ser humano. Es, en esencia, antropocéntrica.

Aunque se dirige a Dios, no actúa modificando Su voluntad ni “funciona” en el sentido de provocar un cambio en lo divino. Lo que cambia es la persona que ora.

La plegaria transforma al orante: moldea su carácter, afina su sensibilidad, despierta su conciencia.

Al volverse hacia Dios, al clamar y abrir su corazón, el ser humano se vuelve más digno, más merecedor.

Y es ese cambio interior el que puede alterar el juicio divino.

Dios no cambia; cambia la persona, y a veces ese cambio abre la puerta a la realización de sus súplicas.

Desde esta perspectiva, resulta más sencillo aceptar las oraciones de alabanza y de agradecimiento.

Ante la grandeza de Dios y la maravilla de Su creación, el alma se siente naturalmente impulsada a cantar Sus alabanzas.

¹³Recomiendo leer la serie de artículos Principios de fe, acerca de la Oración del rabino Joshua Amaru. <https://etzion.org.il/en/philosophy/issues-jewish-thought/issues-mussar-and-faith/prayer-0>

Del mismo modo, quien recibe la gracia divina reconoce la obligación moral de expresar gratitud.

EL DESAFÍO DE LA SÚPLICA

La súplica, sin embargo, plantea un desafío.

Si Dios es omnisciente, ¿qué sentido tiene detallar nuestras necesidades ante Él?

¿Qué beneficio espiritual se obtiene al pedir aquello que Él ya conoce?

Para la visión antropocéntrica, esta sigue siendo la pregunta más difícil: ¿qué aporta al alma humana el acto de suplicar?

En el extremo opuesto del enfoque antropocéntrico se encuentra lo que podríamos llamar **la oración teúrgica**.

La **teúrgia** – del griego *theourgia*, “obra divina” – describe una práctica en la que la acción humana afecta o influye en lo divino a través de plegarias, rituales o actos espirituales. En este modelo, la oración no solo transforma al orante: transforma la realidad espiritual misma. La plegaria, por así decirlo, puede “funcionar”, en el sentido literal de producir un cambio en los mundos superiores.

LA TEÚRGIA EN LA TRADICIÓN CABALÍSTICA

La literatura cabalística está llena de pensamiento teúrgico sofisticado. Conceptos como: “elear las chispas” (*haalat nitzotzot*), “tikún olamot elyonim” (reparación de los mundos superiores), “yijudim” (unificaciones místicas), “hamshajot” (atracción de influencias divinas), son metáforas – y a la vez descripciones técnicas – de cómo la oración y las mitzvot pueden reordenar, reparar o armonizar la estructura espiritual del universo.

El *Zohar* (III: 88a) afirma que “la plegaria del justo hace vibrar los mundos”, y el *Ramak* (Rabí Moshé Cordovero) enseña en *Pardés Rimonim* que cada mitzvá “despierta” una sefirá distinta. El Ariz"al, en *Etz Jaim*, desarrolla la idea de que la intención (*cavaná*) correcta puede elevar mundos enteros y provocar un flujo de bendición (*shefa*) hacia la realidad terrenal.

En este marco, las diez sefirot funcionan como canales o modos de manifestación divina. Dios en Su esencia permanece perfecto e inmutable, pero Su interacción con el mundo se expresa a través de esta estructura dinámica. Así, la teúrgia no implica un cambio en Dios mismo, sino en cómo la divinidad fluye hacia la creación.

EL PODER Y EL DESAFÍO DE ESTE ENFOQUE

Este modelo es profundamente atractivo. Ofrece una visión en la que el ser humano participa activamente en la reparación del cosmos. La oración deja de ser solo un acto interior y se convierte en una obra espiritual, una colaboración con lo divino.

Sin embargo, también plantea dificultades importantes.

La teúrgia presupone la existencia de mundos, energías y estructuras invisibles que responden a la acción humana. Para muchos, esto puede parecer cercano a lo mágico. La frontera entre las prácticas prohibidas por la Torá –como la hechicería o la adivinación– y las prácticas “permitidas” se vuelve difícil de trazar.

El Rambán (Najmánides), en su comentario a Devarim 18:9-12, reconoce la existencia de fuerzas espirituales reales, pero advierte que manipularlas sin la guía de la Torá puede llevar al error.

Si la oración “activa” fuerzas espirituales de manera casi técnica, existe el riesgo de concebir a Dios como una energía impersonal que puede ser manipulada por quien posea el conocimiento adecuado. Esto contradice la visión bíblica y rabínica de un Dios personal, que escucha, responde y se relaciona con el ser humano.

Los cabalistas auténticos –como el Ariz"al, el Ramjal y el Baal Shem Tov– insistieron en que la teúrgia no es magia, sino una forma elevada de relación con Dios, siempre basada en humildad, pureza de intención y sumisión a la voluntad divina.

Un equilibrio necesario

La tradición judía ha convivido con ambas visiones: La antropocéntrica, que ve la oración como transformación interior. La teúrgica, que la ve como transformación cósmica.

Ambas aparecen en nuestras fuentes, y ambas expresan verdades profundas sobre la condición humana y la relación con Dios.

Quizá la síntesis más equilibrada la ofrece el *Mesilat Yescharim* del Ramjal: la oración eleva al ser humano, y esa elevación abre canales espirituales que permiten que la bendición divina fluya hacia el mundo. No manipulamos a Dios; nos alineamos con Él.

Los dos enfoques extremos de la oración –el antropocéntrico y el teúrgico– se reflejan mutuamente en sus fortalezas y debilidades.

El enfoque antropocéntrico preserva la pureza absoluta de Dios. Dios permanece inmutable, perfecto, más allá de toda influencia humana. Pero este modelo corre el riesgo de vaciar la liturgia: se glorifica a Dios, sí, pero a costa de reducir la oración a un ejercicio interior, casi psicológico, centrado en uno mismo.

El enfoque teúrgico, por el contrario, otorga al ser humano un poder extraordinario. La oración y las mitzvot pueden influir en los mundos superiores, elevar chispas, reparar realidades espirituales. La religión se convierte en una historia de colaboración –o incluso de empoderamiento– frente a lo divino. Pero aquí surge otro peligro: concebir a Dios como una fuerza manipulable, casi mecánica, dependiente de técnicas espirituales.

Ambos modelos, llevados al extremo, generan una paradoja. Uno, para proteger la trascendencia divina, desplaza la oración hacia la autoobservación. El otro, al afirmar que la oración actúa realmente sobre Dios, corre el riesgo de humanizarlo en exceso.

LA MIRADA JASÍDICA: UNA SÍNTESIS VIVIENTE

El jasidismo adoptó elementos de ambos enfoques, pero los reinterpretó desde una clave existencial y relacional. Para el Baal Shem Tov y sus discípulos: La oración transforma al orante, porque abre el corazón a la presencia divina. Y también transforma los mundos superiores, pero no por técnica o poder, sino por *deveikut*, la unión amorosa con Dios.

El jasidismo evita la mecanización de la teúrgia: no es el conocimiento técnico lo que mueve los cielos, sino la pureza del corazón, la alegría, la humildad, la intención sincera. Y evita también el encierro del antropocentrismo: la oración no es solo introspección; es encuentro, vínculo, reciprocidad.

En palabras del *Tania*, la plegaria es “el puente entre el alma y su raíz divina”, un acto que eleva al ser humano y, al mismo tiempo, hace descender bendición al mundo.

Cómo entendía el Alter Rebe¹⁴ el efecto de la tefilá

La tefilá eleva el alma a su fuente

En el *Tania* (cap. 38–40), el Alter Rebe enseña que la oración es el momento en que el alma “se despierta” y asciende hacia su origen en las sefirot superiores. No es metáfora: es un proceso espiritual real. La tefilá “eleva el alma animal y la une con la luz infinita”. La oración, entonces, no solo expresa emociones: transforma la estructura espiritual de la persona.

Para el Alter Rebe, la esencia de la oración es despertar *midot*, emociones espirituales como el amor a Dios (*ahavá*), reverencia y asombro (*yirá*).

Estas emociones son la energía que permite que las mitzvot “vuelen” y asciendan a los mundos superiores.

¹⁴ Rabí Shneur Zalman de Liadí – el Alter Rebe, fundador de Jabad – es una de las voces más profundas y sistemáticas del pensamiento jasídico. Su comprensión de la tefilá no es solo una enseñanza más dentro del jasidismo: es una arquitectura espiritual completa, una visión coherente del alma, de Dios y del acto de orar.

Sin tefilá, las mitzvot quedan “sin alas”.

La tefilá refina al alma

Una de sus ideas más revolucionarias es que la oración refina al alma animal (*nefesh habehemit*). Durante la tefilá, la persona toma su energía vital –sus deseos, su fuerza emocional, incluso sus impulsos– y los dirige hacia Dios.

Ese proceso es llamado: *iskafía*, someter lo inferior, *ishapjá*: transformarlo en luz.

La tefilá es el laboratorio donde ocurre esa transformación.

La tefilá atrae luz divina al mundo

En la visión del Alter Rebe, la oración no solo eleva: **también hace descender**.

La tefilá atrae *shefa*, flujo divino, que ilumina el alma, purifica el corazón, y trae bendición al mundo físico.

Este es un punto clave: **la tefilá no manipula a Dios**, pero sí abre canales para que la luz divina fluya.

La tefilá es el corazón del día

En *Shulján Aruj Harav*, el Alter Rebe escribe que la tefilá es “el servicio del corazón”, el eje que sostiene toda la vida espiritual.

Sin tefilá: no hay claridad, no hay dirección, no hay elevación.

Con tefilá: el alma se ordena, la mente se ilumina, y el día entero se transforma.



NINGÚN ENFOQUE POSEE LA VERDAD ABSOLUTA

Es importante recordar que estas descripciones son solo síntesis simplificadas de tradiciones profundas. Cada una intenta, a su manera, comprender la relación entre el ser humano y Dios. Ningún grupo –filósofos, cabalistas o jasidim– puede reclamar la verdad exclusiva de su interpretación.

Cada enfoque ilumina un aspecto distinto de la experiencia religiosa: La trascendencia absoluta de Dios. La responsabilidad moral del ser humano. La interconexión mística entre los mundos. La relación viva entre el alma y su Creador.

Las dificultades de cada modelo son reales, pero también lo son sus aportes. La tradición judía, en su sabiduría, ha permitido que todos convivan, porque cada uno expresa una verdad parcial de un misterio que ninguna mente humana puede abarcar por completo.

La tradición judía ha desarrollado, a lo largo de siglos, diversas maneras de comprender la oración. Tras recorrer los enfoques antropocéntricos, teúrgicos y jasídicos, surge una tercera visión, quizá la más extendida en la liturgia y en la lectura llana de la Torá y de los Sabios: la oración como súplica real dirigida a Dios, una petición que nace del corazón humano y que, al menos en principio, puede ser escuchada y respondida.

UNA CREATURA QUE HABLA CON LIBERTAD CON SU CREADOR

En esta concepción, la plegaria no es solo introspección ni solo reparación cósmica. Es un acto sencillo y profundo: una criatura que habla con su Creador. Una voz humana que se atreve a pedir, a esperar, a confiar.

Surge entonces la pregunta inevitable: ¿Cómo puede esta visión convivir con la idea de un Dios trascendente, perfecto, completo y omnisciente? La respuesta honesta es que no puede hacerlo plenamente. Pero esa tensión no es un fracaso; es parte esencial de la experiencia religiosa.

