

הטכניקה להגיע ל"נבואה"

המייחד את שיטתו של אבולעפיה מיתר שיטות המחשבה היהודיות בימי הביניים הוא היותה מפורטת ומסודרת, ומאפשרת למעוניין בדבר להפוך למיסטיקון. בשיטה זו הפכו כמה מושגים, שהפילוסופים הערביים והיהודיים השתמשו בהם כדי לתאר את המציאות, לנושא של התנסות אישית, באמצעות טכניקה שהותאמה למטרה זו. טכניקה זו מהווה סלילת דרך מיוחדת אל שיאה של המיסטיקה — אל האיחוד הגמור בין שכלו של האדם לבין ישות עליונה, בין שהיא האל ובין שהיא השכל הפועל. אומנם היו הוגי דיעות שראו בחוויה מעין זו משאת נפשם ושאפו בכל מאדם להגיע אליה; אולם, מתוך חיבורי הפילוסופים בימי הביניים אין ללמוד על קיומן של הוראות מדויקות ומפורטות כיצד לממש את אפשרות הקירבה בין האדם לעולם השכלי. דיוניהם של ר' אברהם אבן עזרא, הרמב"ם ותלמידיהם על מהות "הנבואה" — המונח המציין את החוויה האידיאלית מבחינתם — אינם יכולים להיחשב הוראת דרך ממשית להגשמת המטרה הנכספת. הם מתארים תופעה שהתקיימה בעבר הרחוק, הנבואה המקראית, בלי לטעון — אך גם בלי להכחיש במפורש — כי אפשר לחזור ולהגיע לחוויות דומות בדורותיהם.

הדרך שאבולעפיה מציע בספריו היא התאמה של מסורות מיסטיות יהודיות, שהגיעו אליו מאשכנז, לצרכיו הרוחניים של הוגה דיעות יהודי, שחונן במסורת הפילוסופית שהיתה מקובלת בספרד ובאיטליה, ואשר חשב בעיקר במונחי הרמב"ם. למסורות אלה נתווספו גם יסודות שמקורם בטכניקות מיסטיות שמחוץ ליהדות — ההיזיכאזם היווני-אורתודוקסי, היוגה ההודית ואולי גם השפעה צופית לפנינו, אם כי זו בולטת בעיקר בכתבי תלמידיו של אבולעפיה יותר מאשר בכתביו שלו. נתאר תחילה את מרכיביה של הטכניקה, כפי שהם מופיעים בחיבוריהם של אבולעפיה ושל חסידיו. בולטת בחשיבותה היא הזכרת שמות האל, כדרך עיקרית בטכניקה שהתפתחה באסכולה של אבולעפיה, והילכך נפתח בנושא זה.

הזכרת שם או שמות האל כדרך להגיע לאכסטאזה היא מן הדרכים הנפוצות במיסטיקה. היא חלק מטכניקות המצויות בהודו, בטיבט, ביפן, באיסלאם ובנצרות האורתודוקסית. לא ניכנס כאן לדיון בפרטי טכניקות אלו; לאחדות מהן נחזור בסיוס הפרק, כדי להשוותן לחומר שנעלה מתוך ספריו של אבולעפיה, אך טרם שנעסוק בשיטתו של אבולעפיה, נתאר את התקדימים היהודיים לשימוש בשמות האל להשיג שינוי בתודעת האדם. כבר בספר היכלות רבתי נאמר¹:

כיון שהיה האדם מבקש לירד למרכבה היה קורא לסוריה שר הפנים ומשביעו מאה ושנים עשר פעמים טוטרסאי ה' שהיה נקרא טוטרסאי צורטק טוטרסאיאל טופגר אשוויליא זבודיאל וזהרריאל טנדאל שקהוויא דהיבורון ואדירירון ה' אלהי ישראל, שלא יוסיף על מאה ושנים עשר פעמים ולא יגרע מהם; אם היה מוסיף או גורע דמו בראשו; אלא פיו יוצא (!) שמות ואצבעות ידיו מאה ושנים עשר יספרו. מיד יורד ושולט במרכבה.

בדומה לקטע זה קוראים אנו במאמר אחר השייך לספרות זו²:

פיו היוצא שמות ואצבעות ידיו סופרים עד שיספור קי"א פעמים וכן כל המשתמש במדה זו פיו יוציא שמות ואצבעות ידיו סופרים עד שיספור קי"א פעמים ולא יפחות מן השמות שאם יפחות או יוסיף דמו בראשו.

שני הקטעים מעידים, כי לפנינו מנהג קבוע, הקשור לירידת הצופה במרכבה. בתקופת הגאונים המשיכו עדיין להשתמש בדרכים דומות. ר' האי גאון כותב באחת מתשובותיו³: "וכן שאלת חלום היו כמה זקנים וחסידים אצלנו יודעים אותם [את השמות] ומתענים כמה ימים, לא אוכלים בשר ולא שותים יין במקום טהור ומתפללים וקוראים פסוקים גדולים ידועים ואותיות במספר, ולנים ורואים חלומות נפלאים דמות נבואה". בתשובה אחרת מעיד רב האי⁴:

1 פרק טז. הנוסח המובא כאן מבוסס בעיקר על ורטהיימר, בתי מדרשות, א, עמ' צב, עם תיקונים קלים על פי הנוסח אצל ילינק, בית המדרש, ג, פרק יד. על שמות האל הנוכרים בפסיקה זו ראה שלום, זרמים, עמ' 56, 363, והערות 57-58.
2 ש' מוסיף, מרכבה שלמה, ירושלים תרפ"א, דף ד ע"ב; על ההקבלה בין קטע זה לקטע שהבאנו לעיל ראה ורטהיימר, בתי מדרשות, א, עמ' צב, הערה עה.
3 נדפס בטעם זקנים, פרנקפורט ענ"מ תרט"ו, עמ' 54 ואילך. אני מביא את הגירסה כפי שהיא מופיעה בפירוש ספר יצירה לר' יהודה ברצלוני, ברלין תרמ"ה. עמ' 104. וראה גם לוי, אוצר הגאונים, ד, עמ' 17; שם, א, עמ' 20, הערה א; כ"י ניו יורק בהמ"ל 1805 (אוסף אולואו 712), דף 41.
4 לוי, אוצר הגאונים, ד, עמ' 14 של התשובות; ג' שלום, זרמים, עמ' 49-50, הערות 33-35. א' ילינק סבר, כי לפנינו השפעה צופית אך הוא לא נימק את קביעתו זו. ראה: *Beiträge zur*

הרבה מהחכמים היו סוברין כי מי שהוא הגון בכמה מדות וזכרות ומבוארות כשמבקש לצפות במרכבה ולהציץ בהיכלות של מלאכי מרום, יש לו דרכים לעשות; שישב בתענית ימים ידועים, יניח ראשו בין ברכיו ולוחש בארץ שירות ותשבחות הרבה שהן מפורשות ובכן מציץ מפנימיו ומחדריו כמו שהוא רואה בעיניו היכלות שבעה וצופה כאלו הוא נכנס מהיכל להיכל ורואה מה שיש שם.

