

Meditation for *Yemei Ben HaMetzarim* (The Three Weeks)

Scanning Direction



טַדְהַד

Right

מִזְגָּן אֲבָרָהֶם:

כוֹזוּ

Left

בְּמוֹצֵי הַמִּוֵּתִים:

מִצְפָּצַ

Central

הָאֵל הַקָּדוֹשׁ:

רִצָּה

Meditate to transform misfortune and *tragedy* (צָרָה) into desire and *opportunity* (רִצָּה) (order out of chaos) with these Names:

אלהים דההיץ אדני, שיין ע"ה, טדהד כוּזוּ מצפצַ

שׁיִם עֲלוֹם

Meditate to create peace with these Names:

טַדְהַד כוֹזוּ מִצְפָּצַ

שיין ראשוֹנָה (ע"ה = טדהד כוּזוּ מצפצַ) ממתקת את השיין השנייה

(= אלהים דההיץ אדני) ; וכן שׁיִם עֲלוֹם ע"ה = ו' השׁמוֹת

(טדהד כוּזוּ מצפצַ אלהים אדני יהוה) אדני טדהד כוּזוּ מצפצַ ואלהים דההיץ

Scanning Direction