Cuando se insiste en comenzar por la trascendencia absoluta de Dios, lo único que queda es el silencio. Un Dios totalmente más allá de todo pensamiento no puede ser imaginado, ni descrito, ni invocado. Solo puede ser señalado desde la distancia, como un misterio que desborda toda comprensión.

Sin embargo, la tradición enseña que el Dios trascendente, en Su Jesed, eligió acercarse. Eligió revelarse en formas que la mente humana puede reconocer: como Rey, como Legislador, como Padre misericordioso, como Pastor, como Amigo. Estas imágenes no capturan Su esencia, pero permiten una relación. Son puentes entre lo infinito y lo finito.

Toda religión vive en ese espacio intermedio. Ninguna imagen de Dios es completa, pero cada una abre una puerta. Y al caminar entre ellas –entre la grandeza y la cercanía, entre el misterio y la palabra– se hace posible lo que parecía imposible: una relación con lo Divino.

En esa relación, la súplica tiene un lugar legítimo. Hay momentos en los que el ser humano pide, y momentos en los que la petición encuentra respuesta. No porque Dios cambie, sino porque la relación lo permite. Porque el corazón humano se atreve a hablar, y la tradición afirma que Dios escucha.

Así, la oración se convierte en un acto profundamente humano y sagrado. Un gesto que une todas las visiones anteriores: la transformación interior, la elevación espiritual, la unión del alma con su raíz, y la esperanza humilde de que lo Alto se incline hacia lo bajo.

La tradición no exige elegir un único camino. Cada enfoque ilumina un aspecto distinto del misterio. Y la plegaria, en su sencillez y en su grandeza, los abraza a todos.

Sin embargo, incluso dentro de nuestra concepción humana de Dios, la oración de petición plantea un problema. Si Dios es el árbitro supremo de la justicia, quien determina el destino de todos y de todo de acuerdo con lo que cada uno merece, entonces incluso la esperanza de que Dios pueda «cambiar de opinión» a raíz de la petición de alguien equivale a un escándalo. ¿Debería un juez cambiar su veredicto porque el criminal condenado se arrodilla y suplica clemencia? ¿Hacerlo sería una burla a la justicia! ¿En qué se diferencia pedirle clemencia a Dios?

La clave para comprender cómo influir en Dios puede evitar, por un lado, una teúrgia mecanicista y, por otro, una parodia de la justicia es centrarse en el elemento intersubjetivo. En una relación con otra persona, uno puede influir en el comportamiento del otro de dos maneras diferentes. Una forma es manipulándolo causalmente –ya sea limitando lo que puede hacer o «presionando sus puntos sensibles» para que reaccione de una manera previsible–. Así, la lamentable súplica del acusado puede influir en el veredicto de un juez en contra de su mejor criterio. Por otra parte, un niño puede montar una rabieta en público para conseguir lo que quiere, lo que hace que su padre, desesperado por evitar la humillación, ceda en contra de su mejor criterio solo para garantizar la tranquilidad. Es absurdo afirmar que los seres humanos podrían influir en Dios «para que actúe en contra de su mejor criterio» de manera análoga. Pero hay otro tipo de influencia. La forma en que nos relacionamos con otra persona no es indiferente a la naturaleza de la relación ni a las formas en que se expresa. Esto quizá sea más fácil de ver en el caso de padres e hijos. Cuando el mismo niño pide amablemente el caramelo, el padre podría sentirse inclinado a

flexibilizar un poco las reglas (no se comen caramelos antes de la cena). Esto no significa necesariamente que el padre actúe en contra de su mejor criterio, sino de acuerdo con él. Es posible equivocarse por ser demasiado rígido, incluso al hacer cumplir las normas adecuadas, mientras que puede ser preferible pasar por alto las cosas de vez en cuando. Cuándo se dan estas ocasiones, y con qué frecuencia, dependerá de la relación entre el padre y el niño. La confianza que el padre tiene en el niño, así como las circunstancias –entre las que se incluye si el niño ha pedido un capricho especial y cómo lo ha pedido– influyen en ello.

Sin embargo, incluso dentro de nuestras concepciones humanas de Dios, la oración de petición plantea un problema. Si Dios es el árbitro supremo de la justicia, quien determina el destino de todos y de todo de acuerdo con lo que se merecen, entonces incluso la esperanza de que Dios pueda «cambiar de opinión» a causa de la petición de alguien equivale a un escándalo. ¿Debería un juez cambiar su veredicto porque el criminal condenado se pone de rodillas y suplica clemencia? ¿Hacerlo sería una burla a la justicia! ¿En qué se diferencia pedir clemencia a Dios?

Jazal (los rabinos del Talmud) entendían la relación de la persona con Dios de manera análoga. Recurren a diferentes imágenes para representar las formas en que Dios se relaciona con el mundo. Las más destacadas son la imagen de Dios como juez, que manifiesta el atributo de la justicia, y la imagen de Dios como Padre misericordioso, que manifiesta el atributo de la misericordia. El escándalo surge cuando suponemos que la justicia debe equipararse a algún tipo de rectitud suprema, la forma correcta en que Dios debe gobernar el mundo. Si es así, entonces cualquier desviación de ello es un escándalo. Pero los rabinos no concebían la justicia de esta manera tan exhaustiva. Un juez nunca debe permitir que su juicio se desvíe de lo justo y lo equitativo. Pero Dios no es meramente un juez. La justicia no es más que una de las formas en que se manifiesta la preocupación divina por el mundo, pero no debe confundirse con algún tipo de rectitud suprema o «mejor juicio» divino. En otras ocasiones, el «mejor juicio» de Dios se manifiesta a través de la misericordia, aunque desde nuestra limitada perspectiva humana quizá no nos resulte posible comprender cuándo es apropiada la justicia y cuándo lo es la misericordia. Tenemos el poder de influir en cuándo la misericordia prevalece sobre la justicia porque estamos en relación con Dios y el equilibrio entre misericordia y justicia se ve afectado por la naturaleza de esa relación, incluyendo cómo y qué pedimos.

Las concepciones de la oración esbozadas aquí son todas elementos de lo que la gente entiende por oración. Diferentes individuos se sentirán atraídos por una más que por otra de acuerdo con sus otras creencias y los modos en que se relacionan con Dios. Incluso un solo individuo podría, en diferentes momentos de su vida, encontrar un modo más resonante que otro. La oración es central para la vida religiosa; es la forma

más explícita en la que nos relacionamos con Dios. Es, por lo tanto, una experiencia que merece atención y revisión continuas a medida que uno crece y se desarrolla como ser humano.

ANA BEJÓAJ HA COBRADO UNA RENOVADA POPULARIDAD

Como lo hemos visto a lo largo de estas páginas, muchas personas encuentran en **Ana Bejóaj** un sostén en momentos de crisis, peligro, estrés o en las transiciones importantes del día y de la vida. Esta percepción se vincula con su carácter místico y con su asociación tradicional con las 42 letras del Nombre Divino que descubren en las conversaciones de amigos.

Emmanuel Lévinas en *Difícil Libertad*¹⁵ escribe un capítulo llamado Educación y Plegaria en el que nos dice que "la plegaria es uno de los temas más difíciles, tanto para el filósofo como para el creyente y yo con mucho respeto agregaría para todas las personas. Incluso si el filósofo a lo largo de su itinerario, que conduce de evidencia en evidencia se encontrará con una evidencia que supera la evidencia, le quedaría aún mucho por hacer para comprender la plegaria. Un discurso que parte de aquí abajo hacia él "más allá del lenguaje", coma y ¿es posible? Y de haber sido establecida la posibilidad de ese discurso extravagante en el sentido etimológico del término

quedaría aún por comprender cómo es que ese discurso podría razonablemente suplicar, en tanto que se dirige a Aquel que conoce todas las miserias humanas; Como podría glorificar a Aquel que es todo gloria; Cómo podría santificar a aquel que es toda santidad... El judaísmo rabínico a lo largo de los siglos que precedieron y siguieron la destrucción del segundo templo, es el acontecimiento primordial de la espiritualidad hebraica".

La plegaria de los judíos fue el reservorio no solo de su fe religiosa

sino también de su salud espiritual, también en tiempos en el que rezaba no entendía la letra de su lectura y quedaba envuelto solo en la musicalidad de los textos que en



¹⁵ *Difícil Libertad-Ensayos sobre el judaísmo*, Emmanuel Levinas, traducción Nilda Prados, Ediciones Lilmod Argentina, Editorial Fineo, México, 2006.

tiempo del jasidismo adoptó las marchas que entonaban los lugareños logrando un elixir que llegaba a sus corazones.

En la tradición jasídica, el nigún es una melodía sin palabras, a menudo repetida durante mucho tiempo. Se considera superior a un mantra de palabras porque trasciende la mente intelectual y eleva el alma. Existe una melodía jasídica para la meditación llamada "Nigún de Tres Partes". La primera parte pertenece al Baal Shem Tov, la segunda a su alumno el Maguid de Mezritch y la tercera al estudiante del Maguid, Rabi Schneur Zalman de Liadi. Al parecer, este nigún era el que utilizaban para poder ingresar a un estado meditativo de tranquilidad.

EL VALOR DE LA PLEGARIA

El agricultor debe dejar sus campos en barbecho durante el séptimo año, entregar sus frutos a quien los pida y subsistir con la cosecha del sexto año. «Héroes de la fuerza, cumplidores de su palabra», así denominan los Sabios a los agricultores que observan el año sabático. «Bendito el hombre que confía en el Señor, y el Señor es su confianza», bendice Yirmiahu-Jeremías al creyente que pone su confianza en Dios en los famosos versículos que se leen en la haftará de la parashá; y, en contraste, «Maldito el hombre que confía en el hombre y pone su fuerza en la carne, y su corazón se aparta del Señor» (Yirmiahu 17).

La confianza en la providencia de Dios, en el sentido de una promesa de un resultado deseado en un futuro sobre el que no hay certeza, tiene su recompensa. Aplaca la mente inquieta y disipa en cierta medida los temores ante el futuro. Es posible esforzarse por entregarse a ella con una visión lúcida, pues no todo es bueno y muchas esperanzas acaban frustrándose.