במובאה הראשונה בשם ר' האי גאון מדובר על "פסוקים גדולים ואותיות במספר". ו' ואידה סובר, כי "אותיות במספר" הן קבוצות אותיות שוות בגימטריא⁵; לדעתי, מדובר כאן בשימוש בשם בן ע"ב אותיות. "פסוקים גדולים וידועים" הם שלושת הפסוקים שבשמות יד, יט-כא, המכילים כל אחד שבעים ושתיים אותיות — "אותיות במספר". גם המובאה השניה קשורה, לדעתי, לשימוש בשמות האל. בספר הערוך לר' נתן בן יחיאל מרומי, אנו קוראים שוב בשם ר' האי גאון⁶: "פרדס זהו המפורש בהיכלות רבתי ובהיכלות זוטרתו שהיו עושין מעשים ומתפללים תפלות בטהרה ומשתמשין בכתר וצופין בהיכלות ורואין היאך משמרות המלאכים במעמדם והיאך היכל אחר היכל ולפנים מהיכל". הצירוף "משתמשין בכתר" משמעו, כפי שהצביע ג' שלום⁷, שימוש בשם המפורש. בן דורו הצעיר של רב האי גאון, רבינו חננאל, אשר שאב הרבה מידיעותיו מתוך ספריו רב האי, כותב גם הוא על החכמים שנכנסו לפרדס, כי הם "מתפללים ומנקין עצמן מכל דבר טומאה וצמין ומטבלין ומטהרין והיו משתמשין בשמות וצופין בהיכלות"⁸. לדעת רש"י, העליה לרקיע — שמשמעה כניסה לפרדס — נעשית "על ידי שם"⁹. עדויות דומות מופיעות גם אצל חסידי אשכנז. בספר החיים¹⁰ המיוחס לראב"ע ישנו תיאור מעניין, המשקף שימוש נפוץ בשמות:

מראה הוא שאדם נעור ומחשב במפעלות ה' או אינו מחשב, אבל הוא מזכיר שמות הקדושים או שמות המלאכים כדי להראות לו רצונו או להודיע דבר

1 *Geschichte der Kabbala*, Leipzig 1852, I, p. 15, n. 22. ראה עוד אירל, הקבלה, פרק ה.
2 G. Vajda, "Études sur Qirqisani", *REJ* 106 (1941-1945), p. 107, n. 2.
3 ערוך השלם, א, עמ' 14.
4 הגנוסטיות, עמ' 54.
5 ראה את פירושו על בבלי חגיגה דף יד ע"ב.
6 רש"י על בבלי חגיגה דף יד ע"ב. והשווה לאגדה שהובאה בילקוט שמעוני, על בראשית, סימן מד.
7 כ"י קמברידג' Add. 643, דף א19; כ"י אוכספורד 1574, דף 334; וטיקאן 431, דף 339. קטע זה מובא בשם אבן עזרא, בשינויים קלים, בספר כתב תמים לר' משה תקו, אוצר נחמד, ג, עמ' 85, אשר תואם את הנוסח הנמצא בכ"י הספריה הבריטית 756, דף 170ב-171א. על הספר ראה דן, תורת הסוד, עמ' 143 ואילך.

סתר — ואז רוח הקודש נגלה עליו והבשר ממנו, שהוא רימה ותולעת והוא כמו מלבוש, נפעמת ונרתעת מעוז רוח הקדש ואינה יכולה לסבול; ואז עומד האדם כאיש מתעלף ואינו יודע באיזה מקום הוא עומד ולא רואה ולא שומע ולא מרגיש מגופו אבל נשמתו רואה ושומעת, וזה נקרא חזון ומראה וכוזה הענין רוב הנבואות.

בר פלוגתא של מחברו האנונימי של ספר החיים, ר' משה תקו מעיד בשריד ששרד מספר כתב תמים על טכניקה דומה¹¹:

ושנים (!) להם חסירי דעת, המינים, לעשות עצמם נביאים, מרגילים עצמם בהזכרת שמות הקדושים ופעמים מכוונים קריאתן, והנשמה מתבהלת והגוף נופל ומתייגע ולא לו אין מחיצה בפני הנשמה ונעשית הנשמה עיקר, וצופה למרחוק. עד לאחר שעה, כשמסתלק ממנו כח השם שהזכיר, חוזר לכמות שהיה בדעת מבוהלת.

שתי העדויות תואמות זו את זו — בתהליך הזכרת השמות מתרחש זעזוע גופני, המשחרר את הנפש מתלותה בחושים ומשרה בה צורת הכרה חדשה — ובשתיהן משול תהליך זה לנבואה. מן הראוי לציין, כי "הנבואה" נזכרה בהקשר דומה גם בדבריו של ר' האי גאון, שהבאנו לעיל: "דמות נבואה".

בן דורו של המחבר האנונימי של ספר החיים, ר' אלעזר מוורמס, הכיר גם הוא שיטה של שימוש בהזכרת שמות האל. שימוש זה עשוי להביא לתוצאות דומות לאלה הנזכרות בדברי ר' האי גאון או בספר החיים. ואלו דברי ר' אלעזר בספר החכמה¹²:

אב"ג¹³ ית"ץ אלו הן ר' אותיות, וכל אות ואת שם בפני עצמו¹⁴ כגון א' אדירירון ב' ביהרירון ג' גיהרירון. י' יגביהיה ת' תלמיה צ' צתניה. ומן הדין

11 אוצר נחמד, ג, עמ' 84. וראה מ' גידמן, התורה והחיים בימי הביניים בצרפת ואשכנז, תל אביב תשכ"ח, עמ' 123–124; שלום, זרמים, עמ' 103–102.

12 כ"י אוכספורד 1812, דף 255. על חיבור זה ראה י' דן, עיונים, עמ' 44–57; "The Joseph Dan, Ashkenazi Hasidic Gates of Wisdom", in: G. Nahon — Ch. Touati (eds.), *Hommage a Georges Vajda*, Louvain 1980, pp. 183-189.

13 אותיותיו של השם בן מ"ב האותיות מתפרשות כאן בראשי תיבות של שמות מיסטיים של האל. תפישתו זו היא עתיקה והשפיעה על מקובלים בימי הביניים, ונראה שר' אלעזר מוורמס היה אחד הצניזורים החשובים שדרכם חדרה תפישתו זו לאירופה. על הנושא בכללותו ראה אידל, עולם המלאכים בדמות אדם, עמ' 1–15.

14 ראיית כל אחת מהאותיות כשם בפני עצמו, מקורה כבר בספרות ההיכלות; ראה, לדוגמה, ספר היכלות זוטרתי (מהר"א אליאור), עמ' 28. על השפעת תפישתו זו על אבולעפיה, והשפעת תפישתו על רמ"ק והחסידות, ראה מ' אידל, תפישת הקבלה (בדפוס).

לא היה לכתוב הכל ולא לנקדו בו פן ישתמשו חסירי הדעת ולקוחי (!) תבונה ובטולי החכמה. אמנם אברהם¹⁵ אבינו מסר שם טומאה לבני הפלגשים למען לא ידעו עתידות על פי ע"ז [עבודה זרה]. לכך נגלה לנו קצת ענייני עתידות ורוחו' במדות על פי הזכרות עומקי השמות לידע רוח החכמות עכ"ס ירקח¹⁶.

