

ਯਹੂਦੀ ਧਿਆਨ ਦਾ ਦਿਲ:

ਅਬ੍ਰਾਹਮ ਅਬੂਲਾਫੀਆ ਦਾ
ਪਵਿੱਤਰ ਨਾਮਾਂ ਦਾ ਰਾਹ



ਅਨੁਵਾਦਿਤ ਕੀਤਾ

ਅਵੀ ਸੇਲੇਮਨ

ਯਹੂਦੀ ਧਿਆਨ ਦਾ ਦਿਲ:

ਅਬ੍ਰਾਹਮ ਅਬੂਲਾਫੀਆ ਦਾ
ਪਵਿੱਤਰ ਨਾਮਾਂ ਦਾ ਰਾਹ

ਅਨੁਵਾਦਿਤ ਕੀਤਾ

ਅਵੀ ਸੇਲੇਮਨ

ਯੂਰੀਅਲ ਲਈ

ਖਰੜੇ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨਿਮਰਤਾ ਸਹਿਤ

ਮਾਈਕ੍ਰੋਫਿਲਮਡ ਹੀਬਰੂ ਖਰੜਿਆਂ ਦੀ ਸੰਸਥਾ, ਯਹੂਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ
ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ, ਯਰੂਸ਼ਲਮ, ਇਜ਼ਰਾਇਲ

“ਅਜਿਹਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਲੋਕ ਮਸੀਹ ਹੁੰਦੇ, ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਆਪਣੀ ਰੂਹ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ
ਸਮਾਈ ਹੈ।”

ਮੂਸਾ, ਗਿਣਤੀ 11:29

“ਨਾਮ ਦੇ ਉਚਾਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਅਬ੍ਰਾਹਮ ਅਬ੍ਰਲਫੀਆ ਦੁਆਰਾ ਬੁੱਧੀਮਤਾ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ
ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਗਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਧੀ ਸਫਰ ਯੇਤਸੀਰਾ ਦਾ ਰਹਿਸ ਹੈ
ਮੋਸ਼ੇ ਕੋਰਡੋਵੇਰੋ, ਜਾਂ ਯਾਕਰ ਜੋਹਰ ਉੱਤੇ, ਗੀਤਾਂ ਦਾ ਗੀਤ

“ਮੈਂ ਅਬ੍ਰਲਫੀਆ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇ ਭਾਵ ਦੀ ਗਹਿਰਾਈ ਦੇਖਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ
ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ
ਨੇ ਮੇਰੀ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ”
ਜਰਸ਼ੋਮ ਸਕੋਲੋਮ, ਬਰਲਿਨ ਤੋਂ ਯਰੂਸ਼ਲਮ ਤੱਕ

ਅਨੁਵਾਦਕ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

ਯਹੂਦੀ ਕਾਬਲਾਹ ਦੇ ਅਮੀਰ ਪੈਨੋਪਲੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਅਬ੍ਰਾਹਮ ਅਬੂਲਾਫੀਆ (1240-1291) ਸਿੱਧੇ ਰਹੱਸਵਾਦੀ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਆਧੁਨਿਕ, ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਸੋਚ ਵਾਲੇ ਖੋਜੀਆਂ ਸਮੇਤ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗੂੰਜਦੇ ਹਨ। ਅਬੂਲਾਫੀਆ ਨੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਮੁਹਮਦੀਅਨ ਦੇ *ਹੈਰਾਨ ਹੋਣ ਦੇ ਗਾਈਡ* ਅਤੇ ਪੁਰਾਤਨ *ਸਫਰ ਯੇਸੀਰਾ* ਨੂੰ ਪਵਿੱਤਰ ਨਾਮ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਦੀ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਜੋੜਿਆ ਹੈ ਜੋ ਆਤਮਾ ਦੀ ਸੱਭ ਤੋਂ ਡੂੰਘੀ ਅਧਿਐਤਮਿਕ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦਾ ਰਾਹ ਖੋਲ੍ਹਦੀ ਹੈ। ਅਬੂਲਾਫੀਆ ਦੀਆਂ ਧਿਆਨ ਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਤੀਬਰ ਅਭਿਆਸ ਜਾਗਰੂਕ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਜਾਗੀ ਗ੍ਰਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਧਕੇਲਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਪਵਿੱਤਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਨੁੱਖੀ ਬੁੱਧੀਮਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਤੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅਬੂਲਾਫੀਆ ਨਿਜੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਸਪਸ਼ਟ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਯਹੂਦੀ ਰਹਿਸਵਾਦੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵਿਲੱਖਣ ਸਨ। ਮੈਂ ਅਬੂਲਾਫੀਆ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਰਹਿਸਵਾਦੀ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਹੈ “*ਜੋ ਪਵਿੱਤਰ ਨਾਮ ਦੀ ਅਸਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ*” ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਖਾਸ ਟੈਕਸਟ ਨੇ ਸ਼ਲੋਮੋ ਬੇਨ ਐਡਰੇਟ ਦੁਆਰਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤੇ ਅਬੂਲਾਫੀਆ ਉੱਤੇ ਗੰਭੀਰ ਰੈਬੀਨੀਕਲ ਰੋਕ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਯਹੂਦੀ ਰਹਿਸਵਾਦੀ ਮਾਹਰਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਵਿਆਪਕ ਲੁਕਵੀਂ ਸਰਕਿਉਲੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਅਬੂਲਾਫੀਆ ਦੀ *ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਵਿਸ਼ਵ ਦਾ ਜੀਵਨ* (ਹੋਰ ਖਰੜੇ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧਾਇਆ ਜੋ ਹੈ *ਜ਼ੋਹਰਾ*) ਨੂੰ ਯੇਹੂਦਾ ਅਲਬੇਟੀਨੀ ਦੇ *ਸੁਲਮ ਹਾਅਲੀਆ* ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅੰਕਿਤ ਹੈ।

ਅਬੂਲਾਫੀਆ ਦੀ *ਇੱਛਾ ਦੀ ਕਿਤਾਬ* ਚੌਥੇ ਵਿੱਚ, ਚੈਮ ਵਾਈਟਲ ਦੀ *ਸ਼ਾਰੇਈ ਕਛੂਸ਼ਾ* ਦੇ ਸੈਂਸਰ ਕੀਤੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਈ ਹੈ।

ਅਬੂਲਾਫੀਆ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਦੀ *ਬੁੱਧੀਮਤਾ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ* ਮੇਸ਼ੇ ਕੋਰਡੇਵੇਰੇ ਦੀ *ਪਰਦੇਸ ਰੀਮੇਨਿਮ* ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।