También se puede confiar en el Padre celestial con la inocencia infantil, que no es más que una actitud ingenua cuando se trata de adultos, en el sentido de «y será para mí cada vez mejor y mejor». «Cuando una persona sabe que todos sus acontecimientos son para su bien, esa perspectiva es como el mundo venidero», dice Rabí Najman de Breslov¹⁶ (Likutei Maharán IV). Pero incluso el rabino Najman, en quien muchos se apoyan, habla de acontecimientos que, en última instancia, son para bien del hombre, no necesariamente de aquellos que pueden interpretarse, mientras ocurren, como algo simplemente bueno y evidente a simple vista. En el tratado El Valor de la Plegaria escrito por el rabino Abraham Isaías Karlitz, el «Jazón Ish», se puede encontrar una visión menos ingenua sobre la fe y la confianza que la que practicamos hoy. Su reflexión sobre la fe comienza con un párrafo que describe al creyente como alguien que contempla el enigma de la existencia. «La virtud de la fe es una inclinación sutil que emana de la delicadeza del alma; si el hombre es poseedor de alma, y se encuentra en un momento de quietud, libre de la voracidad de los deseos, y su mirada se deleita con la visión de los cielos en lo alto y de la tierra en lo profundo, se emociona y se asombra, pues el mundo se le presenta como un enigma hermético, oculto y maravilloso». Cuando habla de seguridad, subraya que no se trata de un resultado deseado desde el punto de vista de la persona que confía. La seguridad de este tipo proviene de «un error arraigado, que se ha afincado en el corazón de muchos». Su intención con respecto a la seguridad es un conjunto de suposiciones sobre la capacidad ilimitada de Dios, su bondad y su providencia. El resultado real depende de los designios celestiales que el hombre no puede calcular. Pero el Jazón Ish también advierte contra el autoengaño. El hombre puede llegar a «deleitarse con fantasías resplandecientes y alegres». La validez de la confianza es como la de la fe. «La fe es la visión general



¹⁶ Rabí Najman (1772-1810), bisnieto del Baal Shem Tov, llevó el jasidismo a un territorio nuevo: el territorio del alma herida, del anhelo, de la lucha interior y de la esperanza que nunca se extingue. Su enseñanza parte de una convicción simple y profunda: cada persona es un mundo entero, y ese mundo puede renovarse en cualquier momento. Rabí Najman hablaba a quienes se sentían rotos, confundidos, cansados. Y les decía: “No existe tal cosa como la desesperación.”

de quien la posee, y la confianza es la visión que el creyente tiene de sí mismo; la fe es como la halajá, y la confianza es como la acción» (Emuná ve-Bitajón I-III).

Frente a la concepción religiosa predominante en nuestra época, la definición de seguridad del Jazón Ish parece una novedad, pero no es así. En el Zohar, por ejemplo, se dice: «No se fortalezca el hombre diciendo: “El Santo, bendito sea, me salvará, o hará tal o cual cosa por mí”. Más bien, ponga su confianza en el Santo, bendito sea, para que le ayude» (Parashá Toldot). Cuando Joab, hijo de Tseruíá, sale a la guerra contra Aram, le dice a su hermano Avishai: «Esfuézate, y esforcémonos por nuestro pueblo, y por las ciudades de nuestro Dios; y haga .A. lo que bien le pareciere.» (2 Shmuel-Samuel 10:12). La concepción religiosa que aquí se expresa influye no solo en el pensamiento, sino también en la acción. A Joab se le exige el máximo esfuerzo («Fortalécete y

esfuézate») y la planificación de una estrategia previa. La confianza impulsa aquí la acción, no la sustituye.

La confianza está ligada a la fe, ¿y cuál de las dos es anterior? En pocas palabras, la fe precede a la confianza y la genera. En palabras del Rambán: «La fe y la confianza son dos cuestiones en las que una necesita a la otra, pero la otra no la necesita a ella. La fe precede a la confianza, aunque la confianza no la acompañe y no la necesite para su existencia; pero la confianza es indicio de la fe». Sin embargo, se puede deducir que la confianza en Dios como movimiento del alma puede preceder a la fe en sus acepciones de reconocimiento y conocimiento. En Tehilim-Salmos (37:3), el poeta antepone la confianza a la fe: «Confía en el Creador, y haz el bien; y habitarás en la tierra, y te apacientarás de la verdad».

Solemos oír muy seguido la canción *Anajnu maaminim* «Somos creyentes, hijos de creyentes, y no tenemos en quién apoyarnos sino en nuestro Padre que está en los cielos». El final está tomado de la Mishná (Sotá 9:15), que trata de las tribulaciones de la época de «Ikveta de Mesías»: «La insolencia aumentará, y los precios se dispararán... La casa del consejo se convertirá en un lugar de prostitución, y el Galil será destruido, y los habitantes de la frontera vagarán de ciudad en ciudad sin encontrar acogida... ¿Y en quién podemos apoyarnos? En nuestro Padre que está en los cielos». El rabino Eljanán Wasserman¹⁷ explica que también el final expresa una maldición y no una

¹⁷ Rabí Eljanán Wasserman nació en Biržai, Lituania, en 1874, hijo de Naftali Beinisch y Sheina Rajel. Estudió en la Yeshivá de Telz bajo Rav Eliezer Gordon y Rav Shimon Shkop, y en 1897 conoció a Rav Jaim Soloveitchik, convirtiéndose en su discípulo cercano. También estudió en el Colel Kodshim de Radin, dirigido por el Jafets Jaim, con quien desarrolló un vínculo espiritual profundo.

bendición. La desesperanza, la inacción y el infantilismo que obligan a apoyarse por completo en el Padre que está en los cielos no son una situación deseable.

Guershom Scholem advierte contra la secularización de palabras religiosas cargadas de significado: «¿No estallará algún día la fuerza religiosa que encierran contra quienes las pronuncian?», pregunta. El renacimiento espiritual y el despertar religioso, visto por Scholem puede verse también desde otra perspectiva. Los términos secularizados se recargan de un significado religioso vulgar e impreciso, y frente al Ministerio de Defensa se manifiestan alumnos de yeshivá diciendo «moriremos antes que alistarnos», al tiempo que muestran ante las fuerzas de seguridad una actitud poco adecuada que tienen pocos elementos de religiosidad y fe.

EL NOMBRE INEFABLE

Debido a su santidad el Nombre especial del Santo, bendito sea, no era mencionado excepto por cohanim-los sacerdotes en su servicio en el Templo. Y escribieron los sabios: “En todo lugar donde haga recordar mi nombre” - donde te daré permiso para mencionar mi Nombre Explícito, allí... haré morar mi Presencia Divina sobre ti... que no se dio permiso para mencionar el Nombre Explícito sino en el lugar donde la Presencia Divina viene allí, y este es el Templo Elegido. Y allí dio permiso a los sacerdotes para mencionar el Nombre Explícito en la bendición sacerdotal¹⁸

El Tetragrámaton solo podía ser pronunciado: por el Cohen Gadol, el Sumo Sacerdote, una vez al año, en Yom Kipur, dentro del Kodesh Hakodashim del Gran Templo de Yerushalaim. Fuera de ese contexto, está prohibido. Cuando las cuatro letras aparecen en los textos, leemos Adonái, o en las conversaciones decimos Dios que se traduce literalmente como El Nombre.

Hay una diferencia entre la recitación de la bendición sacerdotal en el Templo y su recitación en cualquier otro lugar; en el Templo, los sacerdotes bendicen a Israel con el Nombre Explícito, mientras que, en cualquier otro lugar, con un apelativo relacionado a los atributos que se le adjudican. Desde la muerte de Simón el Justo, los sacerdotes se abstuvieron de bendecir con el Nombre Explícito¹⁹, porque no eran dignos de ello²⁰. Hay entre las autoridades medievales (rishonim) quien escribió que, dado que Israel no mereció la revelación de la Presencia Divina como en los días de Simón el Justo, por lo tanto, no se bendice la bendición sacerdotal con el Nombre Explícito, excepto en un lugar donde haya revelación de la Presencia Divina²¹.

¹⁸ Rashí en Shemot- Éxodo 20:20. Y la fuente de sus palabras está en Sotá 38a.

¹⁹ Yomá 39b; Rambam, Oración y Bendición Sacerdotal 14, 10.

²⁰ Rashi, Yoma ibíd., s.v. 'de bendecir con el Nombre': 'que no eran dignos'.

²¹ Tosafot, Sotá 38a, s.v. 'Harei hu omer'.

Además, escribieron las autoridades que los sacerdotes dejaron de bendecir con el Nombre Explícito para que no lo aprendiera una persona que no fuera respetable ni íntegra. En cualquier caso, todavía había sacerdotes especiales – 'los modestos del sacerdocio' – que decían el Nombre Explícito en voz baja y 'lo camuflaban en el canto de sus hermanos sacerdotes', para que no fuera escuchado por quien no fuera digno.

El Tetragrámaton es la combinación de cuatro letras hebreas transliteradas en YHVH. Estas cuatro letras del vocablo, leídas de derecha a izquierda, son yod (י), he (ה), vav (ו) y he (ה).

No hay consenso sobre la estructura ni la etimología del Nombre. En los medios cristianos desde fines de la Edad Media hasta el siglo XIX se empleó la pronunciación latinizada Jehovah, que probablemente se debió al intento de leer las cuatro consonantes usando el nikud -sistema de vocales hebreas creado por los masoretas²² de los siglos VI-X, para fijar la pronunciación del hebreo bíblico. Los signos del nikud no son “letras”, sino puntos y rayas que se colocan debajo, encima o dentro de las consonantes.

LOS ATRIBUTOS

Ante la prohibición del uso del Nombre, los Sabios describen a Dios con expresiones que muestran Su relación con el mundo. como, por ejemplo: Hamakom (הַמְקוֹם) “El Lugar”: Dios es el espacio del mundo, y es omnipresente. Hakadosh Baruj Hu (הַקָּדוֹשׁ בָּרוּךְ הוּא) “El Santo, Bendito Sea”: por su trascendencia y santidad. Av Harajamim (אָב הַרַחֲמִים) Padre de misericordias. Dayan Haemet (דַּיָּן הָאֱמֶת) Juez verdadero. Shomér Israel (שׁוֹמֵר יִשְׂרָאֵל) Guardián de Israel.

PROPIEDADES FILOSÓFIAS (Maimónides y otros)

La filosofía habla de atributos negativos (lo que Dios NO es) y relacionales (cómo actúa): Unidad absoluta - No compuesto, no divisible. Infinito - Sin límites ni forma. Inmutable - No cambia, no se altera. Omnipotente - Todo poder proviene de Él. Omnisciente - Conoce todo sin aprender. Providente - Sostiene y dirige la creación.

ATRIBUTOS CABALÍSTICOS (las Sefirot)

En la Cábala, los atributos se expresan como emanaciones (sefirot), que no son partes de Dios, sino modos de manifestación: Jésed – (חֶסֶד) Bondad expansiva, Guevurá – (גְּבוּרָה) Justicia, límite, fuerza, Tiferet – (תִּפְאֶרֶת) Armonía, belleza, compasión,

²² Los masoretas (del hebreo *masorá*, “tradición”) fueron sabios que entre los siglos VI y X se dedicaron a: fijar el texto exacto del Tanaj, preservar la pronunciación, estandarizar la acentuación, y transmitir la lectura correcta. Vivieron principalmente en: Tiberíades (la escuela más importante), Jerusalén y Babilonia.

Netzaj – (נצח) Perseverancia, victoria, Hod – (הוה) Humildad, reconocimiento, Yesod – (יסוד) Conexión, canal, Maljut – (מלכות) Presencia, reinado, Shejiná.

Y EN NIVELES SUPERIORES:

Jojmá – (חכמה) Sabiduría primordial, Biná – (בין) Entendimiento, gestación. Quéter – (קטר) Voluntad divina, corona. Estas sefirot son los atributos dinámicos con los que Dios crea, sostiene y se relaciona con el mundo.



ATRIBUTOS EXISTENCIALES (Ein Sof)

La Cábala habla también de atributos que describen la realidad divina antes de toda manifestación: Ein Sof (אין סוף) Infinito absoluto. Or Ein Sof (אור אין סוף) Luz infinita. Atzmut (עצמות) La Esencia incognoscible.