דברי ר' אלעזר מלמדים, כי העיסוק בשמות האל והזכרתם לצורך ידיעת עתידות או חוכמות נתפשה כמסורת עתיקה, שאברהם אבינו ביקש להסתירה מבני פלגשיו, אך היא נמסרה מדור לדור עד שהגיעה לחכמי הסוד בימי הביניים. הביטוי "הזכרות עומקי השמות" מעניין במיוחד לאור העובדה, שאבולעפיה — שמודה במפורש בהשפעתו של ר' אלעזר עליו — עתיד לראות בקבלתו, קבלת השמות, את הדרך העמוקה ביותר במסורת הסוד היהודית. מכנה משותף למוכאות אלו הוא העובדה, כי הן נוסחו מחוץ לשיטות החשיבה העיוניות הגדולות — האריסטוטליות או הניאופלטוניות. במוכאות אלה אנו מוצאים השקפות שהחוקר מרצי"א אליאדה היה מכנה אותן "שאמאניות".

עם הופעת הפילוסופיה הפך השימוש בשמות האל לדרך מימושה של צורת הכרה שמעל רובד התודעה הרגיל. ר' יצחק אבן לטיף כותב בספר גנוזי המלך¹⁷:

כי השגת מציאות האל ית' היא סוג עליון כולל שלושה מיני השגות¹⁸ והן: השגה עיונית והשגה נבואית והשגה נעלמת עד יבוא ויורה צדק. המין הראשון הוא השגת מציאות סבה ראשונה אל הכל, כמו שבאו עליה המזפתים החותכים וזו היא השגה עיונית פילוסופית מושגת מצד ידיעת ענייני

15 על פי בבלי סנהדרין דף צא ע"א וראה אידל, תפישת התורה, עמ' 28, הערה 20.

16 על קיצור זה כרמו לר' אלעזר ראה דן, תורת הסוד, עמ' 118–127.

17 פרק מא. נדפס על-ידי אהרן ילינק בכוכבי יצחק, כרך לד, 1867, עמ' 16. החיבור נכתב בתחילת המחצית השנייה של המאה הי"ג.

18 הקבלה מסוימת לדעתו של אבן לטיף מצויה בדבריו של מחבר אנונימי, שחיבורו נשתמר בכ"י מינץ — האקדמיה, 107, דף 9א: "ועתה אעירך על שלשה פעמים יהיה למה הוא רומז. דע כי שתי השגות הן מה שנשיג בו ית'. הראשונה שהוא נמצא, הנה זאת ההשגה אמרם נשיג ה' מצד מעשיו, שאי אפשר מבלי שתהיה להם עלה ראשונה. השנית אי ע"פ שעדיין לא הגענו אליה הנה אנחנו בטוחים כי לעתיד לבא יתחדשו עניינים נוראים אשר מהם נכיר מעלת מחדשם במדרגה יותר גדולה ממה שאנו מכירין עכשיו מצד מה שנתחדש במעשה בראשית. ועם היות כי זאת ההשגה תהיה יותר גדולה מן הראשונה; הצד השורה שבהם שמתוך הפעולו' יודע הפועל. ואולם תהינה השגות מתחלפות כשהראשונה השגת מציאותו והשנית השגת מעלתו. אבל יש השגה שלישית שאין לנבואים עסק בה והיא השגת המהות הנעלמת מכל נמצא בלתי ליי' לבדו, הוא לבדו משיג מהותו הוא ולא אחר, והנה רמז לאלו השלש השגות אמ' הכתו' ה' מלך ה' מלך ה' ימלוך לעולם ועד". המעשים הנוראים שנוכחים כאן עשויים להוות מקבילה לדבריו של אבן לטיף על החפץ האלוהי מחד גיסא, ומאידך גיסא — לנסים ולנפלאות שיעשו באמצעות החפץ העליון האלוהי, במוכאה שנביא בהמשך, מדברי ר' משה מבורגוס.

המצואים שהם זולת הסכה הראשונה. המין השני הוא השגת היות הסכה הראשונה זו פועלת כחפץ פשוט המתואר בדבור רוחני והיא השגה נבואית מושגת מצד השפע האלהי הנאצל על הנביאים באמצעות ידיעת סוד שמותיו הנכבדים כפי השגת כל אחד מהם וכפי שלמותו, ומעלה זו היא שאין לבעל המחקר העיוני שום דרך להיכנס אליה. והמין השלישי היא השגת ידיעה זו מצד השם הנעלם בתכלית ההעלמה, המתואר בפנים וזו היא תכלית ההשגות והעליונה שבהם והיא היעודה לעתיד ליראי ה' ולחושבי שמו.

המין הראשון של ההשגה הוא התיאולוגיה הטבעית, המבוססת על הפילוסופיה, והיא נחלתם של "חכמי המחקר". המין השני הוא שעטנו בין תפישת אבן גבירול, הגורסת את הזיהוי רצון — דיבור¹⁹ עם עיון בשמות האל. הקשר הברור בין נבואה לבין התבוננות בשמות האל יוצא דופן בספרד בתקופתו של אבן לטיף והוא מעיד על חדירה של תפישה, שהגיעה לאבן לטיף מאחד ממקורותיו של אבולעפיה. המין השלישי הוא השגת השם הנעלם — הכוונה היא לשם אהו"י — שנחשב בחוג ספר העיון וגם אצל אבולעפיה כשמו הנעלם של האל²⁰. הדמיון להגותו של אבולעפיה גדול מאוד. כאבן לטיף, מאמין גם אבולעפיה, כי הכרת השם הנעלם תגשם בימות המשיח. בספר אוצר עדן גנוז²¹ הוא כותב:

מה שראינו כתוב בקצת ספרי החכמים הנזכרים ז"ל²² בענין הפלג השמות הוא שבידיעת אמתתם יתעלה היודעם עליו רב ומופלא מכל בני דורו בתורה ובחכמה ובנבואה שהם הדברים שהשם בחר בהם יותר מכל מה שבעולם הנפש ועל כן נתנם ביד הנפש בכח בצאת מן הכח אל הפועל תפעל בזולתה ותחדש נפשות ותהיה הידיעה ההיא סבה להציל נפשות רבות מיד שאול.

בקטע זה יש שלוש גישות שונות אל שמות האל: השמות עשויים להחכים את אלה היודעים את אמיתותם, הם מסוגלים להביא אדם לידי התנבאות וטמון בהם הכוח לשנות את המציאות על-ידי "חידוש" הנפשות. מיזוג זה של שלוש הגישות — המיידעת, הנבואית והמאגית — קיים בחוג המקובלים שאבולעפיה הכיר. ר' משה בן שמעון מבורגוס, שאבולעפיה מעיד עליו כמי שהיה תלמידו, כותב²³:

19 על השפעתו של אבן גבירול על אבן לטיף בנושא הזיהוי שבין הרצון והדיבור ראה שרה א' הלר-וילנסקי, "לשאלת מחברו של ספר שער השמים המיוחס לאברהם אבן עזרא", תרביץ לב (תשכ"ג), עמ' 290–291 והערך 74.

20 ראה שלום, התחלות הקבלה, עמ' 356.

