

यहूदी ध्यान का केंद्रः
अब्राहम अबुलफिया का दिव्य
नामों का मार्ग



अनुवादकः

अवी सोलोमन

यहूदी ध्यान का केंद्रः
अब्राहम अबुलफिया का दिव्य
नामों का मार्ग

अनुवादकः

अवी सोलोमन

उरियेल के लिए

पांडुलिपि की छवियां माइक्रोफिल्म हिब्रू पांडुलिपि संस्थान, यहूदी राष्ट्रीय और
विश्वविद्यालय पुस्तकालय, यरुशलम, इज़राइल के सौजन्य से

“काश प्रभु के सभी लोग पैगंबर होते, और प्रभु अपनी आत्मा उनमें डाल देते!”
मूसा, गिनती 11:29

“नाम के उच्चारण की विधि अब्राहम अबुलफिया की पुस्तक *Light of the Intellect* में
पाई जाती है, और यह विधि सेफ़र यज़िराह का रहस्य है”
मोशे कॉडोवेरो, या याकर ज़ोहर, गीतों का गीत

“मैंने अबुलफिया की किताबों का सार समझना शुरू किया और यहाँ तक कि उनके कुछ
निर्देशों का बिल्कुल अच्छी तरह पालन करने का प्रयास भी किया और अनुभव किया कि
इनसे मेरी चेतना की अवस्था में परिवर्तन आया।”
गर्थोम शोलम, फ्रॉम बर्लिन टू जेरूसलम

अनुवादक की प्रस्तावना

यहूदी कबला के समृद्ध संग्रह के बीच, अब्राहम अबुलफिया (1240-1291) सीधे रहस्यमय अनुभव की खोज करने वाले आधुनिक, दार्शनिक दृष्टिकोण रखने वाले साधकों के साथ सबसे अधिक सामंजस्य बिठाते हैं। अबुलफिया ने मैमोनाइड्स की *'The Guide for the Perplexed'* और प्राचीन *'सेफ़र यज़िराह'* को रचनात्मक रूप से मिलाकर एक एकीकृत विधि विकसित की, जिसमें दिव्य नाम पर ध्यान केंद्रित करने के माध्यम से आत्मा की गहरी आध्यात्मिक इच्छाओं को पूरा करने का मार्ग खुलता है। अबुलफिया की ध्यान तकनीकों का गहन अभ्यास एकाग्र आत्मा को जागृत ग्रहणशीलता की अवस्था में ले जाता है, जहाँ सक्रिय दिव्य प्रभाव नीचे आकर मानव बुद्धि से मिल सकता है और उसे प्रकाशित कर सकता है।

व्यक्तिगत आध्यात्मिक अभ्यास के लिए सही निर्देश प्रदान करने वाले यहूदी रहस्यवादियों में अबुलफिया अनोखे थे। मैंने अबुलफिया की तीन प्रमुख रहस्यवादी पुस्तिकाओं से ध्यान तकनीकों का अनुवाद किया है, जो उनके अनुसार *'दिव्य नाम के सच्चे ज्ञान'* को प्रकट करती हैं। इन विशेष ग्रंथों ने, अबुलफिया पर श्लोमो बेन आद्रेत द्वारा लगाए गए कठोर रब्बी प्रतिबंध के बावजूद, यहूदी रहस्यवादी अभिजात वर्ग के बीच व्यापक रूप से प्रसार प्राप्त किया।

अबुलफिया की *'Life of the World to Come'* (जिसकी पांडुलिपि प्रतियों की संख्या ज़ोहर से भी अधिक है!) को यहूदा अल्बोटिनी की *'Sulam HaAliya'* में शब्दशः उद्धृत किया गया है।

अबुलफिया की *'Book of Desire'* का उल्लेख चाइम विटाल की *'Shaarei Kedusha'* के चौथे, सेंसर किए गए भाग में किया गया है।

अबुलफिया की *'Light of the Intellect'* से चयनित अंश मोशे कॉर्डोवेरो की *'Pardes Rimmonim'* में प्रकाशित किए गए थे।

अबुलफिया के ध्यान में अंतर्निहित नैतिक पूर्वपिक्षाएँ हैं जो उनके दुरुपयोग से बचाती हैं। ये तकनीकें चेतना की प्रकट अवस्थाओं में संक्षिप्त, सीमांत छलांग प्रदान कर सकती हैं, और साधक को इसे आजमाने के लिए एक प्रकार की संतुलित साहसिकता की आवश्यकता होती है। अबुलफिया बार-बार वापस लौटने और इन सीमांत अनुभवों को अपने दैनिक जीवन में एकीकृत करने पर ज़ोर देते हैं।

अबुलफिया एक उदार विचारक थे, जिन्होंने सूफी और यहाँ तक कि योगिक प्रभावों को भी अपने रहस्यवादी साधनों में समाहित और अनुकूलित किया। जहाँ अबुलफिया की विधियों और प्राचीन *हेक्हलोट* (स्वर्गीय महल) अनुष्ठानों के बीच समानताएं स्पष्ट हैं, वहीं उनमें ग्रेको-कॉप्टिक जादुई आह्वानों, जैसे कि *PGM XIII 646-1077* में पाए जाने वाले आह्वानों के साथ भी दिलचस्प संरचनात्मक समानताएं मौजूद हैं।

अबुलफिया का अनुवाद करना एक असंभव काम है। मुझे आशा है कि ये जानकारीयां अबुलफिया के कार्यों के गहन अध्ययन को प्रेरित करेंगी, जो संख्यात्मक रूप से समतुल्य अवधारणाओं और कठोर भाषाई व्याख्याओं का एक समृद्ध संग्रह प्रदान कर सकती हैं, जिन पर विचार किया जा सकता है और जिन्हें व्यक्ति अपने आध्यात्मिक पथ पर लागू कर सकता है।

अवी सोलोमन

“इस्त्राएल, अपने परमेश्वर से मिलने के लिये तैयार हो जाओ!”

(आमोस 4:12)

खुद को तैयार करें, अपने दिल को एक करें और अपना शरीर शुद्ध करें और अपने लिए एक खास जगह चुनें, जहाँ संसार का कोई भी व्यक्ति आपकी आवाज़ न सुन सके।

अकेले और विशेष बनें और अपने आपको किसी अन्य से अलग रखें, और कमरे में या अटारी में बैठें और किसी भी आदमी को अपना रहस्य न बताएं।

और अगर आप ऐसा किसी ऐसे घर में कर सकते हैं जहाँ थोड़ा अंधेरा हो, तो अवश्य करें।

और यह सबसे अच्छा और उपयुक्त है कि आप यह काम रात में करें।

जिस समय आप अपने सृष्टिकर्ता से बात करने के लिए खुद को तैयार करते हैं, उसी समय सावधानी के साथ इस संसार की सभी व्यर्थता से अपने विचारों को खाली करें और उनसे अनुरोध करें कि वे आपके लिए अपनी साहसी विजयों की घोषणा करें।

और अगर आप कर सकें तो प्रार्थना शॉल (*तल्लित*) ओढ़ लें और धार्मिक पट्टियों (*तफ़िलिन*) को अपने सिर और बाजूओं पर धारण करें, ताकि आप उस क्षण में आपके साथ उपस्थित *शेखिनाह* (परमेश्वर के स्त्री रूप) के प्रति श्रद्धा और भय में रहें।

और अपने आपको और अपने कपड़ों को साफ़ रखें, और यदि संभव हो तो सभी सफ़ेद कपड़े पहनें, क्योंकि यह श्रद्धा और प्रेम के भाव को बहुत अधिक बढ़ाता है।

