

یہودی مراقبے کا دل:

ابراہام ابو الافیہ، کا

مقدس ناموں کا راستہ



ترجمہ کردہ:

آدی سولومون

یہودی مراقبہ کا دل:

ابراہام ابوالافیہ، کا

مقدس ناموں کا راستہ

ترجمہ کردہ :

آوی سولومون

یوریل کے لیے

منظومے کی تصاویر بشکریہ

انسٹیٹیوٹ آف مائیکروفلمز عبرانی مسودات، یہودی قومی اور یونیورسٹی لائبریری، یروشلم، اسرائیل

"کاش کہ خدا کے تمام لوگ نبی ہوتے اور خدا اپنی روح ان پر نازل کرتا!"
موسیٰ، گنتی 11:29

"نام کے تلفظ کا طریقہ ابراہام ابوالافیہ کی کتاب 'نورِ عقل' میں پایا جاتا ہے، اور یہ طریقہ 'سفرِ تیسیر' کا راز ہے"
موشے کارڈویر، زوہار پر 'اوریکار'، غزل الغزلات

"میں نے ابوالافیہ کی کتابوں کے مفہوم کو گہرائی سے سمجھنا شروع کیا اور پھر ان کی چند ہدایات کو عملی طور پر آزمانے کی کوشش کی،
جس سے میں نے اپنی شعوری حالتوں میں تبدیلیاں محسوس کیں"
گرشوم شولم، 'برلن سے یروشلم تک'

مترجم کا پیش لفظ

یہودی کا بالہ کی وسیع روایت میں ابراہام ابوالافیہ، (1240-1291) جدید فلسفیانہ سوچ رکھنے والے افراد کے لیے جو براہ راست روحانی تجربات کے متلاشی ہیں، سب سے زیادہ نمایاں شخصیت ہیں۔ ابوالافیہ نے میمونائیڈز کی کتاب گائیڈ آف دی پریکٹس اور قدیم سفر تیسیراکو تخلیقی طور پر یکجا کیا اور ایک ایسی مربوط تکنیک پیش کی جس میں الہی نام پر مراقبہ کیا جاتا ہے، جو روح کی سب سے گہری روحانی خواہشات کو پورا کرنے کا راستہ کھولتا ہے۔ ابوالافیہ کی مراقبہ کی مشق انسان کو ایک ایسی بیداری کی حالت میں لے جاتی ہے جہاں الہی اثرات انسان کی عقل کو روشن کر سکتے ہیں۔

ابوالافیہ یہودی صوفیاء میں اس لحاظ سے منفرد تھے کہ انہوں نے ذاتی روحانی مشق کے لیے واضح اور جامع ہدایات فراہم کیں۔ میں نے ابوالافیہ کی تین اہم صوفیانہ کتابوں سے مراقبہ کا ترجمہ کیا ہے، جن کے بارے میں وہ کہتے ہیں کہ "یہ الہی نام کی اصل حقیقت کو آشکار کرتی ہیں"۔ ان تحریروں نے، شلومون اڈریٹ کی جانب سے ابوالافیہ پر لگائی گئی سخت ربانی پابندی کے باوجود، یہودی صوفی حلقوں میں خفیہ طور پر مقبولیت حاصل کی۔

ابوالافیہ کی آخرت کی زندگی (جس کے مسودات کی تعداد زوہر سے بھی زیادہ ہے!) کو یہود ابوالیطینی کی سلم ہاعلیا میں من وعن نقل کیا گیا ہے۔

ابوالافیہ کی کتاب خواہش کا ذکر حمیم ویتال کی شارکی قدوشا کے چوتھے، سنسر شدہ حصے میں ملتا ہے۔

ابوالافیہ کے نور عقل کے اقتباسات موٹے کارڈوں کی پردہ لیں ریونیوم میں شائع ہوئے ہیں۔

ابوالافیہ کی مراقبہ کی تکنیکوں کے ساتھ مخصوص اخلاقی تقاضے جڑے ہوئے ہیں جو ان کے غلط استعمال سے بچاؤ کرتے ہیں۔ یہ تکنیکیں انسان کو شعور کی اعلیٰ حالتوں میں داخل کر سکتی ہیں، اور ان کا تجربہ کرنے کے لیے خاص مہارت اور دلیری کی ضرورت ہوتی ہے۔ ابوالافیہ بار بار اس بات پر زور دیتے ہیں کہ ان روحانی تجربات کو روزمرہ کی زندگی میں شامل کیا جائے۔

ابوالافیہ ایک وسیع النظر مفکر تھے، جنہوں نے صوفیانہ اور حتیٰ کہ یوگک اثرات کو بھی اپنی روحانی حکمت عملی میں شامل اور اختیار کیا۔ اگرچہ ابوالافیہ کے طریقوں اور قدیم ہیکلوٹ (آسمانی محل) رسومات کے درمیان واضح روابط موجود ہیں، ان کے ساتھ ساتھ گریکو۔ قبطی جادویہ منتر جیسے ساختی مماثلتیں بھی پائی جاتی ہیں، جیسا کہ PGM III 646-1077 میں مذکور ہے۔

ابوالافیہ کا ترجمہ کرنا ایک ناممکن کام ہے۔ مجھے امید ہے کہ یہ اقتباسات ابوالافیہ کی تحریروں کے گہرے مطالعے کی ترغیب دیں گے، جو کسی کے روحانی راستے میں غور و فکر اور اطلاق کے لیے عددی طور پر ہم معنی تصورات اور زبان کی سخت تشریحات کا ایک بھرپور ذخیرہ فراہم کر سکتی ہیں۔

آوی سولومون

ابراہام ابوالافیہ، آخرت کی زندگی (1280)

"اے اسرائیل، اپنے خدا سے ملاقات کے لیے تیار ہو جاؤ!"