21 כ"י אוכספורד 1580, דף 149א; על "תורה, חוכמה ונבואה" ראה לקמן, פרק ד', הערה 34.

22 הכוונה לר' ישמעאל, ר' נחוניא בן הקנה ור' עקיבא, "שהם גדולי ישראל מן המתחברים כגון פרקי היכלות וספר הבהיר ואותיות דר' עקיבא", כפי שאבולעפיה מסביר בהמשך, דף 148א.

23 פירוש שם בן מ"ב אותיות נדפס על-ידי ג' שלום, תרביץ ה' (תרצ"ד), עמ' 56.

ומן הידוע ידיעה אמתית כי הנביאים אשר היו מתבודדים בהתבודדות רב, במעשה ובמחשבה, משאר אישי המין, והיו מחשבותיהם הזכים דבקים בצור עולמים בטהרה ובנקיות רב והיה החפץ העליון האלהי מכוון להראות על ידיהם נסים ונפלאות לקדש שמו הגדול, היו מקובלים קבלת שפע אצילות עליון פנימי בכח שמות קדושים לפעל פעלים נפלאים בנמצאים גשמיים בשנוי הטבע.

דבריו אלה של ר' משה מבורגוס מלמדים, כי במחצית השניה של המאה הי"ג היתה ידועה בספרד טכניקה לקבלת השפע הנבואי על-ידי השמות הקדושים. כפי שעוד נראה בפרק על הנבואה והניגון, הכירו בני חוגו של ר' משה מבורגוס גם את תפישת הניגון שעליה מסתמך אבולעפיה.

לפני שננתח את הטכניקה של אבולעפיה נציין תכונה משותפת לכל המאמרים שלעיל: הם עוסקים בשמות האל כביחידות לשוניות מוצקות, שעל המתנבא לחזור עליהן כמה פעמים; נעדרת מהם שבירת המסגרת של השם לצורך יצירת ריבוי של יחידות, המשתנות על-ידי צירופים וניקודים שונים. שבירה זו היא המאפיינת את שיטתו של אבולעפיה. השם הקדוש מכיל בתוכו נוסחאות "מדעיות" על מבנה העולם ופעולתו, ומשום כך הוא בעל אופי מיידע, או בעל כוח מאגי, וסביר להניח, כי שתי התכונות קשורות למבנהו המיוחד²⁴. אך לדעת אבולעפיה, כדי לנצל את הכושר המנבא של השמות יש להרוס מבנה זה ולבנות שורה ארוכה של מבנים חדשים על-ידי צירוף אותיות; ותוך כדי השינויים החלים במבנה השם, משתנה גם מבנה התודעה האנושית. כן מעיד אבולעפיה בכמה מקומות²⁵, כי שם האל מצויר בנפשו של האדם וסביר להניח, כי תהליך הצירוף שחל על השם נתפש בעיניו כתהליך שחל על נפש האדם באותה מידה: "במחשבות רעיוניך צרף ותצטרף"²⁶. נראה עתה כיצד משמשים שמות האל כאמצעי להגיע לנבואה, או בלשונו של אבולעפיה²⁷ — "בשם מצא שכלי שלם לעלות אל מעלות חזיון".

כפי שהאותיות בכלל מתפקדות בשלושה מישורים — בכח, כדיבור ובמחשבה²⁸ — כך גם שמות האל. יש "להזכיר" את השמות תחילה בכח, אחר כך בעל פה ולבסוף במחשבה. עדויות על צירופי אותיות השמות בכתב מופיעות בכמה מקומות בכתבי אבולעפיה, למשל: "תקח העט והקלף והדיו ותכתוב ותצרף

24 ראה אידל, אבולעפיה, עמ' 133 ואילך.

25 ספר סתרי תורה, כ"י פריס 774, דף 156א; ספר האות, עמ' 80–81 ועוד.

26 ספר סתרי תורה, כ"י פריס 774, דף 157ב; לפנינו משחק מלים: "לצרף" במשמעות צירוף אותיות ובמשמעות של טיהור וליבון.

27 ספר מפתח הרעיון, כ"י ואטיקן 291, דף 21א.

28 ראה אידל, אבולעפיה, עמ' 143–146.

השמות" 29; ומחבר ספר שערי צדק³⁰ מעיד: "בעבור חצות לילה עלי והקולמוס בידי והנייר על ארכובתי".

המישור השני — המיבטא — מסובך הרבה יותר והוא כולל כמה מרכיבים שיש לנתחם בנפרד: (א) על המתנבא לשיר את האותיות וניקודן. פעולה זו תתואר בנפרד, בפרק על הניגון והנבואה. (ב) עליו לשמור על קצב קבוע של נשימות, כפי שיתואר להלן. (ג) עליו לנענע את ראשו בהתאם לניקוד האותיות המבוטאות. פעולה זו תתואר להלן. (ד) עליו להתבונן במבנה הפנימי של האדם, ועל כך עוד נרחיב את הדיבור.

השלב השלישי כולל את צירוף אותיות השם במחשבה — "דעו כי בצרוף מחשבתי הנעשה בלב להוליד מלה ע"פ הצרוף שהוא כלו שכלי ומגלגל השכל וליד" 31. תיאור קצר של המעבר משלב לשלב נמצא בספר אוצר ערך גנוז³²:

צריך לקחת אותיות אמ"ש יה"ו תחלה כפי מה שיורה במכתב הנמצא החיצוני ויצרפם, ואחר כך יקחם מן הספר עם צרופם ויעתיקם אל לשונו ואל פיו וידבר בם עד שידעם על פה, ואחר כך יקחם מפיו מצורפים ויעתיקם אל לבו וישים דעתו להבין מה שיוורו לו בכל לשון שהוא יודע עד שלא ישאר לנו דבר מהם.

לפנינו תהליך מובהק של הפנמה: אותיות שם האל עוברות תהליך של "טיהור", שהופכן מאותיות מורגשות, שמציאותן מחוץ לשכל, לאותיות שכליות, שקיומן בלב. זהו תהליך בניין השכל, שראשיתו בתחושות וסופו במושכלות. כך אפשר, על ידי צירוף האותיות בשלושת המישורים, להגיע למעלה הגבוהה ביותר של ההכרה: הנבואה. נביא כמה מובאות, המעידות כי טכניקה זו מאפשרת לנביא להגיע להישג רוחני מיוחד. ר' יצחק בן שלמה אבן אבי סהולה, בן דורו של אבולעפיה, כותב³³: "מן הידוע כי בקבלת הפסוק הזה [אהיה אשר אהיה] ובצירוף אותיות השיג משה רבינו ע"ה תכלית השגת החכמה, והמעלה הרמה בחדוש האותות והמופתים". תהליך השגת החוכמה מתואר בצורה ציורית בספר חיי הנפש³⁴:

והחל לצרף זה השם תחילה לבדו והוא יהוה והסתכל בכל צרופיו והניעהו וגלגלהו כגלגל חוזר חלילה פנים ואחור כמגילה, ואל תניחהו כי אם בראותך

ענינו גובר מרוב תנועה מפני פחד בלכול דמיונך וגלגול רעיונך. והנה כאשר תניחנו, עוד תשוב אליו ותשאלהו, עד הגיע בידך דבר חכמה ממנו אל תעזבהו. ואחר כך תדלג אל שני לו, אדני, ושאלהו יסודו, ויגלה לך סודו, והוא שתשיג ענינו, כאשר הוא בעינו, מאמתת לשונו. ואחר כך תחברם שניהם וצרפם ועיינם ושאלם ויגידו לך תעלומות חכמה. ואחר כך צרף זה והוא אל שדי הכולל השם, גם הוא יעלה חלקו, אח"כ צרף אלהים והוא ג"כ יחיה לך דיעה ואחר כך חברם ארבעתם ותמצא מפלאות תמים דעים שהם פלאות חכמה.