और अगर यह रात में हो, तो बहुत सारी मोमबत्तियां जलाएं जब तक कि वे आपकी आँखों को बहुत खूबसूरत न बना दें। और इसके बाद अपने हाथों में स्याही, कलम और टैबलेट लें।

और यह इस बात का साक्ष्य होगा कि आप अपने प्रभु परमेश्वर का कार्य प्रसन्नता और निर्दोष हृदय से करते हैं।

और अक्षरों को मिलाना शुरू करें, कुछ को अधिक के साथ, और उन्हें शीघ्रता से घुमाएं और फेरें जब तक कि उनके घुमाव से आपका हृदय गर्म न हो जाए। अपने हृदय को उनकी गति और उनके चक्कर से उत्पन्न होने वाली ऊर्जा में केंद्रित करें।

और जब आप अपने भीतर अनुभव करें कि आपके हृदय को अक्षरों के मेल से अत्यधिक गर्माहट मिल गई है और आप उनसे नई बातें समझने लगे हैं, जिन्हें आप न तो मानवीय ज्ञान से प्राप्त कर पाए थे और न ही स्वयं बौद्धिक प्रयास से जान पाए थे, तब आप उस दिव्य कृपा (शेफ़ा) को प्राप्त करने के लिए तैयार हैं।

और वह दिव्य कृपा (शेफ़ा) आप पर प्रवाहित होती है और आपको एक के बाद एक कई बातों के लिए प्रेरित करती है। नाम, उसके नाम को धन्य मानें, और उसके श्रेष्ठ स्वर्गदूतों को चित्रित करने के लिए अपने सच्चे विचार को तैयार करें; उन्हें अपने हृदय में इस प्रकार चित्रित करें जैसे कि वे लोग हों, जो आपके चारों ओर खड़े या बैठे हों और आप उनके बीच एक दूत की तरह हों जिसे राजा और उसके सेवक तैनात करना चाहते हैं और वह उनमें से किसी एक से अपने मिशन के विषय में घोषणा सुनने के लिए तैयार है, चाहे वह राजा की ओर से हो या उसके सेवकों में से किसी की ओर से।

और जब आपने यह सब चित्रित कर लिया हो, तब अपने मन और हृदय को तैयार करें कि अपनी सोच में उन अनेक बातों को समझ सकें जो आपके हृदय में गिनती किए गए अक्षरों से आपके पास आएंगी, और उन्हें या उनके अंशों का अध्ययन ऐसे करें जैसे कोई व्यक्ति एक दृष्टान्त, पहली, या स्वप्न सुन रहा हो, या जैसे कोई ज्ञान की पुस्तक में एक ऐसे विषय को देख रहा हो जो उसकी समझ से कहीं अधिक गहरा हो।

और मामले को सुलझाने के लिए आपको जो सबसे अच्छा समाधान मिलेगा उसे सुनिए और जितना संभव हो सके उसके करीब पहुंचिए।

और जो आप उससे समझेंगे, उसके अनुसार स्वयं का मूल्यांकन करें, और अन्य बातों के साथ भी ऐसा ही करें, जो वे आपको बताएंगे।

और यह सब आपके साथ तब होगा जब आप अपनी उंगलियों के बीच से टैबलेट और स्टाइलस को फेंक देंगे या आपके विचारों की अधिकता और आपकी अपार खुशी के कारण वे अपने आप ही गिर जाएंगे।

और जान लें कि जितनी अधिक तीव्रता से यह माननीय बौद्धिक कृपा (शेफ़ा) आप पर होगी, उतनी ही आपकी बाहरी और आंतरिक इन्द्रियां कमज़ोर पड़ेंगी, और आपका पूरा शरीर एक अत्यंत शक्तिशाली उथल-पुथल में डूब जाएगा।

यहाँ तक कि आपको स्वयं ऐसा लगेगा कि किसी भी स्थिति में आप उस समय मृत्यु को प्राप्त हो जाएंगे, क्योंकि आपकी आत्मा अपने ज्ञान और समझ में प्राप्त आनंद की प्रचुरता के कारण आपके शरीर से अलग हो जाएगी। तब आप अपनी समझ में जीवन की तुलना में मृत्यु को चुनेंगे, क्योंकि वह मृत्यु केवल शरीर के लिए ही होती है (व्यवस्था विवरण 30:19)।

और इसी कारणवश आत्मा एक पुनर्जीवन को सदा-सर्वदा के लिए प्राप्त करेगी। तब आप जान जाएंगे कि आप दिव्य कृपा (शेफ़ा) को प्राप्त करने की अवस्था में पहुंच चुके हैं।

और अगर आप उस सम्माननीय और महान नाम को सम्मानित करना चाहते हैं और आत्मा व शरीर के जीवन में सत्य रूप से उसकी उपासना करना चाहते हैं, तो अपना चेहरा और अधिक छिपाएं और परमेश्वर की ओर देखने से डरें, और "पास न आएँ, अपने जूते उतार दें, क्योंकि जिस स्थान पर आप खड़े हैं, वह पवित्र भूमि है (निर्गमन 3:5)।

और फिर अपने शरीर की आवश्यकताओं की ओर लौटें, वहाँ से उठें और थोड़ा खाएं-पीएं और किसी सुगंधित वस्तु की सुगंध लें, और अपनी आत्मा को उसकी म्यान में वापस लाएं, जब तक अगला समय न आ जाए। और अपने हिस्से से अपना दिल खुश करें।

और जान लें कि आपका परमेश्वर, प्रभु, आपसे प्रेम करता है और वही है जो मनुष्य को उसका लाभ देने के लिए शिक्षा देता है, और आपको ज्ञान प्रदान करता है (यशायाह 48:17)।

הבן לקראת
אלהיו ישראל..

הבן עתה ויחר לבן וטהר אפר וכו' וכן מן
מקום מיוחד שלא ישמע קולך לשום אדם—
בעולם והיה יחיד מיוחד מהבודד מכלתו אחר ושב בו
במקום אחד כחרד אנו בעלה ואלה הלה סודך לאדם ואם
הכל שהעשיתו כיום בבית אפל משעשעו ואומנם הטו
הטוב והישר שהעשיתו כללה והזהר לפניה ממחשקך
מכל הלב העולם באותה שעה שאתה מכין עתה לרוב
עם כוראך ואתה מבקש שיוריעך ובורחיו והתענה כ'
בעלתך ושים הפלך בראשך וכידוך אם הכול כרי ש'
שהיה ירא אחד מפני השכינה אשר היא ענין אז בעת
ההיא ונקא בדרך ואם הכול יהיו כולם נקדים לבסוף כי
כל זה מושל לבנה הידאה והאהבה מאד מאד " ואם
יהיה כללה הרלך עדות הרבה עד שיאירו עיניך יפה יפה
ואחר כך תקח בדרך דיו ושע ולוח וזה יהיה לעצ' שאתה
כא לעבור את עבודת יהוה אלהיך בשמחה וכוונת לב
והחל לערוך אנהיית משמחה עם רכוש והפסד ואלהם כ'
במהירות עד אשר יחס לבך כללית ישיש בהנשנות
וכמה שהולך מאלהם והשתדלך שכל רחם לבך מ'
מאד מאד בציחופים והביטות מהם שבעים חרשים אשר
לא השגתם בקבלה אנגלית ולא ידעתם מעתה מדרך
העין השכלי וסבר אתה מוכן לקבל שפע והשפע שפע
עלך ומעורר כרכים רבים זה אחר זה הבן מחשבתך