(عاموس 4:12)

اپنے آپ کو تیار کرو، اپنے دل کو یکجا کرو، اور اپنے جسم کو پاکیزہ بناؤ۔ اپنے لیے ایک ایسی خاص جگہ منتخب کرو جہاں تمہاری آواز دنیا کے کسی شخص تک نہ پہنچے۔

خود کو منفرد اور خاص بناؤ اور دوسروں سے الگ تھلگ ہو جاؤ، کمرے یا بالاخانے میں بیٹھو اور اپنا راز کسی کے سامنے ظاہر نہ کرو۔

اور اگر یہ کسی ایسے گھر میں ہو سکتا ہے جہاں تھوڑی سی تاریکی ہو، تو ضرور ایسا کرو۔ اور یہ بہتر اور مناسب ہوگا کہ تم یہ عمل رات کے وقت کرو۔

اسی لمحے جب تم اپنے خالق سے بات کرنے کے لیے تیار ہو، دنیا کی تمام فضول باتوں کو اپنے خیالات سے نکال دو، اور اس سے درخواست کرو کہ وہ تمہیں اپنی عظیم فتوحات کی خبر دے۔

اور اپنے آپ کو ایک دعا کی چادر (تالت) میں لپیٹو، اور اگر ممکن ہو تو اپنے سر اور بازوؤں پر تفیلین باندھو، تاکہ تم پر اس وقت موجود شکنہ (خدا کا نسوانی پہلو) کا خوف اور تعظیم چھا جائے۔

اپنے آپ کو اور اپنے لباس کو پاکیزہ رکھو، اور اگر ممکن ہو تو سفید لباس پہنو، کیونکہ یہ تمام چیزیں تعظیم اور محبت کے جذبے کو فروغ دیتی ہیں۔

اور اگر یہ رات کا وقت ہو، تو بہت سی موم بتیاں جلا لو یہاں تک کہ وہ تمہاری آنکھوں کو خوبصورت طور پر روشن کر دیں۔ اس کے بعد، اپنے ہاتھ میں سیاہی، قلم، اور تختی لے لو۔

یہ گواہی ہوگی کہ تم خوش دلی اور معصوم نیت کے ساتھ اپنے خداوند کا کام کرنے آئے ہو۔

اور حروف کو جوڑنا شروع کرو، پہلے تھوڑے سے اور پھر زیادہ، اور انہیں تیزی سے گھماؤ جب تک تمہارا دل ان کے گھومنے سے گرم نہ ہو جائے۔ اپنے دل کو ان کی حرکت پر مرکوز کرو اور دیکھو کہ ان کے گھومنے سے کیا ظاہر ہوتا ہے۔

اور جب تم اپنے اندر محسوس کرو کہ ان کے امتزاج سے تمہارا دل کافی حد تک گرم ہو چکا ہے اور تم ان سے ایسی نئی باتیں سمجھنے لگو جو نہ تو تمہیں انسانی واسطوں سے معلوم ہوئیں اور نہ ہی تم نے اپنی عقل سے جانا، تو پھر تم الہی فیض (شمیفا) کے وصول کے لیے تیار ہو۔

اور یہ فیض تم پر نازل ہو کر تمہیں ایک کے بعد ایک بہت سی باتوں کے لیے بیدار کرے گا۔ اپنے خالص خیالات کو تیار کرو تاکہ تم خدا کا بابرکت نام اور اس کے عظیم فرشتے تصور میں لاؤ؛ انہیں اپنے دل میں یوں مجسم کرو جیسے وہ تمہارے ارد گرد کھڑے یا بیٹھے ہوں، اور تم ان کے درمیان ایک قاصد کی مانند ہو جسے بادشاہ اور اس کے خدام بھیجتا چاہتے ہیں، اور وہ اس بات کا انتظار کر رہا ہو کہ بادشاہ یا اس کے خدام میں سے کوئی اسے مشن کی تفصیلات بتائے۔

جب تم یہ سب کچھ تصور کر لو، تو اپنے ذہن اور دل کو ان خیالات کو سمجھنے کے لیے تیار کرو جو حروف کے مجموعوں سے تمہارے دل میں آئیں گے، اور ان سب باتوں کا مطالعہ ایسے کرو جیسے تمہیں کوئی تمثیل، معمہ یا خواب بتایا جا رہا ہو، یا جیسے تم حکمت کی کسی کتاب میں ایک مشکل موضوع کو سمجھنے کی کوشش کر رہے ہو۔

اور اس معاملے کو بہترین طریقے سے حل کرو جتنا ممکن ہو سکے۔

اپنے آپ کو اس کے مطابق پرکھو جو تم نے سمجھا ہے، اور باقی معاملات میں بھی اسی طرح عمل کرو جیسا تمہیں بتایا جائے گا۔

یہ سب تمہارے لیے اس وقت سکھا ہو گا جب تم تختی اور قلم کو اپنی انگلیوں سے چھوڑ دو گے، یا اگر وہ تمہارے خیالات کی بھرپوری اور تمہاری خوشی کی شدت کی وجہ سے خود ہی گر جائیں۔

اور جان لو کہ جتنا تم پر الہی علمی فیض زیادہ ہو گا، اتنا ہی تمہارے بیرونی اور اندرونی اعضاء کمزور ہو جائیں گے، اور تمہارا پورا جسم ایک بہت ہی طاقتور ارتعاش میں مبتلا ہو جائے گا۔

جب تک تم اپنے دل میں یہ یقین نہ کر لو کہ تم اسی لمحے موت کو گلے لگا لو گے، کیونکہ تمہاری روح تمہارے جسم سے بے حد مسرت اور ادراک کی خوشی کے سبب جدا ہو جائے گی، اور تمہیں وہ علم حاصل ہو گا جو تم نے پہلے کبھی نہیں جانا تھا۔ یہاں تک کہ تم اپنی سمجھ میں زندگی پر موت کو ترجیح دو گے، کیونکہ وہ موت صرف جسم کو ہی آئے گی (استثناء 19: 30)۔

اور اس حالت میں روح ہمیشہ کے لیے دوبارہ زندہ ہوگی۔ تب تم جان جاؤ گے کہ تم الہی فیض حاصل کرنے کے مرتبے تک پہنچ چکے ہو۔

اور اگر تم اس محترم اور عظیم نام کی عزت کرنا چاہتے ہو اور سچائی کے ساتھ روح اور جسم کی زندگی میں اس کی عبادت کرنا چاہتے ہو، تو اپنا چہرہ چھپا لو اور خدا کی طرف دیکھنے سے ڈرو۔ "قریب نہ آؤ، اپنے پاؤں سے جوتے اتار دو کیونکہ جس جگہ تم کھڑے ہو وہ مقدس زمین ہے" (خروج 3: 5)۔