ממאמר זה ומהמאמר מספר אוצר ערך גנוז שלעיל נמצאנו למדים, כי יש לצרף אותיות של שם מסוים ואחר כך לשלבן בצירופי אותיותיו של שם אחר. פעולה זו מכנה אבולעפיה בשם "מעשה מרכבה" — מעשה של הרכבה בין אותיות שם קודש אחד לאותיות שם קודש אחר, מעשה המביא לידי קבלת ידיעות מטפיזיות. בספר האות, עמ' 75, אנו קוראים: "והמתבונן בשם המפורש המצורף בשנים עשר דרכים, בששה הפכים אשר חדש גדולה לישראל, ישמח בו והשמחה והששון והדיצה והחדוה התחברו בלב כל דורש את השם בשם יהאודהינהו יהוה אל שדי יהוה צבאות". השם הראשון והשם השני הם הרכבת שם בשם³⁵: יהוה — אדני — יהוה — יהוה.

ב) צירוף אותיות שמות האל

שני שמות הקודש שאבולעפיה מרבה לצרף את אותיותיהם הם: שם בן ע"ב אותיות, שפרטי צירופיו מופיעים בעיקר בספר חיי העולם הבא, והשם המפורש, שפרטי צירופיו מופיעים בעיקר בספר אור השכל.

שיטת הצירוף בספר אור השכל מודגמת בעזרת האות אל"ף, שאליה מתווספות כל אחת מאותיות השם המפורש. בדרך זו מתקבלים ארבעה צירופים: א"י, א"ה, א"ו, א"ה. כל אחת מהיחידות מנוקדת לפי כל אפשרויות הניקוד המבוסס על חמש תנועות: חולם, קמץ, חיריק, צירה וקוברץ, לפי הסדר א"ה ולפי הסדר ה"א, וכך הלאה. כך מתקבלות ארבע טבלאות, שכל אחת כוללת חמישים צירופים מנוקדים. והרי טבלה לדוגמה³⁶:

35 על "מעשה מרכבה" = "שם בשם" = 682 ראה אידל, אבולעפיה, עמ' 179-181.
36 ספר אור השכל, כ"י ואטיקן 233, דף 95 הועתק לתוך פר: ס רימונים, דף צב ע"ג בשם ספר הניקוד. השווה לעומת זאת את הטבלה המופיעה בספר נר אלהים, כ"י מינכן 10, דף 149-148-149, השונה מכמה בחינות מזו שבספר אור השכל. דוגמה לטבלת צירופי האותיות שהדפסנו מופיעה גם אצל טוצ'י, טכניקה, עמ' 222, 229, אשר הדפיס אותה מספר אור השכל. גם טוצ'י עמד על מקור הקטע שבספר פרדס רימונים בספר אור השכל. תופעה דימה של צירופי תנועות נמצאת במאגיה הפאגאנית העתיקה; ראה P.C. Miller "In Praise of

29 ספר אוצר ערך גנוז, כ"י אוכספורד 1580, דף 161א.
30 כ"י ירושלים 148 8°, דף 63.
31 ליקוטי חמץ, כ"י אוכספורד 2239, דף 113א.
32 כ"י אוכספורד 1580, דף 70.
33 פירוש שיר השירים, כ"י אוכספורד 343, דף 49א.
34 כ"י מינכן 408, דף 65-66, נדפס גם בספר הפליאה דף לה ע"ב. על היסוד הדיאלוגי בחווייה המיסטית של אבולעפיה, ראה לקמן, פרק ג.

אִי	אִי	אִי	אִי	אִי	אִי	אִי
יֵא	יֵא	יֵא	יֵא	יֵא	יֵא	יֵא
אִי	אִי	אִי	אִי	אִי	אִי	אִי
יֵא	יֵא	יֵא	יֵא	יֵא	יֵא	יֵא
אִי	אִי	אִי	אִי	אִי	אִי	אִי
יֵא	יֵא	יֵא	יֵא	יֵא	יֵא	יֵא
אִי	אִי	אִי	אִי	אִי	אִי	אִי
יֵא	יֵא	יֵא	יֵא	יֵא	יֵא	יֵא

טבלה זו היא אחת מארבע טבלאות של צירוף האות אל"ף עם ארבע אותיות השם. אולם, כפי שאבולעפיה מעיר בספר, לא במקרה "בחר" בצורה זו של צירוף; שכן לדעתו, האות אל"ף היא חלק מהשם הנעלם של האל אהו"י³⁷. הסבר זה של אבולעפיה נראה כעין דרשה על חומר שמצא במקורות. בספרי ר' אלעזר מוורמס מוצאים אנו טכניקה של צירוף, הדומה מאוד לזו של אבולעפיה. גם ר' אלעזר מצרף האות אל"ף לכל אחת מארבע אותיות השם המפורש ומנקד כל יחידה על-ידי שתי תנועות. ולהלן דוגמה³⁸:

אִי	אִי	אִי	אִי	אִי	אִי	אִי
אִי	אִי	אִי	אִי	אִי	אִי	אִי
אִי	אִי	אִי	אִי	אִי	אִי	אִי
אִי	אִי	אִי	אִי	אִי	אִי	אִי
אִי	אִי	אִי	אִי	אִי	אִי	אִי
אִי	אִי	אִי	אִי	אִי	אִי	אִי
אִי	אִי	אִי	אִי	אִי	אִי	אִי
אִי	אִי	אִי	אִי	אִי	אִי	אִי

Nonsense" in *Classical Mediterranean Spirituality* (ed. A.H. Armstrong) New York, 1986 pp. 482-499.

37 כ"י ואטיקן 233, דף א97.

38 ספר עשר היות, כ"י מינכן 43, דף א219 ועוד בכמה מקומות בספר השם. מספרי ר' אלעזר הועתק הקטע לתוך ספר מנחת יהודה לר' יהודה חייט (מערכת האלהות, דף קצז ע"ב) ומשם לתוך פרדס רימונים, דף צב ע"ב. הביטוי "ספר מערכות אלהים חיים" מרמז לספר מערכת האלהות ורמ"ק החליף את המחבר בפרשן. המקובל הספרדי הראשון שהשתמש בשיטה אשכנזית בספריו הוא ר' דוד בן יהודה החסיד, בספר מראות הצובאות (מהד' מט), עמ' 95, וגם מקור זה עמד לפני רמ"ק והוא מזכירו בשם "בעל ספר אור זרוע", שכידוע הוא חיבור של ר' דוד. השווה פרדס רימונים, דף צג ע"ב, לציון המקום מספר מראות הצובאות. בן דורו של ר' דוד, ר' מנחם רקנטי, רומז גם הוא לשיטה זו בפירושו לתורה, ירושלים תשכ"א, דף מט ע"ב.

