

הכּוּן לְקִרְאָת אֵיךְ יִשְׂרָאֵל



**Abraham Abulafia:  
Meditations on the Divine Name**

"Would that all the Lord's people were prophets, that the Lord put His spirit upon them!"

-Moses, Numbers 11:29

"The method of pronouncing the Name is found in the book Light of the Intellect by Abraham Abulafia, and this method is the secret of Sefer Yesira"

-Moshe Cordovero, Or Yakar on Zohar, Song of Songs

"I began to fathom the gist of Abulafia's books and even attempted to perform a few of his instructions to the letter and experienced that they caused changes in my states of consciousness"

-Gershom Scholem, From Berlin to Jerusalem

## Translator's Preface

Amidst the rich panoply of Jewish Kabbalah, Abraham Abulafia resonates the most with modern, philosophically minded seekers of direct mystical experience. Abulafia creatively combined Maimonides' Guide of the Perplexed and the ancient Sefer Yesira into an integrated method of concentrating on the Divine Name that opens the path to fulfilling the soul's deepest spiritual longings. Intense practice of Abulafia's meditative techniques propels the attentive soul into a state of awakened receptivity where the active divine influence can reach down to meet and illuminate the human intellect.

Abulafia was unique amongst Jewish mystics in providing precise instructions for personal spiritual practice. I have translated meditations from three of Abulafia's major mystical handbooks "that reveal the true knowledge of the Divine Name" as he puts it. These particular texts achieved a wide underground circulation amongst Jewish mystic elites despite a severe rabbinical ban on Abulafia promulgated by Shlomo ben Adret.

For example:

-Abulafia's "Life of the World to Come" (extant in more manuscript copies than the Zohar!) is quoted in Yehuda Albotini's "Sulam HaAliya".

-Selections from Abulafia's "Light of the Intellect" were printed in Moshe Cordovero's "Pardes Rimonim".

-Abulafia's "Book of Desire" is quoted in the fourth, censored part of Chaim Vital's "Shaarei Kedushah".

Abulafia's meditations have intrinsic moral prerequisites that guard against their misuse. These techniques can provide short, liminal leaps into revelatory states of consciousness and the adept needs a kind of measured boldness to attempt this. Abulafia repeatedly emphasizes returning back and integrating these threshold experiences into one's daily life.

Abulafia was an eclectic thinker who absorbed and adapted Sufi and even Yogic influences into his mystical toolkit. While the affinities between Abulafia's methods and the Hekhalot rituals are obvious, they also have interesting structural similarities to Graeco-Coptic magical invocations like those found in PGM XIII 646-1077.

Translating Abulafia is an impossible task. I hope these gleanings will prompt deeper study of Abulafia's oeuvre that can provide a rich breviary of numerically equivalent concepts and rigorous linguistic interpretations to ponder and apply in one's spiritual path.

Avi Solomon

## Abraham Abulafia 'Life of the World to Come'

"Prepare to meet your God, O Israel!" (Amos 4:12)

Prepare yourself, unify your heart and purify your body and choose yourself a special place that will not let your voice be heard by any man in the world.

Be one and special and isolate yourself without any other, and sit in the room or in the attic and do not reveal your secret to any man.

And if you can do this in a house that is a little darkened, do it. And it is best and fitting that you do this at night.

At the same hour that you prepare yourself to speak with your creator, be careful to empty your thoughts from all the vanities of this world and request Him to proclaim his courageous victories to you.

And adorn yourself in a prayer shawl (tallit) and put phylacteries (teffilin) upon your head and arms if you can so that you will be in awe and fear of the Shekhinah who is present with you at that moment.

And clean yourself and your clothes, and if you can, let them all be white clothes, as all this benefits the intention of Awe and Love very much.

And if this is at night, light many candles until they make your eyes shine very beautifully. And after this take ink, pen and tablet in your hands.

And this will be a witness that you come to work the work of God your Lord in happiness and an innocent heart.

And begin to combine letters, a few with many, and turn and revolve them speedily until your heart is warmed by their revolutions. And put your heart in their movement and what their revolution engenders.

And when you feel in yourself that your heart has been warmed very much by the combinations and you understand from them new matters that you did not grasp from human transmission and did not know them from yourself by intellectual effort, then you are ready to receive the abundance (Shefa).

And the abundance flows onto you and arouses you to many things one after the other. Prepare your true thought to depict the Name, may his Name be blessed, and his superior angels; depict them in your heart as if they were people, standing or sitting around you and you amongst them like an emissary that the King and his servants want to deploy and he is ready to hear from one of them the pronouncement of the matter of his mission, if from the King or from one of his servants.

And after you have depicted all of this prepare your mind and heart to understand in your thought the many things that will come to you from within the letters computed in your heart, and study all of them or their parts like a person who is told a parable, a riddle or a dream, or as one perusing a topic in a book of wisdom deeper than he can comprehend.

And solve the matter that you will hear to the best solution and as close as you can get to it.

And judge yourself according to what you will understand from it, and do the same with the other matters in all that they will tell you.



And this will all accrue to you after you throw the tablet and stylus from between your fingers or if they fall by themselves due to the plenitude of your thoughts and the multiplicity of your happiness.

And know that as much as the honorable intellectual abundance will be strong with you, so much so will your external and internal organs weaken, and your whole body will be engulfed in a very strong upheaval.

Till you will think for yourself that in any case you will die at that time, for your soul will separate from your body due to the multitude of joy in its comprehension and knowing what you have known.

Till you will choose death over life in your understanding for this death occurs only to the body (cf. Deuteronomy 30:19).

And in this cause the soul will live a resurrection forever and ever. And then you will know that you have arrived at the degree of receiving the abundance.

And if you wish then to honor the honorable and awesome Name and worship Him truly in the life of the soul and the body, hide your face more and be afraid of looking at God and "do not come closer, remove your sandals from your feet for the place that you stand upon is holy ground" (Exodus 3:5).