پھر جسمانی حالت کی طرف واپس لو، وہاں سے اٹھو، تھوڑا سا کھاؤ، تھوڑا سا پیو، خوشبو کو سو گھنٹو، اور اپنی روح کو اس کے خول میں واپس لو، یادو، جب تک کہ اگلا موقع نہ آئے۔ اور اپنے دل کو اپنے نصیب پر خوش رکھو۔

اور جان لو کہ تمہارا رب تم سے محبت کرتا ہے، اور وہی ہے جو انسان کو نفع پہنچانا سکھاتا ہے اور تمہیں علم عطا کرتا ہے (اشعیا 48: 17)۔

הכן לקראת
אלהיך ישראל

הכן עתידך ויחר לבבך וטהר אפך וכחר לך מקום
מקום מיוחד שלא ישמע קולך לשום אדם
בעלם והיה יחיד מיוחד מהבודד מכלתו אחר ושב בו
במקום אחד כחר או בעלה ואל תגלה סודך לאדם ואם
תוכל שתעשיהו כיום בבית אפל משעו עשהו ואמנם הטו
הטוב והישר שהעשהו כללה והזהר לפנות ממחשקך
מכל הלל העולם באוהה שעה שאתה מכין עתידך לומר
עם כוראך ואתה מבקש שיוריעך גבורותיו והתענה ב'
בעלתך ושם תפלט בראשיתך וכידוך אם תוכל כרי שת'
שהיה ירא אחד מפני השכינה אשר היא עמן אז בעת
ההיא ונקח בדרך ואם תוכל יהיו כולם נגדים לבסוף כי
כל זה מושל לבנה היראה והאהבה מאד מאד " ואם
יהיה כללה הרלך ערות הרבה ער שיאירו עיניך יפה יפה
ואחר כך תקח בדרך דיו ושעו ולוח וזה יהיה לעצם שאתה
בא לעבור את עבודת יהוה אלהיך בשמחה וטוב לבב
והחל לעקר אוהיות משנות עם רכוש והפסד וקללה כ'
במהירות ער אשר יחס לבך כלליתם וישם בהנשנים
וכמה שהולך מלללם והשתדלך כך שכבר הם לבך מל'
מאד מאד כעירומים והביטוה מהם שנים חרשים אשר
לא השגהם בקבלה מעשית ולא ידעם מעתידך מהן
העין השכלי וכבר אתה מוכן לקבל שפע והשפע שפע
עלך ומעורר כרכים רבים זה אחר זה הכן מחשבתך

האמתית לעייר אה השם יה' ואת מלאכיו העליונים וצ'
 וצ"ס כלב כאילו הם כע אדם שומדים או יושבים—
 פכיק ואתה ביניהם כמו שלח שהמלך ועבריו חזים ל'
 לשלחו והוא מוכן לשמוע מפי מו"הם ישמע וכד השליחות
 אם מהמלך או מאחר מעבריו ואחרי צייד זה כלל הכן
 שלב ולבן להבין ממחשבתך העצמית הרכים אשר—
 יכולו לך האותיות הנחשבות כלבך או המשטים ועין
 ככלל וכחלקיהם כמו איש שמצדים 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 שהשלך הלח מיריד והקולמוס מכין אל
 איבעותך או אחר שיפלו הם בעצמם מתוך רוב מחש'
 מחשבותך ודע כי כל מה שיתחזק אצלך השפע השכלי
 הנבון יחלשו אכריך החיותים והפעמים ויהחיל כל
 אפקר להשהר שעה חזקה מאד עד שתחשוב בעצמך
 שעל כל פעם תמות בעה ההיא כי הפוך נפך מאפקר
 מרוב שמחתה בהשגה ובהכרתה מה שזכרת והבחר
 מזה מחיים ברעך כי זה המוה קורה לך ונסיבת
 זה החייה הנפש החייה המתים לעלמי עד אז הרע ש'
 שהצנה אל מעלה קבלה השפע ואם הרבה אז לבד מה
 השם הנבון ולעברו כאמת כמי הגוף והנפש הספר פ'
 פתך עוד והוא מהבית אל האלהים ואל הקדש בלום

וזהו שם בן עב

אותיות

ויוצא כץ וסע ישר ומן ויבא
הפוך ומן ויט ישר וסימטר
יהי דור " וסיד דור העולם
כלו יזה כדרכו הראשון

והו	ילי	סיט	עלמ	מהש	ללה	אבא	כהת
הזי	אלד	לאו	ההע	יזל	מבה	הרי	הקמ
לאו	כלי	לור	פהל	נלב	יי	מלה	ההו
צנה	האא	ירת	שאה	ריי	אומ	לכב	ושד
יחן	להח	בוק	מצר	אני	חעמ	רהע	יין
ההה	מיב	ורל	ילה	סאל	ערי	עשל	מיה
והו	רני	החש	עממ	ננא	צית	מנה	פרי
צממ	ייל	הרח	מצר	וממ	יהה	ענו	מחי
דמב	מנק	איע	חבו	ראה	יכמ	היי	מומ

לך זה השם הנכבד כהוב מפירש

ابراہام ابوالافیہ، کتاب خواہش (1279)

جو شخص 72 حروف پر مشتمل مقدس نام کا تلفظ کرنا چاہتا ہے، اسے اس کے لیے ضروری تیاری کے بعد ایک مخصوص جگہ میں خود کو تیار کرنا ہو گا تاکہ وہ اس ناقابل بیان نام کے راز کا تلفظ کر سکے۔ خود کو ہر بولنے والے وجود اور ان کی عام فضول باتوں سے الگ رکھو، اور تمہارے دل میں کوئی انسانی یا فطری خیال باقی نہ رہے، چاہے وہ اختیاری ہو یا ناگزیر۔

اور جیسے تم وہ شخص ہو جس نے اس پٹلی دنیا کی تمام تصویروں سے خود کو الگ کر لیا ہو، جیسے وہ شخص جو گواہوں کے سامنے اپنی وصیت کرتا ہے، کسی اور کو اپنی بیوی اور بیٹوں کی دیکھ بھال کا ذمہ دار بناتا ہے، اپنی دولت کسی اور کے نام کرتا ہے، خود کو ہر قسم کی نگرانی سے الگ کر لیتا ہے اور اپنی تمام ذمہ داریوں سے دستبردار ہو کر چلا جاتا ہے۔