ההבדל העיקרי בין הטבלה של אבולעפיה לזו של ר' אלעזר נעוץ במספר התנועות שיש להשתמש בהן לצורך הניקוד. במקום חמש התנועות³⁹ שבטבלת אבולעפיה מופיעות כאן שש, על-ידי תוספת שוא, ומשום כך עולה גם מספר הצירופים. לדעתי, לפנינו התאמה של שיטת צירוף אשכנזית לשיטת הניקוד הספרדית, המבוססת על חמש תנועות. השוא נעלם מתוך הצירופים של אבולעפיה וקטנו מספר הצירופים המנוקדים. אבולעפיה, שראה את שיטת הצירוף והניקוד לפניו מודגמת בעזרת האות אל"ף ויתר אותיות השם המפורש, ראה בה רמז לכך שהשם הנעלם של האל הוא אהו"י.

בעוד שהשיטה שתיארנו לעיל מבוססת על ריבוע שצלעותיו צירופי אותיות השם, בנויה שיטת הצירוף שבספר חיי העולם הבא על עקרון העיגול: הזכרת השם בן ע"ב האותיות נעשית תוך כדי התכוננות בעיגולים, שבהם נרשמות תשע אותיות מתוך ר"ו אותיות השם. בדרך זו מתקבלת מערכת של עשרים וארבעה עיגולים, המכילה בתוכה את כל השם בן ע"ב האותיות. דומני, כי אפשר למצוא מקור גם לשיטה זו. בפירושו הארוך לשמות⁴⁰ מתאר ראב"ע את מעלתן של האותיות המהוות את השם המפורש, ואחר כך מציין: "והנה כל המספרים הם תשעה מדרך אחת והם עשרה מדרך אחרת. ואם תכתוב התשעה בעיגול ותכפול הסוף עם כל המספר תמצא האחדים שמאלים והעשרות הדומות לאחדים לפאת ימין". קשה להניח, כי רק מקרה הוא שאבולעפיה בונה את שיטתו בספר חיי העולם הבא על עיגולים בעלי תשע אותיות, ללא זיקה לדברים אלה של ראב"ע⁴¹. כמו במקרה של שינוי שיטת הצירופים על-ידי התאמתה לשיטת הדקדוק הספרדי, גם כאן שילב אבולעפיה את רעיון תשע האותיות בעיגול עם השם בן ע"ב האותיות. כדאי להעיר, כי רעיון תשע האותיות בתוך עיגול מופיע גם בספר ההפטרה⁴² של אבולעפיה. שם נמצאות בתוך העיגול אותיות שם בן מ"ב אותיות, תוך שמירה על המספר תשע. נציין עוד, כי השימוש בעיגולים קונצנטריים לשם צירוף אותיותיהם של שמות שונים, ישנו גם בחיבורים אחרים של אבולעפיה, כגון ספר אמרי שפר⁴³ וספר גן נעול⁴⁴. עיגולים המכילים את

39 ראה אידל, אבולעפיה, עמ' 146 והערה 31. אבולעפיה שאב את השימוש בחיבה "נוטריקון" מתוך דעות רווחות בחוגו. ראה כ"י ברלין-טיבינגן 941, דף א88, המכיל טכסט דומה מאוד לחלק ג של ספר גנת אגוז ושם מופיעה המלה "נוטריקון" בניקוד של חמש התנועות.

40 על שמות ג, טו.

41 מ' שטיינשניידר, המזכיר כא, עמ' 35, רומז על אפשרות של השפעת ספר העגולות הרעיוניות על טכניקת העיגולים שבספר חיי העולם הבא, אולם, קשה לבסס הנחה מעין זו לאור העובדה, שאבולעפיה אינו מזכיר את ספר העגולות הרעיוניות כלל, אף על פי שהיה זה חיבור נפוץ מאוד בין היהודים.

42 כ"י רומא-אנגליקה 38, דף 38ב = כ"י מינכן 285 דף א30.

43 כ"י מינכן 285, דף א102.

44 כ"י מינכן 58, דף א320.

שמות האל נמצאים גם באיסלאם, כפי שאפשר ללמוד ממאמרו של ג' אנואטי⁴⁵, אך לא מצאתי נקודות מגע משמעותיות בשימוש בעיגול בין אבולעפיה והמקורות הערביים.

(ג) תנועות גוף הכרוכות בהזכרה

תהליך ההזכרה, כפי שראינו לעיל, מורכב מכמה יסודות:

(1) הנשימה. טכניקה, שאחד ממרכיביה החשובים ביותר הוא מיבטא האותיות, חייבת ליחס חשיבות לכללי נשימה נכונים. ואכן, דיונים על הנשימה מופיעים בתורת היוגה, הצופיות וההיזיקאזם, אם כי בהדגשות שונות⁴⁶. בכתביו של אבולעפיה נמצאים מאמרים קצרים ורמזים לטכניקה של נשימה, הצריכה ללוות את מיבטא אותיות השם המפורש. ננסה לנתח את החומר המקוטע שהגיע לידינו. המאמר החשוב ביותר נמצא בספר מפתח השמות⁴⁷:

צריך שיקח כל אות ואות מאותיותיו [של שם המפורש] ויניענה בתנועת נשימתו ארוכות (!) שלא ינשום בין שתי אותיות כי אם נשימה אחת ארוכה כפי מה שיוכל לסבלה באריכות, ואחר כך ינוח בשיעור נשימה אחת. וכן עשה בכל אות ואות עד שיהיו שתי נשימות בכל אות ואות. ואחד (!) לעצירה בעת ההזכרה לתנועת האות והאחת למנוחה בין כל אות ואות. וידוע לכל כי כל נשימה ונשימה שבאפים היא מורכבת מהכנסת הרוח מחוץ לפנים כלומר מב"ר לג"ו שסודם מורה על אמתת מדת הגבורה ומהותה שבה יקרא האיש גבור כלומר ג"ו ב"ר על כחו שבו כובש את יצרו⁴⁸ בסוד אבג יתן קרע שטן עם יגל פזק שקרצית⁴⁹ מורכבת מהוצאת הרוח מפנים לחוץ וזאת המרכבה השנית היא מן ג"ו אל ב"ר.

שני יסודות חשובים בקטע זה: הראשון הוא התיאור הטכני של הנשימה, השני הוא המשמעות העיונית שיש לנשימה. התיאור הטכני עשוי שלוש מרכיבים, המהווים יחידה אחת: (א) הכנסת האוויר, דהיינו הנשימה. (ב) הוצאת האוויר תוך הזכרת האות והניקוד — הנשימה. (ג) המנוחה בין נשימה לנשימה.

45 George Anawati, "Le Nom Supreme de Dieu", *Études de Philosophie Musulmane*, Paris 1974, pp. 404-405.

46 חומר ביבליוגרפי רב על הנשימה בטכניקות ההזכרה השונות נאסף עליידי טוצ'י בהערות למאמרו "טכניקה" אולם, ניתוחו לפרטי שיטת הנשימה של אבולעפיה עצמו, מבוסס רק על קטע מספר אור השכל ועל החלק הנדפס של ספר חיי העולם הבא. מאמרים חשובים על הנשימה, שנביאם בהמשך, נעלמו מעיני ומשום כך התמונה המצטיירת ממחקרו מקוטעת.