And return to the matters of the body, and rise from there and eat a little and drink a little and smell a pleasing fragrance and return your spirit to its scabbard until the next time. And make your heart happy with your share.

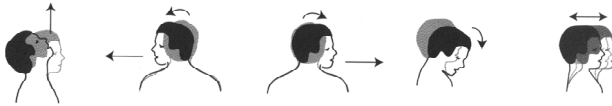
And know that the Lord your God loves you and is the One who teaches man to benefit him, and teaches you knowledge.

## Abraham Abulafia 'Light of the Intellect'

At the hour you wish to recite this honorable name inscribed with its vowels, adorn yourself and seek solitude in a special place where no one can hear your voice. Purify your heart and soul from all thoughts of this world. Think that in the coming hour your soul will leave your body and you will die to this world and you will live in the next world, that is the source of life scattered amongst all living beings. It is the Intellect which is the source of all wisdom, understanding and knowledge, and it is in the likeness of the King of Kings, whom everyone is in very great awe of. Indeed, the awe of one who comprehends this is double, consisting of the awe of excellence and the awe of love.

And when your consciousness comes to cleave to His Consciousness that produces knowledge in you, your consciousness must divest itself of the burden of all extraneous opinions, other than the knowledge shared between you and Him according to His honorable and awesome Name. Therefore, you need to know the form of His pronunciation. And this is its representation.

# The form of the pronunciation of *Aleph* with *Yud*, forth & back:



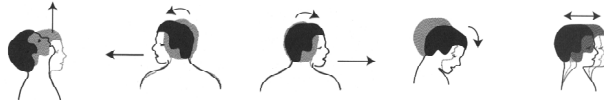
|   |             |                 |             |                 |             |                 |             |                 |
|---|-------------|-----------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|
| One long Breath                           |             | 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 |             |                 |             |                 |             |                 |             |                 |

# The form of the pronunciation of *Aleph* with *Heh*, forth & back:



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

# The form of the pronunciation of *Aleph* with *Vav*, forth & back:



|   |             |                 |             |                 |             |                 |             |                 |
|---|-------------|-----------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|
| One long Breath                           |             | One long Breath |             | One long Breath |             | One long Breath |             | One long Breath |
| <b>AoVo</b>                               | Two Breaths | <b>AoYa</b>     | Two Breaths | <b>AoVe</b>     | Two Breaths | <b>AoVi</b>     | Two Breaths | <b>AoVu</b>     |
| Five Silent Breaths                       |             |                 |             |                 |             |                 |             |                 |
| One long Breath                           |             | One long Breath |             | One long Breath |             | One long Breath |             | One long Breath |
| <b>AaVo</b>                               | Two Breaths | <b>AaYa</b>     | Two Breaths | <b>AaVe</b>     | Two Breaths | <b>AaVi</b>     | Two Breaths | <b>AaVu</b>     |
| Five Silent Breaths                       |             |                 |             |                 |             |                 |             |                 |
| One long Breath                           |             | One long Breath |             | One long Breath |             | One long Breath |             | One long Breath |
| <b>AeVo</b>                               | Two Breaths | <b>AeYa</b>     | Two Breaths | <b>AeVe</b>     | Two Breaths | <b>AeVi</b>     | Two Breaths | <b>AeVu</b>     |
| Five Silent Breaths                       |             |                 |             |                 |             |                 |             |                 |
| One long Breath                           |             | One long Breath |             | One long Breath |             | One long Breath |             | One long Breath |
| <b>AiVo</b>                               | Two Breaths | <b>AiYa</b>     | Two Breaths | <b>AiVe</b>     | Two Breaths | <b>AiVi</b>     | Two Breaths | <b>AiVu</b>     |
| Five Silent Breaths                       |             |                 |             |                 |             |                 |             |                 |
| One long Breath                           |             | One long Breath |             | One long Breath |             | One long Breath |             | One long Breath |
| <b>AuVo</b>                               | Two Breaths | <b>AuYa</b>     | Two Breaths | <b>AuVe</b>     | Two Breaths | <b>AuVi</b>     | Two Breaths | <b>AuVu</b>     |
| Five Silent Breaths                       |             |                 |             |                 |             |                 |             |                 |
| One long Breath                           |             | One long Breath |             | One long Breath |             | One long Breath |             | One long Breath |
| <b>VoAo</b>                               | Two Breaths | <b>VoAa</b>     | Two Breaths | <b>VoAe</b>     | Two Breaths | <b>VoAi</b>     | Two Breaths | <b>VoAu</b>     |
| Five Silent Breaths                       |             |                 |             |                 |             |                 |             |                 |
| One long Breath                           |             | One long Breath |             | One long Breath |             | One long Breath |             | One long Breath |
| <b>VaAo</b>                               | Two Breaths | <b>VaAa</b>     | Two Breaths | <b>VaAe</b>     | Two Breaths | <b>VaAi</b>     | Two Breaths | <b>VaAu</b>     |
| Five Silent Breaths                       |             |                 |             |                 |             |                 |             |                 |
| One long Breath                           |             | One long Breath |             | One long Breath |             | One long Breath |             | One long Breath |
| <b>VeAo</b>                               | Two Breaths | <b>VeAa</b>     | Two Breaths | <b>VeAe</b>     | Two Breaths | <b>VeAi</b>     | Two Breaths | <b>VeAu</b>     |
| Five Silent Breaths                       |             |                 |             |                 |             |                 |             |                 |
| One long Breath                           |             | One long Breath |             | One long Breath |             | One long Breath |             | One long Breath |
| <b>ViAo</b>                               | Two Breaths | <b>ViAa</b>     | Two Breaths | <b>ViAe</b>     | Two Breaths | <b>ViAi</b>     | Two Breaths | <b>ViAu</b>     |
| Five Silent Breaths                       |             |                 |             |                 |             |                 |             |                 |
| One long Breath                           |             | One long Breath |             | One long Breath |             | One long Breath |             | One long Breath |
| <b>VuAo</b>                               | Two Breaths | <b>VuAa</b>     | Two Breaths | <b>VuAe</b>     | Two Breaths | <b>VuAi</b>     | Two Breaths | <b>VuAu</b>     |
| Twenty Five Silent Breaths between Tables |             |                 |             |                 |             |                 |             |                 |

# The form of the pronunciation of *Aleph* with *Heh*, forth & back:



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

When you begin to recite the letter aleph in all its vowelizations pronounced by you, since aleph points to the secret of unity, do not lengthen its recitation except according to the measure of one breath. You cannot stop anytime ever during that breath until you have completed its pronunciation. Lengthen that special breath according to your power to sustain one breath as much as you can lengthen it. And chant the aleph, and every letter you recite, with terror, awe and fear, coupled with the gladness of the soul in its comprehension which is great.