ਅਬੂਲਾਫੀਆ ਦੀਆਂ ਧਿਆਨ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀਆਂ ਨਿਜੀ ਨੈਤਿਕ ਪੂਰਵ ਲੋੜਾਂ ਹਨ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਖਿਲਾਫ ਸੁਰੱਖਿਅ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤਕਨੀਕਾਂ ਚੇਤਨਾ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ, ਸੀਮਤ ਛਲਾਂਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਾਪਣਯੋਗ ਦਲੇਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਬੂਲਾਫੀਆ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਵਾਪਸ ਪਰਤਣ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਮਾਪਦੰਡ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਜੋੜਨ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਅਬੂਲਫੀਆ ਉਦਾਰਵਾਦੀ ਚਿੰਤਕ ਸਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸੂਫੀ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਯੋਗਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਹੱਸਵਾਦੀ ਟੂਲਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਸਮਾਇਆ ਅਤੇ ਅਪਣਾਇਆ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਬੂਲਫੀਆ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਹੇਖਲੈਟ (ਸਵਰਗੀ ਪੈਲੇਸ) ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਾਇਕੋ-ਕੋਪਟਿਕ ਜਾਦੂਈ ਸੱਦਿਆਂ ਨਾਲ ਦਿਲਚਸਪ ਢਾਂਚਾਗਤ ਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਵੀ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ PGM III 646- 1077 ਵਿੱਚ ਪਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਅਬੂਲਫੀਆ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨਾ ਅਸੰਭਵ ਕੰਮ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਥਨ ਅਬੂਲਫੀਆ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਅਧਿਐਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਗੇ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਖਿਆਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਰਾਬਰ ਸੰਕਲਪਾਂ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਭਾਸ਼ਾਈ ਵਿਆਖਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਮੀਰ ਸਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਵੀ ਸੁਲੇਮਾਨ

“ਹੇ ਇਸਰਾਏਲ, ਆਪਣੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ
ਤਿਆਰ ਰਹੋ!” (ਆਮੋਸ 4:12)

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਇਕਮੁੱਠ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖੁੱਦ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਥਾਨ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਸੁਣਨ ਨਾ ਦੇਵੇ।

ਸਵੈ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬਣੇ ਅਤੇ ਖੁੱਦ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਅਲੱਗ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਚੁਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਰਾਜ਼ ਨਾ ਜਾਹਰ ਕਰੋ।

ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਉਸ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਹਨੇਰਾ ਹੈ,
ਤਾਂ ਇਹ ਕਰੋ। ਅਤੇ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਢੁਕਵਾਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਰਾਤ ਵੇਲੇ
ਕਰੋ।

ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਖੁੱਦ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਸ
ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਵਿਅਰਥਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਸ
ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਦਲੇਰ ਜਿੱਤਾਂ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕਰੇ।

ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਵਾਲੀ ਸ਼ਾਲ (ਤਾਲਿਤ) ਵਿੱਚ ਸਜਾਓ ਅਤੇ ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ
ਸਿਰ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਉੱਤੇ ਤਾਵੀਜ਼ (ਤੇਫ਼ਿਲਿਨ) ਪਾਓ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੇਖੀਨਾਹ (ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਔਰਤ ਪਹਿਲੂ)
ਦੇ ਆਦਰ ਅਤੇ ਡਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਜੋ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਅਤੇ ਖੁੱਦ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕੋ, ਤਾਂ ਚਿੱਟੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ,
ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਆਦਰ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਦੀ ਮੰਸ਼ਾ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਅਤੇ ਜੇ ਇਹ ਰਾਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਗਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ
ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸੁੰਦਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਮਕ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀਆਂ। ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ
ਸਿਆਹੀ, ਪੈਂਨ ਅਤੇ ਟੈਬਲੇਟ ਲਓ।

ਅਤੇ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਗਵਾਹ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਨਿਰਦੋਸ਼ ਹਿਰਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਭੂ
ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਏ ਹੋ।

ਅਤੇ ਅੱਖਰ ਜੋੜਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇ, ਥੋੜੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇ ਅਤੇ ਵਧਾਓ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਘੁਮਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇਨਕਲਾਬਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਕੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸੰਜੇਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਨਵੇਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਨੁੱਖੀ ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੌਧਿਕ ਯਤਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਸਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਭਰਪੂਰਤਾ (ਸ਼ੇਫਾ) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ।

ਅਤੇ ਭਰਪੂਰਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਵਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਜਗਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਨਾਮ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸੱਚੇ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ, ਨਾਮ ਮੁਬਾਰਕ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਉੱਤਮ ਦੂਤ; ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕ ਹੋਣ, ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਖੜ੍ਹੇ ਜਾਂ ਬੈਠੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਦੂਤ ਵਾਂਗ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਰਾਜਾ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸੇਵਕ ਤਾਇਨਾਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਮਿਸ਼ਨ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਘੋਸ਼ਣਾ ਸੁਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ, ਜੋ ਇਹ ਰਾਜੇ ਤੋਂ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਸੇਵਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਆਵੇ।

ਅਤੇ ਇਸ ਸਭ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ ਮਨ ਅਤੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਮਝਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਗਿਣੇ ਅੱਖਰਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਉਣਗੀਆਂ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਂਗ ਕਰੋ ਜਿਸਨੂੰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ ਬੁਝਾਰਤ ਜਾਂ ਸੁਪਨਾ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਜੋ ਇੱਕ ਬੁੱਧੀਮਤਾ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਉਹ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਤੇ ਉਸ ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰੋ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੱਲ ਸੁਣੋਗੇ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਨੇੜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਤੇ ਖੁੱਦ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਸਮਝੋਗੇ, ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਹੀ ਕਰੋ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ।

ਅਤੇ ਇਹ ਸਭ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਕੱਠਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟੈਬਲੇਟ ਅਤੇ ਸਟਾਈਲਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸੁੱਟ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਭਰਪੂਰਤਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਬਹੁਲਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਡਿੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣ ਲਵੋ ਕਿ ਜਿਤਨਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਬੌਧਿਕ ਭਰਪੂਰਤਾ ਬਲਵਾਨ ਹੋਵੇਗੀ, ਓਨੇ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਹਰੀ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਗੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ

ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤੇਜ਼ ਉਥਲ-ਪੁਥਲ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੋਚੋਗੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਮਰ ਜਾਵੋਗੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਆਤਮਾ ਇਸਦੀ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਅਨੰਦ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਸਮਝ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਮੌਤ ਚੁਣੋਗੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਮੌਤ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਆਵੇਗੀ (ਬਿਵਸਥਾ ਸਾਰ 30:19)।

ਅਤੇ ਇਸ ਕੇਸ ਵਿੱਚ ਆਤਮਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਪੁਰਨਜਨਮ ਵਿੱਚ ਜੀਏਗੀ। ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭਰਪੂਰਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਉੱਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਹੋ।

ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਯੋਗ ਅਤੇ ਬੇਮਿਸਾਲ ਨਾਮ ਦੀ ਫਿਰ ਇੱਜਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ ਅਤੇ ਵਾਕਿਈ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਰੂਹ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੋ, ਖੁੱਦ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਹੋਰ ਲੁਕਾ ਲਓ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵੱਲ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਡਰੋ ਅਤੇ “ਕੋਲ ਨਾ ਆਓ, ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਸੈਂਡਲ ਉਤਾਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਸ ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਤੁਸੀਂ ਖੜੇ ਹੋ ਉਹ ਪਵਿੱਤਰ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ” (ਕੂਚ 3:5)।

ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪੁੰਜ ਉੱਤੇ ਵਾਪਿਸ ਆਓ, ਅਤੇ ਉੱਥੋਂ ਉਠੋ ਅਤੇ ਥੋੜਾ ਖਾਓ ਅਤੇ ਥੋੜਾ ਪੀਓ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਬੂ ਨੂੰ ਸੁੰਘੋ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਮਿਆਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਿਸ ਲਿਆਓ। ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ ਰੱਖੋ।

ਅਤੇ ਜਾਣ ਜਾਓ ਕਿ ਰੱਬ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਉਸਦਾ ਲਾਭ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ (ਯਸਾਯਾਹ 48:17)।

הבן לקראת
אלהיו ישראל

הבן עתה נא יחיד לבב וטהר אפר וכו' וכו' מן
מקום מיוחד שלא ישמע קולך לשום אדם
בעלם והיה יחיד מיוחד מהבודד מכלה אחר ושב בו
במקום אחד כחך או בעלה ואל תגלה סודך לאדם ואם
תכל שתעשיהו כיום בבית אפל משעו עשאו ואמנם הטו
הטוב והישר שהעשאו כללה והזהר לפניה ממחשקך
מכל הלל העלם באוהה שעה שאתה מכין עתה לרוב
עם כוראך ואתה מבקש שיוריעך גבורותיו והתענה ב'
בעלתך ושים הפלך בראשך וכידוך אם תכל כרי שת'
שהיה ירא אחד מפני השכינה אשר היא ענין איז בעת
ההיא ונקא בדרך ואם תכל יהיו כולם נגדים לבס כי
כל זה מושל לבנה היראה והאהבה מאד מאד " ואם
יהיה כללה הרלך ערות הרבה ער שיאירו עיניך יפה יפה
ואחר כך תקח בידך דיו ושעו ולוח וזה יהיה לעד שאתה
כא לעבור את עבודת יהוה אלהיך בשמחה וכוונת לבב
והחל לנקה אוהיות משנות עם רכוש והפסד וקללה כו'
במהירות ער אשר יחס לבן כלליתם וישו בהנשנים
וכמה שהלד מלללם והשתדלך שכל רחם לבן מל'
מאד מאד כדירחמים והביטוה מהם שניעם חרשים אשר
לא השגהם בקבלה אנושית ולא ידעם מעתה מדרך
העין השכלי וסבר אתה מוכן לקבל שפע והשפע שפע
עלך ומעורר כרכים רבים זה אחר זה הבן מחשבתך

האמתית לעייר אה השם יה' ואת מלאכיו העליונים וצ'
ותיירם כלבך כאילו הם כע אדם שומדים או יושבים—
פכיק ואתה בונה כמו שלח שהמלך ועבריו חתים ל'
לשלחו והוא מוכן לשמוע מפי מו"ה' שמע וכד השליחות
אם מהמלך או מאחר מעבריו ואחרי צייד זה כלל הכן ל'
שכלך ולבך להבין ממחשבתך העצמית הרכים אשר—
יבואו 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 הכולל וכפי מה שהבין ממע הרין
בעצמך נגד באחרים לבל מה שיאמרו לך וזה כלל י'
יהיה לך אחר שהשליך הלח מיריד והקולמוס מכין אל'
איתבעותך או אחר שיפלו הם בעצמם מתוך רוב מחש'
מחשבותך ודע כי כל מה שיתחזק אצלך השפע השכלי
הנבבך יחלשו אברך החיטות והפעמים ויהחיל כל
אפקר להשהר שעה חזקה מאד עד שתחשוב בעצמך
שעל כל פעם תמות בעה ההיא כי הפוך נפך מאפקר
מרוכ שמחתה בהשגה ובהכרתה מה שזכרת והבחר
מזה מחיים כדעתך כי זה המוה קורה לך ונסיבת
זה החייה הנפש החייה המתים לעלמי עד אז הרע ש'
שהצגה אל מעלה קבלה השפע ואם הרבה אז לבד מה
השם הנבבך ולעברו כאמת כחיי הגוף והנפש הסהר פ'
פנך עוד והרוא מהביט אל האלהים ואל הקדש בלום

וזהו שם בן עב

אותיות

ויוצא כץ וסע ישר ומן ויבא
 הפוך ומן ויט ישר וסימנך
 יהי חור וסיד חור העולם
 כלו יזה בירופו 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	ושר
יחן	להח	בוק	מצר	אני	חעמ	רהע	יין
ההה	מיב	ורל	ילה	סאל	ערי	עשל	מיה
והו	רנ	החש	עממ	ננא	גית	מנה	פרי
נממ	יל	הרח	מצר	ומנ	יהה	ענו	מחי
דמב	מנק	איע	חבו	ראה	יכמ	היי	מומ

לך זה השם הנכבד כהוב מפירש

ਉਹ ਜੋ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਤਿਆਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਹੱਤਰ ਅੱਖਰਾਂ ਦੇ ਨਾਮਾਂ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਸ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਖੁੱਦ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਕਿ ਅਕਥਨੀ ਨਾਮ ਦੇ ਰਹਿਸ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ, ਖੁੱਦ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਬੋਲਦੇ ਜੀਵ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਆਮ ਘਮੰਡ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਕੋਈ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਚਾਹੇ ਸਵੈਇੱਛਤ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ।

ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀ ਉਹ ਜਿਸਨੇ ਹੇਠਲੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਤੋਂ ਤਲਾਕ ਲਿਖ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ ਜੋ ਗਵਾਹਾਂ ਅੱਗੇ ਵਸੀਅਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਪਤਨੀ ਅਤੇ ਬੇਟਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਸੰਪੱਤੀ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਖੁੱਦ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਨਿਗਰਾਨੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ, ਖੁੱਦ ਤੋਂ ਹਰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨੂੰ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ, ਜੋ ਚਲਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ ਦਰਸਾਏ ਨਾਮ ਅੱਗੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅੱਗੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹ ਉਸ ਸੱਭ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋਗੇ।

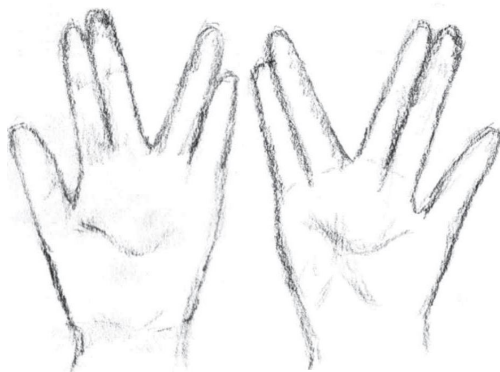
ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹ ਰਾਹ ਹੈ ਤੁਰਨ ਦਾ। ਅਤੇ ਨਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਸਨਮਾਨ ਦੀ ਉੱਤਮ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਮਿਲੇ।

ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਕਹੋ: “ਮੇਰੀ ਅਰਦਾਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੱਗੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਧੂਫ ਵਾਂਗ ਲਓ, ਮੇਰੇ ਉੱਚੇ ਹੱਥ ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਬਲੀ ਵਾਂਗ” (ਜ਼ਬੂਰ 141:2)

ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅਸਮਾਨ ਵੱਲ ਚੁੱਕੋ, ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਖੱਬਾ ਅਤੇ ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੁਆਰਾ ਚੁੱਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਚੁੱਕੋ ਜੋ ਕਿ ਧਾਰਮਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੁਆਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਵੰਡਦਾ ਹੈ, ਪੰਜ ਸੱਜੇ ਪਾਸਿਓਂ ਅਤੇ ਪੰਜ ਖੱਬੇ।

ਅਤੇ ਦੋ ਛੇਟੀਆਂ (ਚੀਚੀ ਅਤੇ ਮੁੰਦਰੀ ਵਾਲੀ ਉਂਗਲ) ਬੰਦ ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਇੱਕਠੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਮਿਆਨੀ ਅਤੇ ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਇੱਕਠੀਆਂ। ਅਤੇ ਦਰਮਿਆਨੀਆਂ ਵੰਡੋ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਫੈਲਿਆ ਹੋਵੇ।

ਸੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਇਸ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਹੋਣ:



ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਭ ਉਹਨਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਵੰਡੇਗੀ ਜੇ ਕਿ ਸਕੇਲ ਦੀ ਜੀਭ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ।



ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਚਾਰਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ (1: ਕੁਦਰਤੀ ਅਵਾਜ਼; 2: ਰੂਹਾਨੀ ਆਵਾਜ਼);

1 ਵਾਹੇਵਾ ਯੋਲਾਯੋ ਸਾਯੋਤੇ ਏਅਲਾਮੇ ਮੇਹੇਸ਼ੀ ਲਾਲਾਹੇ ਆਕਾਆ ਕਾਹੇਤਾ

2 ਵਾਹੇਵਾ ਯੋਲਾਯੋ ਸਾਯੋਤੇ ਏਅਲਾਮੇ ਮੇਹੇਸ਼ੀ ਲਾਲਾਹੇ ਆਕਾਆ ਕਾਹੇਤਾ

1 ਹੇਜ਼ਾਯੋ ਆਲਾਦਾ ਲਾਆਵਾ ਹੇਹੇਏਅ ਯੇਜ਼ਾਲਾ ਮੇਬੇਹੇ ਹੇਰੇਯੋ ਹੇਕਿਓਮੇ

2 ਹੇਜ਼ਾਯੋ ਆਲਾਦਾ ਲਾਆਵਾ ਹੇਹੇਏਅ ਯੇਜ਼ਾਲਾ ਮੇਬੇਹੇ ਹੇਰੇਯੋ ਹੇਕਿਓਮੇ

1 ਲਾਆਵਾ ਕਾਲਾਯੋ ਲਾਵਾਵਾ ਪੇਹੇਲਾ ਨੂਲਾਕਾ ਯੇਯੇਯੋ ਮੇਲਾਹੇ ਚੇਹੇਵਾ

2 ਲਾਆਵਾ ਕਾਲਾਯੋ ਲਾਵਾਵਾ ਪੇਹੇਲਾ ਨੂਲਾਕਾ ਯੇਯੇਯੋ ਮੇਲਾਹੇ ਚੇਹੇਵਾ

1 ਨੂਥਾਹੇ ਹੇਆਆ ਯੇਰੇਥਾ ਸ਼ਾਆਹੇ ਰੇਯੇਯੋ ਆਵਾਮੇ ਲਾਕਾਬੇ ਵਾਸ਼ੀਰੇ

2 ਨੂਥਾਹੇ ਹੇਆਆ ਯੇਰੇਥਾ ਸ਼ਾਆਹੇ ਰੇਯੇਯੋ ਆਵਾਮੇ ਲਾਕਾਬੇ ਵਾਸ਼ੀਰੇ

1 ਯੇਚੇਵਾ ਲਾਹੇਚੇ ਕਾਵਾਕੇ ਮੇਨੂਦਾ ਆਨੂਯੋ ਹੇਏਅਮੇ ਰੇਹੇਏਅ ਯੇਯੇਜ਼ਾ

2 ਯੇਚੇਵਾ ਲਾਹੇਚੇ ਕਾਵਾਕੇ ਮੇਨੂਦਾ ਆਨੂਯੋ ਹੇਏਅਮੇ ਰੇਹੇਏਅ ਯੇਯੇਜ਼ਾ

1 ਹੇਹੇਹੇ ਮੇਯੋਕਾ ਯੋਲਾਹੇ ਸਾਹਾਲਾ ਏਅਰੇਯੋ ਏਅਸ਼ੀਲਾ ਮੇਯੋਹੇ

2 ਹੇਹੇਹੇ ਮੇਯੋਕਾ ਯੋਲਾਹੇ ਸਾਹਾਲਾ ਏਅਰੇਯੋ ਏਅਸ਼ੀਲਾ ਮੇਯੋਹੇ

- 1 ਵਾਹੇਵਾ ਦੇਨੂਯੇ ਹੋਚੇਸੀ ਏਅਮੇਮੇ ਨੂਨੂਆ ਨੂਯੇਥਾ ਮੇਬੇਹੇ ਪੇਵਾਯੇ
- 2 ਵਾਹੇਵਾ ਦੇਨੂਯੇ ਹੋਚੇਸੀ ਏਅਮੇਮੇ ਨੂਨੂਆ ਨੂਯੇਥਾ ਮੇਬੇਹੇ ਪੇਵਾਯੇ
- 1 ਨੂਮੇਮੇ ਯੋਯੋਲਾ ਹੋਰੇਚੇ ਮੇਡਾਰੇ ਵਾਮੇਬੇ ਯੋਹੋਹੇ ਏਅਨੂਵਾ ਮੇਚੇਯੇ
- 2 ਨੂਮੇਮੇ ਯੋਯੋਲਾ ਹੋਰੇਚੇ ਮੇਡਾਰੇ ਵਾਮੇਬੇ ਯੋਹੋਹੇ ਏਅਨੂਵਾ ਮੇਚੇਯੇ
- 1 ਡੇਮੇਬੇ ਮੇਨੂਕੇ ਆਯੋਏਅ ਚੇਬੇਵਾ ਰੇਆਹੇ ਯੋਬੇਮੇ ਹੋਯੋਯੇ ਮੇਵਾਮੇ
- 2 ਡੇਮੇਬੇ ਮੇਨੂਕੇ ਆਯੋਏਅ ਚੇਬੇਵਾ ਰੇਆਹੇ ਯੋਬੇਮੇ ਹੋਯੋਯੇ ਮੇਵਾਮੇ

ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ "ਸਿਰ ਦੇ ਸਿਰ" ਵਾਲੇ ਅੱਖਰ (ਹਰੇਕ ਤੀਹਰੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਅੱਖਰ) ਇੱਕ ਲੰਬੇ ਸਾਹ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਕਹੋ।

ਅਤੇ ਫਿਰ ਸੋਚੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਲੰਮਾ ਨਾ ਕਰੋ ਬਲਕਿ ਇਸਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਇਕੱਠ ਵਿੱਚ ਕਹੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਨਾਮ ਦੇ ਇੱਕ ਅੱਖਰ ਦਾ ਜਵਾਬ ਉਸਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਉਚਾਰਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਅੱਖਰ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਜਵਾਬ ਦੇਵੇਗੇ ਉਹ ਹੈ ਵਾ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦੇ ਸਮਾਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਹੋਰ "ਵਿਚਕਾਰ ਦਾ ਸਿਰਾ" (ਹਰੇਕ ਤੀਹਰੀ ਵਿੱਚ ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਅੱਖਰ) ਕਹੋ ਅਤੇ ਹੇ ਅੱਖਰ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦਿਓ ਅਤੇ ਫਿਰ "ਅੰਤ ਦਾ ਸਿਰਾ" (ਹਰੇਕ ਤੀਹਰੀ ਵਿੱਚ ਆਖਰੀ ਅੱਖਰ) ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਾ ਉੱਤਰ ਦਿਓ।

ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇ ਵਾਹੇਵਾ ਹੈ ਜੋ "ਸਿਰ ਦੇ ਸਿਰ" ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਕਿ "ਅਤੇ ਉਹ ਗਿਆ" ਤੋਂ ਵਾ ਹੈ ਅਤੇ "ਮੱਧ ਦੇ ਅੰਤ" ਤੋਂ ਜੋ ਕਿ "ਅੱਜ ਰਾਤ" ਤੋਂ ਹੇ ਹੈ ਅਤੇ "ਅੰਤ ਦੇ ਸਿਰਾ" ਤੋਂ ਹੈ ਜੋ ਕਿ "ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਵਧਾਇਆ" ਤੋਂ ਵਾ ਹੈ (ਕੁਚ 14 :21)।

ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮਦੇਹ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਕਰੋ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦਸਾਂ ਸੈਫਿਰੇਟ (ਬ੍ਰਹਮ ਪ੍ਰਗਟਾਵਿਆਂ) ਦੇ ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਨਾਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉੱਪਰ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਸਨ, ਦਸ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਪੰਜ, ਪੰਜ ਸੱਜੇ ਅਤੇ ਪੰਜ ਖੱਬੇ, ਇਹ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਲਈ ਅਤੇ ਉਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲਈ।

ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਲਈ ਪੰਜ ਉਂਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਿਆ ਆਪਣਾ ਖੱਬਾ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਉੱਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਪੰਜ ਉਂਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਿਆ ਆਪਣਾ ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਉੱਤੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਉੱਤੇ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਾਰ ਨਹੀਂ ਮੰਨੀ ਅਤੇ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲਿਆ।

ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦਰਸਾਏ ਰੂਪ ਦੇ ਅੱਗੇ ਖੁੱਦ ਮੱਥਾ ਟੇਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਸਿੰਘਾਸਣ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਨਾਮ ਹੈ " ਰੱਬ ਦੀ ਦੂਤ " ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵਿਚੋਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਸਨਮਾਨ ਉੱਚਾ ਹੈ।

ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਾ ਨਾਮ ਉਚਾਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ "ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦਾ ਸਿਰ" ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਦਿਓ ਯੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ "ਮੱਧ ਦਾ ਮੱਧ" ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਦਿਓ ਲਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ " ਸਿਰੇ ਦਾ ਸਿਰ " ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਦਿਓ ਯੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਖੁੱਦ ਮੱਥਾ ਟੇਕੋ।

ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਰੇਕ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁੱਧ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਹੋ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਿਦਾਇਤ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਮਹਿਮਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣ ਸਕੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਹ ਬੋਲ ਲਿਆਏਗੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਸਕੋ ਕਿ ਇਹ ਉਸ ਤੋਂ ਹੈ, ਉਹ ਮੁਬਾਰਕ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਅਤੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਸਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਵਰਗੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਪਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸਿਖਾਏਗਾ, ਉਹ ਹੈ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਬੁੱਧੀਮੱਤਾ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸੁਣੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਉਸ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਹੱਥ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੋਬਾ ਕਰਨ ਲਈ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇਣ ਦਾ ਹੁਕਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਕਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਚੱਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ ਜਿੱਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਏ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ " ਜੀਵ ਧੂਹ ਕੇ ਵਾਪਸ ਆ ਗਏ ਅਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਨੇਮ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ " (ਸੇਫਰ ਯੇਸੀਰਾ 1:8, ਹਿਜ਼ਕੀਏਲ 1:14)।

ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੱਤਰ ਦੇ ਨਾਮ ਦੇ ਉਚਾਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਦੇ ਮਾਰਗਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਜੋਗਾਂ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਉਸ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਨਾਮ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਉਸ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ।

ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਨਾਮ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੇ ਇਸ ਦੇ ਸ੍ਵਰਾਂ ਨਾਲ ਉਕਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਇਕਾਤ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਾ ਸੁਣ ਸਕੇ। ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਸੁੱਧ ਕਰੋ। ਸੋਚੋ ਕਿ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਘੜੀ ਤੁਹਾਡੀ ਆਤਮਾ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤਿਆਗ ਜਾਏਗੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਜਹਾਨ ਵਿੱਚ ਮਰ ਜਾਓਗੇ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪਰਲੋਕ ਵਿੱਚ ਵੱਸ ਜਾਓਗੇ, ਇਹੀ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਵਿੱਚ ਖਿੰਡੇ ਹੋਏ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸੋਮਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੋਧ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰੀ ਸਿਆਣਪ, ਸਮਝ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਸੋਮਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਰਾਜਿਆਂ ਦੇ ਰਾਜੇ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਹਰ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਆਦਰ ਹੈ। ਯਕੀਨਨ, ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਆਦਰ ਦੁੱਗਣਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉੱਤਮਤਾ ਦਾ ਆਦਰ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਆਦਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚੇਤਨਾ ਉਸ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਗਿਆਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਉਸਦੇ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਅਤੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਨਾਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਖੁੱਦ ਸਾਰੇ ਬਾਹਰੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਬੋਝ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਦੇ ਉਚਾਰਨ ਦਾ ਰੂਪ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਅਤੇ ਇਹ ਇਸਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਹੈ ...