47 כ"י ניו יורק בהמ"ל 1897, דף 86ב-87א.

48 אבות ד. א.

49 אלה הן האותיות הראשונות והאחרונות של השם בן מ"ב האותיות.

באיגרת שבע נתיבות התורה, עמ' 7, מזכיר אבולעפיה "סוד השם ותנועת מקצת אותיותיו ידעת ובנשימה הנחה והמפסקת והמארכת". השוואת שלושת המונחים לספר מפתח השמות מלמדת, כי הנשימה "הנחה" מקבילה לנשימת האוויר שלפני הזכרת האות, "שלא ינשום בין שתי אותיות כי אם נשימה אחת ארוכה כפי מה שיוכל לסבלה באריכות". הנשימה "המפסקת" מקבילה לנשימה המלווה את הזכרת האות, "אחד לעצירה בעת ההזכרה לתנועת האות". אבולעפיה דן בשלוש נשימות גם במקומות אחרים⁵⁰ אך רק לצורך גימטריא, ללא כל פירוש טכני שעשוי לסייע להבנת השקפתו.

חלוקת הנשימה לשלושה שלבים איננה חדשה. היא מצויה כבר בתורת היוגה, שבה מחולק תהליך הנשימה גם כן לשלושה מרכיבים: הנשימה — "פורקא", הנשימה — "רכקא", עצירת האוויר — "קומבהקא"⁵¹. אומנם, אין הקבלה בין עצירת האוויר שביוגה, אשר מטרתה למצות את החמצן הנמצא באוויר, שהאדם נשם בעזרת מאמץ גופני קטן, לבין המנוחה שאבולעפיה מזכיר אחרי הנשימה. ייתכן שהמלה עצירה, המתארת את עצירת האוויר לצורך הזכרת האות היא זכר לעצירה הנהוגה ביוגה, אך קשה לקבוע זאת בוודאות⁵². בשתי השיטות מתקבל קצב נשימה איטי מאוד, והוא מהווה מטרה בפני עצמה, ביוגה ולמעשה גם בתורת אבולעפיה. מבלי שיכריזו על כך בעליל, מדגיש אבולעפיה את הצורך בנשימה ארוכה מחד גיסא, ובניצול מירבי של האוויר העצור מאידך גיסא: "שלא ינשום בין שתי אותיות כי אם נשימה אחת ארוכה, כפי מה שיוכל לסבלה באריכות". והנה, בספר פעולת היצירה נאמר: "שיזכיר אות אחת מן השם בקול רם בנשימה אחת עד שיכלה רוחו מלנשוב"⁵³, וכך גם בספר אור השכל⁵⁴:

כשתחיל להזכיר אות א' באיזה ניקוד שתזכירהו מפני שהוא מורה על סוד היחוד, אל תאריך בו כי אם לפי שיעור נשימה אחת, ולא תפסיק בנשימה

50 שבע נתיבות התורה, עמ' 25. ספר חיי העולם הבא, כ"י אוכספורד 1582, דף 54ב.

51 J. H. Woods, *The Yoga System of Patanjali*, Harvard University Press 1966, p. 193: *Yoga-Sutra* II. 49.

52 הפירוש המקובל של קומבהקא — עצירה, הוא הפסקה בפעילות הנשימה אחרי נשימת האוויר. רק במקום אחד הצלחתי למצוא גם פירוש המתאים לאבולעפיה: בתרגום הצרפתי של הרצאותיו של ויקונדא לסוטר של פטנג'לי, מעיר Jean Herbert המתרגם, כי הקומבהקא משמעו עצירה לפני הנשימה או לאחריה. הפירוש הראשון מתאים למנוחה של אבולעפיה, אך אינני יכול לוודא את מהימנות הפירוש הזה. ראה: S. Vivekananda, *Les Yogas Pratiques*, Paris 1939, p. 551, n. 1.

53 כ"י ואטיקן 528, דף 71ב.

54 כ"י ואטיקן 233, דף 109ב-110א. הועתק על-ידי רמ"ק בספר פרדס רימונים, דף צב ע"ג-ע"ד בשם ספר הניקוד.

ההיא שום הפסק שבעולם עד שתשלים בטויו ותאריך בנשימה ההיא המיוחדת כפי שיעור כח אריכות נשימתך האחת ככל מה שתוכל להאריך בה.

כפי שראינו, יש להאריך הן בנשימה והן בנשיפה; לא כן במנוחה. בספר מפתח השמות מדובר על אורך נשימה אחת במנוחה, בעוד שבספר אור השכל יש שינוי קל⁵⁵;

ולא תבדיל בין נשימה הא' לנשימת האות הדבק בו כי אם נשימה אחת קצרה או ארוכה... אך בין האות של השם ובין הא' בישרים או בין הא' לאות השם בהפוכים⁵⁶ יש לך יכולת להנשים ב' נשימות כלי מבטא ולא יותר, ובתשלום כל טור וטור יש לך רשות להנשים ה' נשימות לבד ולא יותר, אבל פחות מן ה' הרשות בידך.

בספר חיי העולם הבא מופיעה גירסה שונה, הדנה באפשרות לנשום שלוש נשימות בין מיבטא של אות אחת לשניה⁵⁷.

כלל אחר הכרוך בהזכרה הוא האיטור לבטא את האותיות בזמן הנשימה: "ויתכן שינשום המדבר, ולא יבטא בשפתיו בין ביציאת הרוח בין בביאתה, אבל לא יתכן שידבר בפיו ויכניס הנשימה יחד⁵⁸ אך יתכן הדבור ויציאת הנשימה יחד"⁵⁹.

נעבור עתה לדון במשמעות העיונית של הנשימה. תהליך הנשימה והנשיפה מרומז בקטע מספר מפתח השמות שהובא לעיל, על-ידי המלים "מב"ר לג'ו". מלים אלה מסמלות את מידת הגבורה שבאדם, כלומר יכולתו להתגבר על יצרו. לפיכך, האדם מזכיר את השם בן מ"ב האותיות⁶⁰ הכולל את הביטוי "קרקע שטן", ביטוי המקביל ל"כובש את יצרו", כיוון, שייצר הרע זוהה כמלאך המוות וכשטן. היכולת להתגבר על החומריות על-ידי הנשימה, מובעת בניסוח אחר גם בספר חיי העולם הבא⁶¹:

ועוד תשוב ותנשום אם תרצה ג' הנשימות שהן נשימה אחת ... ומיד השטן

55 שם, דף א110-א110.

56 הישרים — א"י, ההפוכים — י"א.

57 כ"י אוכספורד 1582, דף ב54: "ובין כל אות ואות יש לך רשות להמתין ולתקן עצמך ולנשום כשיעור שלוש נשימות מנשימות ההזכרה".

58 המשפט "לא יתכן ... יחד" מופיע פעמיים והשמטתי את החזרה.