اور اس کے بعد اپنا رخ مقدس نام کی طرف کرو اور تصور کرو کہ ایک شخص تمہارے سامنے کھڑا ہے اور تم سے بات کرنے کا منتظر ہے، اور وہ تمہارے ہر سوال کا جواب دینے کے لیے تیار ہے جو تم اس سے کرو گے۔

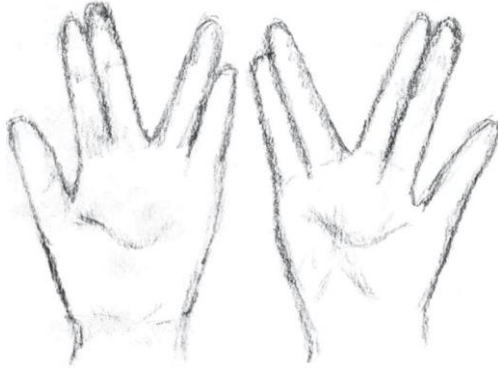
تم کچھ کہو گے اور وہ تمہیں جواب دے گا۔ یہی وہ راستہ ہے جس پر تمہیں چلنا ہے۔ پھر کامل نیت کے ساتھ اس مقدس نام کی تعظیم میں شروع کرو، اور اللہ کا نام بابرکت ہو۔

ابتدا میں یہ کہو: "میری دعا کو آپ کے سامنے خوشبو کی قربانی کے طور پر قبول کریں، اور میرے اٹھے ہوئے ہاتھوں کو شام کی قربانی کے طور پر" (زبور 2: 141)۔

اپنی آنکھیں آسمان کی طرف اٹھاؤ، اور اپنے دائیں اور بائیں ہاتھوں کو اس طرح اٹھاؤ جیسے کاہن برکت دیتے وقت اپنے ہاتھ اٹھاتا ہے، جو اپنی انگلیوں کو تقسیم کرتا ہے، پانچ دائیں اور پانچ بائیں جانب۔

دو چھوٹی انگلیاں (چھنگلیاں اور انگوٹھا) بند ہوں اور درمیانی انگلی اور شہادت کی انگلی ان کے قریب ہوں۔ درمیان میں تقسیم کرو اور انگوٹھے کو الگ کر لو۔

تو اپنے دونوں ہاتھ اس شکل میں رکھو کہ تمہاری ہتھیلیاں تمہارے سامنے ہوں:



اور تمہاری زبان ان دونوں کے درمیان ترازو کی زبان کی طرح تقسیم ہو جائے۔



1 واسے وایو لایو سا یوتے ایلا میے شی للے آکا عاکا ہے تا

2 واسے وایو لایو سا یوتے ایلا میے شی للے آکا عاکا ہے تا

1 ہے زایو آلا دالا عا واسے ہے ایو یوزالا میے ہے ہیرے یو ہے کیوے

2 ہے زایو آلا دالا عا واسے ہے ایو یوزالا میے ہے ہیرے یو ہے کیوے

1 لا عا واکالا یو لا واداپے لائولا کا یو یو میلا ہے چے وا

2 لا عا واکالا یو لا واداپے لائولا کا یو یو میلا ہے چے وا

1 نو تھا ہے آعا یو رے تھا شعا ہے رے یو یو آدمی لاکا بے واشی رے

2 نو تھا ہے آعا یو رے تھا شعا ہے رے یو یو آدمی لاکا بے واشی رے

1 یو چے والا ہے چے کا واکو می نودا آنو یو ہے ایامے رے ہے ایو یو زو

2 یو چے والا ہے چے کا واکو می نودا آنو یو ہے ایامے رے ہے ایو یو زو

1 ہے ہے می یو کا یو لا ہے سا حالا ای رے یو ای شیلایو ہے

2 ہے ہے می یو کا یو لا ہے سا حالا ای رے یو ای شیلایو ہے

1 واسے وادینو یو ہے چے شی ایامے می نو نو آ انو یو تھامی بے ہے پے وایو

2 واسے وادینو یو ہے چے شی ایامے می نو نو آ انو یو تھامی بے ہے پے وایو

1 نوی می یو یو لاسے رے چے می ڈارے وای بے یو ہے ہے ایانو وای چے یو

2 نوی می یو یو لاسے رے چے می ڈارے وای بے یو ہے ہے ایانو وای چے یو

1 دے می بے می نو کو آ ایو ایہ چے بے دارے آاسے یو بے می ہے یو یو می وای

2 دے می بے می نو کو آ ایو ایہ چے بے دارے آاسے یو بے می ہے یو یو می وای

پہلے "سر کے سر" والے حروف (ہر تین حروف والے گروہ کا ابتدائی حرف) کو گہرے سانس کے ساتھ اور مکمل آرام کے ساتھ ادا کرو۔

پھر یہ تصور کرو کہ تمہارے سامنے کھڑا ہوا شخص، جیسا کہ پہلے ذکر کیا گیا ہے، تمہیں جواب دے رہا ہے۔

اور جواب کو زیادہ طول نہ دو بلکہ سکون اور یکسوئی کے ساتھ کہو، اور پھر مقدس نام کا ایک حرف اس کی موجودگی کے مطابق ادا کرو، جس کا تم جواب دو گے۔ پہلا حرف "وا" ہوگا، اور کچھ دیر بعد دوسرا "در میانی کا اختتام" (ہر تین حروف میں درمیانی حرف) "ہے" ہوگا، اور پھر "اختتام کا سر" (ہر تین حروف میں آخری حرف) "وا" ہوگا۔

جب تم پہلا نام مکمل کر لو، جو کہ "واسے وا" ہے، جو "سر کے سر" سے "وا" (جو "اور وہ گیا" سے لیا گیا ہے)، اور "در میانی کا اختتام" سے "ہے" (جو "آج رات" سے لیا گیا ہے)، اور "اختتام کا سر" سے "وا" (جو "اور اس نے بڑھایا" سے لیا گیا ہے) (خروج 14:21)۔

اور فوراً اپنے ہاتھوں کو آرام دہ حالت میں نیچے کر لو، جو تم نے دس سفیروت (خدا کی تخلیقات) کی تصویر میں مقدس نام کے سامنے اٹھائے ہوئے تھے، دس انگلیوں کی گنتی میں، پانچ دائیں طرف اور پانچ بائیں طرف۔ یہ نیکی کے حساب میں ہیں اور وہ ذمہ داری کے لیے۔