האמתות לעייר אה השם יה' ואת מלאכיו העליונים וצ'
ותי'ם כלב כחילו הם כנ' אדם עומדים או יושבים—
פכיוך ואתה בונה כמו שלח שהמלך ועבריו חתים ל'
לשלחו והוא מוכן לשמוע חפי חו' הם ישמע וכד השליחות
אם מהמלך או מאחר מעבריו ואחרי צייד זה כלל הכן
שכלך ולבך להבין ממחשבתך העצמי'ם הרכים אשר—
יכונו לך האותיות הנחשבות כלבך או המשטים ועין
כללם וכחלקיהם כמו אש שמאדים לע' משל אחר—
חידה אחת או חלום אחר או מעין כספר חכמה כעין
אחר עמוק בהשגה ופסוק הענין אשר השמע לפתרון—
המשלה ולקדוה אשר הגכל וכפי מה שהבין ממע הרין
בעצמך נגד באחרים לבל מה שיאמרו לך וזה כלל י'
יהיה לך אחר שהשלך הלח מיריד והקולמוס מכין אל
איבעותך או אחר שיפלו הם בעצמם מתוך רוב מחש'
מחשבותך ודע כי כל מה שיתחזק אצלך השפע השכלי
הנבבך יחלשו מכריך החיותים והפעמים ויהחיל כל
מפך להשהר שעה חזקה מאד עד שתחשוב בעצמך
שעל כל פעם רמות בעה ההיא כי הפך נפך ממפך
מרוכ שמחתה בהשגה ובהכרתה מה שמכרת והבחר
מזה מחיים ברעך כי זה המוה קורה למה וכסיבת
זה החייה הנפש החייה המתים לעלמי עד אז הרע ש'
שהצנה אל מעלה קבלה השפע ואם הרנה אז לבד מה
השם הנבבך ולעברו באמת כחי הגוף והנפש הסהר פ'
פך עד והיא מהביט אל האלהים ואל הקדש בלום

וזהו שם בן עב

אותיות

ויוצא כץ וסע ישר ומן ויבא
 הפוך ומן ויט ישר וסימטר
 יחי מור " וסיד מור העולם
 כל' יזה כדופו הרדשין

והו	ילי	סיט	עלמ	מהש	ללה	אבא	כהת
הזי	אלד	לאו	ההע	יזל	מבה	הרי	הקמ
לאו	כלי	לור	פהל	נלב	י	מלה	ההו
נה	האא	ירת	שאה	ריי	אומ	לכב	ושד
יחו	להח	כוק	מצר	אני	חעמ	רהע	יין
ההה	מיב	וול	ילה	סאל	ערי	עשל	מיה
והו	רנ	החש	עממ	ננא	צית	מנה	פך
נממ	יל	הרח	מצר	ומכ	יהה	ענו	מחי
דמב	מנע	איע	חכו	ראה	יכמ	היי	מומ

לר זה השם הנכבד כהוב מפירט

जो व्यक्ति बहतर अक्षरों वाले नाम का उच्चारण करना चाहते हैं, उन्हें इसके लिए आवश्यक तैयारी करने के बाद, स्वयं को सही करना होगा, ताकि वह एक विशेष स्थान पर रहे, और अनिर्वचनीय नाम के रहस्य का उच्चारण करे, और प्रत्येक बोलने वाले प्राणी से अलग रहे, और उनके सामान्य सभी मिथ्यात्व से भी अलग रहे, और आपके हृदय में कोई भी मानवीय तथा प्राकृतिक विचार न रहे, न तो स्वैच्छिक और न ही आवश्यक।

और जैसे आप वह व्यक्ति हैं जिसने इस नीच संसार की सभी छवियों को त्यागने के लिए एक तलाकनामा लिख दिया है, जैसे कोई व्यक्ति गवाहों के सामने अपनी अंतिम इच्छा व्यक्त करता है, अपनी पत्नी और पुत्रों की देखभाल के लिए किसी को सौंपता है, अपनी संपत्ति को स्वयं से अलग किसी अन्य को सौंपता है, स्वयं को सभी प्रकार की ज़िम्मेदारियों से मुक्त करता है, और सभी उत्तरदायित्वों को स्थानांतरित करके इस संसार से विदा हो जाता है।

और ऐसा करने के बाद अपना चेहरा उस उल्लेखित परम नाम की ओर रखें और यह कल्पना करें कि एक व्यक्ति आपके सामने खड़ा है और आपके साथ संवाद करने की प्रतीक्षा कर रहा है, और वह इस बात के लिए तैयार है कि आप उससे जो भी पूछें, वह आपको हर प्रश्न का उत्तर दे।

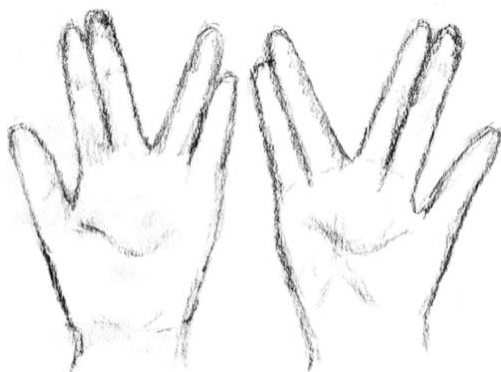
और आप कुछ कहते हैं और वो आपको जवाब देता है। और यही वह मार्ग है जिस पर आपको चलना है। और पूर्ण समर्पण और निष्ठा के साथ उस परम नाम की ओर सम्मानपूर्वक आरंभ करें, वह धन्य हो।

और शुरू में कहें: *“मेरी विनती तेरे लिये जलती धूप के उपहार सी हो, मेरी विनती तेरे लिये दी गयी साँझ की बलि सी हो।”* (भजन संहिता 141:2)

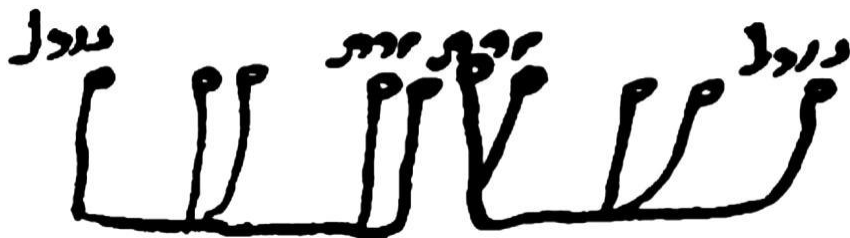
और अपनी आँखें आकाश की ओर उठाएं, और अपनी बाईं और दाईं हथेलियों को उस तरह उठाएं जैसे कि पादरी अपने आशीर्वाद में उठाते हैं, जो अपनी उंगलियों को विभाजित करता है—दाईं ओर पाँच और बाईं ओर पाँच।

और दोनों छोटी उंगलियां (छोटी उंगली और अनामिका) एक साथ जुड़ी हुई हों, और मध्यमा व तर्जनी उंगलियां आपस में जुड़ी हुई हों। और बीच में विभाजित हों और अंगूठा अलग-अलग फैला हुआ हो।

तो अपने दोनों हाथों को इस रूप में रखें, हथेलियां आपकी ओर हों:



और आपकी जीभ तराजू के समान उनको बांटेगी।



और फिर उच्चारण करना शुरू करें (1: प्राकृतिक आवाज़; 2: देवदूत की आवाज़);