The form of chanting in every letter will be in the image of its vowelization, and in the vowel cholam it will be upwards. When you begin reciting it face eastwards, not looking down or up. Sit wrapped in new or freshly cleaned white robes over all your clothing or covered with your prayer shawl (tallit) and your head crowned with phylacteries (tefillin) and your face towards the east from where the light reaches to the world.

And you have five directions in which to move your head. With the cholam you will begin from the middle, facing east, refine your thoughts, and raise your head slowly with the breath until you complete the recitation and your head is facing upwards. After you complete the recitation bow down to the earth once.

Do not differentiate between the breath of the aleph and the breath of the letter that cleaves to it, apart from one short or long breath. But between the letter of the Name and between the aleph in the straights or between the aleph and the letter of the Name in the inversions you can breathe two breaths only without pronunciation, no more. After completing every row you are permitted to breathe five breaths only, no more, but you can choose to breathe less than five breaths. If you changed or mistook a row in this order, return to the head of that row until you say it correctly.

And in the image of the cholam attracted upwards chant the chirek drawn downwards and attract a supernal power to cleave it in you. Chant the shurek neither upwards nor downwards but as a central pull forward against the face in the center.

And with the tzere pull your head from the left to the right, and with the kametz from the right to the left. And in all of them upon completion if you see a form in front of you prostrate yourself immediately before it (Genesis 17:3, Joshua 5:14). If you hear a faint or loud voice and wish to understand what it is saying answer immediately and say "Speak, Lord, for your servant is listening" (1 Samuel 3:9) and then do not speak at all and lean your ear to listen to what it will say to you. And if you experience great fear that you cannot bear, prostrate yourself immediately, even while you are in the middle of reciting. If you do not see or do not hear anything leave it for all of that week. And it is good to recite again once a week in the likeness of "dashing to and fro" (Sefer Yesira 1:8, Ezekiel 1:14) for upon this foundation is the covenant made.



And what else can I add that is not already known? If you are wise you will understand the whole order from my hints. And if you feel that your mind is weak in wisdom or Kabbalah or that your conceptions are full of the vanities of the time, do not recite the Name lest you miss the mark and add to your sins. And know that between the table of the yod and the table of the heh you can breathe 25 breaths and no more, only if you have not stopped in the meanwhile either in speech or thought. And so between the heh and vav and the vav and heh only less than 25 breaths between table to table can you breathe.

## Abraham Abulafia 'Book of Desire'

As one who wishes to pronounce the Name of Seventy-Two letters after the preparation necessary to it, you need to correct yourself to be in a special place, to pronounce the secret of the Ineffable Name, separated from every speaking being, and also from all the vanities common to it, and there should not remain in your heart any thought from the human and natural thoughts, neither voluntary nor necessary.

And as if you are the person who has written a divorce to all images of the lowly world, like that given by the person who makes a will before witnesses, commending someone to look after his wife and sons, giving his wealth to another apart from himself, closing himself off from all kinds of supervision and, transferring all responsibility from himself, has passed and gone away.

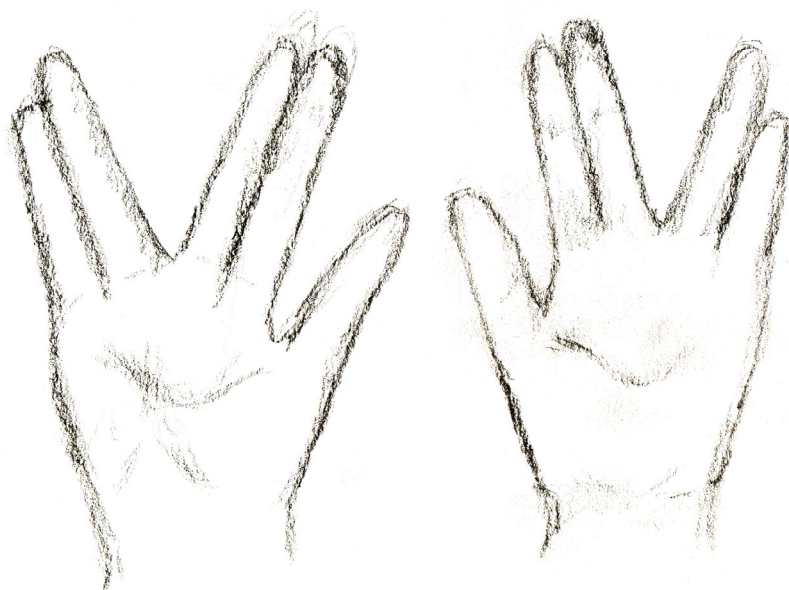
And after you do so put your face against the mentioned Name and imagine that a person stands before you and waits for you to talk with him and he is ready to answer you about everything that you will ask from him.

And you say something and he answers you. And this is the way to walk in. And begin in perfect intention to honor towards the Name may He be blessed.

And say initially: "Take my prayer as an incense offering before you, my upraised hands as an evening sacrifice" (Psalm 141:2)  
And raise your eyes skywards, and raise your left and right hands in the image of the raising of the hands of the priest (the priestly blessing), who divides his fingers, five from the right and five from the left.

And the two little ones (the little and ring fingers) close and cleaving together and the middle and index fingers near them cleaving. And divide in the middle and the thumb spread by itself.