Los atributos de Dios en la tradición de Israel se agrupan como: Misericordia (Rajum, Janún, Jésed), Justicia (E'lohim, Guevurá), Presencia (Shejiná, Hamakom), Trascendencia (Kadosh, Elyon), Infinito (Ein Sof), Sabiduría (Jojmá, Biná), Relación (Padre, Rey, Pastor, Protector).

Cada atributo es una ventana distinta hacia la misma Unidad divina.

RELACIÓN DE ANA BEJÓAJ CON EL NOMBRE

Para numerosos congregantes, **Ana Bejóaj** constituye una plegaria profundamente simbólica y espiritual, vinculada según el *Zohar* y los cabalistas, como letras ocultas en

las primeras oraciones del relato de la creación. Se consideran instrumentos místicos que controlan la realidad y la creación con las cuarenta y dos letras codificadas en *Bereshit*, con los siete atributos divinos, con los siete días de la creación y con conceptos de protección, purificación y elevación interior.

Por ello, **Ana Bejóaj** se integra de manera natural en los momentos de transición – el amanecer, el anochecer, la entrada del Shabat – o en situaciones que exigen fortaleza interior y un movimiento ascendente del espíritu.

Compuesta, según la tradición, en el siglo I, **Ana Bejóaj** ha sido desde entonces una plegaria destinada a acompañar los tramos de ascenso en la santidad dentro del orden litúrgico. Entre las ocasiones en que se recita se encuentran los momentos previos a las oraciones de la mañana y de la tarde, así como antes de retirarse a dormir.

Hay quienes opinan que tiene su origen en la Edad Media y se asocia con el rabino cabalista el Taná Nejuníá ben Hakané. Los cabalistas sabían que llegarían tiempos en los que perderíamos nuestra espiritualidad y nuestra conexión con la fuente, por lo que recibimos el don del **Ana Bejóaj**: una herramienta ancestral, un código secreto, que nos conecta con la frecuencia, el canal del flujo de energía y la superación de los obstáculos.

Hay quienes utilizan **Ana Bejóaj** como una **segulá**, una suerte de recurso espiritual que invoca liberación de aquello que nos aprisiona, sanación, protección y la concesión de bondad y benevolencia divinas.

Los cabalistas, por su parte, encuentran un significado profundo en la estructura misma de la oración.

La belleza de esta oración es que es accesible incluso para aquellos que no están familiarizados con los secretos de la Cabalá. Puedes leer las palabras tal como son y dirigir tus pensamientos y oraciones a través de las palabras tal como las entiendes, o mediante la comprensión del secreto del código.

La oración nos ayuda a ascender a una dimensión superior y atraer la luz, idealmente la oración y la meditación se realizan por la mañana al despertar, pero también se puede hacer en cualquier momento, especialmente cuando encontramos dificultades, obstáculos o simplemente nos damos cuenta de que necesitamos hacer un cambio.

Según los cabalistas, con la ayuda de la meditación en nombre de Mem-Bet, podemos regresar a la realidad perfecta de la que venimos, superar los obstáculos y la conciencia negativa que nos distrae del propósito de nuestras vidas y ayudarnos a crear una realidad perfecta aquí en nuestro mundo.

EL POETA

Asumamos que el autor o por lo menos, el inspirador de la plegaria fue Nejuniá Hagadol «el Grande»: fue un Taná²³ de los siglos I y II. Según se desprende de Baba Batra 10b, fue contemporáneo, pero no discípulo, de Yojanán b. Zakai²⁴ y maestro de Yishmael b. Elisha²⁵. Nejuniá era adinerado y tenía un gran séquito de sirvientes; pero se distinguía por su naturaleza indulgente, a las que atribuía haber alcanzado una edad avanzada (Meguilá 28a).

Este relato nos ayudará ubicarnos en el entorno de R. Nejuniá: Según Rabí Akiva, la Torá repara el castigo de «con el sudor de tu frente comerás el pan» (Génesis 3:19), impuesto al ser humano tras el pecado. Gracias al esfuerzo en la Torá, el mundo será redimido y las personas no necesitarán dedicarse a oficios pesados. En palabras del Rambam: «En aquel tiempo no habrá ni hambre ni guerra, ni envidia ni rivalidad, pues el bien se extenderá ampliamente y todos los manjares serán tan comunes como el polvo»²⁶.

R. Akiva huye de los «golpes» de los sirvientes de R. Nejuniá hacia la copa de la palmera; y con ello alude a la corriente que permite ganarse la vida con el esfuerzo de la Torá. Y Rabí Nejuniá está de acuerdo con él, y ordena a sus sirvientes que interrumpen los golpes ya que Rabí Akiva tiene un permiso especial para dejar de ser «vapuleado», y que se le permite ganarse la vida con su esfuerzo en la Torá. Y el permiso de R. Nejuniá se encuentra también en la Mishná, en el Tratado de los Padres (3, 5): «Rabí Nejuniá ben Hakaná dice: Todo aquel que acepta sobre sí el yugo de la Torá, se le quita el yugo del reino y el yugo de las buenas costumbres; y a todo aquel que se libera del yugo de la Torá, se le impone el yugo del reino y el yugo de las buenas costumbres».

²³ Un taná es un sabio rabínico de la época de la Mishná (aprox. años 10-220 d.e.c.), cuya función era enseñar, repetir y fijar la Torá oral. Es la figura central del período de la mishná y la base sobre la cual se construye toda la guemará. La palabra viene del arameo y significa “estudiar y/o repetir lo aprendido”

por la práctica de memorizar y repetir las enseñanzas, ya que escribir era costoso y limitado. Era un memorista profesional, alguien que repetía y transmitía las enseñanzas de los sabios. Con el tiempo, el término pasó a designar a los sabios mismos cuyas enseñanzas aparecen en: La Mishná, la Tosefta, los midrashim halájicos antiguos (Sifrá, Sifrí, Mejilta) que vivieron entre el siglo I y comienzos del siglo III.

²⁴ Rabán Yojanán ben Zakai dijo a sus alumnos: «La interpretación de Rabí Nejunia ben Ha-Kana parece ser más precisa tanto que la mía como que la vuestra, pues él atribuye tanto la justicia como la bondad a Israel, y el pecado a los pueblos del mundo».

²⁵ Fundador de la escuela hermenéutica de R. Yishmael que aparece tanto en la Mishná, como en la Guemará, en la Halajá, en la Agadá, que incluso en la mística temprana (Heijalot). Fue capturado por los romanos de niño y liberado por Rabán Shimón ben Gamliel. Se convirtió en uno de los grandes maestros de su generación

²⁶ Hiljot Melajim, cap. 12, halajá 5.

Dos breves oraciones atribuidas a él muestran las mismas cualidades²⁷.

Según la afirmación de R. Yojanán (Shevuot 26a), Nejuníá interpretó toda la Torá mediante la regla hermenéutica conocida como «general y particular» («kelal uprat»), regla que también fue adoptada por su discípulo R. Yishmael en ocho de sus trece reglas hermenéuticas. El rabino Yojanán dijo: Esto se debe a que el rabino Yishmael fue discípulo del rabino Nejuníá ben HaKana, quien interpretaba toda la Torá siguiendo el principio hermenéutico de la generalización y el detalle Clal uprat. Por lo tanto, el rabino Yishmael también interpreta la Torá con el método de la generalización y el detalle. El rabino Akiva fue discípulo de Najum de Gam Zu, quien interpretaba toda la Torá con el principio hermenéutico de la ampliación y la restricción. Por lo tanto, el rabino Akiva también interpreta la Torá mediante la ampliación y la restricción. ¿Cuál es el ejemplo concreto en este contexto en el que se observa que el rabino Akiva interpreta mediante ampliaciones y restricciones? Es tal y como se enseña en una baraita: cuando el versículo dice: «O si alguien hace un juramento claramente con sus labios» (Vayikrá-Levítico 5:4), amplía el abanico de posibles juramentos por los que uno podría estar obligado a presentar una ofrenda por una obligación sobre una declaración. Cuando el versículo continúa: «Para hacer el mal o para hacer el bien», restringe ese alcance. Cuando continúa aún más: «Cualquier cosa que un hombre pronuncie claramente con un juramento», entonces lo amplía de nuevo. Según el principio hermenéutico de que cuando un versículo se amplía, y luego se restringe, y luego se amplía, amplía la categoría relevante para incluir todo excepto el asunto específico que fue excluido por la restricción". Cuando la Torá: Incluye una categoría amplia (Clal) luego menciona un detalle específico (Prat) y después vuelve a ampliar (Clal) los sabios enseñan que: La interpretación final incluye solo aquello que es similar al detalle mencionado. Es decir, la segunda ampliación no devuelve el sentido al primer "todo", sino que lo expande solo dentro del marco definido por el detalle.

La fórmula interpretativa puede resumirse como: "Generalización, especificación y generalización: solo puedes interpretar según lo parecido al detalle."

Nejuníá es aludido con frecuencia en el Talmud; en Julin 129b se le menciona como el antagonista de Eliezer y Yehoshúa en relación con una halajá (comp., sin embargo, 'Eduyot. vi. 2). Dijo que el faraón de Shemot-Éxodo fue rescatado del Mar Rojo, que se arrepintió, que después reinó en Nínive y que fue él quien, en tiempos de Jonás, exhortó a los habitantes de Nínive al arrepentimiento (Pirké R. Eliezer 43).

²⁷ Berajot 4b; Talmud de Jerusalén Berajot 4b.

Nejuniá es conocido también por su dicho ético: «Quien recibe sobre sí el yugo de la Torá, de él se le quita el yugo de la realeza y el de las preocupaciones mundanas; y quien se despoja del yugo de la Torá, sobre él se le impone el yugo de la realeza y el de las preocupaciones mundanas» (Avot 3:6; Avot de Rabí Natán recensión B, 32 [ed. Schechter, p. 68]).

Dado que Yishmael ben Elisha, discípulo de Nejuniá, es considerado por los cabalistas como su principal representante, se considera que Nejuniá fue también el maestro de Yishmael en lo tocante al misticismo. Se supone que R. Nejuniá, fue el autor de Ana Becóaj cuyas iniciales forman el nombre de Dios de cuarenta y dos letras. Algunos le adjudican la inspiración y hasta la autoría del ha-Bair²⁸ y del «Sefer Hapeliá»²⁹.

ESTRUCTURA DE LA PLEGARIA

La oración se divide en **siete líneas de seis palabras cada una**. Las letras iniciales de cada palabra forman, en cada línea, un nombre divino de seis letras; y la combinación de las siete líneas compone el **Nombre Divino de cuarenta y dos letras**.

Cada línea corresponde a un día de la semana y a los atributos divinos asociados a ese día. Además, los cabalistas relacionan este Nombre, mediante complejas permutaciones, con las primeras cuarenta y dos letras del Génesis.

EL PODER DE ANA BEJÓAJ

Se afirma que **Ana Bejóaj** fue compuesta por Rabí Nejuniá ben Hakaná, sabio de los primeros siglos de la era común, célebre tanto por su carácter humilde y clemente como por su dominio de la ley y del misticismo.

La importancia de esta plegaria no reside únicamente en su contenido, sino en que constituye, en esencia, un dispositivo mnemotécnico del Nombre sagrado de cuarenta y dos letras –mencionado ya en el Talmud, en el tratado *Sucá*. Cada palabra de la plegaria comienza con una de las letras de ese Nombre.

