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 that 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 (tefillin) 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:

<table>
<thead>
<tr>
<th>One long Breath</th>
<th>Two Breaths</th>
<th>One long Breath</th>
<th>Two Breaths</th>
<th>One long Breath</th>
<th>Two Breaths</th>
<th>One long Breath</th>
<th>Two Breaths</th>
<th>One long Breath</th>
<th>Two Breaths</th>
<th>One long Breath</th>
<th>Two Breaths</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>AoYo</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>AoYa</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>AoYe</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>AoYi</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>AoYu</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>One long Breath</td>
<td>Two Breaths</td>
</tr>
<tr>
<td>AaYo</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>AaYa</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>AaYe</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>AaYi</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>AaYu</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>One long Breath</td>
<td>Two Breaths</td>
</tr>
<tr>
<td>AeYo</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>AeYa</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>AeYe</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>AeYi</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>AeYu</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>One long Breath</td>
<td>Two Breaths</td>
</tr>
<tr>
<td>AiYo</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>AiYa</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>AiYe</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>AiYi</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>AiYu</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>One long Breath</td>
<td>Two Breaths</td>
</tr>
<tr>
<td>AuYo</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>AuYa</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>AuYe</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>AuYi</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>AuYu</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>One long Breath</td>
<td>Two Breaths</td>
</tr>
<tr>
<td>YoAo</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>YoAa</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>YoAe</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>YoAi</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>YoAu</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>One long Breath</td>
<td>Two Breaths</td>
</tr>
<tr>
<td>YaAo</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>YaAa</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>YaAe</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>YaAi</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>YaAu</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>One long Breath</td>
<td>Two Breaths</td>
</tr>
<tr>
<td>YeAo</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>YeAa</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>YeAe</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>YeAi</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>YeAu</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>One long Breath</td>
<td>Two Breaths</td>
</tr>
<tr>
<td>YiAo</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>YiAa</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>YiAe</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>YiAi</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>YiAu</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>One long Breath</td>
<td>Two Breaths</td>
</tr>
<tr>
<td>YuAo</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>YuAa</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>YuAe</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>YuAi</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>YuAu</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>One long Breath</td>
<td>Two Breaths</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Twenty Five Silent Breaths between Tables.
The form of the pronunciation of *Aleph* with *Heh*, forth & back:

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>One long Breath</th>
<th>Two Breaths</th>
<th>One long Breath</th>
<th>Two Breaths</th>
<th>One long Breath</th>
<th>Two Breaths</th>
<th>One long Breath</th>
<th>Two Breaths</th>
<th>One long Breath</th>
<th>Two Breaths</th>
<th>One long Breath</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>AoHo</strong></td>
<td>One long Breath</td>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>AaHo</strong></td>
<td>One long Breath</td>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>AeHo</strong></td>
<td>One long Breath</td>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>AiHo</strong></td>
<td>One long Breath</td>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>AuHo</strong></td>
<td>One long Breath</td>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>HoAo</strong></td>
<td>One long Breath</td>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>HaAo</strong></td>
<td>One long Breath</td>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>HeAo</strong></td>
<td>One long Breath</td>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>HiAo</strong></td>
<td>One long Breath</td>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>HuAo</strong></td>
<td>One long Breath</td>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
</tr>
</tbody>
</table>

*Twenty Five Silent Breaths between Tables*
The form of the pronunciation of Aleph with Vav, forth & back:

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>One long Breath</th>
<th>One long Breath</th>
<th>One long Breath</th>
<th>One long Breath</th>
<th>One long Breath</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>AoYo</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>One long Breath</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>One long Breath</td>
<td>Two Breaths</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
<td>One long Breath</td>
<td>One long Breath</td>
<td>One long Breath</td>
<td>One long Breath</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Five Silent Breaths</td>
<td>Eight Silent Breaths</td>
<td>Five Silent Breaths</td>
<td>Five Silent Breaths</td>
<td>Five Silent Breaths</td>
</tr>
<tr>
<td>AaYo</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>One long Breath</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>One long Breath</td>
<td>Two Breaths</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
<td>One long Breath</td>
<td>One long Breath</td>
<td>One long Breath</td>
<td>One long Breath</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Five Silent Breaths</td>
<td>Eight Silent Breaths</td>
<td>Five Silent Breaths</td>
<td>Five Silent Breaths</td>
<td>Five Silent Breaths</td>
</tr>
<tr>
<td>AeYo</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>One long Breath</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>One long Breath</td>
<td>Two Breaths</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
<td>One long Breath</td>
<td>One long Breath</td>
<td>One long Breath</td>
<td>One long Breath</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Five Silent Breaths</td>
<td>Eight Silent Breaths</td>
<td>Five Silent Breaths</td>
<td>Five Silent Breaths</td>
<td>Five Silent Breaths</td>
</tr>
<tr>
<td>AiYo</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>One long Breath</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>One long Breath</td>
<td>Two Breaths</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
<td>One long Breath</td>
<td>One long Breath</td>
<td>One long Breath</td>
<td>One long Breath</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Five Silent Breaths</td>
<td>Eight Silent Breaths</td>
<td>Five Silent Breaths</td>
<td>Five Silent Breaths</td>
<td>Five Silent Breaths</td>
</tr>
<tr>
<td>AuYo</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>One long Breath</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>One long Breath</td>
<td>Two Breaths</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
<td>One long Breath</td>
<td>One long Breath</td>
<td>One long Breath</td>
<td>One long Breath</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Five Silent Breaths</td>
<td>Eight Silent Breaths</td>
<td>Five Silent Breaths</td>
<td>Five Silent Breaths</td>
<td>Five Silent Breaths</td>
</tr>
<tr>
<td>YoAo</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>One long Breath</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>One long Breath</td>
<td>Two Breaths</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
<td>One long Breath</td>
<td>One long Breath</td>
<td>One long Breath</td>
<td>One long Breath</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Five Silent Breaths</td>
<td>Eight Silent Breaths</td>
<td>Five Silent Breaths</td>
<td>Five Silent Breaths</td>
<td>Five Silent Breaths</td>
</tr>
<tr>
<td>YaAo</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>One long Breath</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>One long Breath</td>
<td>Two Breaths</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
<td>One long Breath</td>
<td>One long Breath</td>
<td>One long Breath</td>
<td>One long Breath</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Five Silent Breaths</td>
<td>Eight Silent Breaths</td>
<td>Five Silent Breaths</td>
<td>Five Silent Breaths</td>
<td>Five Silent Breaths</td>
</tr>
<tr>
<td>YeAo</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>One long Breath</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>One long Breath</td>
<td>Two Breaths</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
<td>One long Breath</td>
<td>One long Breath</td>
<td>One long Breath</td>
<td>One long Breath</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Five Silent Breaths</td>
<td>Eight Silent Breaths</td>
<td>Five Silent Breaths</td>
<td>Five Silent Breaths</td>
<td>Five Silent Breaths</td>
</tr>
<tr>
<td>ViAo</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>One long Breath</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>One long Breath</td>
<td>Two Breaths</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
<td>One long Breath</td>
<td>One long Breath</td>
<td>One long Breath</td>
<td>One long Breath</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Five Silent Breaths</td>
<td>Eight Silent Breaths</td>
<td>Five Silent Breaths</td>
<td>Five Silent Breaths</td>
<td>Five Silent Breaths</td>
</tr>
<tr>
<td>YuAo</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>One long Breath</td>
<td>Two Breaths</td>
<td>One long Breath</td>
<td>Two Breaths</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>One long Breath</td>
<td>One long Breath</td>
<td>One long Breath</td>
<td>One long Breath</td>
<td>One long Breath</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Five Silent Breaths</td>
<td>Eight Silent Breaths</td>
<td>Five Silent Breaths</td>
<td>Five Silent Breaths</td>
<td>Five Silent Breaths</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Twenty Five Silent Breaths between Tables
The form of the pronunciation of Aleph with Heh, forth & back:

- **One long Breath**: Ao, Ha, Ao, Ha, Ao, Ha, Ao, Ha...
- **Two Breaths**: AoHe, AaHe, AoHe, AaHe, AoHe, AaHe, AoHe, AaHe...
- **Five Silent Breaths**: AoHu, AaHu, AoHu, AaHu, AoHu, AaHu, AoHu, AaHu...