ਅਲੇਫ ਦੀ ਯੁਡ ਨਾਲ, ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਉਚਾਰਨ ਦਾ ਰੂਪ:



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								



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								

ਅਲੇਫ਼ ਦੀ ਹੇਰ ਨਾਲ, ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਉਚਾਰਨ ਦਾ ਰੂਪ:



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								

ਅਲੇਫ ਦੀ ਵਾਵ ਨਾਲ, ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਉਚਾਰਨ ਦਾ ਰੂਪ:



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								

ਅਲੇਫ਼ ਦੀ ਹੇਰ ਨਾਲ਼, ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਉਚਾਰਨ ਦਾ ਰੂਪ:

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅੱਖਰ ਅਲੇਫ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਉਚਾਰੇ ਗਏ ਸਾਰੇ ਸਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉਚਾਰਨ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਲੇਫ ਏਕਤਾ ਦੇ ਰਾਜ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਪਾਠ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਹ ਦੇ ਮਾਪ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੰਮਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਾਹ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਦੇ ਵੀ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਰੁਕ ਸਕਦੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦਾ ਉਚਾਰਨ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ। ਇੱਕ ਸਾਹ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਾਹ ਨੂੰ ਲੰਮਾ ਕਰੋ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਲੰਮਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਅਲੇਫ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਹਰ ਅੱਖਰ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ, ਦਹਿਸ਼ਤ, ਆਦਰ ਅਤੇ ਡਰ ਨਾਲ, ਇਸਦੀ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਆਤਮਾ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋ ਕਿ ਮਹਾਨ ਹੈ।

ਹਰ ਅੱਖਰ ਵਿੱਚ ਜਾਪ ਦਾ ਰੂਪ ਇਸਦੇ ਸਵਰੀਕਰਨ ਦੇ ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਸਵਰ ਵਿੱਚ ਚੇਲਾਮ^(੦) ਇਹ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦਾ ਪਾਠ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪੂਰਬ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰੋ, ਹੇਠਾਂ ਜਾਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਨਾ ਦੇਖੋ। ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਕੱਪੜਿਆਂ 'ਤੇ ਨਵੇਂ ਜਾਂ ਤਾਜ਼ੇ ਧੋਤੇ ਚਿੱਟੇ ਜਾਮੇ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟ ਕੇ ਬੈਠੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਵਾਲੀ ਸ਼ਾਲ (ਟੈਲਿਟ) ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਫਿਲੈਕਟਰੀਜ਼ (ਟੈਫਿਲਿਨ) ਨਾਲ ਢੱਕਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਚਿਹਰਾ ਪੂਰਬ ਵੱਲ ਜਿੱਥੋਂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਸੰਸਾਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ।

ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੰਜ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਹਿਲਾਉਣਾ ਹੈ।

ਸਵਰ ਚੇਲਾਮ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮੱਧ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋਗੇ, ਪੂਰਬ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰੋਗੇ, ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰੋਗੇ, ਅਤੇ ਸਾਹ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਉੱਚਾ ਕਰੋਗੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਪਾਠ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਪਾਠ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਵਾਰ ਧਰਤੀ ਵੱਲ ਝੁਕੋ।

ਅਲੇਫ ਦੇ ਸਾਹ ਅਤੇ ਅੱਖਰ ਦੇ ਸਾਹ ਦਰਮਿਆਨ ਵਖਰੇਵਾਂ ਨਾ ਕਰੋ ਇਸ ਨੂੰ ਕੱਟਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਾਹ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ। ਪਰ ਨਾਮ ਦੇ ਅੱਖਰ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਅਤੇ ਸਿੱਧੇ ਅਲੇਫ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਜਾਂ ਅਲੇਫ ਅਤੇ ਨਾਮ ਦੇ ਅੱਖਰ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਜੋ ਉਲਟਾ ਹੋਵੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇ ਸਾਹ ਸਿਰਫ ਬਿਨਾਂ ਉਚਾਰਨ ਦੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ।

ਹਰੇਕ ਕਤਾਰ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਪੰਜ ਸਾਹ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਕਤਾਰ ਬਦਲੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਸ ਕਤਾਰ ਦੇ ਸਿਰ ਉਤੇ ਪਰਤੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਿੰਦੇ।

ਅਤੇ ਸਵ੍ਰ ਚੇਲਾਮ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਜੋ ਉਪਰ ਵੱਲ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਹੈ, ਸਵ੍ਰ ਚੀਰੇਕ⁽ⁱ⁾ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਕਰੋ ਜੋ ਹੇਠਾਂ ਉਕੇਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਜੁੜੀ ਆਸਮਾਨੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਵ੍ਰ ਸੁਰੇਕ^(u) ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਨਾ ਉੱਪਰ ਨਾ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਕਰੋ ਬਲਕਿ ਕੇਂਦਰੀ ਧੱਕਾ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਕਰੋ ਜੋ ਮੱਧ ਵਿੱਚ ਮੂੰਹ

ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਹੈ।

ਅਤੇ ਸਵ੍ ਟਜ਼ਰੇ(e) ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਖੱਬੇ ਤੋਂ ਸੱਜੇ ਲਿਜਾਓ, ਅਤੇ ਸਵ੍ ਕਮੇਟਜ਼(a) ਨਾਲ ਸੱਜੇ ਤੋਂ ਖੱਬੇ ਲਿਜਾਓ।

ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਉੱਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅੱਗੇ ਰੂਪ ਦੇਖੋ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਇਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਖੁੱਦ ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ (ਉਤਪਤ 17:3, ਯਹੇਸ਼ੁਆ 5:14)। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਧੀਮੀ ਜਾਂ ਉੱਚੀ ਅਵਾਜ਼ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੋ ਕਿ ਇਹੀ ਕੀ ਕਹਿ ਰਹੀ ਹੈ ਤੁਰੰਤ ਜਵਾਬ ਦਿਓ ਅਤੇ ਕਹੋ “ਬੇਲੇ ਪਰਮਾਤਮਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਸੇਵਾਦਾਰ ਸੁਣ ਰਿਹਾ ਹੈ” (1 ਸਮੂਏਲ 3:9) ਅਤੇ ਫਿਰ ਕੁੱਝ ਨਾ ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਲਈ ਝੁਕਾਓ ਜੋ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭਾਰੀ ਡਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਣ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ, ਖੁੱਦ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਚਾਰਨ ਦੇ ਮੱਧ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਾ ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਸੁਣੋ ਤਾਂ ਉਸ ਹਫਤੇ ਲਈ ਇਹ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।

ਅਤੇ ਇਹ ਦੁਬਾਰਾ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਉਚਾਰਨ ਸਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ “ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਧੂੜ ਸਾਫ ਹੋਵੇ” (ਸਫਰ ਯੇਸੀਰਾ 1:8, ਏਜ਼ਕੀਏਲ 1:14) ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਣਾਏ ਨਿਯਮ ਦਾ ਥੰਮ੍ਹ ਹੈ।