Por ello, al concluir la oración se recita: «*Bendito sea el nombre de Su Majestad...*», tal como se hace tras mencionar un Nombre divino.

²⁸ Ha-Bair es el nombre de una obra masorética medieval que recopila y explica reglas, observaciones y notas sobre: ortografía bíblica, vocalización, acentuación, variantes textuales, palabras raras o únicas (*hapax legomena*- la palabra que aparece una sola vez en todo un corpus), formas gramaticales inusuales.

²⁹ Pero esta atribución es pseudo epigráfica. Es decir: no fue escrita por él, sino que su nombre se usó para darle autoridad. pertenece al mismo ambiente espiritual que: Sefer Habaír (aunque más tardío), Sefer Hakané, Sefer Hatmuná, Sefer Hajeshek. De hecho, Sefer Hapeliá y Sefer ha-Kané suelen considerarse dos partes de una misma obra.

SOCIOS DE LA CREACIÓN

En el instante en que el Shabat comienza a penetrar en nosotros, esta oración invoca al Creador como la fuente siempre presente de vida y bendición, y como el origen del proceso mediante el cual nos convertimos en socios en la renovación de nosotros mismos, de la sociedad y del mundo.

Este proceso culmina precisamente con el inicio del Shabat, casi en el mismo momento en que la plegaria es entonada.

Según los cabalistas, el poema se compuso sobre la base del Nombre de cuarenta y dos letras mencionado en el Talmud³⁰:

«Dijo Rab Yehudá, dijo Rab: El nombre de cuarenta y dos letras no se revela más que a quien es modesto y humilde, y se mantiene en la mitad de sus días, y no se enfada, y no se emborracha, y no se jacta de sus virtudes. Y todo aquel que lo conoce, lo respeta y lo guarda en pureza, es amado en lo alto y apreciado en lo bajo, y su temor se impone sobre las criaturas, y hereda dos mundos: este mundo y el mundo venidero».

Y según Rashí (*Avodá Zará* 17b), este es el Nombre que Rabí Janina ben Teradión pronunciaba letra por letra: «Lo recita con cuarenta y dos letras y obra con él cuanto desea».

INTERPRETACIÓN DEL POEMA³¹

El Ana Bejóaj como protección espiritual

En Moré Beetzba, el Jida³² escribe que **Ana Bejóaj** es una de las plegarias más poderosas para proteger al alma en momentos de peligro, confusión o transición. Por eso se recita al comenzar el día, al recibir el Shabat, durante el Omer, y en situaciones de vulnerabilidad.

³⁰ *Kidushin* 71a.

³¹ No usamos a lo largo del texto las mismas traducciones para los originales de las Escrituras, porque no hay una única forma “correcta” de trasladar un texto de un idioma a otro. Dado que en nuestro tiempo muchas traducciones están abiertas al público el lector puede consultarlas y elegir la que mejor responde a su espíritu.

³² El Jidá nació en Jerusalén y desde joven fue reconocido por su memoria prodigiosa y su sensibilidad espiritual. A los 29 años fue enviado como emisario (shadar) a recorrer comunidades judías de Europa y el norte de África. Su obra más conocida, *Shem Hagedolim*, es un catálogo de sabios, libros y tradiciones que preservó para las generaciones futuras. El Jidá tenía un alma profundamente mística. En obras como *Kesher Gadol*, *Moré Beetzba* y *Midbar Kedemot*, revela una visión del mundo donde cada palabra tiene peso, cada mitzvá ilumina, cada plegaria abre un canal, cada ser humano lleva una chispa divina. Veía la tefilá como un acto que une la humildad del ser humano, con la grandeza de Dios, a través de la intención del corazón. Enseñaba que incluso las plegarias más elevadas —como el Ana Bejóaj— solo despliegan su fuerza cuando se dicen con sinceridad, con un corazón que reconoce su fragilidad y su deseo de acercarse a lo Alto.

Para él, cada línea actúa como un escudo de misericordia, una envoltura de luz que acompaña al alma. **Ana Bejóaj** ayuda al alma a elevarse de nivel en nivel, atravesando las siete sefirot emocionales. Cada verso corresponde a una etapa del ascenso interior desde la fuerza, hacia la pureza, hacia la claridad, hacia la humildad, hacia la compasión, hacia la conexión, hasta llegar a la presencia divina. Es un camino espiritual comprimido en siete líneas.

En Keshet Gadol, señala que esta plegaria tiene un papel central en el tikún, la reparación espiritual. No porque el ser humano manipule lo divino, sino porque la plegaria abre canales para que la luz superior fluya hacia los mundos inferiores. Jida insiste en que esta reparación depende de la cavaná (intención), la pureza del corazón, y la humildad.

Sin estas cualidades, la plegaria es solo sonido; con ellas, es luz que reordena el alma y el mundo.

Ana Bejóaj como plegaria de humildad

El Jida subraya que el verso Tatír Tserurá —“desata lo que está atado” — es el clamor más humano de toda la plegaria. Es el reconocimiento de que hay nudos que no podemos deshacer solos, hay cargas que no sabemos soltar, hay oscuridades que no podemos iluminar sin ayuda.

Ana Bejóaj es, en su esencia, un acto de entrega.



CAPÍTULO 5

SÚPLICAS PARA QUE SEAN ESCUCHADAS LAS ORACIONES

Por favor, con el poder de tu diestra, desata el nudo de tu nación ... Acepta el canto de tu pueblo, exáltanos, purifícanos, oh, Dios.

La invocación inicial, «Por favor», expresa una súplica intensa dirigida al Creador. La frase que sigue alude al versículo «Tu diestra, Señor, es poderosa» (Shemot-Éxodo 15:6), donde la “diestra” simboliza, en el lenguaje bíblico, la manifestación del poder divino. La petición de “desatar el nudo” implora que Dios libere al pueblo de Israel de las ataduras que aún lo aprisionan en el exilio. “Atado” significa aquí encadenado, retenido, imposibilitado de alcanzar su plenitud espiritual mientras perdure la dispersión.

*Existe también una interpretación que relaciona la expresión con la figura de la **aguná**, la mujer “atada” cuyo marido ha desaparecido sin dejar posibilidad de disolver el vínculo matrimonial. Así aparece en II Samuel 20:3: «...atadas hasta el día de su muerte, viudas vivas». Esta imagen sirve como metáfora de la condición del pueblo de Israel, comparado con una esposa cuyo esposo –el Eterno– parece haberla abandonado. De hecho, en el libro de Eijá-Lamentaciones se dice: «Se ha quedado como una viuda» (1:1), refiriéndose a la hija de Sion tras la destrucción. La palabra **tserurá** alude, entonces, al anhelo de que Dios desate esa atadura, que vuelva a morar con Su pueblo y que este deje de ser una “viuda viva”, una mujer encadenada “aguná” espiritual. Tanto en la literatura profética como en la tradición cabalística es frecuente la imagen del vínculo conyugal entre Dios y la Shejiná – o entre Dios y el pueblo – , y la ruptura de ese lazo simboliza el exilio y la separación.*

El poeta se dirige a Dios para que acepte el canto de Su pueblo: sus oraciones, sus poemas, sus súplicas, todos ellos orientados hacia la redención. El pueblo se halla ahora en un estado de humillación, muy distante de la grandeza que conoció en tiempos pasados. Por ello, el autor ruega que Dios “exalte” al pueblo, es decir, que le devuelva la dignidad y la gloria perdidas. La redención requiere purificación: liberarse de la impureza, la confusión y la oscuridad acumuladas durante el exilio. Por eso se implora a Dios que purifique al pueblo y lo prepare para la hora de la redención³³.

³³ El apelativo divino utilizado aquí es Norá, “Temible” o “Imponente”. Resulta significativo, al concluir la lectura del poema completo, examinar todos los adjetivos con los que se invoca a Dios a lo largo de la plegaria: cada uno aporta un matiz distinto a la relación entre el ser humano y lo divino, y juntos componen un retrato espiritual de profunda riqueza.

SÚPLICA A DIOS PARA QUE TENGA MISERICORDIA

נָא גִבוֹר דּוֹרְשֵׁי יַחֲזִיקֵךְ כְּכַבֵּת שְׁמֵרֵם בְּרַכֵּם טַהֲרֵם רַחֲמֵי אֲדַקְדֵּם תָּמִיד גְּמִלֵם

Oh, Héroe, cuida como la pupila del ojo a los que buscan tu unicidad, como los que los custodian... Bendícelos, purifícalos; que la misericordia de tu justicia los recompense siempre...

El intérprete se dirige a Dios y le suplica («na») por el pueblo de Israel, que clama por su unicidad. A Dios se le llama aquí «Guibor» (siguiendo a Yeshayahu-Isaías 42:13: Dirán: «El Señor salió como un héroe, como un hombre de guerra»), y se le pide que guarde al pueblo como la niña del ojo (la pupila del ojo – según Tehilim-Salmos 17:8 – cuide con el máximo esmero («como a la niña de tus ojos»), porque el pueblo busca la unicidad de Dios: santifican su nombre en la oración al decir «Escucha, Israel: El Señor nuestro Dios, el Señor es uno». Por eso se le pide a Dios que los bendiga, los purifique, tenga misericordia de ellos y les muestre su justicia y rectitud. Que les recompense con bondades ahora que ha llegado la hora de la redención.

PETICIÓN PARA QUE DIOS GUÍE A SU PUEBLO A SU TIERRA

Glorioso, Santo, en tu gran bondad, guía a tu pueblo. Único, glorioso, vuelve tu rostro hacia tu pueblo, que recuerda tu santidad.

El poeta invoca a Dios para que revele su gran bondad y guíe (dirija y conduzca) a su pueblo a su tierra. Aquí aparecen los calificativos de Dios: Jasin, Kadosh. El atributo Jasin aparece en Tehilim-Salmos 89:9: «¿Quién como tú? Poderoso-jasín- eres, oh, Señor, y tu fidelidad te rodea».

El atributo «Santo» es muy común en las Escrituras sagradas. Por ejemplo: «Y seréis santos, porque yo soy santo» (Vayikrá-Levítico 11:44). El uso del verbo «gobernar» para expresar la redención aparece en la profecía de Yeshayahu-Isaías. Allí se describe a Dios como un pastor que guía a su rebaño hacia la redención: «Como un pastor que apacienta su rebaño, con su brazo reunirá a los corderos, en su seno los llevará, y guiará a las crías» (Yeshayahu-Isaías 40:11).

El salmista exhorta a Dios a tornar hacia su pueblo («vuélvete hacia tu pueblo»), es decir: a escuchar las oraciones del pueblo.

Los atributos de Dios aquí son: único, exaltado. La cualidad del orgullo es frecuente en las Escrituras como rasgo divino para expresar su superioridad en el mundo; así, por ejemplo: «Cantaré al Señor, porque se ha engrandecido» (Shemot-Éxodo 15:1). El motivo aquí para el compromiso de Dios con su pueblo: ellos recuerdan su santidad. El pueblo recuerda cada día en la oración la santidad de Dios (así, en la Amidá, los

fieles recitan el pasaje de la kedushá «Te santificaremos y te glorificaremos» y proclaman allí: «Santo, santo, santo»).