So both your hands in this form:



And your tongue will divide between them in the image of the tongue of a scale.

And then begin to pronounce (1:natural voice; 2:angelic voice):

1 VaHeVa YoLaYo SaYoTe EaLaMe MeHeShi LaLAHe AaCaAa CaHeTa

2 VaHeVa YoLaYo SaYoTe EaLaMe MeHeShi LaLAHe AaCaAa CaHeTa

1 HeZaYo AaLaDa LaAaVa HeHeEa YoZaLa MeBeHe HeReYo HeQoMe

2 HeZaYo AaLaDa LaAaVa HeHeEa YoZaLa MeBeHe HeReYo HeQoMe

1 LaAaVa CaLaYo LaVaVa PeHeLa NuLaCa YoYoYo MeLaHe CheHeVa

2 LaAaVa CaLaYo LaVaVa PeHeLa NuLaCa YoYoYo MeLaHe CheHeVa

1 NuThaHe HeAaAa YoReTha ShiAaHe ReYoYo AaVaMe LaCaBe VaShiRe

2 NuThaHe HeAaAa YoReTha ShiAaHe ReYoYo AaVaMe LaCaBe VaShiRe

1 YoCheVa LaHeChe CaVaKo MeNuDa AaNuYo HeEaMe ReHeEa YoYoZa

2 YoCheVa LaHeChe CaVaKo MeNuDa AaNuYo HeEaMe ReHeEa YoYoZa

1 HeHeHe MeYoCa VaVaLa YoLaHe SaAaLa EaReYo EaShiLa MeYoHe

2 HeHeHe MeYoCa VaVaLa YoLaHe SaAaLa EaReYo EaShiLa MeYoHe

1 VaHeVa DaNuYo HeCheShi EaMeMe NuNuAa NuYoTha MeBeHe PeVaYo

2 VaHeVa DaNuYo HeCheShi EaMeMe NuNuAa NuYoTha MeBeHe PeVaYo

1 NuMeMe YoYoLa HeReChe MeZaRe VaMeBe YoHeHe EaNuVa MeCheYo

2 NuMeMe YoYoLa HeReChe MeZaRe VaMeBe YoHeHe EaNuVa MeCheYo

1 DaMeBe MeNuKo AaYoEa CheBeVa ReAaHe YoBeMe HeYoYo MeVaMe

2 DaMeBe MeNuKo AaYoEa CheBeVa ReAaHe YoBeMe HeYoYo MeVaMe

And say first the (letters of the) "head of the head" with a lengthened breath and much relaxation.

And then think that the one who stands in front of you as mentioned answers you.

And you answer to yourself with a changed voice so that the answering does not resemble the question.

And also do not lengthen the answering at all but say it calmly and collectedly, and then pronounce in answering one letter from the Name according to it's presence and the first letter that you will answer is VA and after some time say another "end in the middle" and answer (with) the letter HEY and then say the "head of the end" and answer VA.

And after you complete the first Name which is VA HEY VA taken from the "head of the head" which is VA from "and he went" and from the "end of the middle" which is HEY from "tonight" and from the "head of the end" which is VA from "and he extended" (Exodus 14:21).

And immediately lower your hands in a relaxed manner, which you had held up before the Name in the image of the ten Sefirot, five against five in the count of ten fingers, five from the right ones and five from the left ones, these to credit and these to obligation.

And for this put your left hand on your heart spread in five fingers and put on yourself your right hand spread in five fingers to denote the redeemer overcoming and conquering the defaulting lower, until he gave himself up and was conquered and confessed. And for this you should straighten your heart immediately and prostrate yourself before the mentioned considered form in your heart that is before you and she is the initiator of the answering that you answered, who impressed your heart to her as a throne and her name is "Angel of God" and she is the mediator between you and your Creator and his honor is elevated.

And after you did so for the first name straight, do more like it for the second name reverse and the third straight and so on for all of them.

And so after you pronounce the second Name and say the "head of the beginning" and answer YO and say another "middle of the middle" and answer LA and say another "head of the end" and answer YO and then prostrate yourself.

And do so for the third Name which is SYT (SA YO TE) and from the three names onwards if you wish to elevate your hands more, the choice is in your hands, and if not, do not be hesitant and pronounce the Names one by one as I have directed you. And their secret is in the arrangement of their movement.

And if you are clean and whole in everything that I have instructed you about, I have no doubt that the Glory will reveal itself to you in a form before you so that you can know its power, or will bring you speech that you will understand is from Him, may He be blessed, and is not from you.

And what can I teach you, me or a thousand like me, what He will teach you in one small moment, wonderful wisdoms that we have never heard for ages. But that God has guided our hand in this way and commands us to warn you to repent.

That is to say, if your heart runs, return to the place you went from as it is said "the beings dashed and returned and on this is founded the covenant" (Sefer Yesira 1:8, Ezekiel 1:14).

And after we have notified you of the received way of pronouncing the Name of Seventy-Two and warned you to follow His ways and to calculate its matters and combinations, you have to know that there is no end to the wisdom of that honorable Name, but that He has many wonderful ways and this is one of them.