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" (I 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 vaw and the vaw and heh only less than 25 breaths between table to table can you breathe.
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
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 העולמ הבא

ehoco l'karet ha'lali'ch Yisrael (טומס ד: יב) nacional

מצמק ליצד לבכ ותר גוף וברח על כמות

מיזה של שאלים קולות לשלום אíses בעולם. והיה

ייחד ומיוחד ומוחלט מברך אחר ושבעבדיו

בעליל ואל חלกะ סוד לשלום אחר. ואם חוכל

שתחשח בהיותו אפיל מען עשה. ואגеннום חוטב

והישר השתחשהו בדלת. והזוהרה להנ連續ים

мяכלحمل עלול באוה פאות אתה מקים את

מצמק לדר אפי בורא, ואחת מבכנס שישידיעך

ננורוחים. ותחפש בצלית ושמ תפילין ברארך

ובידיך אם חוכל, כי שתחיהира ואחר מפנינו

השכינה אשר היא עמק ואירח היא. נקוק מצמק

ובידיך, ואם חוכל היה הולך בציד לבנים, כי כל

הז מעין לכלון היא והאותה מאיים.Meta. ואם

ייחה בבללה, חלקלק חורבה עד שיאיר עדין

יפה פפה. Åחדר כ חיק בידך דיו ועש וולת. וזה

ייחה כי לעד שאתה בא לעובד את עבודה היא

אלוהיך בשמה ותבוא לבב. והחל עלך ותאות

מצטער עב רוחו, ודיכוס עגולה במחיה עד

אשר יים לברך יבגולה, וישים לבר ר nuova תהליך

ובמה יתחל פגולה. רכשתוניש בך שכרו חם

לבב מאי דמאד צידרפיים, והבירון מזיק דגנין

חודשים אמר אל השגשים בعبادל אנושות ולא

דיוע לצ nokך מתק מתיור השכל, וברを作る מבך

לכל חפה. והишь לישע עליך ומורותי בברי

בריכי זה אחר זה. חכ מוחלשבני האמירות לצידי

את הים ייבך שמוא דוכאלים הערוגים,
לציירם בלעבך כללっこ הביניים, עםדיים ואו
요ושבים שביניהם. התחב בינויהם כמוה רוח
שחملك כאלו רצויו שלםו. הוהי (השלילה) מקומ
לשמועו מפי מילה שלום דרים השלחת, אם
מהמלך או מחמד מעבד. וأخبار יזידך זה כלו,
הכה שלוול בלבך שתחב בו השבתו העיניים
הרבים אשורי בוחר כל האזרות דינהשבות בלעבך
ｳנייה בלעבך והכחיקם כי יש שמידים כל
מעל אחד או היד אחותו ולא חולק אחד או כמיעין
ב desar התחכם ביניינין אחד עמידה המישגת. פתור
ה חיי אשורי מתעמת פתרון המותהו ולקורוב אשר
תוכל. זכרי מה שתقبض כל תינו ברעב, גם
באורות לכל מחבריו כל. זה כלו היה כל
אוחר שהשלךメディア הדיני והContextHolderים מבין
אצ prueba אחר אשครั้งแรกו הה ביצים מהתוכ רצב
مالكוביתים ומורב שמחה
ודע כי כל מה שתCTLק אתך השפע השלך
הכנבך, יחלשו>>&하다 והצווים והפנימים והאיבריך כל שלך estará בישרה ז chaiי ויחלק איבריך החיצוניים והפנימיים, ויתחיל כל שלך estará בישרה ז chaiי עד שתחשוב בעצמך של כל פנים תומך בחזק.
עד שתחשוב בעצמך של כל פנים תומך בחזק, כי ינטרד نفسך מפגך מבוית מקユニון ובincinnיו ובוכנותו מבוית מקuniון. עד שתסכם את כל פנים תומך עד שתחשוב בעצמך של כל פנים תומך בחזק, כי יפריד نفسך מפגך מבוית מקuniון ובוכנותו מבוית מקuniון.
ודע כי כל מה שתCTLק אתך השפע השלך, כי יפריד نفسך מפגך מבוית מקuniון ובוכנותו מבוית מקuniון. עד שתחsmouth בעצמך של כל פנים תומך בחזק, כי יפריד نفسך מפגך מבוית מקuniון ובוכנותו מבוית מקuniון.
אור השכל