ਅਤੇ ਮੈਂ ਹੋਰ ਕੀ ਜੋੜ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਪਤਾ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਆਣੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੇ ਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮਝ ਜਾਓਗੇ। ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਬੁੱਧੀਮਤਾ ਜਾਂ ਕਬਾਲਾਹ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਸਮੇਂ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਨਾਮ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਨਾ ਕਰੋ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਤੋਂ ਚੁੱਕ ਜਾਓਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਾਪ ਵਧਾਓਗੇ।

ਅਤੇ ਜਾਣੋ ਕਿ ਅੱਖਰ ਦੀ ਸਾਰਨੀ ਯੇਡ ਅਤੇ ਅੱਖਰ ਦੀ ਸਾਰਨੀ ਹੇਹ ਦਰਮਿਆਨ ਤੁਸੀਂ 25 ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ, ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਭਾਸ਼ਣ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਨਹੀਂ ਰੁਕੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਸਹੇ ਅੱਖਰ ਹੇਹ ਅਤੇ ਵਾਵ ਦਰਮਿਆਨ ਅਤੇ ਅੱਖਰ ਵਾਵ ਅਤੇ ਅੱਖਰ ਹੇਹ ਦਰਮਿਆਨ ਸਿਰਫ ਸਾਰਨੀ ਤੋਂ ਸਾਰਨੀ 25 ਸਾਹਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

בשעה שחללה להזכיר את השם הנכבד הזה קטט את עלתך
והתצודי צמקום מיוחד שלא ישמע קולך לזולתיך וסתר לצנך
ונספך מכל מחשבות העולם הזה ומשוג שצאותה שעה תסרד
נפסך מגוסף ותסרד מן העה"ז ותחיה לעולם שנא אשר הוא
מקור החיים הנמלצים המסודרים בכל חי והוא השכל שהוא
מקור כל חכמה ונינה ודעת (חינו) כדמות מע"ה הקצ"ה אשר
הכל יראים עמנו יראם גדולה וסיל יראת המטיג סיל יראם
כפולה ירא' אהנה ויראת מעלה וכשנאה דעתך להדבק בדעתו
הנוחנת כך דעת לריכה דעתך להסיר מעליה כל הדעות הזרות
זולת דעתו המשותפת ציך ונינו על פי שמו הנכבד והגדול
ועל כן לריך אחס לדעת דעות מנפאו וזה ליר

אֵי אֵי אֵי אֵי אֵי	הנה כ"ה סכים ועוד	אֵי אֵי אֵי אֵי אֵי
אֵי אֵי אֵי אֵי אֵי	כ"ה - אסור וסס' 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' אחרונה ואנחנו קלרנו ועוד
סקננו אותו על מחכונתו כי בעל הספר סניקוד צלצלם בדרך
סירה להעלים וגלהו צסוף דצרו ואנחנו ישצני אותו כראוי
וכסור' ונסזור לדצרו זהו לירור כשתחמיל להזכיר א צאזס
ליר שחזכירו עסני שהוא מורה על סד סימוד אל תאריך צו
כי אם לפי סיפור נשיעה אחת ולא חפסיק צנשיעה סהיל צוס
הפסק צעולם עד שחשלים כנויו ותאריך צנשיעה סה" העיודת
כפי סיפור כח אריכות נשיעתך כאשם צכל מה שחוכל להאריך
זה וננן צא' וצכל אות ואות שחסייה דעיות סניקוד והוא הסולם
למעלה וכשתחמיל צשזכרתו חכוין פניך אל פני העזרת לא
למעלה ולא למטה ואחס שצ מעוסף צצנדים לצנים מכוצסים
ססורים על כל צגדיך או פליסך לראשך מוכתר צחפילין לפני
העזרת ששסס האור יולא לעולם ולך"ה קלוות להניע צס ראשך
ונחולם תחמיל עשעלע העזרת וזכך רעיוןך ותעלה ראשך עס
סנשיעה

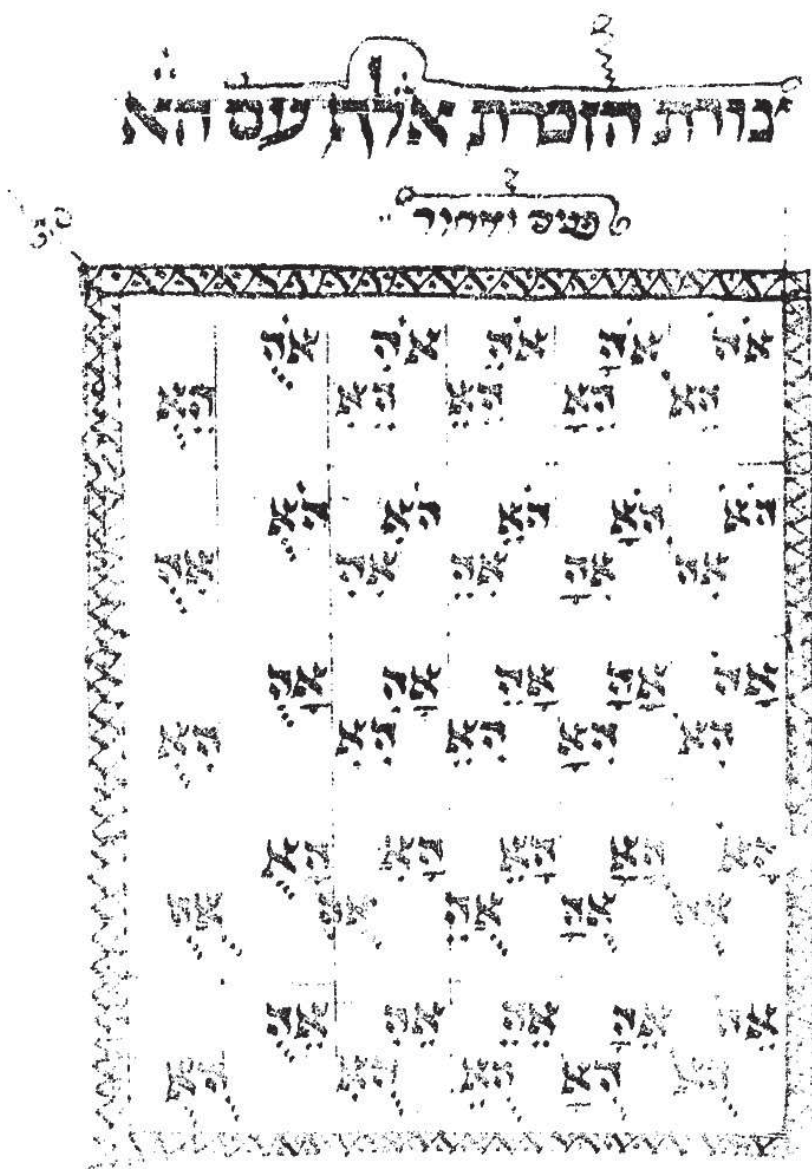
הנשימה מעט מעט עד שתחלים וראשך למעלה ואחר שתחלים
השתחויה עד הפרץ פעם אחת ולא תזדיל נשימת האלף לנשימה
האחת מדבק זו כי אם נשימה אי קלרה או ארוכה או צין אות
של עם ביסרים או בהפוכים לך יכולת להנמים צי נשימות
צלי עצמא ולא יותר אבל פחות הרעות בידך וכשתחלים כל
פזר ופזר ים לך רעות להנמים הי נשימות לצד ולא יותר אבל
פחות הרעות בידך ואם פנית או פנית צפור מזה הסדר פזר
אל ראש הפזר ההוא עד שתאמרו כראוי וכדמות החול הנמשך
למעלה נגן בחיריק הנמשך למטה ומושך כח העליון להדבקו
נך ונצורק לא תעלה ראשך לא לעלה ולא למטה אלא משיכי
אעלפית כנגד הפנים האעלפיים וצלירי תאשיך ראשך מהשחאל
אל היפין ונקצץ מהיפין אל השחאל ונכלם אחר שתחלים אם
תלם לורה לפניך תשתחויה מיד כנגדה ואם תפגע קול קסן
או גדול וחרלה להצין מה פאומר פניהו מיד ואחר דבר אדוני
כי פומע פנך ותה לא תדבר כלל אלא הפ אונך לפומע
מה שיאמר לך ואם תפחד פחד גדול שלא תוכל לסובלו ואפי
נאעלע האזכרה תשתחויה מיד ואם לא תראה ולא תפגע פזר
הדבר בכל אותו הפצוע ופזר עוד להזכיר פעם אחת בשנוע
כדמות רגל ופזר פעל דבר זה נכרת צריח ומה אוסיף עוד
להודיעך שכבר ידוע הוא שאלם חכם אחס מן הרמז תנין
סדר כלו ואם תרגיש ששכלך שלום נחמדה או נקבלה או
רעיוןך חזקה צבגלי זמן לא תזכיר את השם סן תוסיף אז
לפסוק דע פנין דף של יויד לדף של סיא תוכל להנמים כיה
נשימות ולא יותר ונלמד שלא תפסיק בנתיים לא נדיבור ולא
נעמטנה וכן צין סיא לוי וצין וי להי רק פחות תכיה תוכל
לפנמים עכ"ל דברי הרצ נעל הספר הניקוד ודבריו דברי קבלה
נמה אל מה או דברי אגיד והארכנו בהם להיוחס רבי התועלי