## חיי העולם הבא

הכון לקראת אלהיך ישראל (עמוס ד: יב) הכן עצמך לייחד לבבך וטהר גופך ובחר לך מקום מיוחד שלא ישמע קולך לשום אדם בעולם. והיה יחיד ומיוחד ומתבודד מבלי אחר ושב בחדר או בעליה ואל תגלה סודך לשום אדם. ואם תוכל שתעשהו בבית אפל מעט עשהו. ואמנם הטוב והישר שתעשהו בלילה. והזהר לפנות מחשבתך מכל הבלי עולם באותה שעה שאתה מכין את עצמך לדבר עם בוראך, ואתה מבקש שיודיעך גבורותיו. ותתעטף בטלית ושים תפילין בראשך ובידיך אם תוכל, כדי שתהיה ירא וחרד מפני השכינה אשר היא עמך אז בעת ההיא. ונקה עצמך ובגדיך, ואם תוכל יהיו כולם בגדים לבנים, כי כל זה מועיל לכוונת היראה והאהבה מאד מאד. ואם יהיה בלילה, הדלק נרות הרבה עד שיאירו עיניך יפה יפה. ואחר כך תיקח בידך דיו ועט ולוח. וזה יהיה לך לעד שאתה בא לעבוד את עבודת ה' אלוהיך בשמחה ובטוב לבב. והחל לצרף אותיות מעטות עם רבות, והפכס וגלגלם במהירות עד אשר יחס לבבך בגלגוליהם, ושים לבך בתנועתם ובמה שתוליד בגלגולם. וכשתרגיש בך שכבר חס לבבך מאד מאוד בצירופים, והבינות מהם עניינים חדשים אשר לא השגתם בקבלה אנושית ולא ידעת בעצמך מתוך העיון השכלי, וכבר אתה מוכן לקבל השפע. והשפע נשפע עליך ומעוררך בדברים רבים זה אחר זה. הכן מחשבתך האמיתית לצייר את השם יתברך שמו ואת מלאכיו העליונים,



לציירם בלבבך כאילו הם בני אדם, עומדים או  
יושבים סביבותיך. ואתה ביניהם כמו שליח  
שהמלך ועבדיו רוצים לשלחו. והוא (השליח) מוכן  
לשמוע מפי מי מהם ישמע דבר השליחות, אם  
מהמלך או מאחד מעבדיו. ואחרי ציורך זה כולו,  
הכן שכלך ולבך להבין במחשבותיך העניינים  
הרבים אשר יבואו לך האותיות הנחשבות בלבבך  
ועיין בכללם ובחלקיהם כמו איש שמגידיים לו  
משל אחד או חידה אחת או חלום אחד או כמעין  
בספר החכמה בעניין אחד עמוק מהשגתו. ופתור  
העניין אשר תשמע לפתרון המעולה ולקרוב אשר  
תוכל. וכפי מה שתבין ממנו תדין בעצמך, וגם  
באחרים לכל מה שיאמרו לך. וזה כולו יהיה לך  
אחר שתשליך מידך הדיו והקולמוס מבין  
אצבעותיך או אחר שיפלו הם בעצמם מתוך רוב  
מחשבותיך ומרוב שמחה

ודע כי כל מה שיתחזק אצלך השפע השכלי  
הנכבד, יחלשו איבריך החיצוניים והפנימיים,  
ויתחיל כל גופך להשתער שעה חזקה עד מאד,  
עד שתחשוב בעצמך שעל כל פנים תמות בעת  
ההיא, כי יתפרד נפשך מגופך מרוב שמחה  
בהשגתה ובהכרותה מה שהכרת. ועד שתבחר מות  
מחיים בדעתך כי זה המות קורה לגוף ובסיבה זו  
תחיה הנפש תחיית המתים לעולמי עד. ואז תדע  
שהגעת אל מעלת קבלת השפע. ואם תרצה אז  
לכבד את השם הנכבד והנורא לעבדו בחיי הנפש  
והגוף, הסתר פניך עוד ותתירא מהביט אל  
האלוהים ו"אל תקרב הלום, של נעליך מעל  
רגליך, כי המקום אשר אתה עומד עליו אדמת  
קדש הוא" (שמות ג:ה). ושוב לענייני הגוף וקום  
משם ואכול מעט ושתה מעט והריח ריח טוב  
והשב רוחך לנדנה עד זמן אחר. ושמח לבך עם  
חלקך. ודע כי אהבך ה' אלוהיך, המלמד לאדם  
דעת להועילה

## אור השכל

בשעה שתרצה להזכיר את השם הנכבד הזה  
החקוק בנקודו, קשט עצמך והתבודד במקום  
מיוחד, שלא ישמע קולך לזולתך, וטהר לבך  
ונפשך מכל מחשבות העולם הזה, וחשוב שבאותה  
שעה תפרד נפשך מגופך ותמות מן העולם הזה  
ותחיה לעולם הבא, אשר הוא מקור החיים  
הנמצאים המפוזרים בכל חי, והוא השכל שהוא  
מקור כל חכמה ובינה ודעת, והוא בדמות מלך  
מלכים אשר הכל יראים ממנו יראה גדולה מאד.  
והנה יראת המשיג היא כפולה שהיא יראת מעלה  
ויראת אהבה. וכשבאה דעתך להדבק בדעתו  
הנותנת בך דעת, צריכה דעתך להסיר מעליה עול  
כל הדעות הזרות, זולת דעתו המשתפים בינך  
ובינו על פי שמו הנכבד והנורא. על כן אתה צריך  
לדעת דמות מבטאו. וזהו ציורו

