



MEDITATION FOR Y'MEI BIN HA-M'TZARIM
(The Three Negative Weeks)

נְדָהָד

Right

מִיָּגוֹן אֲבָרָהִם:

כוֹזוֹ

Left

מִנוֹזָה הַיְמִינִים:

מוֹצַפֵּץ

Center

הָאֵל הַקָּדוֹשׁ:

רַצְיָה

To transform chaos to order, meditate on these Names:

נְדָהֵד כּוֹזוּ מִצַּפְצַץ

שְׁיִים שְׁלֹום

Use these Names to create peace:

נְדָהֵד כּוֹזוּ מִצַּפְצַץ

שְׁמַמְתִּיקָת אֵת הַשֵּׁיץ הַרְאֵשׁוּנָה בְּגִימ'

אֶלֶף לַמֵּד הֵה יוֹד מִם | אֲדָנִי.

שְׁיִים שְׁלֹום ע"ה בְּגִימ' אֶלֶף לַמֵּד הֵה

יוֹד מִם | אֲדָנִי | טְדָהֵד כּוֹזוּ מִצַּפְצַץ | ו'

שְׁמוֹת

(טְדָהֵד כּוֹזוּ מִצַּפְצַץ אֱלֹהִים אֲדָנִי יְהוָה)