**1 VaHeyVa YoLaYo SaYoTey EaLaMey MeyHeyShi LaLAHey
AaCaAa CaHeyTa**

**2 VaHeyVa YoLaYo SaYoTey EaLaMey MeyHeyShi LaLAHey
AaCaAa CaHeyTa**

**1 HeyZaYo AaLaDa LaAaVa HeyHeyEa YoZaLa MeyBeyHey
HeyReyYo HeyQoMey**

**2 HeyZaYo AaLaDa LaAaVa HeyHeyEa YoZaLa MeyBeyHey
HeyReyYo HeyQoMey**

**1 LaAaVa CaLaYo LaVaVa PeyHeyLa NuLaCa YoYoYo
MeyLaHey CheHeyVa**

**2 LaAaVa CaLaYo LaVaVa PeyHeyLa NuLaCa YoYoYo
MeyLaHey CheyHeyVa**

**1 NuThaHey HeyAaAa YoReyTha ShiAaHey ReYoYo AaVaMey
LaCaBey VaShiRey**

**2 NuThaHey HeyAaAa YoReyTha ShiAaHey ReYoYo AaVaMey
LaCaBey VaShiRey**

**1 YoCheyVa LaHeyChey CaVaKo MeNuDa AaNuYo HeyEaMey
ReyHeyEa YoYoZa**

**2 YoCheyVa LaHeyChey CaVaKo MeNuDa AaNuYo HeyEaMey
ReyHeyEa YoYoZa**

**1 HeyHeyHey MeyYoCa VaVaLa YoLaHey SaAaLa EaReyYo
EaShiLa MeyYoHey**

**2 HeyHeyHey MeyYoCa VaVaLa YoLaHey SaAaLa EaReyYo
EaShiLa MeyYoHey**

**1 VaHeyVa DaNuYo HeyCheyShi EaMeyMey NuNuAa NuYoTha
MeyBeyHey PeyVaYo**

**2 VaHeyVa DaNuYo HeyCheyShi EaMeyMey NuNuAa NuYoTha
MeyBeyHey PeyVaYo**

**1 NuMeyMey YoYoLa HeyReyChey MeyZaRey VaMeyBey
YoHeyHey EaNuVa MeCheyYo**

**2 NuMeyMey YoYoLa HeyReyChey MeyZaRey VaMeyBey
YoHeyHey EaNuVa MeyCheyYo**

**1 DaMeyBey MeyNuKo AaYoEa CheyBeyVa ReyAaHey
YoBeyMey HeyYoYo MeyVaMey**

**2 DaMeyBey MeyNuKo AaYoEa CheyBeyVa ReAaHey
YoBeyMey HeyYoYo MeyVaMey**

और सबसे पहले “शुरुआत” (प्रत्येक त्रिक के प्रारंभिक अक्षर) के अक्षरों को लंबी सांस और अधिक विश्राम के साथ बोलें।

और फिर यह सोचें कि जो आपके सामने खड़ा है, जैसा कि उल्लेख किया गया है, वह आपको उत्तर दे रहा है।

और उत्तर देते समय उसे बिल्कुल भी लंबा न करें, बल्कि शांति और एकाग्रता के साथ कहें, और फिर उत्तर में उस नाम का एक अक्षर उसके क्रम के अनुसार उच्चारित करें। जो पहला अक्षर आप उत्तर में कहेंगे, वह “वव (१)” होगा, और कुछ समय बाद “मध्य” (प्रत्येक त्रिक के मध्य अक्षर) का उच्चारण करें और “हे (१)” अक्षर से उत्तर दें, और फिर “अंत” (प्रत्येक त्रिक के अंतिम अक्षर) का उच्चारण करें और “वव (१)” से उत्तर दें।

और जब आप पहले नाम “वव-हे-वव (१११)” को पूरा कर लेते हैं, जो “शुरुआत” से लिया गया है, जिसमें “वव (१)” “और वह गया” से है, “मध्य” से “हे (१)” “आज रात” (हलेइला - १५५११) से है, और “अंत” से “वव (१)” “और उसने फैलाया” (७११ - ७११) से है (निर्गमन 14:21)।

और तुरंत अपने हाथों को आराम से नीचे कर लें, जिन्हें आपने उस परम नाम के सामने दस *सेफिरोत* (दैवीय अभिव्यक्तियों) के रूप में ऊपर उठाया था, जो दस उंगलियों की गिनती में पांच दाईं ओर और पांच बाईं ओर थीं—दाईं ओर के पांच पुण्य के प्रतीक हैं और बाईं ओर के पांच दायित्व के।

और इसके लिए अपनी बाईं हाथ की पांचों उंगलियों को फैलाकर अपने हृदय पर रखें, और अपने ऊपर अपनी दाईं हाथ की पांचों उंगलियों को फैलाकर रखें, जो यह दर्शाता है कि मुक्तिदाता ने अधीनस्थ निम्न को पराजित और जीत लिया, जब तक कि उसने स्वयं को समर्पित नहीं कर दिया, पराजित हो गया और स्वीकार कर लिया।

और इसके लिए आपको तुरंत अपने हृदय को स्थिर करना चाहिए और अपने हृदय में उस उल्लेखित और सम्मानित रूप के सामने दंडवत प्रणाम करना चाहिए जो आपके समक्ष है। वही वह है जिसने आपके उत्तरों की शुरुआत की, जिसने आपके हृदय पर अपना प्रभाव एक सिंहासन की तरह डाला है। उसका नाम "परमेश्वर की दूत" (Angel of God) है, और वह आपके और आपके सृजनहार के बीच की मध्यस्थ है, जिसका सम्मान अत्यंत उच्च है।

और इस प्रकार जब आप दूसरे नाम का उच्चारण करें और "शुरुआत" कहें और उत्तर दें "यो (१)", फिर "मध्य" कहें और उत्तर दें "ला (५)", और फिर "अंत" कहें और उत्तर दें "यो (१)", तब दंडवत प्रणाम करें।

और अगर आप उन सभी बातों में पवित्र और संपूर्ण हैं, जिनके बारे में मैंने आपको निर्देश दिया है, तो मुझे इसमें कोई संदेह नहीं है कि महिमा (गौरव) आपके सामने एक रूप में प्रकट होगी ताकि आप उसकी शक्ति को जान सकें, या वह आपको ऐसा संदेश देगी जिसे आप समझेंगे कि वह उन्हीं (परमेश्वर) से है, उनका आशीर्वाद हो, और यह आपका अपना नहीं है।

और मैं या मेरे जैसे हज़ारों लोग आपको क्या सिखा सकते हैं, जो वह एक छोटे से क्षण में आपको सिखा देगा, ऐसा अद्भुत ज्ञान जो हमने युगों से कभी नहीं सुना। लेकिन परमेश्वर ने हमारे हाथ को इस रास्ते पर चलाया है और हमें आदेश दिया है कि हम आपको चेतावनी दें कि आप प्रायश्चित करें।

अर्थात्, अगर आपका हृदय भटक जाए, तो उस स्थान पर वापस लौटें जहाँ से आप आए थे, जैसा कि कहा गया है, "*प्राणियों ने दौड़ लगाई और वापस लौट आए, और इसी आधार पर वाचा की स्थापना हुई है*" (*सेफ़र यत्ज़िराह 1:8, यहेशकेल 1:14*)।

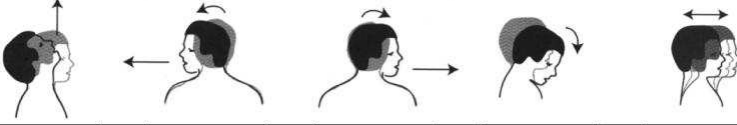
और जब हमने आपको बहत्तर नाम की उच्चारण विधि के बारे में बता दिया है और आपको उसकी राह पर चलने और उसके गणना के सूत्रों और संयोजनों का अनुसरण करने की चेतावनी दी है, तो आपको यह जानना चाहिए कि उस आदरणीय नाम की महिमा की कोई सीमा नहीं है, बल्कि उसके कई अद्भुत मार्ग हैं और यह उनमें से एक है।

