

72 Sopros de Elohiym											
ההע	לאו	אלד	הוי	כהת	אכא	ללה	מהש	עלם	סיט	ילי	והו
10/04	09/04	08/04	07/04	06/04	05/04	04/04	03/04	02/04	01/04	31/03	30/03
וזהו	מלה	ייי	נלך	פהל	ללו	כלי	לאו	הקם	הרי	מבה	יזל
22/04	21/04	20/04	19/04	18/04	17/04	16/04	15/04	14/04	13/04	12/04	11/04
מנד	כוש	להוז	יוזו	ושר	לכב	אום	ריי	שאה	ירת	האא	נתה
04/05	03/05	02/05	01/05	30/04	29/04	28/04	27/04	26/04	25/04	24/04	23/04
ביה	עשל	ערי	סאל	ילה	וול	ביכ	ההה	ייז	רהע	וזעם	אני
16/05	15/05	14/05	13/05	12/05	11/05	10/05	09/05	08/05	07/05	06/05	05/05
מצר	הרוז	ייל	נמם	פוי	מבה	זית	ננא	עמם	הוזש	דני	והו
28/05	27/05	26/05	25/05	24/05	23/05	22/05	21/05	20/05	19/05	18/05	17/05
בום	היי	יבמו	ראה	וזבו	אינ	מנקה	דמב	מוזי	ענו	יהה	ומב
09/06	08/06	07/06	06/06	05/06	04/06	03/06	02/06	01/06	31/05	30/05	29/05

72 Sopros de Elohiym - Vogal Natural											
he-he-ah	la-ah-va	ah-la-da	he-za-yo	ca-he-ta	ah-ca-ah	la-la-he	me-he-shi	ah-la-me	sa-yo-te	yo-la-yo	va-he-va
che-he-va	me-la-he	yo-yo-yo	nu-la-re	pê-he-la	la-va-va	ca-la-yo	la-ah-va	he-ko-me	he-re-yo	me-be-he	yo-za-la
me-nu-da	ca-va-ko	la-he-che	yo-che-va	va-shi-re	la-ca-be	ah-va-me	re-yo-yo	shi-ah-he	yo-re-ta	hê-ah-ah	nu-ta-he
me-yo-he	ah-shi-la	ah-re-yo	sa-ah-la	yo-la-he	va-va-la	me-yo-ca	he-he-he	yo-yo-za	re-he-ah	che-ah-me	ah-nu-yo
me-tza-re	he-re-che	yo-yo-la	nu-me-me	pe-va-yo	me-be-he	nu-yo-ta	nu-nu-ah	ah-me-me	he-re-shi	da-nu-yo	va-he-va
me-va-me	he-yo-yo	yo-be-me	re-ah-he	che-be-va	ah-yo-ah	me-nu-ko	da-me-be	me-che-yo	ah-nu-va	yo-he-he	va-me-be

ר - é transliterada para o som suave da letra 'r' como na palavra *aurora*.

ה - utilizamos a transliteração 'h' para a letra ה(he). Em português falaríamos então 'ro' para Ho – ou seja, a letra ה(he) tem o som da letra r no início de uma palavra, como na palavra rua.

ו - é transliterada para 'ch', com um som gutural rr, como em carro.

ש - é transliterada para 'sh', com um som de x como em lixo.

y - nos dá um som da letra 'i' prolongado.

l - tem som acentuado encostando a língua no palato.

a - tem som aberto, nunca é nasal, mesmo que anteceda n ou m.

e - tem som fechado como ê.

o - tem som fechado como ô.

Meditação

- Medite cada sopro com as *vogais naturais*, numa única respiração, repetindo 10 vezes, 22 vezes.
- Se mantenha em silêncio por algum tempo, sentindo o fluxo da meditação.