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

*Praised be Thou, Lord, our God, King of the World, who has sanctified us
through His commandments and has commanded us to pronounce His great
Name in Love.*

BIBLIOGRAPHY

- Abulafia, Avraham. *Ohr haSechel*. Ed. M. Safrin. Jerusalem, 1999 Abulafia, Avraham. *Ohr haSechel*. Ed. צ'לל Jerusalem, 2001 Abulafia, Avraham. *Hayei haOlam haBa*. Ed. צ'לל Jerusalem, 1999 Abulafia, Avraham. *Sefer haHeshek*. Ed. M. Safrin. Jerusalem, 1999 Abulafia, Avraham. *Sefer haHeshek*. Ed. צ'לל Jerusalem, 2002 Abulafia, Abraham. *Light of Intellect*. Providence University, 2009 Abulafia, 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 Rimmonim*. 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: סודות* 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. צ'לל Jerusalem, 2008 Vital, Chaim. *Ktavim Chadashim - New Writings*. Providence University, 2007 Wolfson, Elliot. *Abraham Abulafia: Kabbalist and Prophet*. Cherub Press, 2000



Meditation table from Light of the Intellect. ਕਵਰ ਉੱਤੇ ਤਸਵੀਰ ਇਸ ਸਮਾਨ
ਸਾਰਨੀ ਦਾ ਚਿੱਤਨ ਹੈ, ਜੋ ਸਮਾਨ ਖਰੜੇ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।



ਅੰਡਰਵਰਲਡ ਲਈ ਹਾਡੇਅਨ ਪ੍ਰੈੱਸ ਨਿਰਦੇਸ਼

ਯਹੂਦੀ ਕਾਬਲਾਹ ਦੇ ਅਮੀਰ ਪੈਨੇਪਲੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਅਬ੍ਰਾਹਮ ਅਬੂਲਾਫੀਆ (1240-1291) ਸਿੱਧੇ ਰਹੱਸਵਾਦੀ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਆਧੁਨਿਕ, ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਸੋਚ ਵਾਲੇ ਖੋਜੀਆਂ ਸਮੇਤ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗੂੰਜਦੇ ਹਨ। ਅਬੂਲਾਫੀਆ ਨਿਜੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਸਪਸ਼ਟ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਯਹੂਦੀ ਰਹਿਸਵਾਦੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵਿਲੱਖਣ ਸਨ। ਕਈ ਰੈਬੀਨੀਕਲ ਰੋਕ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਅਬੂਲਾਫੀਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਜਟਿਲਤਾ ਦੇ ਗੁਪਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਚਾਇਮ ਵਾਈਟਲ, ਪੀਕੋ ਡੇਲਾ ਮੀਰਾਂਡੇਲਾ ਅਤੇ ਸਪੀਨੋਜ਼ਾ ਸਮੇਤ ਧਰਮ ਅਤੇ ਦਰਸ਼ਨਸ਼ਾਸਤਰ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕੇਂਦਰੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਉੱਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਹਨ।

ਅਵੀ ਸੁਲੇਮਾਨ ਨੇ ਵਿਧਰਮ ਅਨੰਤਕਾਲਾਂ ਦੇ ਮਾਡਰਨ ਸਹਾਇਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਬੇਮਿਸਾਲ ਇਤਿਹਾਸਿਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਅਬੂਲਾਫੀਆ ਦੇ ਧਿਆਨ ਟੈਕਸਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਿੰਨ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਯਹੂਦੀ ਧਿਆਨ ਦਾ ਦਿਲ: ਅਬ੍ਰਾਹਮ ਅਬੂਲਾਫੀਆ ਦਾ ਪਵਿੱਤਰ ਨਾਮਾਂ ਦਾ ਰਾਹ ਕਾਪੀਰਾਈਟ © 2013 ਅਵੀ ਸੁਲੇਮਾਨ

ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੁਆ ਉਦਾਹਰਨ ਕਾਪੀਰਾਈਟ © 2013 ਰੀਸਾ ਤੇਮਨ

ਖਰੜੇ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨਿਮਰਤਾ ਸਹਿਤ ਮਾਈਕ੍ਰੋਫਿਲਮਡ ਹੀਬਰੂ ਖਰੜਿਆਂ ਦੀ ਸੰਸਥਾ, ਯਹੂਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ

ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ, ਯਰੂਸ਼ਲਮ, ਇਜ਼ਰਾਇਲ

ਸਾਰੇ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ।

ਅੰਡਰਵਰਲਡ ਲਈ ਗਾਈਡਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ

ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹਾਡੇਅਨ ਪ੍ਰੈਸ ਦੁਆਰਾ।

www.hadeanpress.com