اور اس کے لیے اپنے بائیں ہاتھ کو دل پر رکھو، جو پانچ انگلیوں میں پھیلا ہوا ہو، اور اپنے دائیں ہاتھ کو بھی پانچ انگلیوں میں پھیلا کر اپنے اوپر رکھو تاکہ نجات دہندہ نیچے والے پر غالب آکر اسے شکست دے، یہاں تک کہ وہ خود کو ہار مان کر تسلیم کر لے۔

اور اس کے بعد تمہیں فوراً اپنے دل کو مرکوز کرنا چاہیے اور اپنے دل میں دکھائی گئی صورت کے سامنے سجدہ ربز ہو نا چاہیے، جو تمہارے سامنے ہے اور وہی تمہارے جواب کی ابتدا کرنے والی ہے، جس نے تمہارے دل کو تخت کی طرح متاثر کیا ہے اور اس کا نام "خدا کا فرشتہ" ہے۔ وہ تمہارے اور تمہارے خالق کے درمیان واسطہ ہے، اور اس کا مقام بلند ہے۔

پھر جب تم دوسرا مقدس نام ادا کرو اور "ابتداء کاسر" بولو اور جواب میں "یو" کہو، پھر "وسط کادر میان" بولو اور جواب میں "لا" کہو، پھر "اختتام کاسر" بولو اور جواب میں "یو" کہو اور سجدہ کرو۔

اور اگر تم ہر اس بات میں پاک اور مکمل ہو جس کی میں نے تمہیں ہدایت دی ہے، تو مجھے کوئی شک نہیں کہ جلال ایک شکل میں تمہارے سامنے ظاہر ہو گا، تاکہ تم اس کی قوت کو جان سکو، یا تمہارے لیے کوئی ایسی بات لائے گا جسے تم سمجھو گے کہ وہ اللہ کی طرف سے ہے، اور تمہاری طرف سے نہیں۔

اور میں یا میرے جیسے ہزار لوگ تمہیں کیا سکھا سکتے ہیں، جو وہ ایک لمحے میں تمہیں سکھائے گا، وہ حیرت انگیز حکمتیں جو ہم نے نسلوں سے کبھی نہیں سنیں۔ لیکن اللہ نے ہمیں اس راستے پر ہدایت دی اور ہمیں حکم دیا کہ ہم تمہیں توبہ کی تلقین کریں۔

یعنی اگر تمہارا دل بھاگ جائے، تو اس جگہ واپس آ جاؤ جہاں سے تم گئے تھے، جیسا کہ کہا گیا ہے: "زندگی دوڑ کر واپس آئی، اور اسی پر عہد کی بنیاد رکھی گئی" (سفر تیسرا 1:8، حزقی ایل 1:14)۔

اور جب ہم نے آپ کو بہتر کے نام کے تلفظ کے ملے ہوئے طریقے کے بارے میں مطلع کر دیا ہے اور آپ کو اس کے راستوں کی پیروی کرنے اور اس کے معاملات اور امتزاجات کا حساب رکھنے کے لیے خبردار کیا ہے، تو آپ کو یہ جان لینا چاہیے کہ اس معزز نام کی حکمت کی کوئی انتہا نہیں ہے، بلکہ اس کے بہت سے شاندار طریقے ہیں، اور یہ ان میں سے ایک ہے۔

جس وقت آپ اس معزز نام کا تلفظ کرنا چاہتے ہیں جو اس کے حروف علت کے ساتھ لکھا ہوا ہے، تو اپنے آپ کو تیار کریں اور ایک مخصوص جگہ میں خلوت اختیار کریں جہاں کوئی آپ کی آواز نہ سن سکے۔ اپنے دل اور روح کو اس دنیا کے تمام خیالات سے پاک کریں۔ یہ تصور کریں کہ آنے والے وقت میں آپ کی روح آپ کے جسم کو چھوڑ دے گی، اور آپ اس دنیا میں مرجائیں گے اور اگلی دنیا میں زندہ ہوں گے، جو تمام زندہ مخلوقات میں بکھری ہوئی زندگی کا منبع ہے۔ یہ وہ عقل ہے جو تمام حکمت، سمجھ اور علم کا سرچشمہ ہے، اور یہ بادشاہوں کے بادشاہ کی مانند ہے، جس کا ہر کوئی بہت زیادہ احترام کرتا ہے۔

بلاشبہ، جو شخص اسے سمجھتا ہے اس کا خوف دوگنا ہوتا ہے، ایک عظمت کا خوف اور دوسرا محبت کا خوف۔

اور جب آپ کا شعور اس کے شعور سے جڑ جاتا ہے، جو آپ میں علم پیدا کرتا ہے، تو آپ کا شعور ہر غیر ضروری رائے کے بوجھ سے آزاد ہونا چاہیے، سوائے اس علم کے جو آپ اور اس کے درمیان اس کے معزز اور جلالی نام کے مطابق مشترک ہو۔ لہذا، آپ کو اس کے تلفظ کی شکل کو جاننا ضروری ہے۔

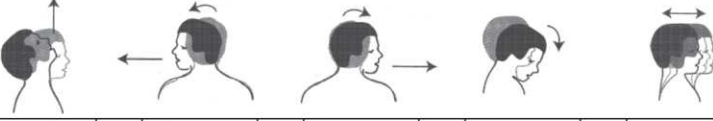
اور یہ اس کی نمائندگی ہے...