ACEPTA NUESTRO CLAMOR Y ESCUCHA NUESTRA VOZ



Hasta aquí, el intérprete rezó por el pueblo. Por lo general, transmite las palabras del pueblo en su nombre (Acepta el canto de tu pueblo), pero en una ocasión lo expresó en tercera persona: «Nos has purificado, Dios». Pide por el pueblo, porque él es parte del pueblo. Aquí, en la copla final, llega el clímax de la poesía: el propio pueblo se dirige a Dios y suplica por sí mismo: «Acepta nuestro clamor, escucha nuestro grito». A diferencia de la súplica «Acepta el canto de tu pueblo», aquí el pueblo suplica con un grito, no con un canto. Anhela la redención y su alma no tiene ganas de cantar; grita el grito de la redención. Y Dios, en efecto, escuchará su grito, como está escrito: «Porque si clama a mí, yo oiré su clamor» –

Shemot-Éxodo 22:22. El atributo de Dios aquí es: Conoce los misterios. Dios conoce lo oculto, y esta cualidad aparece en las Escrituras, en las oraciones y en los himnos. La expresión «Conocedor de los misterios» se basa en Tehilim-Salmos 44:21: «¿Acaso no lo investigará Dios, pues él conoce lo oculto, lo secreto, lo misterioso?». En este contexto, el significado es: el pueblo espera la redención desde hace mucho tiempo y no sabe cuándo llegará. Quien conoce la literatura mística sabe que el pueblo, durante su exilio, hizo diversos cálculos sobre el fin de los tiempos e intentó descubrir lo oculto para prepararse para la redención. Pero solo Dios es el que conoce los misterios, y solo Él sabe cuándo llegará la redención.

EN EL ZOHAR

El Zohar lo revela de este modo:

“En el principio E'lohim creó el Cielo y la Tierra” (Bereshit 1:1) y “Y la Tierra estaba sin forma y vacía (hebreo vohu) ...” (Bereshit 1:2) hasta la Bet de vohu. Porque estas 42 letras son el secreto del Nombre de Mem-Bet (42). En este ciclo de las letras, éste es el secreto de “Y la Tierra estaba sin forma y vacía” a causa de las letras Kuf-Resh-Ayin Sin-Tet-Nun, significando: por medio de la fuerza de los Juicios severos que contiene. Allí se vuelve: “... y había oscuridad sobre la faz del abismo...” (ibid. 2). La Guímel produjo a la Resh y la Dálet-Kuf y éstas se

volvieron las combinaciones Guímel=Resh Dálet=Kuf, hasta aquí, después de que allí emergieron las cuatro combinaciones de Álef=Tav Bet=Shin Guímel=Resh Dálet=Kuf, las letras rodaron y se golpearon una a la otra para ser establecidas en el Tabernáculo. La razón es que la permutación de la cifra Atbash contiene once combinaciones: Álef=Tav; Bet=Shin; Guímel=Resh; Dálet=Kuf; Hei=Tsadi; Vav=Pe; Zayin=Ayin; Jet=Sámej; Tet=Nun; Yud=Mem y Caf=Lámed- que están divididas en tres Columnas: Derecha, Izquierda y Central. Las primeras cuatro, Álef=Tav Bet=Shin Guímel=Resh y Dálet=Kuf son la Columna Derecha. Por lo tanto, son consideradas como estableciendo el Tabernáculo³⁴.

Los cabalistas explican que **Ana Bejóaj** fue dado a la humanidad para ayudarlo a ser cocreador de la realidad.

Cada vez que meditamos usando la secuencia de 42 letras, tenemos el potencial para elevar nuestra conciencia, sacarla de la realidad y reiniciar la Creación. Rav Najunyá agregó palabras a la secuencia de 42 letras, compuso una oración, que en realidad es un acrónimo, para que podamos recordar estas letras y usarlas como una oración. En muchos devocionarios encontraremos ese acrónimo.

ACRÓNIMO DE ANA BEJÓAJ (42 LETRAS)

אבג יתצ קרע שטן נגד יכש בטר צתג חקב טנע יגל פזק שקו צית

Se insta a Dios a actuar en favor del pueblo: a liberarlo (sacarlo del exilio), a escuchar su clamor (oír sus oraciones), a exaltarlo (devolverle su antigua posición), purificarlo (prepararlo para la redención, puro y limpio de la vergüenza del exilio), guardarlo como a un hijo (proteger su continuidad como hijo elegido ypreciado), bendecirlo (en el exilio maldito, otorgarle una bendición para que sea digno de la redención), compadecerse de él (tras un período tan largo de sufrimiento), guiar a su pueblo (guiarlo desde el exilio a la Tierra de Israel), dirigirse al pueblo (escuchar los latidos de su corazón), acoger su clamor (estar atento a la angustia que el pueblo expresa en su clamor), escuchar su grito (un grito de sufrimiento y de espera de la redención).

³⁴ Zohar, Terumá 618.

LOS ATRIBUTOS DEL PUEBLO

Hemos visto que a Dios se le intitula: Terrible, Héroe, Invicto, Santo, Único, Orgullosa, Concedor de los misterios. En estos adjetivos se destaca la grandeza del Todopoderoso en el mundo y, de hecho, al comienzo del poema aparece la expresión «**Ana Bejóaj**, la grandeza de tu diestra». De este modo se destaca el vigor divino, pero también su misericordia. En la Kabalá, la diestra de Dios expresa misericordia.



El poeta actúa como ministro del culto para hablar en nombre del pueblo. Se dirige al pueblo llamándolo: «tu pueblo», «los que buscan tu singularidad», «tu congregación», «los que recuerdan tu santidad». Los calificativos sirven para destacar las virtudes del pueblo, gracias a las cuales este es digno de la redención: el pueblo es el pueblo de Dios, su pueblo elegido. El pueblo busca la unicidad de Dios. El pueblo recuerda en sus oraciones la santidad de Dios.

MEM-BET (42) VINCULADO AL OMER

A continuación de la lectura de **Ana Bejóaj** durante el Kabbalat Shabat, le sigue en orden de trascendencia su relación indisoluble con el conteo del Omer.

Allí, su acrónimo de 42 letras – estructurado en 7 versos, cada uno con 6 palabras crea una matriz de $7 \times 6 = 42$ unidades, a raíz de su parte, estructurada en: 7 semanas, cada una compuesta por 7 días, totalizando 49 días.

No es de extrañar que la tradición cabalística vea en el **Ana Bejóaj** un mapa espiritual paralelo al proceso del Omer: 7 versos \leftrightarrow 7 semanas, 6 palabras por verso \leftrightarrow 6 sefirot emocionales internas, 42 letras \leftrightarrow 42 “pasos” de ascenso espiritual.

El Nombre Mem-Bet se convierte así en una herramienta meditativa para acompañar el refinamiento interior del Omer.

EL ARIZ"AL³⁵: EL OMER PURIFICACIÓN DE 42 ETAPAS

Según el ARIZ"AL, el alma humana atraviesa durante el Omer un proceso de Birur (refinamiento) de las Midot (cualidades emocionales). Este proceso tiene 49 niveles, pero 42 de ellos corresponden a la estructura del Nombre de 42 Letras.

Los otros 7 niveles (uno por semana) corresponden a la sefirá³⁶ superior de cada semana. Por eso, el nombre Mem-Bet se considera la "escalera interior" del Omer. Es un sistema de 42 peldaños que permiten ascender desde la salida de Egipto (liberación física) hasta Shavuot (liberación espiritual).

RECITACIÓN

Muchos sidurim incluyen **Ana Bejóaj** antes de "Leshem Yijud"³⁷ o antes de la cuenta del Omer. La idea es que cada día se active una de las combinaciones del Nombre.

Cada día del Omer corresponde a una de las 42 letras, en orden:

- Día 1 → א, Día 2 → ב, Día 3 → ג, ...Día 42 → ת

Los últimos 7 días (43-49) corresponden a las sefirot superiores de cada semana.

En algunas tradiciones jasídicas y luriánicas, se medita en: la letra del día, el verso de la semana, la sefirá del día, y la intención espiritual asociada.

CORRESPONDENCIAS ESPIRITUALES

Cada verso de **Ana Bejóaj** corresponde a una semana del Omer que se enumera como parte de las sefirot: *Jésed, Guevurá, Tiferet, Netzaj, Hod, Yesod, Maljut*. Cada letra del acrónimo es vista como una chispa de energía espiritual que ayuda a refinar un aspecto del alma.

MEM-BET Y NO OTRO

El Nombre de 42 Letras está asociado en la literatura mística con: el Éxodo, la apertura del Mar Rojo, el ascenso espiritual, la transición de un estado a otro, la purificación emocional. El Omer es entonces un viaje interior desde la esclavitud emocional hasta

³⁵ Ariz"al es el acrónimo de Rabí Yitsjak Luria Ashkenazi (1534-1572), el maestro más influyente de toda la Cábala posterior al Zohar.

³⁶ Una sefirá (הַסְפִּירָה) es una emanación divina, un canal o modo de manifestación a través del cual la infinitud de Dios (Ein Sof) se expresa en la creación. Son 10 en total y constituyen la estructura fundamental de la Cábala. La palabra viene de la raíz hebrea סִפַּר que implica: contar (mispar), brillar (Sapir, zafiro), expresar (sipur, relato). Una sefirá ilumina, ordena y expresa la energía divina.

³⁷ "Leshem Yijud" (לְשֵׁם יְיָ) es una fórmula cabalística que se recita antes de cumplir una mitsvá para alinear la acción humana con la unidad divina.

la madurez espiritual. En palabras simples: El Omer es el camino. El Shem Mem-Bet es el mapa.

LA MELODIOSIDAD DEL NOMBRE

«No nos corresponde pretender comprender el significado del nombre de 42 letras. Nos basta con saber que, según la Kabalá, cada una de las letras de este nombre representa – tal y como aparece en la mayoría de los ordenamientos de la plegaria y hemos visto up supra – un nivel de las siete esferas: Jesed, Guevurá, Tiferet, Netzaj, Hod, Yesod y Maljut, sobre las que se sustenta la creación. Y nos basta con creer que, según la Kabalá, estas cuarenta y dos letras, pronunciadas en este orden mediante las palabras de «**Ana Bejóaj**», son una especie de código capaz de abrir la fuente del poder divino que sostiene a Israel y al mundo entero.

NO ENCONTRAREMOS EL TETRAGRAMA

Notarás algo inusual en **Ana Bejóaj**: la palabra «Dios» no aparece, ni tampoco ningún nombre tradicional de Dios como Ad-onai-YH-VH o E-lohenu. Al igual que el Kadish, **Ana Bejóaj** se dirige a lo divino en un nivel que trasciende los nombres de Dios que solemos utilizar. Este lenguaje especial la convierte en una oración muy poderosa.

El núcleo de la oración es una petición al Creador para que haga regresar al pueblo de Israel del exilio - "desata a la cautiva". Para que acepte la oración de Su pueblo - "acepta el clamor de Tu pueblo". Para proteger al pueblo de Israel - "guárdalos como a la niña de Tus ojos". Para bendecir y tener misericordia del pueblo de Israel - "bendícelos, purifícalos con la misericordia de Tu justicia". Para guiar al pueblo de Israel - "dirige a Tu congregación". Para recibir las oraciones - "acepta nuestro clamor". Y finalmente, una petición por la continuidad del reinado de Dios - Bendito sea el nombre de Su glorioso reino por siempre jamás.