باشرת תשחרת להזכיר את השם הנכדך הזה
החקוק בקומות, קשת עליזים וสงบויות כמוכם
מימייך, שלח יしまう קהל לכללך, וטерь לבך
ונגשם מכל מהשנות בעולם הזה, ושוב שובו שאותה
שעה תפרדו משך מונף והmothו מハーלאים זה
ותחייה עלולות הבה, או הרוא המקור החיים
הנטאות המפורים بكل זה, או הרוא השכל שווה
מקור כל חכמה בויה(posts, ורוו בדםות מלך.
מלכים אשר כל יראם ממען יראה גזולה מ afore
והנה יראת המשיג היאelyn שיא יראת מעלה
ויראת אנהבה. ו سبحانه דעך להדהב 다עתי
הנותנת בך דעך, עד שהבל מעתיק מעלה מעלה
כל הדעויות הזורות, يولת דעויות המישתפים בינך
ב yeni על פיｌיםיך הנכדך והגורא. על כל אלה צרייך
לדעת דומט מבטיאו. ורווי ציורי
צרורת הזכרת אלף ע"י פנים ואחור

א"י א"י א"י א"י א"י א"י א"י א"י א"י א"י

א"י א"י א"י א"י א"י א"י א"י א"י א"י א"י

א"י א"י א"י א"י א"י א"י א"י א"י א"י א"י

א"י א"י א"י א"י א"י א"י א"י א"י א"י א"י

א"י א"י א"י א"י א"י א"י א"י א"י א"י א"י

צרורת הזכרת אלף ע"י פנים ואחור

אה א"ה א"ה א"ה א"ה א"ה א"ה א"ה א"ה א"ה

אה א"ה א"ה א"ה א"ה א"ה א"ה א"ה א"ה א"ה

אה א"ה א"ה א"ה א"ה א"ה א"ה א"ה א"ה א"ה

אה א"ה א"ה א"ה א"ה א"ה א"ה א"ה א"ה א"ה

אה א"ה א"ה א"ה א"ה א"ה א"ה א"ה א"ה א"ה

אה א"ה א"ה א"ה א"ה א"ה א"ה א"ה א"ה א"ה
צורת הזכרת אלף עם פניס ואחור

או אָד ב אָד אָד אָד אָד

או אָד ב אָד אָד אָד אָד

או אָד ב אָד אָד אָד אָד

או אָד ב אָד אָד אָד אָד

או אָד ב אָד אָד אָד אָד

צורת הזכרת אלף עם ה"א" פניס ואחור

אָד אָד אָד אָד אָד אָד אָד אָד

אָד אָד אָד אָד אָד אָד אָד אָד

אָד אָד אָד אָד אָד אָד אָד אָד

אָד אָד אָד אָד אָד אָד אָד אָד

אָד אָד אָד אָד אָד אָד אָד אָד

אָד אָד אָד אָד אָד אָד אָד אָד
כשתחלהלתכおります אתך אני קודה שחרורכם,
מפני שהו מחר על סוד הנידוח, שנאמר כי
אמסпи שיעור נישמה אחית. ולא תסיקו בשום.

היה سبحانهحفظםעלעםשהטבלライトי
והataireיךבנצמכםוה_CHANימודםכלפיسورן
אריךכםימיוכתאחתבסצלשהשלחאריך
הב. וננה כי også וכליא잮שתחריכיבראתםבירה.

ובפתד, אם שיתוקיםתחמותהנפשבחיונאתשיה
גדולה. צורתו הנינגבלכליא잮שתיהבדמות
הключа, והיה שתחיהבחלוםמלעה. וכשתתחילה
בזכורותתחונןפעיךאףלהופרהלאלמוסていない
מלעה. והאחת ישבמעוטךהבנידיםלבנים
ומכוביסשתוריךוא參בישיסעלכלבדריךוא
תלטינדראשךות strerrorバラפיליםעתפורה
שמשםהאוריצאעלום.וכלחמהקרעתהלחינה
בסארך. וחילגתהלוךמאמצאתהמוראן,pcodes
rząינךותעללוארשךעג.zerosיםמהמעטמוצעד
שתשלימהראשךלמלעה. והאחתשתשלימה.