الف کا یود کے ساتھ تلفظ، آگے اور پیچھے:



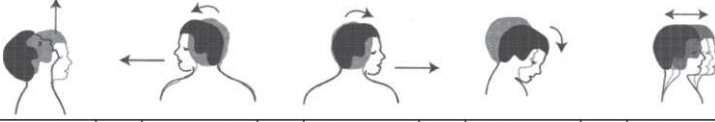
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
AoYo	Two Breaths	AoYa	Two Breaths	AoYe	Two Breaths	AoYi	Two Breaths	AoYu
Five Silent Breaths								
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
AaYo	Two Breaths	AaYa	Two Breaths	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								

الف کا ہے کے ساتھ تلفظ، آگے اور پیچھے:



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								

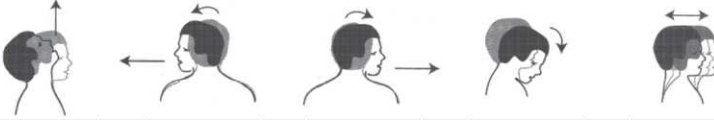
الف کا دواؤ کے ساتھ تلفظ، آگے اور پیچھے:



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

الف کا ہے کے ساتھ تلفظ، آگے اور پیچھے:



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								

جب آپ حرف الف کو اس کے تمام تلفظات (حرکات) کے ساتھ ادا کرنا شروع کریں، کیونکہ الف وحدت کے راز کی طرف اشارہ کرتا ہے، تو اس کے تلفظ کو ایک سانس کی حد سے زیادہ طول نہ دیں۔ آپ اس سانس کے دوران کبھی بھی رک نہیں سکتے جب تک کہ آپ اس کا تلفظ مکمل نہ کر لیں۔ اپنی طاقت کے مطابق اس خاص سانس کو جتنا لمبا کر سکتے ہیں، کریں۔ اور الف کا جاپ کریں، اور ہر حرف کو جو آپ ادا کریں، دہشت، عظمت اور خوف کے ساتھ، اور اس کی سمجھ میں روح کی خوشی کے ساتھ ادا کریں، جو بے حد عظیم ہے۔

ہر حرف کا جاپ اس کے تلفظ کی شکل کے مطابق ہوگا، اور جب آپ حرف چولام (o) کا تلفظ کریں گے تو آپ کا سر اوپر کی طرف اٹھے گا۔ جب آپ تلاوت شروع کریں، تو مشرق کی طرف منہ کریں، نیچے یا اوپر نہ دیکھیں۔ تمام کپڑوں کے اوپر نیا یا صاف کیا ہوا سفید لباس پہنیں، یا اپنی دعا کی چادر (تلیت) اوڑھیں، اور سر پر ٹیفلین کا تاج ہو، اور آپ کا چہرہ مشرق کی طرف ہو جہاں سے دنیا کو روشنی ملتی ہے۔

آپ کے پاس پانچ سمتیں ہیں جن میں آپ اپنے سر کو حرکت دے سکتے ہیں۔

دو اول چولام کے ساتھ آپ درمیان سے شروع کریں گے، مشرق کی طرف منہ کریں گے، اپنے خیالات کو صاف کریں گے، اور سانس کے ساتھ آہستہ آہستہ سر اوپر کریں گے جب تک کہ تلاوت مکمل نہ ہو جائے اور آپ کا سر اوپر کی طرف نہ ہو۔ تلاوت مکمل ہونے کے بعد ایک بار زمین کی طرف جھک جائیں۔

الف کے سانس اور اس کے ساتھ جڑے ہوئے حرف کے سانس میں فرق نہ کریں، سوائے ایک مختصر یا طویل سانس کے۔ لیکن الف اور نام کے حرف کے درمیان یا سیدھے الف کے درمیان، آپ دو سانس لے سکتے ہیں، لیکن اس دوران تلفظ نہ کریں۔

ہر صف مکمل کرنے کے بعد، آپ کو صرف پانچ سانس لینے کی اجازت ہے، اس سے زیادہ نہیں، لیکن آپ پانچ سے کم سانس بھی لے سکتے ہیں۔ اگر آپ نے کسی صف میں غلطی کی ہو یا اسے تبدیل کیا ہو، تو اس صف کے شروع پر واپس جائیں اور اس وقت تک درست تلفظ کریں جب تک کہ آپ اسے ٹھیک نہ کر لیں۔

چولام کی طرح جو اوپر کی طرف کھینچتا ہے، اسی طرح چریک (i) کا تلفظ نیچے کی طرف کھینچیں اور اعلیٰ طاقت کو اپنی طرف جذب کریں۔ شورک (u) کا تلفظ نہ اوپر ہو اور نہ نیچے، بلکہ اسے درمیان کی طرف چہرے کے سامنے کریں۔

اور زیر (e) کے ساتھ اپنا سر بائیں سے دائیں لے جائیں، اور کمینز (a) کے ساتھ دائیں سے بائیں لے جائیں۔

اور جب آپ ان تمام کو مکمل کر لیں اور اگر آپ اپنی آنکھوں کے سامنے کوئی شکل دیکھیں تو فوراً اس کے پیچھے سجدہ کریں (پیدائش 3:17، یوشع 5:14)۔ اگر آپ دھیمی یا بلند آواز سنیں اور یہ سمجھنا چاہیں کہ وہ کیا کہہ رہی ہے، تو فوراً جواب دیں اور کہیں "بولیے خداوند، آپ کا خادم سن رہا ہے" (1 سموئیل 3:9) اور پھر بالکل نہ بولیں اور اپنے کان کو سننے کے لیے جھکائیں کہ وہ آپ سے کیا کہے گی۔

اگر آپ کو ایسا شدید خوف محسوس ہو جسے آپ برداشت نہ کر سکیں، تو فوراً سجدہ کریں، چاہے آپ تلاوت کے درمیان ہی کیوں نہ ہوں۔ اگر آپ کچھ نہ دیکھیں یا نہ سنیں تو اس عمل کو اس ہفتے کے لیے چھوڑ دیں۔

اور یہ اچھا ہے کہ ہفتے میں ایک بار دوبارہ تلاوت کریں تاکہ "آگے اور پیچھے دوڑنے" کا عمل ہو (سفریتسیر 1:8، حزقی ایل 1:14) کیونکہ یہی بنیاد ہے جس پر عہد قائم کیا گیا ہے۔

اور میں اور کیا اضافہ کر سکتا ہوں جو پہلے سے معلوم نہ ہو؟ اگر آپ عقلمند ہیں تو آپ میرے اشاروں سے پورے طریقہ کار کو سمجھ جائیں گے۔ اور اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کی عقل حکمت یا قبالہ میں کمزور ہے یا آپ کے خیالات دنیاوی فضولیات سے بھرے ہوئے ہیں، تو نام کا تلفظ نہ کریں تاکہ آپ کوئی غلطی نہ کر بیٹھیں اور اپنے گناہوں میں اضافہ نہ کریں۔