जिस समय आप इस आदरणीय नाम को, इसके स्वरों सहित, जपना चाहें, उस समय अपने आपको सुसज्जित करें और किसी विशेष स्थान पर एकांत में बैठ जाएं, जहाँ कोई आपकी आवाज़ न सुन सके। अपने हृदय और आत्मा को इस संसार के सभी विचारों से शुद्ध करें। यह सोचें कि आने वाले क्षण में आपकी आत्मा आपके शरीर से निकल जाएगी, और आप इस संसार से मुक्त हो जाएंगे और अगले संसार में जीवित रहेंगे, जो सभी जीवित प्राणियों में बिखरे जीवन का स्रोत है। यह वो बुद्धि है जो सभी ज्ञान, समझ और विवेक का स्रोत है, और यह राजाओं के राजा के समान है, जिनके प्रति हर कोई अत्यंत श्रद्धा भाव रखता है। वास्तव में, जो इसे समझता है, उसके मन में श्रद्धा की भावना दुगुनी होती है, जो उत्कृष्टता की श्रद्धा और प्रेम की श्रद्धा से बनी होती है।

और जब आपका चेतन उसकी चेतना से जुड़कर आपके अंदर ज्ञान उत्पन्न करता है, तो आपकी चेतना को सभी बाहरी धारणाओं के बोझ से मुक्त हो जाना चाहिए, सिवाय उस ज्ञान के जो आप और उसके बीच उसके आदरणीय और अद्भुत नाम के अनुसार साझा किए गए हैं। इसलिए, आपको उसकी उच्चारण की विधि को जानना आवश्यक है।

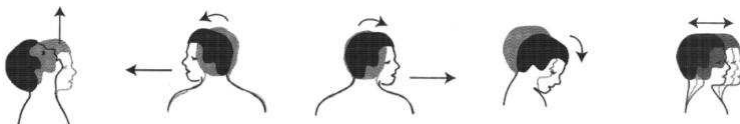
और यह इसका प्रतीक है...

युद के साथ अलिफ़ के उच्चारण का रूप, आगे और पीछे:



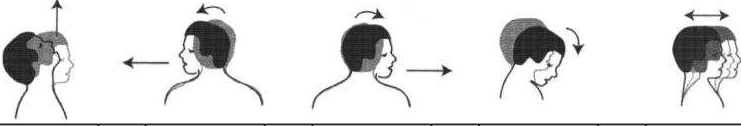
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
AoYo	Two Breaths	AoYa	Two Breaths	AoYe	Two Breaths	AoYi	Two Breaths	AoYu
Five Silent Breaths								
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
AaYo	Two Breaths	AaYa	Two Breaths	AaYe	Two Breaths	AaYi	Two Breaths	AaYu
Five Silent Breaths								
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
AeYo	Two Breaths	AeYa	Two Breaths	AeYe	Two Breaths	AeYi	Two Breaths	AeYu
Five Silent Breaths								
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
AiYo	Two Breaths	AiYa	Two Breaths	AiYe	Two Breaths	AiYi	Two Breaths	AiYu
Five Silent Breaths								
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
AuYo	Two Breaths	AuYa	Two Breaths	AuYe	Two Breaths	AuYi	Two Breaths	AuYu
Five Silent Breaths								
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
YoAo	Two Breaths	YoAa	Two Breaths	YoAe	Two Breaths	YoAi	Two Breaths	YoAu
Five Silent Breaths								
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
YaAo	Two Breaths	YaAa	Two Breaths	YaAe	Two Breaths	YaAi	Two Breaths	YaAu
Five Silent Breaths								
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
YeAo	Two Breaths	YeAa	Two Breaths	YeAe	Two Breaths	YeAi	Two Breaths	YeAu
Five Silent Breaths								
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
YiAo	Two Breaths	YiAa	Two Breaths	YiAe	Two Breaths	YiAi	Two Breaths	YiAu
Five Silent Breaths								
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
YuAo	Two Breaths	YuAa	Two Breaths	YuAe	Two Breaths	YuAi	Two Breaths	YuAu
Twenty Five Silent Breaths between Tables								

हे के साथ अलिफ़ के उच्चारण का रूप, आगे और पीछे:



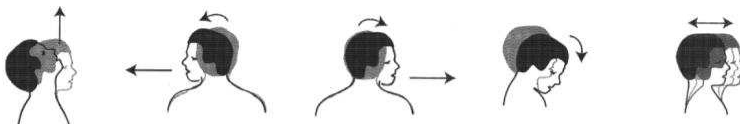
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
AoHo	Two Breaths	AoHa	Two Breaths	AoHe	Two Breaths	AoHi	Two Breaths	AoHu
Five Silent Breaths								
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
AaHo	Two Breaths	AaHa	Two Breaths	AaHe	Two Breaths	AaHi	Two Breaths	AaHu
Five Silent Breaths								
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
AeHo	Two Breaths	AeHa	Two Breaths	AeHe	Two Breaths	AeHi	Two Breaths	AeHu
Five Silent Breaths								
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
AiHo	Two Breaths	AiHa	Two Breaths	AiHe	Two Breaths	AiHi	Two Breaths	AiHu
Five Silent Breaths								
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
AuHo	Two Breaths	AuHa	Two Breaths	AuHe	Two Breaths	AuHi	Two Breaths	AuHu
Five Silent Breaths								
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
HoAo	Two Breaths	HoAa	Two Breaths	HoAe	Two Breaths	HoAi	Two Breaths	HoAu
Five Silent Breaths								
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
HaAo	Two Breaths	HaAa	Two Breaths	HaAe	Two Breaths	HaAi	Two Breaths	HaAu
Five Silent Breaths								
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
HeAo	Two Breaths	HeAa	Two Breaths	HeAe	Two Breaths	HeAi	Two Breaths	HeAu
Five Silent Breaths								
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
HiAo	Two Breaths	HiAa	Two Breaths	HiAe	Two Breaths	HiAi	Two Breaths	HiAu
Five Silent Breaths								
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
HuAo	Two Breaths	HuAa	Two Breaths	HuAe	Two Breaths	HuAi	Two Breaths	HuAu
Twenty Five Silent Breaths between Tables								

वव के साथ अलिफ़ के उच्चारण का रूप, आगे और पीछे:



One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
AoVo	Two Breaths	AoVa	Two Breaths	AoVe	Two Breaths	AoVi	Two Breaths	AoVu
Five Silent Breaths								
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
AaVo	Two Breaths	AaVa	Two Breaths	AaVe	Two Breaths	AaVi	Two Breaths	AaVu
Five Silent Breaths								
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
AeVo	Two Breaths	AeVa	Two Breaths	AeVe	Two Breaths	AeVi	Two Breaths	AeVu
Five Silent Breaths								
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
AiVo	Two Breaths	AiVa	Two Breaths	AiVe	Two Breaths	AiVi	Two Breaths	AiVu
Five Silent Breaths								
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
AuVo	Two Breaths	AuVa	Two Breaths	AuVe	Two Breaths	AuVi	Two Breaths	AuVu
Five Silent Breaths								
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
VoAo	Two Breaths	VoAa	Two Breaths	VoAe	Two Breaths	VoAi	Two Breaths	VoAu
Five Silent Breaths								
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
VaAo	Two Breaths	VaAa	Two Breaths	VaAe	Two Breaths	VaAi	Two Breaths	VaAu
Five Silent Breaths								
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
VeAo	Two Breaths	VeAa	Two Breaths	VeAe	Two Breaths	VeAi	Two Breaths	VeAu
Five Silent Breaths								
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
ViAo	Two Breaths	ViAa	Two Breaths	ViAe	Two Breaths	ViAi	Two Breaths	ViAu
Five Silent Breaths								
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
VuAo	Two Breaths	VuAa	Two Breaths	VuAe	Two Breaths	VuAi	Two Breaths	VuAu
Twenty Five Silent Breaths between Tables								