צורת הזכרת אלף עם יו"ד פנים ואחור

אי אי אי אי יא יא יא יא יא

אי אי אי אי יא יא יא יא יא

אי אי אי אי יא יא יא יא יא

אי אי אי אי יא יא יא יא יא

אי אי אי אי יא יא יא יא יא

צורת הזכרת אלף עם ה"א פנים ואחור

אה אה אה אה הא הא הא הא

אה אה אה אה הא הא הא הא

אה אה אה אה הא הא הא הא

אה אה אה אה הא הא הא הא

אה אה אה אה הא הא הא הא

צורת הזכרת אלף עם ו"ו פנים ואחור

או או או או או וא וא וא וא

או או או או או וא וא וא וא

או או או או או וא וא וא וא

או או או או או וא וא וא וא

או או או או או וא וא וא וא

צורת הזכרת אלף עם ה"א פנים ואחור

אה אה אה אה אה הא הא הא הא

אה אה אה אה אה הא הא הא הא

אה אה אה אה אה הא הא הא הא

אה אה אה אה אה הא הא הא הא

אה אה אה אה אה הא הא הא הא

כשתתחיל להזכיר אות א' באיזה נקוד שתזכירהו, מפני שהוא מורה על סוד הייחוד, אל תאריך בו כי אם לפי שיעור נשימה אחת. ולא תפסיק בנשימה ההיא שום הפסק בעולם עד שתשלים ביטויו ותאריך בנשימה ההיא המיוחדת כפי שיעור כח אריכות נשימתך האחת בכל מה שתוכל להאריך בה. ונגן בא' וגם בכל אות שתזכיר באימה ביראה ובפחד, עם שיתוף שמחת הנפש בהשגתה שהיא גדולה. וצורת הניגון בכל אות ואות תהיה בדמות הנקוד, והיא שתהיה בחלם למעלה. וכשתתחיל בהזכרתו תכוון פניך אל פני המזרח לא למטה ולא למעלה. ואתה יושב מעוטף בבגדים לבנים מכובסים טהורים או חדשים על כל בגדיך או טליתך וראשך מוכתר בתפילין ופניך למזרח שמשם האור יוצא לעולם. ולך חמש קצוות להניע בם ראשך. ובחלם תתחיל מאמצע המזרח, וזכך רעיונך ותעלה ראשך עם הנשימה מעט מעט עד שתשלים וראשך למעלה. ואחר שתשלים תשתחוה עד הארץ פעם אחת, ולא תבדיל בין נשימת האלף לנשימת האות הדבק בו כי אם נשימה אחת קצרה או ארוכה. אך בין האות של השם ובין הא' בישרים, או בין הא' לאות השם בהפוכים יש לך יכולת להנשים ב' נשימות לבד בלי מבטא ולא יותר. ובתשלוס כל טור וטור יש לך רשות להנשים ה' נשימות לבד ולא יותר, אבל פחות מן ה' הרשות בידך. ואם שנית או טעית בטור מזה הסדר שוב אל ראש הטור ההוא עד שתאמרהו כראוי. ובדמות החלם הנמשך למעלה נגן בחרק הנמשך למטה ומושך כח העליון להדביקו בך. ובשרק לא למעלה ולא למטה אלא

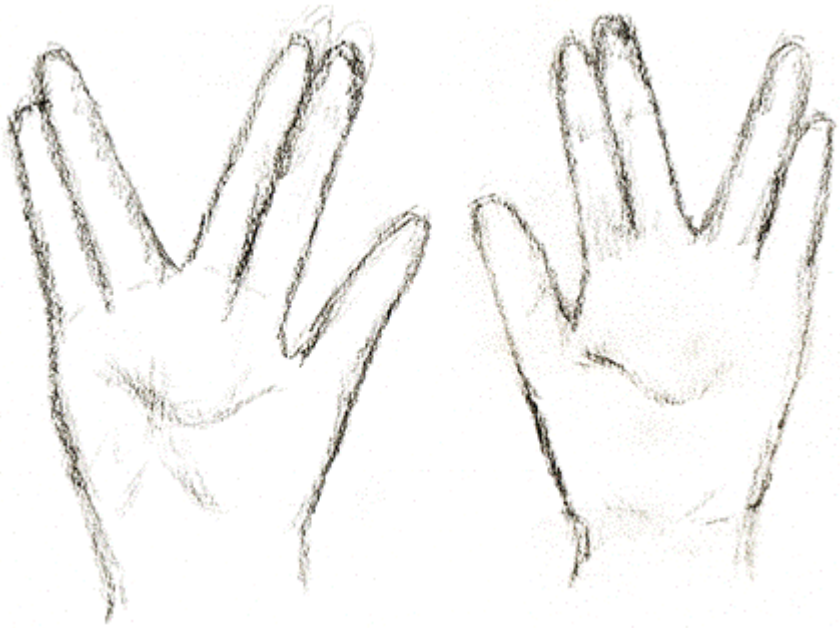
משיכה אמצעית כנגד הפנים האמצעיים. ובצרי  
תמשיך ראשך מהשמאל אל הימין, ובקמץ  
מהימין אל השמאל, ובכולם אחר שתשלים אם  
תראה צורה לפניך תשתחוה מיד כנגדה. ואם  
תשמע קול קטן או גדול ותרצה להבין מה שאומר  
ענהו מיד ואמור דבר אדוני כי שומע עבדך, ואתה  
לא תדבר כלל הט אזניך לשמוע מה שיאמר לך.  
ואם תפחד פחד גדול שלא תוכל לסובלו ואפילו  
באמצע האזכרה תשתחוה מיד ואם לא תראה  
ולא תשמע עזוב הדבר בכל אותו השבוע. וטוב עוד  
להזכיר פעם אחת בשבוע כדמות רצוא ושוב שעל  
דבר זה נכרת ברית. ומה אוסיף להודיעך שכבר  
ידוע הוא שאם אתה חכם מן הרמוז תבין הסדר  
כולו, ואם תרגיש בדך ששכלך חלוש בחכמה או  
בקבלה או רעיונד חזקים בהבלי הזמן, אל תזכיר  
את השם פן תוסיף לחטוא. ודע שבין דף של יו"ד  
לדף של ה' תוכל להנשים כ"ה נשימות לא יותר,  
ובלבד שלא תפסיק בינתיים לא בדבור ולא  
במחשבה. וכן בין ה"א לוי ובין ו' לה"א רק פחות  
מכ"ה בין דף לדף תוכל להנשים