اور جان لیں کہ حرف یو اور حرف ہے کے جدول کے درمیان آپ 25 سانس لے سکتے ہیں، اس سے زیادہ نہیں، بشرطیکہ آپ نے اس دوران بات چیت یا خیالات میں وقفہ نہ کیا ہو۔ اسی طرح، حرف ہے اور واؤ کے درمیان، اور واؤ اور حرف ہے کے درمیان آپ صرف 25 سانسوں سے کم لے سکتے ہیں جدول سے جدول کے درمیان۔

בטעם שחללה להזכיר את השם הנכבד הזה קטט את עלמך
 והתצודי צמקום מיוחד שלא ישמע קולך לזולתיך וסתר לצנך
 ונספך מכל מחשבות העולם הזה ומשונן שאלותה טעה תסדר
 נפטך מנוסף ותפטר מן העה"ז ותחיה לעולם שנא אשר הוא
 מקור החיים הנמלטים המסודרים בכל חי והוא הסכל שהוא
 מקור כל חכמה ונינה ודעת (חינו) כדמות מצי"ה הקצ"ה אשר
 הכל יראים עמנו יראה גדולה וסיל יראת המצי"ה היא יראה
 כפולה יראי אהבה ויראת מעלה וכשנאה דעתך להדבק בדעתו
 הנוחמת כך דעת לריכה דעתך להסיר מעליה כל הדעות הזרות
 זולת דעתו המשותפת ציך ונינו על פי טמו הנכבד והגורל
 ועל כן לריך אחת לדעת דעות מצטאו וזה לירי

אֵי אֵי אֵי אֵי אֵי	הנה כ"ה פכים ועוד	אֵי אֵי אֵי אֵי אֵי
אֵי אֵי אֵי אֵי אֵי	כ"ה - אסור וסל' 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
 מקננו אותו על מחכונתו כי בעל הקפר סניקוד צלצלם בדרך
 סירה להעלים וגללו צפוף דצרי ואנחנו ישצנו אותו כראוי
 וכסור' ונסזור לדצרי זהו לירור כשתחמיל להזכיר א צאזם
 ליר שחזכירו עסני שהוא מורה על סוד היסוד אל האריך צו
 כי אם לפי סיעור נשיעה אחת ולא חפסיק צנשימה ההיא טום
 הפסק בעולם עד שמשלים כנויו ואריך צנשימה סה"י המיוחדת
 כפי סיעור כח אריכות נשיעתך כאשר בכל מה שחוכל להאריך
 זה וננן צא' וכל אות ואות שחסייה דעיות סניקוד והוא הסולם
 למעלה וכשתחמיל צחזרתו חכוין פניך אל פני העזרת לא
 למעלה ולא למטה ואחת שצ מעוטף צנדרים לצנים מכונסים
 סהורים על כל צנדיך או פליטך לראשך מוכתר צמסילין לפני
 המזרח טעסם האור יולא לעולם ולך"ה קלוות להניע גם ראשך
 ונחולס תחמיל מאמלע העזרת וזכך רעיוןך ומעלה ראשך עם
 סנשימה

הנשימה מעט מעט עד שתחלים וראשך למעלה ואחר שתחלים
 השתחווה עד הארץ פעם אחת ולא תצדיל נשימת האלף לנשימי
 האות סדנך נו כי אם נשימה אי קלרה או ארוכה או זין אות
 של עם ניסרים או נהפוכים לך יכולת להנמים ני נשימות
 עלי מצפא ולא יותר אבל פחות הרעות בידך וכשתחלים כל
 פור ופור ים לך רעות להנמים הי נשימות לצד ולא יותר אבל
 פחות הרעות בידך ואם פנית או פנית צפור מזה הסדר פור
 אל ראש הפור ההוא עד שתאמרו כראוי וכדמות החול' הנמשך
 למעלה נון צמיריק הנמשך למעט ומשך כח העליון לסדנך
 כך וצורק לא תעלה ראשך לא לעולם ולא למטה אלא מסיכי
 מעלית כנגד הפנים האמלעיים וצירי תמשיך ראשך מהשחל
 אל היעין ונקמץ מהיעין אל השחל וכלם חסר שתחלים אם
 תלחם לורה לפניך תשתחווה עיר כנגדה ואם תמנע קול קסן
 או גדול ותלחם להצין מה שחומר פניהו מיד ואחר דבר אדוני
 כי שומע ענך ותהי לא תדבר כלל אלא הי אזניך לשמוע
 עם שיאמר לך ואם תפחד פחד גדול שלא תוכל לסובלו ואפי'
 באמלע האזכרה תשתחווה מיד ואם לא תראה ולא תשמע פזוז
 הדבר בכל אותו המצב ופזוז עוד להזכיר פעם אחת בשבוע
 כדמות רגל ופזוז פעל דבר זה נכרת צריח ומה תוסיף עוד
 לסודיעך שכבר ידוע הוא שאלם חכם אחס מן הרמז תצין
 סודר כלו ואם תרגיש ששכלך מלוט צמחה או צקבלה או
 רעיוןך חזק בצבלי זמן לא תזכיר את הסם פן תוסיף אז
 לפסול דע שצין דף של יו"ד לדף של סי"א תוכל להנמים כי
 נשימות ולא יותר וכלזל שלא תפסיק ננתיים לא נדיבור ולא
 צמחצנה וכן צין סי"א לו' וצין ו' להי רק פחות תכ"ה תוכל
 להנמים עכ"ל דברי הרצ בעל הספר סניקוד ודציו דברי קבלה
 עמה אל פה או דברי מגיד והארכנו בהם להיוחס דני החועלי

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

تیری حمد ہو، اے رب، ہمارے خدا، دنیا کے بادشاہ، جس نے ہمیں اپنے احکام کے ذریعے پاک کیا اور ہمیں یہ حکم دیا کہ ہم تیرے عظیم نام کا محبت
سے تلفظ کریں۔