हे के साथ अलिफ़ के उच्चारण का रूप, आगे और पीछे:



One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
AoHo	Two Breaths	AoHa	Two Breaths	AoHe	Two Breaths	AoHi	Two Breaths	AoHu
Five Silent Breaths								
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
AaHo	Two Breaths	AaHa	Two Breaths	AaHe	Two Breaths	AaHi	Two Breaths	AaHu
Five Silent Breaths								
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
AeHo	Two Breaths	AeHa	Two Breaths	AeHe	Two Breaths	AeHi	Two Breaths	AeHu
Five Silent Breaths								
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
AiHo	Two Breaths	AiHa	Two Breaths	AiHe	Two Breaths	AiHi	Two Breaths	AiHu
Five Silent Breaths								
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
AuHo	Two Breaths	AuHa	Two Breaths	AuHe	Two Breaths	AuHi	Two Breaths	AuHu
Five Silent Breaths								
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
HoAo	Two Breaths	HoAa	Two Breaths	HoAe	Two Breaths	HoAi	Two Breaths	HoAu
Five Silent Breaths								
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
HaAo	Two Breaths	HaAa	Two Breaths	HaAe	Two Breaths	HaAi	Two Breaths	HaAu
Five Silent Breaths								
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
HeAo	Two Breaths	HeAa	Two Breaths	HeAe	Two Breaths	HeAi	Two Breaths	HeAu
Five Silent Breaths								
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
HiAo	Two Breaths	HiAa	Two Breaths	HiAe	Two Breaths	HiAi	Two Breaths	HiAu
Five Silent Breaths								
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
HuAo	Two Breaths	HuAa	Two Breaths	HuAe	Two Breaths	HuAi	Two Breaths	HuAu
Twenty Five Silent Breaths between Tables								

जब आप सभी स्वर ध्वनियों में *अलिफ़* के अक्षर का उच्चारण करना शुरू करते हैं, तो चूँकि *अलिफ़* एकता के रहस्य की ओर संकेत करता है, इसलिए उसके उच्चारण को एक सांस की माप के अनुसार ही लंबा करें। आप उस सांस के दौरान कभी भी रुक नहीं सकते जब तक कि आपने उसके उच्चारण को पूरा नहीं कर लिया हो। उस विशेष सांस को अपनी क्षमता के अनुसार जितना हो सके उतना लंबा करें। और *अलिफ़* का, और हर उस अक्षर का भय, श्रद्धा, और डर के साथ जप करें, जो आत्मा की महान समझ के आनंद से जुड़ा हुआ है।

हर अक्षर का उच्चारण उसकी स्वर ध्वनि के रूप में होगा, और *चोलम (ओ)* स्वर में यह ऊपर की ओर होगा। जब आप इसका उच्चारण शुरू करें तो पूर्व दिशा की ओर मुंह करके बैठें, और न नीचे देखें और न ही ऊपर। सभी कपड़ों के ऊपर नए या साफ़ सफ़ेद कपड़ों में लिपटे हुए बैठें, या अपनी प्रार्थना की शॉल (*तल्लित*) से ढके हुए हों, और अपने सिर पर धार्मिक पट्टियाँ (*तफ़िलिन*) पहने हुए हों। आपका चेहरा पूर्व की ओर हो, जहाँ से प्रकाश इस संसार में पहुँचता है।

और आपके पास अपने सिर को घुमाने के लिए पांच दिशाएं होती हैं।

चोलम स्वर के साथ, आप पूर्व की ओर मुख करके, बीच से शुरू करेंगे, अपने विचारों को शुद्ध करें और धीरे-धीरे सांस के साथ अपना सिर उठाएं जब तक आप उच्चारण पूरा न कर लें और आपका सिर ऊपर की ओर न हो जाए। उच्चारण पूरा करने के बाद, एक बार भूमि की ओर झुक जाएं।

अलिफ़ की सांस और उससे जुड़े अक्षर की सांस के बीच कोई अंतर न करें, केवल एक छोटी या लंबी सांस के अलावा। लेकिन नाम के अक्षर और *अलिफ़* के बीच सीधे रूप में, या उलटफेर में *अलिफ़* और नाम के अक्षर के बीच, आप केवल दो सांसों ले सकते हैं बिना उच्चारण के, इससे अधिक नहीं।

हर पंक्ति को पूरा करने के बाद आपको केवल पांच सांसों लेने की अनुमति है, उससे अधिक नहीं, लेकिन आप पांच से कम सांसों भी ले सकते हैं। अगर आपने इस क्रम में किसी पंक्ति को बदल दिया या गलती की, तो उस पंक्ति की शुरुआत पर लौटें और उसे सही ढंग से कहें।

और ऊपर की ओर आकर्षित *चोलम* स्वर की छवि में, *चिरेक (इ)* स्वर का जप करें जिसे नीचे की ओर खींचा गया है और इसे अपने भीतर जोड़ने के लिए एक दिव्य शक्ति

आकर्षित करें। *शुरेक* (उ) स्वर का जप न ऊपर की ओर करें, न नीचे की ओर, बल्कि इसे केंद्र में चेहरे के सामने एक केंद्रीय खिंचाव के रूप में करें।

और *त्सेरे* (ए) स्वर के साथ अपना सिर बाईं से दाईं ओर खींचें, और *कामेट्स* (अ) स्वर के साथ दाईं से बाईं ओर।

और इनमें से हर एक को पूरा करने पर अगर आप अपने सामने कोई रूप देखें, तो तुरंत उसके सामने साष्टांग प्रणाम करें (*उत्पत्ति* 17:3, *यहोशू* 5:14)। अगर आप एक धीमी या तेज़ आवाज़ सुनें और समझना चाहें कि वह क्या कह रही है, तो तुरंत उत्तर दें और कहें, 'बोलो, प्रभु, क्योंकि आपका दास सुन रहा है' (1 *शमूएल* 3:9), और फिर बिल्कुल भी न बोलें और जो वह आपको कहेगा उसे सुनने के लिए अपने कान को उसकी ओर लगाएं।

और अगर आपको ऐसा अत्यधिक भय महसूस हो जिसे आप सहन नहीं कर सकते, तो तुरंत साष्टांग प्रणाम करें, भले ही आप जप के बीच में ही हों। यदि आप कुछ भी नहीं देखते या सुनते हैं, तो पूरे सप्ताह के लिए इसे छोड़ दें।

और सप्ताह में एक बार '*इधर-उधर दौड़ने*' (*सेफ़र यज़िराह* 1:8, *यहेजकेल* 1:14) के समान फिर से जप करना अच्छा है, क्योंकि इसी आधार पर यह वाचा की स्थापना की गई है।

और इसके अलावा मैं और क्या जोड़ सकता हूँ जो आपको पहले से नहीं पता है? अगर आप बुद्धिमान हैं, तो आप मेरे संकेतों से पूरे क्रम को समझ लेंगे। और अगर आपको लगता है कि आपका मन ज्ञान या कबला में कमज़ोर है या आपकी धारणाएं समय की व्यर्थता से भरी हैं, तो नाम का जप न करें, क्योंकि कहीं ऐसा न हो कि आप लक्ष्य से चूक जाएं और अपने पापों में वृद्धि कर लें।