## החשק

כשתרצה להזכיר שם בן ע"ב אחר ההכנה הנזכרת  
אתה צריך לתקן עצמך להיותך במקום מיוחד  
להזכיר סוד שם המיוחד ולהיותך מופרש ומובדל  
מכל חי מדבר, וגם מכל הבלי שותפיו, שלא תשאר  
בלבך שום מחשבה מהמחשבות הקודמות  
האנשיות ולא טבעיות ולא הכרחיות ולא רצוניות  
וכאלו אתה האיש אשר נתתה גט לכל ציורי  
העולם השפל אשר נתנו האיש אשר עשה צוואה  
בפני עדים וצוה להשגיח באשתו ובניו והונו  
לזולתו, והוא סגר לעצמו כל דין והשגחה והעבירו  
ממנו ועבר והלך לו  
ואחר עשותך כן תכון פניך כנגד השם, וחשוב  
כאלו הוא איש אחד, ועומד לפניך ומחכה ממך  
שתדבר והוא מוכן לענות על כל מה שתשאלהו,  
ואתה אומר דבר והוא עונה, וזה הדרך לכה בו.  
והחל בכוונה שלמה לכבוד השם יתעלה ואמור  
תחלה "תכון תפלתי קטרת לפניך משאת כפי  
מנחת ערב" (תהלים קמא: ב), ושא עיניך למרום,  
ושא את כפיך הימנית והשמאלית כדמות נשיאת  
כפים של הכהן, שהוא מחלק חמש אצבעותיו מפה  
וחמש מפה, והשתים הקטנות דבקות ושתים  
הקרובות להן ג"כ דבקות וחלוק באמצע והגודל  
פשוט לבדו, וכך לשתי ידיך בצורה זה



# ולשונך תכריע ביניהם כלשון הפלס



## ואז תתחיל להזכיר

והו ילי סיט עלמ מהש ללה אכא כהת  
הזי אלד לאו ההע יזל מבה הרי הקמ  
לאו כלי לוו פהל נלכ ייי מלה חהו  
נתה האא ירת שאה ריי אומ לכב ושר  
יחו להח כוק מנד אני חעמ רהע ייז  
ההה מיכ וול ילה סאל ערי עשל מיה  
והו דני החש עממ ננא נית מבה פוי  
נממ ייל הרח מצר ומב יהה ענו מחי  
דמב מנק איע חבו ראה יבמ היי מומ

ואומר תחילה, רא"ש הרא"ש באריכות הנשמה  
ובנחת הרבה ואח"כ חשוב כאלו אחד העומד עונה  
לך, וענה אתה בעצמך בשנוי קול, שלא תדמה  
העניה אל השאלה, גם לא תאריך בעניה כלל אבל  
אמור אותה בנחת ובישוב, ואז תזכיר בעניה אות  
אחת של השם כפי מציאותה, וזו היא האות  
הראשונה שתענה בה (ו'), ואחר שעה תאמר עוד,  
סו"ף התו"ך ותענה עוד ה', ועוד תאמר רא"ש  
הסו"ף ותענה ו', ואחר שתשלים השם הראשון  
שהוא שם וה"ו שהוא נלקח מן ראש הראש שהוא  
ו' של ויסע, ומן סוף התוך שהוא ה' של הלילה,  
ומן ראש הסוף שהוא ו' של ויט, מיד תוריד ידיך  
בנחת אשר נשאת אותם לפני השם בדמות עשר  
ספירות חמש כנגד חמש במספר עשר אצבעות,  
חמש מימינות וחמש משמאליות, אלה לזכות  
ואלה לחובה, ואתה הפכת הכוחות וזכית החייב,

וע"כ תשים יד שמאלך על לבך, פשוטה בחמש  
אצבעות, ושים עליה יד ימינך פשוטה בחמש  
אצבעות להורות שהמזכה גבר וכבש תחתיו את  
המחוייב, עד שהוא אסר עצמו והודה ונכבש, ועל  
זה אתה ישר לבך מיד והשתחוה לפני הצורה  
הנחשבת בלבך שהיא לפניך שהיא בעלת התנועה,  
ר"ל אשר הניעה העניה אשר ענית אשר טבע לבך  
לה בכסא כבוד, ושמה מלאך ה', והיא אמצעי  
שבינך ובין בוראך והוא כבודו יתעלה, ואחר  
שעשית כך לשם הראשון ישר, עשה עוד לשם  
השני הפוך, ולשלישי ישר, וכן לכלם

ואמנם אחר שתזכיר השם השני, ותאמר ראש  
הסוף ותענה י', ותאמר עוד תוך התוך ותענה ל',  
ותאמר עוד סוף הראש ותענה י', ועוד תשתחוה,  
וכן תעשה לשם השלישי שהוא סיט, תזכירהו ישר  
כראשון והאמצעי הפוך לעולם בכלם, הנה הג'  
שמות ואילך אם תרצה לישא ידיך יותר ג' הרשות  
בידך, ואם לאו אינך חושש, אבל תזכיר השמות  
אחד אחד כאשר צויתך, אשר סודם במערכת  
תנועתם

ואם אתה נקי ושלם בכל מה שהזהרתך עליו אין  
ספק אצלי שהכבוד יתגלה לך, ויתראה לפניך  
בצורה שתוכל להכיר כוחו או יביא לך דבור  
שתבין כי הוא מאתו ואינו ממך, ומה אוכל  
ללמדך אני או אלף כמוני, שהנה הוא ילמדך ברגע  
קטן חכמות נפלאות אשר לא שמענום אנחנו  
לעולם, אך מה שיש לאל ידינו בדרך זה, שנוהירך  
על התשובה, כלומר אם רץ לבך שוב למקום  
שלכך נאמר "והחיות רצוא ושוב" (יחזקאל א: יד),  
ועל דבר זה נכרת ברית

אחר שהודעתך הדרך המקובלת בהזכרת שם בן  
ע"ב, והזהרתך ללכת בדרכיו ולחשוק עניינו  
וצירופיו, יש לך לדעת שאין קץ לחכמת השם  
הנכבד ההוא, אלא שיש לו דרכים רבים נפלאים  
וזה אחת מהם