باسکرافٹ

- ابوالافہ، ابراہام۔ اوہر باسیچیل۔ مرتب: ایم صفیرین۔ یروشلیم، 1999
- ابوالافہ، ابراہام۔ اوہر باسیچیل۔ مرتب: کل۔ یروشلیم، 2001
- ابوالافہ، ابراہام۔ حصے باعولم ہب۔ مرتب: کل۔ یروشلیم، 1999
- ابوالافہ، ابراہام۔ سفر حقیقت۔ مرتب: ایم صفیرین۔ یروشلیم، 1999
- ابوالافہ، ابراہام۔ سفر حقیقت۔ مرتب: کل۔ یروشلیم، 2002
- ابوالافہ، ابراہام۔ عقل کی روشنی۔ پروڈکٹس یونیورسٹی، 2009
- ابوالافہ، ابراہام۔ آنے والی دنیا میں زندگی۔ پروڈکٹس یونیورسٹی، 2010
- ہیٹز، ہنس ڈائیٹر۔ یونانی جادو کی پیروی کا ترجمہ۔ یونیورسٹی آف شکاگو پریس، 1992
- بومسمن تھال، ڈیوڈ آر۔ یہودی تصوف کی تفہیم جلد دوم۔ کناو، 1982
- کوچہ، ڈیوڈ اے۔ ایکسٹینکٹ قبائل۔ ساؤنڈز ٹرو، 2005
- کورڈویر، موسیٰ۔ سفر پر دیس ریونیٹم۔ کراکوف، 1592
- اللازار، جرمیزاک۔ سفر ہشیم۔ یروشلیم، 2004
- فرینکفرٹ، ڈیوڈ۔ "تحریر کا جادو اور جادو کی تحریر"۔ سیلیوس 21 (179-221)، 1994
- گاڈون، جو سلین۔ سات واؤلز کاراز۔ فینس پریس، 1991
- گولڈمین، جوناقسن۔ الہی نام۔ بے ہاؤس، 2010
- ہیمز، ہاروی۔ ابراہام ابوالافہ، فرانسسکمز اور جو آخزم۔ اسٹیٹ یونیورسٹی آف نیویارک پریس، 2007
- ہیٹمین، پی اے۔ سفر لیسرا۔ مومر سیسیک، 2004
- ہس، ہوز۔ "یہودی تصوف کی تشکیل اور معاصر قبائل میں ابراہام ابوالافہ، کے اثرات"۔ مذہب اور اس کے دوسرے۔ کیپٹن ورلیگ، 2008
- ایڈیل، موٹے۔ ابراہام ابوالافہ، ایک پر جوش قبائلی۔ لیسر تھوس، 2002
- ایڈیل، موٹے۔ ایکسٹینکٹ قبائل میں مطالعہ۔ اسٹیٹ یونیورسٹی آف نیویارک پریس، 1988
- ایڈیل، موٹے۔ اٹلی میں قبائل، 1280-1510: ایک جائزہ۔ سیل یونیورسٹی پریس، 2011
- کاپلان، آریہ۔ مراقبہ اور قبائل۔ سیمولک ویسر، 1989
- کانز، اسٹیون ٹی۔ تقابلی تصوف: اصل ذرائع کا ایک مجموعہ۔ آکسفورڈ یونیورسٹی پریس، 2013
- مرہیٹز، ہیشیا کاس۔ "بکواس کی تعریف میں"۔ قدیم دور میں فکر کی شاعری۔ اٹلیٹ، 2001
- سیرمین، رابرٹ۔ سانپ مارا ہے باسانپ زندگی دیتا ہے: قبائلی ابراہام ابوالافہ، کا عیسائیت پر رد عمل۔ برل، 2011
- شافیر، ہیٹز، اور شکید، شاول۔ قاہرہ کی گتہزہ سے جادو کی متن (جلد سوم)۔ مومر، 1999
- شولم، گیر شوم۔ ہتقبالہ شیل سفر ہتہوند و شیل ابراہام ابوالافہ۔ اکادیون، 1969
- شولم، گیر شوم۔ برلن سے یروشلیم: میری جوانی کی یادیں۔ پال ڈرائی بکس، 2012
- شولم، گیر شوم۔ "خدا کا نام اور قبائل کالسانی نظریہ"۔ ڈیوجینس 79 (59-80)، 80 (164-94)، 1972
- شولم، گیر شوم۔ یہودی تصوف میں بڑے رجحانات۔ شاکن، 1965
- * ایک بصری شہادت: ویٹیکن لائبریری سے جوڈائیٹک۔ یونین آف امریکن ہیبر و کانگریگیشنز، 1987
- وائٹیل، چائیم۔ شعری قدوشتا۔ مرتب: کل۔ یروشلیم، 2008
- وائٹیل، چائیم۔ کناویم حد شیم۔ نئی تحریریں۔ پروڈکٹس یونیورسٹی، 2007
- وائٹسن، ایلینٹ۔ ابراہام ابوالافہ: قبائلی اور نبی۔ چروپ پریس، 2000



ہیڈین پریس انڈورلڈ کے رہنما

یہودی قبائل کے وسیع ذخیرے کے درمیان ابراہام ابوالافیہ، (1240-1291) جدید فلسفیانہ ذہن رکھنے والے افراد کے لیے براہ راست روحانی تجربے کی جستجو میں سب سے زیادہ نمایاں ہے۔ ابوالافیہ یہودی صوفیوں میں منفرد تھا کیونکہ اس نے ذاتی روحانی مشق کے لیے واضح ہدایات فراہم کیں۔ کئی ربانی پابندیوں کے باوجود، ابوالافیہ کے خیالات اور مراقبہ کی تکنیکوں کی پیچیدگی کا خفیہ اثر، چائیم واسٹل، یکوڈیلا میرانڈولا، اور اسپینوزا سمیت مذہب اور فلسفے کی تاریخ کی کئی مرکزی شخصیات پر واضح ہے۔

ایوی سلیمان نے جدید زمانے کے باغی پیروکاروں کے لیے اس حیرت انگیز تاریخی شخصیت تک قابل اعتماد رسائی فراہم کرنے کے لیے ابوالافیہ کے مراقبہ متنوں میں سے تین کا ترجمہ کیا ہے۔

یہودی مراقبے کا دل: ابراہام ابوالافیہ، کالہی ناموں کا راستہ

کاپی رائٹ © 2013 ایوی سلیمان

گھنٹائی دعا کی مثال

کاپی رائٹ © 2013 ربیہ تسیم

مخطوطہ تصاویر، بکٹریہ، ہائیکروفلڈ، عبرانی مخطوطات کی انسٹیٹیوٹ، یہودی قومی اور یونیورسٹی لائبریری، یروشلم، اسرائیل

تمام حقوق محفوظ ہیں۔

انڈورلڈ کے لیے گائیڈز

شائع کردہ ہیڈین پریس

www.hadeanpress.com