

Meditación Kabalista del Ari Ha Kadosh antes de un Ayuno.

Llenar un vaso de agua lo suficientemente grande para ingerirlo en 9 sorbos, como la ultima cosa a ingerir antes de iniciar un ayuno.

La meditación tiene el siguiente procedimiento: comenzamos por la trabajar la primera secuencia, entonces bebemos un sorbo del agua, pronunciamos la frase Jesed de Jesed, meditamos en la secuencia de letras hebreas que le corresponde a esta secuencia, y giramos el vaso en el sentido inverso de las agujas del reloj. Luego pasamos a la segunda secuencia, tomamos un sorbo, pronunciamos la frase dos Gevurah de Jesed, meditamos en su correspondiente secuencia de letras hebreas y giramos el vaso nuevamente hacia la izquierda, en el sentido inverso de las agujas del reloj. Y continuamos así sucesivamente, hasta llegar al punto 9. Al terminar, solo cerramos los ojos para dar las gracias y ya estamos listos para comenzar nuestro ayuno.

Sorbo 1: **Jesed de Jesed.**

חסד שבחסד

Sorbo 2: **Gevurah de Jesed.**

גבורה שבחסד

Sorbo 3: **Tiferet de Jesed .**

תפארת שבחסד

Sorbo 4: **Jesed de Gevurah .**

חסד שבגבורה

Sorbo 5: **Gevurah de Gevurah .**

גבורה שבגבורה

Sorbo 6: **Tiferet de Gevurah .**

תפארת שבגבורה

Sorbo 7: **Jesed de Tiferet .**

חסד שבתפארת

Sorbo 8: **Gevurah de Tiferet .**

גבורה שבתפארת

Sorbo 9: **Tiferet de Tiferet .**

תפארת שבתפארת