REFLEXIONES

A primera vista, **Ana Bejóaj** suplica a Dios que emplee su poder para liberar al cautivo, acepte las oraciones del pueblo y proteja y renueve a quienes buscan el refugio de la presencia Divina. Pero los místicos judíos ven en la oración el código fuente espiritual de la creación misma.

Se dice que **Ana Bejóaj** contiene el nombre de Dios de 42 letras, oculto en la primera letra de cada palabra de la oración. Las 42 palabras de **Ana Bejóaj** se dividen en siete versos de seis palabras cada uno, y la primera letra de cada una de las seis palabras de cada línea se combina para formar un nombre Divino de seis letras, cada uno de los cuales constituye un aspecto o atributo del nombre de 42 letras. En esta conceptualización, la creación sigue el modelo de los atributos de Dios, la semana

refleja la estructura de la creación y de su creador, y la transición de la creación al descanso es el punto de encuentro entre lo humano y lo divino.

La simetría de esta estructura se hace evidente de inmediato con solo mirar la oración: Este patrón de seis y siete es fundamental para la visión judía de la estructura de toda la realidad.

En la Torá, considerada el plano de la creación, cada columna de texto del rollo comprende 42 líneas. El patrón de seis y siete también se encuentra en la historia de la redención: Israel acampa en 42 lugares durante su larga estancia en el desierto. El séptimo día, en el que Dios descansó al culminar la creación, se convierte en el precedente del mandamiento de honrar el shabat. Por estas y otras razones, **Ana Bejóaj** es considerada en la tradición mística como nada menos que un portal al poder de la creación misma y a la fuente de la creación.

El teólogo y talmudista medieval Jai ben Sherira, más conocido como Hai Gaón (939-1038), identificó cada uno de los aspectos individuales del nombre divino contenidos en la oración, y cómo esos aspectos se relacionaban con las características especiales de cada día de la semana. En algunas interpretaciones cabalísticas, la oración activa la conexión de las siete sefirot inferiores (o emanaciones divinas) del Árbol de la Vida cabalístico con las tres superiores, conectando la realidad física con su fuente metafísica.

Esta breve, poderosa, simétrica y elíptica oración ha sido adaptada a numerosas melodías conmovedoras, y también se encuentra comúnmente inscrita, en su totalidad o en parte, en joyas, obras de arte o talismanes modernos. Aunque su significado místico no puede ser exagerado, también tiene sus raíces en emociones humanas universalmente identificables, comenzando y terminando con expresiones del profundo impulso humano de ser escuchado y atendido por Dios.

Ana Bejóaj concluye así: Bendícelos, purifícalos, muéstrales piedad, que Tu justicia siempre los recompense. Poderoso Santo, con Tu abundante bondad guía a Tu congregación. Único y Exaltado, vuelve Tu mirada hacia Tu pueblo que proclama Tu santidad. Acepta nuestra súplica y escucha nuestro clamor, oh Conocedor de los misterios.

ILUSTRACIÓN CABALÍSTICA

1. אָנָּה בְּכַח גְּדֻלַּת יְמִינְךָ תַּתִּיר צְרוּרָה

“Por favor, con la fuerza de Tu diestra, libera lo que está atado.”

- Este verso corresponde al **primer nivel del ascenso**, asociado a **Jesed** (Bondad divina).

- “Tu diestra” representa la **fuerza expansiva de la Luz**, la energía que rompe bloqueos.
- “Libera lo que está atado” se refiere a:
 - nudos emocionales
 - limitaciones mentales
 - patrones espirituales que impiden el flujo de la Luz
- Es el momento en que el alma pide **apertura, flujo, desbloqueo**.

Función espiritual: abrir caminos, romper ataduras, iniciar el ascenso.

2. קַבֵּל רַחֵם עַמְּךָ שֶׁגִּבְנוּ טְהִרְנוּ נוֹרָא

“Acoge el canto de Tu pueblo; fortalécenos y purifícanos, Oh Temible.”

- Este verso corresponde a **Guevurá** (Rigor, Disciplina).
- “Acoge el canto” implica que la plegaria asciende desde el corazón.
- “Fortalécenos” significa **dar estructura, disciplina, protección**.
- “Purifícanos” alude a la limpieza de:
 - deseos egoístas
 - intenciones impuras
 - energías densas
- “Temible” no es miedo, sino **reverencia ante la grandeza divina**.

Función espiritual: purificación, protección, alineación.

3. נָא גִבּוֹר דּוֹרְשֵׁי יַחֲוּדְךָ כְּבַבַּת שְׁמַרְם

“Oh Poderoso, protege como a la niña de Tus ojos a quienes buscan Tu unidad.”

- Este verso corresponde a **Tiferet** (Belleza, Armonía).
- “Quienes buscan Tu unidad” son las almas que desean vivir en coherencia espiritual.
- “Protégelos como a la niña de Tus ojos” es una metáfora de **máxima delicadeza y cuidado**.
- Aquí el alma entra en un estado de **equilibrio** entre misericordia y rigor.

Función espiritual: armonía, equilibrio, protección luminosa.

4. . בְּרַחֵם טְהַרְם רַחֲמֵי צְדָקָתְךָ תַּמִּיד גַּמְלָם

“Bendícelos, purifícalos; con Tu misericordia y justicia, trátalos siempre con bondad.”

- Este verso corresponde a **Netzaj** (Victoria, Persistencia).
- “Bendícelos” implica **descenso de Luz**.
- “Purifícalos” es la continuidad del proceso iniciado en los versos anteriores.
- “Misericordia y justicia” es la combinación perfecta de:
 - **Jesed** (amor)
 - **Guevurá** (disciplina)
- “Trátalos siempre con bondad” es la petición de **sostenimiento continuo**.

Función espiritual: victoria sobre obstáculos, continuidad, constancia.

5. חסין קדוש ברוב טובך נהל עֲדָתְךָ

“Santo y Firme, con Tu abundante bondad guía a Tu congregación.”

- Este verso corresponde a **Hod** (Esplendor, Humildad).
- “Santo y Firme” describe la **estabilidad divina**, la base inmutable.
- “Guía a Tu congregación” implica que el alma reconoce que **no puede avanzar sola**.
- Hod es el nivel donde la persona aprende a **ceder el control**, a dejarse guiar.

Función espiritual: humildad, guía divina, claridad en el camino.

6. יחיד גאה לעמך פנה זכרי קדשך

“Oh Único y Exaltado, vuelve Tu rostro hacia Tu pueblo, hacia quienes recuerdan Tu santidad.”

7. שועתנו קבל ושמע צעקתנו יודע תעלמות

“Recibe nuestro ruego y escucha nuestro clamor, Tú que conoces los misterios ocultos.

CAPÍTULO 6

ORIGEN RABÍNICO DEL NOMBRE DE 42 LETRAS

En el Talmud (Kidushin 71a), se menciona un Nombre divino de 42 letras, transmitido solo a personas humildes, discretas y espiritualmente puras. Este Nombre no es una palabra pronunciable, sino una combinación de letras que expresa: la estructura profunda de la creación, la energía divina que sostiene el cosmos, y la relación entre Dios y el mundo.

Este Nombre no era magia, sino sabiduría espiritual condensada.

ANA BEJÓAJ MANIFESTACIÓN LITÚRGICA DEL NOMBRE

Ana Bejóaj –compuesta de 7 versos de 6 palabras– es interpretada por la tradición mística como un código poético que contiene el Nombre de 42 letras. Cada inicial de cada palabra forma una de las 42 letras. La plegaria se convierte así en: una meditación sobre la energía creadora, un ascenso espiritual por siete niveles, y un puente entre el mundo humano y el divino.

SIGNIFICADO MÍSTICO: CREACIÓN, ASCENSO Y PROTECCIÓN

La Cábala medieval (especialmente el Sefer Hatmuná y el Sefer Raziel) ve el Nombre de 42 letras como: El “motor” de la creación, el Nombre representa las fuerzas divinas que estructuran el universo desde el primer instante de la Creación.

Es un mapa del ascenso espiritual: Los 7 versos corresponden a: los 7 cielos, las 7 sefirot inferiores, los 7 días de la creación.

CAMINO DE ELEVACIÓN DEL ALMA

En la tradición práctica (Kabalá Maasit), el Nombre se usa como: escudo contra fuerzas negativas, la purificación del alma, la apertura de canales de bendición.

El Nombre de 42 letras no es solo un símbolo místico, sino también una idea filosófica profunda: Dios como lenguaje. La divinidad se expresa en letras, no en imágenes. El universo es “hablado” por Dios. La creación es como un acto lingüístico. El Nombre de 42 letras representa la gramática metafísica del ser y hace del ser humano un intérprete. El hombre participa en la creación cuando: reza, estudia, pronuncia palabras sagradas. **Ana Bejóaj** es un acto de creación compartida consciente.

En el jasidismo, especialmente en el Baal Shem Tov y sus discípulos: **Ana Bejóaj** es una meditación diaria, el Nombre de 42 letras es visto como energía de renovación, y la plegaria se convierte en un vehículo de unión con Dios (*deveikut*³⁸). El énfasis está en la intención del corazón, no en la técnica.

El Nombre de 42 letras es un símbolo central del pensamiento judío sobre la creación. **Ana Bejóaj** es su expresión litúrgica y meditativa que la tradición rabínica lo ve como sabiduría secreta. La Cábala lo entiende como estructura del cosmos. El jasidismo lo vive como experiencia espiritual.

42 JORNADAS DESDE EGIPTO HASTA LA TIERRA PROMETIDA

Bemidbar-Números 33 establece la ruta que tomaron los israelitas desde que salieron de Egipto hasta que entraron en la Tierra Prometida. La ruta incluye 42 jornadas de un campamento a otro a lo largo de 40 años antes de que finalmente entraran en la tierra de Israel. Según el Baal Shem Tov³⁹, cada uno de los 42 campamentos representa

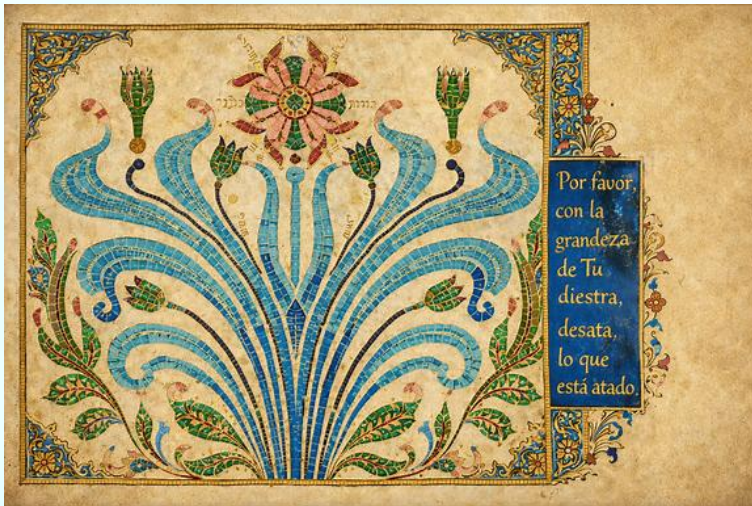
³⁸ Deveikut significa literalmente: “Adhesión”, “unión”, “apego íntimo”.