और जान लें कि *युद* अक्षर की तालिका और *हे* अक्षर की तालिका के बीच आप 25 सांसें ले सकते हैं, उससे अधिक नहीं, बशर्ते कि आप इस दौरान न तो वाणी में और न ही विचार में रुके हों। और इसी प्रकार *हे* अक्षर और *वव* अक्षर के बीच, एवं *वव* अक्षर और *हे* अक्षर के बीच, एक तालिका से तालिका के बीच आप 25 से कम सांसें ही ले सकते हैं।

צטעה שחרלה להזכיר את השם הנכבד הזה קטע את עלמך
 והתנוד; צמקום מיוחד שלא יטע קולך לזולתיך וסגר לצנך
 ונטעך מכל מחשבות העולם הזה וחסונ שאלותה טעה חסרד
 נפסך מנוסך וחפסר מן העה"ז וחמיה לעולם הנא אשר הוא
 מקור החיים הנמלאים המפורים בכל חי והוא השכל שהוא
 מקור כל חכמה וזינה ודעת(חינו) כדעות נע"ה הקצ"ה אשר
 הכל יראים עמנו יראה גדולה וראי יראה העסיג היא יראה
 כפולה יראי אהנה ויראה מעלה וכשנאה דעתך להדצק נדעמו
 הנוחנת כך דעת לריכה דעתך להסיר מעליה כל הדעות הסורות
 זולת דעתו המשותפת זיך וזינו על פי שמו הנכבד והנורא
 ועל כן לריך אחס לדעת דעות נצטאו וזה לירי

אֵי אֵי אֵי אֵי אֵי	הנה כ"ה סנים ועוד	אֵי אֵי אֵי אֵי אֵי
אֵי אֵי אֵי אֵי אֵי	כ"ה אסור וס' אלו	אֵי אֵי אֵי אֵי אֵי
אֵי אֵי אֵי אֵי אֵי		אֵי אֵי אֵי אֵי אֵי
אֵי אֵי אֵי אֵי אֵי		אֵי אֵי אֵי אֵי אֵי

ועל דרך זה צה' וכן צו' וכן צה' אטרונס ואנחנו קלרטה ועוד
 סקנו אוחו על עכונתו כי בעל הקסר סניקוד צלצלס בדרך
 סירה להעלים וגלהו צקוף דצרו ואנחנו יסצנו אוחו כדאוי
 וכסור' ונצזור לדצרו זהו ליוור כשתמחיל להזכיר א צאזס
 ליור שתזכירו עסני שהוא מורה על סוד היסוד אל תאריך צו
 כי אם לפי סיעור נסיעה אחת ולא חפסיק נסיעה סה"ה סוס
 הפסק בעולם עד שתסלים ככויו ותאריך נסיעה סה"ה סוס
 כפי סיעור כח אריכות נסיעהך כאשם בכל מה שתוכל להאריך
 זה וננן צא' ובכל אות ואום שתסיה דדעות סניקוד והוא הסולס
 למעלה וכשתחפיל צמזכרתו חכוין פניך אל פני העזרס לא
 למעלה ולא למטה ואחא שצ תע"ס צננדים לינים מכונסים
 סהורים על כל צנדיך או פליטך לראשך מוכתר במסילין לסני
 העזרס שמשס חלור יולא לעולם ולך"ה קלוות להסיע נס ראשך
 ובחולס תמחיל עאלע העזרס וזכך רעיוןך ותעלה ראשך עס
 סנשיעס

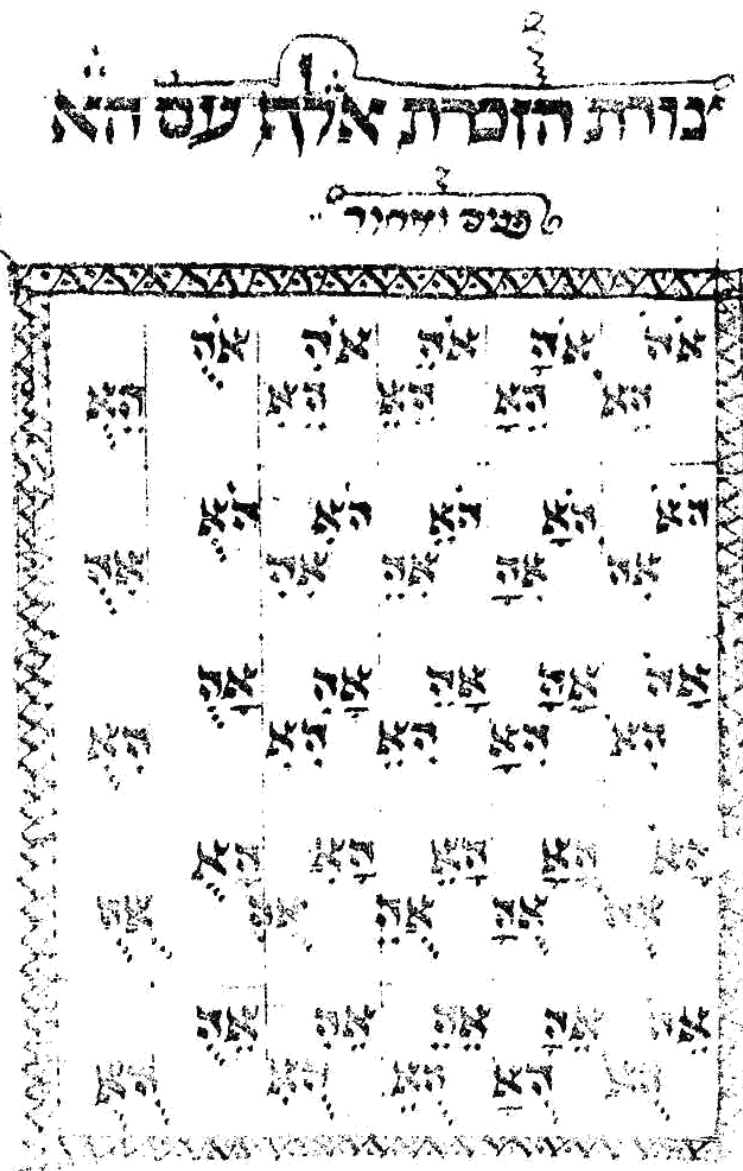
הנשימה מעט מעט עד שתכלים וראשך למעלה ואחר שתכלים
 השתחוה עד הפרץ פעם אחת ולא תצדיל נשימת האלף לנשימה
 האחת סדנך נז כי אם נשימה א' קלרה או ארוכה או זין אות
 של שם ניטרים או נהפוכים לך יכולת להנשים נ' נשימות
 עלי עצמך ולא יותר אבל פחות הדמות בדרך וכשתכלים כל
 פור ופור ים לך רעות להנשים ה' נשימות לצד ולא יותר אבל
 פחות הדמות בדרך ואם פנית או פנית צפור מזה הסדר פוז
 אל ראש הפור ההוא עד שתאמרו כראוי וכדמות המולי הנעסך
 למעלה נון בחיריק הנעסך למעלה ומוסף כח העליון להדבק
 כך וצבור לא העלה ראשך לא למעלה ולא למטה אלא מסיב
 מעלית כנגד הפנים האמצעיים וצלירי תעסך ראשך מהשמאל
 אל הימין ונקמץ מהימין אל השמאל ובכלם אחר שתכלים אם
 תראה לורה לפניך תשתחוה מיד כנגדה ואם תמנע קול קסן
 או גדול ותראה להצין מה שמומר פניהו מיד ואחר דבר אדוני
 כי שומע ענך ותהא לא תדבר כלל אלא הפ אזניך לשמוע
 מה שיאמר לך ואם תפחד פחד גדול שלא תוכל לסובלו ואפי'
 צאמנע האזכרה תשתחוה מיד ואם לא תראה ולא תשמע פוז
 הדבר בכל אותו העצוב ופוז עוד להזכיר פעם אחת בשבוע
 כדמות רגל ופוז פעל דבר זה נכרת צריח ומה חוסף עוד
 להודיעך שכבר ידוע הוא שאם חכם אהם מן הדמוז חנין
 הסדר כלו ואם חרנים שפכלך מלוט צחכמה או צקנלה או
 רעיונך חזקה בצללי זמן לא תזכיר אם השם סן חוסף אז
 למסור ודע שנין דף של יו"ד לדף של ה"א תוכל להנשים כ"ה
 נשימות ולא יותר ובלבד שלא תפסיק בנתיים לא בדיבור ולא
 במחשבה וכן זין ה"א לו' וזין ו' לה' רק פחות מכ"ה תוכל
 להנשים עכ"ל דברי הרב צפל הספר סיקוד ודבריו דברי קבלה
 עמה אל מה או דברי מגיד והארכנו בהם להיוחס רבי החובלי