תשתחווהעדאריךפעאםחר,ולהלהבדילבך
נשמעתאתהלשמיתהאותהדנקבדיכיםואם
נשמעתאתחקצרהואארוכה.אךבייהלאתשלוח
השםכןיאיבישים,ואבייהלאלת찻ועש
במופכיםישכליכלתהלשימיםיבנשמעותלבד
בליובתנהולאיהירוח.ובתשלימהכליעוריויש
כלרשותלהנ 이유;נשמעותלבדלאיירוח.ابلכ
فالףוחום heררושתבידך.ואסיניאטריעה
בוטורומזוחה쾀שבאלאرارשתורהתיאהעד
שהאמורהכראי.בדמותהחלוםהנמשכתמלעה
גוןבהحرمונםשתמלעהומישכתחלעינו
הלדיביךבד.ובشركלאמלעהולאלמוסולא

משיכה אמצעית卡通されました וה prostituיה, בברכה אנשי השטח לא
תמשכו קול הקן אגוי ותרצה להביך מיהו שואם
UNCH מידי ואומר דיבור אדוני כי שומע עבדך, ואיתו
לא תדבר כללו את אוניק לשמוע מה שיאמר. ל
ואם תפחד פחד גזרו שלר תוכל לשובו ואיפל
באמרUIScreen האוזכרה תשתחו מידי ולא תרהף
ולא תמשכו עוד더 בול באחר השביעה. תוכב עד
לזריך פיס אאת עסק בשביע כדברות כלשון ושיב שועל
דבר זה וכר ביה. הים אשר הלודעך שכר
דיילוהו אם שאם אתח חכומ ממ הרמו בתיב התדר
ככל, ואsom תרגיש בך ושכל החולח בחכמה וא
בברך ואא עיניך חוכמ ובברל חום, אל להרי
את החום פנותיך להטוא. ודעapest לד שול יי"ד
לרי של יי תוכל להנישת כ"ה שמיים אל יוהר, בו
ולבלד שלח הפסדיק בטнию אל דבון אלא
במחושב. וכבר יי"א לך ובני י"ה רב פחות
מקי"ה בך ד"ג לך תוכל להנישא.
החשק

כשתרצה להז(IR סין ב-"יעב אחר ההכנת הוגרת
אחת צרי התקן עcook תחנות במקסים מיום
הלוכם סדר לש המיתוד הלוחות מורшение והבמד
מככ ה-מדבר. ומככ הכל שותף, שלא השאר
בלבד שעמית מסיחס מחפשות הקדמאות
האנשיות ולא עבירות ולא הכיחיות ולא רצוניות
וכהל את ה-איש أمس נחתה וטכל זיון
העולים השפל אשר נותר ה-איש אשר עשה צווח
בפני עדים צו הלחגיות באששות עב ערומ
לולע; זוה סגן לעצמו של זavourites והעבידו
ומנת עבר עחל ולח
ואחר עשותך כל נכם פניכס כל הוד השם, וה GK
כאל ה-זאש את, עומד לפניים ומחכה ממק
שצדבר ה-זאת מוכן לעונה על כל מה שנתשבלאה
ואתה אוזר דבר ה-זאת על, ויה הדרך לחה
החל בתוכה שלמה Leben הוד השם יעלות אומר
תחולח תכתו היטב כשודגל משאות כפ
מנגת עד ת"(תחילים כמה: ב), ושאใตינג לומר
ושה את כדך הימינו והשמואליו 수도ים נשייה
כפיס שב ההך, שוה מחלק החמיש עצובייה מ分け
ותרוש המס, והשיטים הקטנות לבוקות ושתים
הקרובות לחק ייב לבוקות חרולק באמאע ווגודל
פשיט כלד, זוכ שחייד צורה זה
ולשון תכריע BINIMIM CLSHOF HPELS
ואז תתהיל לוחוכי

והי כי סטי עלום מושלח כל אカラー כלת
הרי כלל לאר תחעת יגד מבת הרי הקמ
לאי כלל לו פחל כלל ייז מחל חוח
נחת האה גירת שאה רבי אום לכב וחר
יוח להח כוק מנדי אזים ולהי רוח ייז
הוח מיך וול של סאל ועי עשל מיה
והו דרי החש עremium נין מיבת פי
נממ ייל חור מצר ומכじゃ עגום מחי
דמב מקך אייב חבי ראה יבם הי מומ

