

## Meditação para *Yemei Ben HaMetzarim* (As Três Semanas Negativas)

Direção de leitura



טַדְהַד

Direita

מִזְגָּן אֲבָרָהֶם:

כוֹזוֹ

Esquerda

בְּמוֹצֵי הַמִּוֶּתִים:

מִצְפָּצַ

Central

הָאֵל הַקָּדוֹשׁ:

רִצָּה

Medite em transformar infortúnio e *tragédia* (צָרָה) em desejo e *oportunidade* (רִצָּה) (ordem a partir do caos) com esses Nomes:

אלהים דההין אדני, עיין ע"ה, טדהד כוזו מצפצ

עים עולם

Medite em criar paz com esses Nomes:

טדהד כוזו מצפצ

עיין ראשונה (ע"ה = טדהד כוזו מצפצ) ממתקת את העיין השניה

(= אלהים דההין אדני); וכן עים עולם ע"ה = ו' השמות

(טדהד כוזו מצפצ אלהים אדני יהוה) אדני טדהד כוזו מצפצ ואלהים דההין

Direção de leitura