ברוך אתה יי' אלהינו מלך העולם
אשר קדשנו במצותיו וצונו להזכיר
שמו הגדול באהבה: בשם

धन्य हैं आप, हे प्रभु, हमारे परमेश्वर, संसार के राजा, जिन्होंने हमें अपनी आज्ञाओं के द्वारा पवित्र किया है और हमें अपने महान नाम को प्रेमपूर्वक जपने की आज्ञा दी है।

BIBLIOGRAPHY

- Abulafia, Avraham. *Ohr haSechel*. Ed. M. Safrin. Jerusalem, 1999
- Abulafia, Avraham. *Ohr haSechel*. Ed. A. Gross. Jerusalem, 2001
- Abulafia, Avraham. *Hayei haOlam haBa*. Ed. A. Gross. Jerusalem, 1999
- Abulafia, Avraham. *Sefer haHeshek*. Ed. M. Safrin. Jerusalem, 1999
- Abulafia, Avraham. *Sefer haHeshek*. Ed. A. Gross. Jerusalem, 2002
- Abraham. *Light of Intellect*. Providence University, 2009
- Abraham. *Life in the World to Come*. Providence University, 2010
- Betz, Hans Dieter. *The Greek Magical Papyri in Translation*. University of Chicago Press, 1992
- Blumenthal, David R. *Understanding Jewish Mysticism Vol. II*. Ktav, 1982
- Cooper, David A. *Ecstatic Kabbalah*. Sounds True, 2005
- Cordovero, Moses. *Sefer Pardes Rimonim*. Krakov, 1592
- Elazar, of Germiza. *Sefer HaShem*. Jerusalem, 2004
- Frankfurter, David. "The Magic of Writing and the Writing of Magic" *Helios* 21 (179-221), 1994
- Godwin, Jocelyn. *The Mystery of the Seven Vowels*. Phanes Press, 1991
- Goldman, Jonathan. *The Divine Name*. Hay House, 2010
- Hames, Harvey. *Abraham Abulafia, the Franciscans and Joachimism*. State University of New York Press, 2007
- Hayman, P. A. *Sefer Yesira*. Mohr Siebeck, 2004
- Huss, Boaz. "The Formation of Jewish Mysticism and Its Impact on the Reception of Abraham Abulafia in Contemporary Kabbalah" *Religion and Its Other*. Campus Verlag, 2008
- Idel, Moshe. *Abraham Abulafia, An Ecstatic Kabbalist*. Labyrinthos, 2002
- Idel, Moshe. *Studies in Ecstatic Kabbalah*. State University of New York Press, 1988
- Idel, Moshe. *Kabbalah in Italy, 1280-1510: A Survey*. Yale University Press, 2011
- Kaplan, Aryeh. *Meditation and Kabbalah*. Samuel Weiser, 1989
- Katz, Steven T. *Comparative Mysticism: An Anthology of Original Sources*. Oxford University Press, 2013
- Miller, Patricia Cox. "In Praise of Nonsense" *The Poetry of Thought in Late Antiquity*. Ashgate, 2001
- Sagerman, Robert. *The Serpent Kills or the Serpent Gives Life: The Kabbalist Abraham Abulafia's Response to Christianity*. Brill, 2011
- Schaefer, Peter, and Shaked, Shaul. *Magische Texte aus der Kairoer Geniza (Vol III)*. Mohr, 1999
- Scholem, Gershom. *Ha-Kabbalah shel Sefer HaTemunah ve shel Avraham Abulafia*. Akademon, 1969
- Scholem, Gershom. *From Berlin to Jerusalem: Memories of My Youth*. Paul Dry Books, 2012
- Scholem, Gershom. "The Name of God and the Linguistic Theory of the Kabbala" *Diogenes* 79 (59-80), 80 (164-94), 1972
- Scholem, Gershom. *Major Trends in Jewish Mysticism*. Schocken, 1965
- A Visual Testimony: Judaica from the Vatican Library*. Union of American Hebrew Congregations, 1987
- Vital, Chaim. *Shaarei Kedusha*. Ed. A. Gross. Jerusalem, 2008
- Vital, Chaim. *Ktavim Chadashim - New Writings*. Providence University, 2007
- Wolfson, Elliot. *Abraham Abulafia: Kabbalist and Prophet*. Cherub Press, 2000



Light of the Intellect से ध्यान तालिका। कवर पर बनी आकृति इसी तालिका पर ध्यान कर रही है, जो उसी पांडुलिपि में पाई गई है।



हैडियन प्रेस अधोलोक के मार्गदर्शक

यहूदी कबला के समृद्ध संग्रह के बीच, अब्राहम अबुलफिया (1240-1291) प्रत्यक्ष रहस्यमय अनुभव के आधुनिक, दार्शनिक विचारधारा वाले साधकों के साथ सबसे अधिक प्रासंगिक हैं। अबुलफिया यहूदी रहस्यवादियों में अद्वितीय थे, जिन्होंने व्यक्तिगत आध्यात्मिक साधना के लिए सटीक निर्देश प्रदान किए। रब्बी के कड़े प्रतिबंध के बावजूद, धर्म और दर्शन के इतिहास में कई प्रमुख व्यक्तित्वों पर अबुलफिया के विचारों और ध्यान तकनीकों के जटिल प्रभाव स्पष्ट रूप से देखे जा सकते हैं, जिनमें चाइम विटाल, पीको डेला मिरांडोला और स्पिनोज़ा शामिल हैं।

अवी सोलोमन ने अबुलफिया के ध्यान से जुड़े तीन ग्रंथों का अनुवाद किया है, ताकि आधुनिक साधक इस ऐतिहासिक व्यक्तित्व को अच्छी तरह समझ सकें।

यहूदी ध्यान का केंद्र: अब्राहम अबुलफिया का दिव्य नामों का मार्ग, कॉपीराइट © 2013 अवी सोलोमन
Priestly Blessing illustration कॉपीराइट © 2013 रीसा तेमन
पांडुलिपि की छवियां 'द इंस्टीट्यूट ऑफ माइक्रोफिल्म्स हिब्रू मैनुस्क्रिप्ट्स', यहूदी राष्ट्रीय और
विश्वविद्यालय पुस्तकालय, यरूशलेम, इज़राइल के सौजन्य से।

सभी अधिकार सुरक्षित।
अधोलोक के मार्गदर्शक
हैडियन प्रेस द्वारा प्रकाशित।
www.hadeanpress.com