ואמר תחילתו, ראש היה עבאריכות הנשמה
ובנחת הרבח ואחייך חשוב כלל אחד העומד עונה
ולך,ユニית אתת ביצמד בשני כוק, שלע תדמז
העונין אל השאלות, גס לא תארכ בעוין כלל אבל
أمום אוותה בנהט ובישור, והעריך בעניה אחית
אותות של השם כפיציואות, והי היא אחית
הראשות שענטה בה (ו), רואר שעה תדמיי עד,ו
טרפ' התニー' ותענה עויזה, ועד תדמור ראת'יש
הטסי' ותענה י', רואר ששתליס השם הראשון
שאותו סומ יהי שוהאם לכל קר ראות השואה
י' של ויסע, זומ סאף התנך שוהא י' של תללה,
נממ ראות הפתח של יהי' של ויינ', מדר הורד' ייז
בנהט אשר נשת אתת אליום לפיים השם בדומת עשר
ספרי רוחן חמש חננ חמש במשפר עשר אצנהעה,
המש מיימונת והמש משגיאולת, אלל לזכות
ואלה להורבת, זומת הופת הכחות והכית החיות,
ועיצ תשני יד שמאלך על לבך, פשואת בך והמש
אנאבלע, ויש עלייה יד יセンター פשואת בך והמש
אנאבלע להוראות להמכוּכֶה עבר וכבש תוחתיי את
המודני, עד שהוא אסר עצמו והודת וכבש, על
זה אתא ויש לבך מדיו והשתחווה לפני הצורה, הכהות בצלבך שפיהו לפניך שחייה בעלת התנופה, ר”ל אושר הנעיה העניה אשר עגית אשר טעב לבך, הל בכסה בכוד, ושמה מלאך הקדוש, ויהי להם הכהות שבין בני בוראך וההוא כבודו יתعلى, ואחר שעשית כל לשם האشروי, ושע הועד לשו, השתי הפוך, והשלישי ישה, ובו לכלם
ואת אומר לעד חותם אחד, ותהאם振り
הסף ותענה, "ואת אמר עד חותם אחד, ותהאם振り
ותאמר עד סוף החותם אחד, "ועתדהתהו, תוכיורו ישר
וכך תעשה לשם השכלי שוהו סני, תוכיורו ישר
כראשו והמאמעי הפך לעולמ כלכל, הנהו
şimע אוכל ואול אוכל יושב ל thereof כי דיים יוחרי גור של פנים
ביידע, ויואו לא אוכל חוסש, אוכל תחכי השמות
אות הדבר כושר וראית, אושר שדמ פוקראך
הנהו
ואם אהת נק ישלך בכל מה שהואהמי עליי ארץ
ספר אוכל שחדב综合体 יטולך לך, יחראת לפנים
בטרון שתוכלי חוכך זוח ואו כי לך דיבור
שהקינך כי הוה מאמטי ואינו ממד, זוה יוהלכל
לכלמדך אריא אא אלכ כמות, שוהה הוה יihadך בורג
קטן חכמה נפלאת אשי לא שמעוים אנהני
להמענה, אוכל יא רא ולבך שוד תמוקם
שלך נאמר "וחทานה רוזא ושבי" (חרקאל א : יד),
ועל דברכי הנהו ברי
אות השיותעדיך חדרים המקובלת בהקרב שפוך
עיין, והנהוים הפרוס לברכים ולחשך עניינו
אוריופי, יש לצלע שיאן כק ולצדם השם
נוכבד ההוא, אלא שיש ולדרכו רכיס פלדאמ
והזה איאת מלאס
Bibliography


Abulafia, Abraham. Light of Intellect. Providence University, 2009

Abulafia, Abraham. Life in the World to Come. Providence University, 2010


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


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


Miller, Patricia Cox. "In Praise of Nonsense" The Poetry of Thought in Late Antiquity. Ashgate, 2001


Scholem, Gershom. Ha-Kabbalah shel Sefer HaTemunah ve shel Avraham Abulafia. Akademon, 1969