בשעה שחללה להזכיר את השם הנכבד הזה קטט את עלתך  
 והתנוד' במקום מיוחד שלא ישפע קולך לזולתיך וספר לנבך  
 ונספך מכל מהשנות העולם הזה ומסוב שבאותה שעה תסרד  
 נפסך מנוסך ותסטר מן העה"ז ותחיה לעולם כאל אשר הוא  
 מקור החיים הנמלאים המפוזרים בכל מי והוא השכל שהוא  
 מקור כל חכמה ובינה ודעה (אינו) כדמות מע"ה הקצ"ה אשר  
 הכל יראים ממנו יראה גדולה וסיף יראה העשיג היא יראה  
 כפולה ירא' אהבה ויראת מעלה וכשנאה דעתך להדבק בדעתו  
 הנוחנת כך דעת נריכה דעתך להסיר מעליה כל הדעות הזרות  
 זולה דעתו המשותפת צינך ונינו על פי שמו הנכבד והגורל  
 ועל כן לריך אתה לדעת דעות ענפאו וזה לי ירו

|                |                     |                |
|----------------|---------------------|----------------|
| יא יא יא יא יא | הנה כ"ה סנים ועוד   | אי אי אי אי אי |
| יא יא יא יא יא | כ"ה - אסור וסס' אלו | אי אי אי אי אי |
| יא יא יא יא יא |                     | אי אי אי אי אי |
| יא יא יא יא יא |                     | אי אי אי אי אי |

ועל דרך זה צה' וכן צו' וכן צה' אחרונה ואנחנו קלרנו ועוד  
 שקננו אותו על עתכונתו כי בעל הספר הניקוד בלצלס בדרך  
 סירה להעלים וגלהו בסוף דצרו ואנחנו ישצנו אותו כדלוי  
 וכסור' ונמזור לדצרו זהו ליורו כשתמחיל להזכיר א באיזם  
 ליור שתזכיריה מפני שהוא מורה על קוד היסוד אל תאריך צו  
 כי אם לפי שיבור נשיעה אחת ולא הפסיק בנשימה ה"ה שום  
 הפסק בעולם עד שתשלים כנויו ותאריך בנשימה ה"ה העיוותת  
 כפי שיבור כח אריכות נשימתך כאשרם בכל מה שחוכל להאריך  
 בה ונגן בא' ובכל אות ואות שתפיה דעות הניקוד והוא הסולס  
 לעלה וכשתחטיל בשזכרתו חכוין פניך אל פני העזרת לא  
 לעלה ולא למטה ואהה שז מעיטף צננדים ליגים מכונסים  
 סורים על כל צנדיך או עליתך לראשך מוכתר במסילין לפני  
 העזרת שעשם האור יולא לעולם ולך"ה קלוות להניע גם ראשך  
 ונקולס תחטיל מאלע העזרת וזכך רעיונך ותעלה ראשך עם  
 סנשימש

הנשימה מעט מעט עד שתחלים וראשך למעלה ואחר שתחלים  
השתחוה עד הפוך פעם אחת ולא תזדיל נשימת האלף לנשימה  
האחת הדבק זו כי אם נשימה אי קלרה או ארוכה או גין אות  
של עם גיסרים או נהפוכים לך יכולת להנשים גי נשימות  
גלי עצמא ולא יותר אבל פחות הרעות גידך וכשתחלים כל  
פזר ופזר יש לך רעות להנשים הי נשימות לצד ולא יותר אבל  
פחות הרעות גידך ואם פנית או מפית פזר מזה הפרד פזר  
אל ראש הפזר הוא עד שתאמרו כראוי וכדמות המולי הנעשך  
למעלה נגן בחיריק הנעשך למעט ומושך כח העליון לסדנך  
ך ונצורק לא מעלה ראשך לא למעלה ולא למטה אלא משיכי  
למעלה כנגד הפנים האמלעיים ובלירי העשך ראשך מהעמאל  
אל היעין ונקעץ מהיעין אל העמאל ובכלם אחר שתחלים אם  
לראש לורה לפניך תשתחוה מיד כנגדה ואם תמנע קול קפון  
או גדול וחללה להגין מה פאומר פניהו מיד ואמר דבר אדוני  
כי שומע ענך ואתה לא תדבר כלל אלא הפ אזניך לשמוע  
עם שיאמר לך ואם תפסד פסד גדול שלא תוכל לסוולו ואפי'  
צאלע האזכרה תשתחוה מיד ואם לא תראה ולא תמנע פזר  
הדבר בכל אותו העצוב ופזר עוד להזכיר פעם אחת נשנוע  
כדמות רגל ופזר פעל דבר זה נכרת גריח ומה לוסיק עוד  
להודיעך שכבר ידוע הוא שאם תכס אתה מן הרעות תגין  
ספור כלו ואם תרגיש ששכלך מלום צחכמה או צקבלה או  
רעיונך חזקה בסגלי זמן לא תזכיר את השם מן חוסיק אז  
לסוול ודע שגין דף של יו"ד לדף של ה"א תוכל להנשים כ"ה  
נשימות ולא יותר ובלד שלא תפסיק בנתיים לא גדיבור ולא  
צמחצמה וכן גין ה"א לוי וזין וי להי רק פחות מכ"ה תוכל  
להנשים עכ"ל דברי הרב בעל הספר סניקוד ודבריו דברי קבלה  
עמה אל פה או דברי עגיד והארכנו בהם להיוחס רבי התועלי



|     |     |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| נהו | יל  | סיט | שלח | מהש | ללה | חכא | כהה |
| הז  | אלג | לאו | הפע | יזל | חכה | הרי | קמ  |
| לאו | לע  | לע  | פל  | לכ  | י   | חלה | מהו |

|     |      |     |     |     |     |     |     |
|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| נהה | האז  | ירה | שאה | רי  | אוז | לכב | נשר |
| ימו | להח  | כוק | חכ  | צע  | חעח | רפע | י   |
| ההה | חייב | וול | לה  | סאל | ערי | עשל | חיה |

|     |     |     |      |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|
| נהו | רע  | החש | עמוח | עבא | עה  | חכה | פוי |
| נמו | יל  | הרח | חיר  | נחב | יהה | עכנ | חמי |
| דכ  | חנק | חיע | חכ   | רצה | יכח | היי | חוז |



## **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

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 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

Kaplan, Aryeh. *Meditation and Kabbalah*. Samuel Weiser, 1989

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. Mi Berlin Le Yerushalayim. Am Oved, 1982

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