



Kosher Torah

Keep your feet on the ground; keep your eyes on the goal; open your heart to Heaven...

שויתי ה' לנגדי תמיד

צבי"ו

Sane Religion
Healthy Living
A Better Life



Meditations for Stress Management

This meditation is explained in full in my
KosherTorah Open Forum for March 30, 2009

*The Torah of HaShem is simple,
it restores the soul. Psalm 19:8*

תֹּרַת יְהוָה תְּמִימָה מְשִׁיבַת נֶפֶשׁ

Initial Letters:

To'YoT, M'Nah

Numerical Value = 900

High Above All Thought

Life Without Shame or Sorrow

No Worry Over Finances

Minor Numerical Value = 18

Life, Goodness

ר"ת תִּיֹת מֶן

ג' 900

נשגב מעל כל מחשבה

חיים שאין בהם צושה וכלימה

אין לו דאגת פרנסה

מ"ק' 18

חי, טובה

Final Letters:

TaHey'Hey Ta'Shi

Numerical Value = 1110

Honest Man, Lover of Israel

G-d, Long Suffering, Great Mercy & Truth

Knowledge of Torah

Direct Connection

Minor Numerical Value - 21

Ehyeh

ס"ת תִּיהֶ תֶּשׁ

ג' 1110

אדם ישר אוהב ישראל

אל ארך אפים ורב חסד ואמת

ידיעת התורה

קשר ישר

מ"ק' 21

אביה

All instructions for usage are online.

Please reference the full video lesson for instructions.

www.koshertorah.com/33009

Copyright © 2009 by Ariel Bar Tzadok. All rights reserved.