³⁹ El Baal Shem Tov – Rabí Israel ben Eliezer (1698-1760) – Nació en Podolia (actual Ucrania). Vivió en un contexto de pobreza, trauma post-pogromos y desmoralización espiritual. Su misión fue revivir el alma del pueblo, no

los pasos que una persona debe navegar con éxito para cumplir el propósito de su vida desde el nacimiento (la salida de Egipto) hasta la muerte y la entrada en el Olam Habá (el Mundo por Venir), equiparado con la entrada de los israelitas en la Tierra Prometida.

El Piyut y otra liturgia basada en el 42, y el nombre de 42 letras, ayudan a quienes los contemplan a comprender cada uno de los 42 puntos de referencia personales que deben encontrar y cómo superarlos.

Las cuarenta y dos "estaciones" desde Egipto hasta la Tierra Prometida se repiten en la vida de cada judío individual, mientras su alma viaja desde su descenso a la tierra al nacer hasta su regreso a su Fuente.



Cuando Dios sacó a los judíos de Egipto, los sacó con el misterio del nombre de 42 letras, tal como creó el cielo y la tierra, dice el Zohar Jadash⁴⁰.

R. Yehudá b. Shalom Haleví⁴¹ dijo en nombre de R. Yoná; y también R. Leví en nombre de R. Jama b. R. Janina⁴² dijo: 'El maná descendió después de [haber viajado a través de] cuarenta y dos etapas. [Midrash Rabá Shemot 25:5]

EL NOMBRE DE 42 LETRAS PARA CREAR EL UNIVERSO

Se dice que una permutación de las primeras 42 letras de Bereshit⁴³, codifica indirectamente el nombre de 42 letras. Esto es interpretado por la Kabalá y el Talmud como una indicación de que Dios usó su nombre de 42 letras para crear el mundo. El nombre hebreo para el nombre de 42 letras es שם מ"ב (El nombre Mem Bet).

reformular la halajá. Su nombre significa "Maestro del Buen Nombre", un título reservado a quienes dominaban la tradición de los baalei shem, expertos en plegarias, curación y mística práctica.

⁴⁰ El Zohar Jadash es una colección de textos zoháricos que no fueron incluidos en la edición principal del Zohar (impresa por primera vez en Mantua, 1558-1560). Los editores posteriores reunieron manuscritos dispersos y los publicaron bajo el título: "Zohar Nuevo" porque no estaba en la edición estándar.

⁴¹ En varias secciones del Zohar Jadash aparece la fórmula "Dijo Rabí Yehudá ben Shalom Haleví"... en el Midrash Haneelam sobre Rut y Qohelet aparece como narrador, transmisor de un derash, o comentarista místico.

⁴² Rabí Jamá hijo de Rabí Janiná — fue un Amorá de Erets Israel, conocido del Talmud Yerushalmi y del Midrash, perteneciente a la primera generación de amoráitas (siglo III).

⁴³ No existe una tradición que genere "todas las permutaciones posibles" de las 42 letras.

Eso sería matemáticamente enorme ($42 \text{ factorial} \approx 1.4 \times 10^{51}$), completamente ajeno a la práctica cabalística. En la mística judía, "las 42 letras" no se permutan libremente. Lo que se usa es una única secuencia fija, derivada de las iniciales del **Ana Bejóaj**.

Dios creó el mundo con este nombre de cuarenta y dos letras —[Zohar II:234b (II:27.264)]

'Y la Tierra estaba vana y vacía⁴⁴. Esto describe el estado original, por así decirlo..., hasta que el mundo fue grabado con cuarenta y dos letras, todas las cuales son la ornamentación del Nombre Sagrado —[Zohar I: 30a (I:30.318)]

Usar el nombre de 42 letras para presentar de nuevo al Creador a los israelitas esclavizados. Cuando Moshé le preguntó al Creador a quién debía decirles a los israelitas que lo había enviado, se le dijo que el nombre del Todopoderoso era "Ehyé asher Ehyé" (Seré el que seré) Shemot-Éxodo 3:13-14. El equivalente numérico de la Guematria para la palabra hebrea "Ehyé" es 21. Dado que la palabra aparece dos veces en el nombre, esto da 42, refiriéndose al nombre de 42 letras.

EL 42 EN LOS TEXTOS SAGRADOS

Hay cuarenta y dos líneas en cada columna de la Torá (Tratado de Sofrim 2:6).

Los escritos de cada tefilín (shel yad y shel rosh⁴⁵) mencionan el nombre de Dios 21 veces cada uno, lo que suma un total de 42 veces entre ambos tefilín.

Los gaonitas dicen que el Shem Hameforash pronunciado por el Cohen Gadol al entrar en el Kodesh Hakodashim en Yom Kipur era el nombre de 42 letras. En su sentido más estricto, Shem Hameforash significa "el Nombre explícito" y se refiere al Nombre de Dios tal como se pronunciaba en el Templo, especialmente el Tetragrámaton pronunciado en su forma completa y original.

EN LA TRADICIÓN RABÍNICA:

Solo el Cohen Gadol lo pronunciaba una vez al año, en Yom Kipur, dentro del Kodesh Hakodashim.

Los cohanim lo pronunciaban también en ciertas bendiciones dentro del Templo.

Fuera del Templo, está prohibido pronunciarlo, y por eso se sustituyen formas como Ado-nai o Dios.

La Mishná Yoma 6:2 describe cómo el Cohen Gadol pronunciaba el Nombre y cómo el pueblo caía rostro a tierra. Kidushin 71a enseña que el Nombre se transmitía solo a discípulos selectos, una vez cada siete años.

⁴⁴ El versículo completo dice: *Vehaárets hayetá tohu vavohu* "Y la Tierra estaba desordenada y vacía". En hebreo bíblico: tohu = desorden, caos, confusión, vohu = vacío, desolación, ausencia de forma. En conjunto: un estado primigenio, informe, sin estructura, previo a la creación ordenada.

⁴⁵ De la mano y de la cabeza.

El Rambam, en Hiljot Yesodé Hatorá 6:2 codifica la prohibición de pronunciarlo fuera del Templo.

El respeto extremo hacia el Nombre es una forma de reconocer que lo divino no es manipulable ni utilizable.

EL NÚMERO 42

42 es el número de días de Sefirat Haomer que siguen a los siete días de Pésaj.

Hay 42 palabras en el piyut **Ana Bejóaj**, cuyas primeras letras forman el nombre de 42 letras.

El Shemá es la oración más importante del devocionario. Su párrafo inicial (que sigue a la propia declaración del Shemá) y que comienza con «Veahavta» contiene 42 palabras que (de forma menos evidente que en **Ana Bejóaj**) codifican el nombre de 42 letras, vinculándolo con **Ana Bejóaj**.

El Zohar dice que la primera bendición de la Amidá (la segunda oración más importante) contenía originalmente 42 palabras que también codificaban el nombre de 42 letras. Esto ya no es evidente en los sidurim modernos debido a milenios de errores y modificación de transcripción.

Los versículos 10 y 11 del Kadish (oración que se reza entre las secciones de los servicios de oración, y como oración por los difuntos) contienen las 7 palabras וַיִּשְׁתַּבַּח וַיִּתְפָּאֵר וַיְהַרְמוֹם וַיִּתְנַשֵּׂא וַיִּתְעַדָּר וַיִּתְעַלָּה וַיִּתְהַלָּל... (...veyishtabaj veyitpaar veyitromam / veyitnasé veyithadar veyitalé veyithalal...). Estas 7 palabras, que tienen un significado transcendental (describen diversos atributos de Dios), constan cada una de 6 letras, lo que da un total de 42 letras. La primera letra de cada palabra es «Vav», que tiene un valor numérico en Guematria de 6.

Para coincidir con los días del Omer, se requieren 49 (7×7) elementos

Ana Bejóaj: Cada uno de los siete versículos del piyut contiene seis palabras. El acrónimo de 6 letras (dos acrónimos juntos de 3 letras), derivado de cada verso, que forma parte del nombre de 42 letras, se añade al final del verso como una palabra. Construido de esta manera, tiene 49 palabras (7 versos de 7 palabras cada uno).

Salmo 67: Tras contar el Omer del día, se recita el Salmo 67 y a continuación se lee **Ana Bejóaj**. Si se omite el primer versículo del Salmo 67 (que solo ofrece información introductoria), el salmo consta de 49 palabras, cada una de las cuales está asociada a los días sucesivos del Omer. Del mismo modo, el versículo 5 del Salmo 67 contiene 49 letras, cada una de las cuales también está vinculada a los días del Omer. Este salmo se asocia además con la menorá del Templo, la lámpara de aceite de siete brazos utilizada en los servicios del Beit Hamikdash (Templo Sagrado), lo que vincula el salmo y el recuento del Omer con el Beit Hamikdash, donde el Omer (una medida de

cebada) se llevaba el segundo día de Pésaj como ofrenda de la primera parte de la cosecha a Dios.

Estaciones del viaje de Shemot-Éxodo: Las etapas representan experiencias de vida que una persona necesita superar. Las 7 sefirot inferiores forman parte de estas experiencias, cada una de las cuales debe ser comprendida para que una persona pueda avanzar en la vida. Las 42 etapas y las 7 sefirot conforman 49 etapas de la vida.



Sefirot: Se dice que las 7 Sefirot inferiores contienen cada una de las Sefirot (incluidas ellas mismas) en su interior. Por lo tanto, hay 49 permutaciones de sefirot. Cada sefirá está vinculada a una semana del recuento del Omer. Cada día de esa semana se contempla la sefirá de la semana en relación con una de las otras que contiene. El séptimo día de la semana de una sefirá concreta, se contempla la sefirá en relación consigo misma.

Cada una de las siete líneas representa un nivel de ascenso espiritual. La idea es que, al recitarla, la persona “trepa” por esos niveles, desde lo más terrenal hasta lo más elevado.

En la Kabalá se la considera una plegaria que rompe bloqueos, abre puertas y despierta fuerza interior. Su nombre mismo significa algo como: “Por favor, con la gran fuerza de Tu diestra...”

Ana Bejóaj no es solo una oración: es una fórmula espiritual. Su poder, según la tradición, no está solo en su significado, sino en la combinación precisa de letras, que actúan como un “código” para elevar la conciencia.

Se han producido in_contables versiones musicales sobre esta tefila, aquí algunas de ellas.

Karlebach

<https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?q=%d7%90%d7%a0%d7%90+%d7%91%d7%9b%d7%97&&mid=1A2BFCB9E9A098E30BD61A2BFCB9E9A098E30BD6&churl=https%3a%2f%2fwww.youtube.com%2fchannel%2fUCrjkjSPX-BB8iioFPsiZuaQ&FORM=VRDGAR>

Omer Adam

<https://youtu.be/q2TsE6myK-w?list=RDq2TsE6myK-w>

Elisha Klatzko

<https://www.youtube.com/watch?v=qwWD2G0Sb8M>

Daniel Ben Haim

<https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?q=%D7%90%D7%A0%D7%90%20%D7%91%D7%9B%D7%97&mid=E51A0B8904F146C2062AE51A0B8904F146C2062A&ajaxhist=0>

Mendy Goldberg

https://www.youtube.com/shorts/cztlKHu_98s?feature=share

Joey Weisenberg and the Hadar Ensemble

https://www.youtube.com/watch?v=-00rsOb_2eI&t=57s

Menachem Fridman

https://www.youtube.com/watch?v=rOS_2kkZa1g

Roy Zu Aretz

<https://www.youtube.com/watch?v=QAmSXnx65HA>