59 ספר מפתח השמות, כ"י ניו יורק בהמ"ל 1897, דף א87. כדאי לציין, כי למרות הקושי לבטא אותיות תוך כדי נשימה, מוצאים אנו הוראה כזאת אצל הצופים, המשתמשים בטכניקה משולבת של מיבטא בזמן נשימה ונשיפה. ראה, Anawati-Gardet, *Mystique Musulmane*, Paris 1961, pp. 208-209.

60 בקבלת הספירות משמש השם בן מ"ב האותיות סמל למידת הגבורה — ספירת הדין.

61 כ"י אוכספורד 1582, דף ב61.

ימות, שהן היו משטינות ההשגות בדם האדם והיה דם בהמה. ואמנם סוד נשימה אחת שדין דלת יוד והוא חותם שני ... אשר המית השדים בהותם משיח ממית הדם הרע וגם ממית מדה רעה והוא מת מיד היקרה בכח ג' נשימות.

תפקידן של ג' הנשימות, שהן נשימה אחת משום שהן מהוות יחידה הקשורה למיבטא של אות אחת, הוא להמית את השטן ואת הדמיון — ההשגות המשטינות שבדם האדם, הדם הרע וכו'. עם זאת, הנשימה היא דרך להגביר את היסוד הרוחני שבאדם: "היד היקרה", "שד"י", "חתום המשיח"⁶². במקום אחר באותו חיבור כותב אבולעפיה: "י"ח נשימות ויוסיפו לך שנות חיים שהם חיי נשמות משני חיות אשר בהם חיות הנשמה והנה עמך שני נחירים שם ערכות והכן זה שהם נחירי הנשמה שסודם שני כרובים והם שני מורכבים מכריחי השכינה לשכון בארץ ולדבר עם האדם"⁶³. קטע זה מרמז על יכולתה של הנשימה לגרום לנבואה ועל-ידי כך גם להישארות הנפש⁶⁴.

שני תפקידיה של הנשימה — להתגבר על החומריות ולהגביר את הרוחניות — מצוינים על-ידי שני המלאכים, גבריאל ומיכאל: "ומשני נחירים יהיו ניכרים שני השרים שנאמ' עליהם את כל שמות המלאכים משתנים לפי מלאכתם ומעשיהם ופעולתם"⁶⁵ מיכאל וגבריאל⁶⁶. אצל אבולעפיה מזוהה מיכאל עם השכל הפועל, או מטטרון, וגבריאל מזוהה עם סנדלפון, הממונה על החומר⁶⁷. בשני מקומות אחרים

62 ג' הנשימות = 814 = נשימה אחת = השטן ימות = משטינות = ההשגות בדם האדם = ש"י רל"ת יו"ד = חותם שני = המית השדים = בחותם משיח = ממית הדם הרע = ממית מדה רעה = מת מיד יקרה. ייתכן שיש קשר בין ההערכה החיובית של הנשימה, כדרך להגביר את היסוד הרוחני, לבין הרעיון מהפויטים האורפיים שהובא ונדחה על-ידי אריסטו בספר הנפש, ב410, 28, על כניסת הנפש על-ידי הנשימה.

63 כ"י אוכספורד 1582, דף ב54-א55. י"ח נשימות = 824 = שנות חיים = חיי נשמות = משני חיות = חיות הנשמה; שני נחירים = 678 = ערכות = נחירי הנשמה = שנים כרובים = שני מורכבים = מכריחי השכינה. ראה גם כ"י ירושלים 1303, דף ב55.

64 השווה לספר גן נעול, כ"י מינכן 58, דף א322: "המשקל מישב הדעות, והנחירים שוקלי השעות, הנפרדי והזוגות, בסגלת המנין וכתוב (בראשית ב, ז) ויפח באפיו נשמת חיים, והשוקל האותיות, צריך שיתבונן בסוד הזכרת השמות, עם הנשימות הנעלמות, החתומות בכל החכמות, ובהם יחיה אחרי מות". והשווה לדברי הרמב"ן בפירושו לקהלת, כתבי הרמב"ן (מהד' שעוועל), א, עמ' קצב: "ובשם המיוחד נעשים אותות ומופתים מפורסמים מחודשים בעולם ... כי בשמו הוא שאמר והיה העולם ולא יבא ב: כריו מקרה, אבל יקרע להם הים והירדן". וראה להלן, הערה 95.

65 אבולעפיה גזור את השם "מלאך" מ"מלאכה": ראה ספר חיי הנפש, כ"י מינכן 408, דף 27 א-ב; ספר אמרי שפר, כ"י מינכן 40, דף ב225 ועוד.

66 ספר מפתח השמות, כ"י ניו יורק בהמ"ל 1997, דף א87.

67 ראה אידל, עולם הדמות וליקוטי הר"ן, עמ' 168-171.

למדים אנו על עבודת האל והזכרתו בעזרת הנשימה: "הזכירו י"ה ופעולותיו כי הוא חותם עושה רושם — תכירו י"ה בנשימתו"⁶⁸, וגם: "כל הנשמה תהלל י"ה הללויה"⁶⁹ ונאמר⁷⁰ הללו בכל נשימה ונשימה שבך"⁷¹.

נזכיר עוד את הקשר בין נשימה והזכרת השם המופיע בספר ראשית חכמה⁷². ר' אליהו די ווידאש מביא מתוך ספר ששמו אינו מוזכר דברים אלה:

כי יש תת"ר"ף חלקים בשעה וכנגדם שם בן ד' מתגלגל בצירוף נקודו כאלפא ביתא תת"ר"ף צירופין ואמר שתת"ר"ף חלוקים אלו שבשעה הם תת"ר"ף נשימות שאדם מנשים ועל כל נשימה ונשימה יש אות משם בן ד' הנותן בו חיות הנשימה היא וזו כי⁷³ על כל מוצא פי ידוד יחיה האדם וכיוון שהש"י הוא הנותן נשימה והחיים ראוי שיהיה כל נשימותיו לעבודת הבורא ולזה כוונו רז"ל בב"ר בפסוק כל הנשמה תהלל יה וכו'.

הקשר בין הזכרת אלף ושמונים צירופי השם בן ד' האותיות, בכל הניקודים האפשריים⁷⁴, לבין הנשימה, נעשה כאן — לראשונה לדעתי, — מתוך עיון כמובאה מספר עשר ההיות של ר' אלעזר מוורמס ובמובאה מספר אור השכל, מובאות המופיעות בספר פרדס רימונים⁷⁵. קשה להאמין, כי מבחינה מעשית אפשר לבצע תת"ר"ף נשימות בשעה, כאשר יש להזכיר גם אותיות, ומכל מקום, קצב מהיר מעין זה סותר את תפישתו של אבולעפיה. שעטנו של רעיונות כפי שמופיע בספר ראשית חכמה, עשוי להעיד כיצד הופכת דרך מעשית להשגת הנבואה לנושא דרשה, כנראה בלי בסיס חוויית.

(2) תנועות הראש. תהליך הזכרת האותיות מלווה בתורת אבולעפיה בתנועות

ראש, בהתאם לניקוד האותיות המבוטאות. תיאור מפורט של תנועות הראש נמצא בספר חיי העולם הבא⁷⁶:

ואחר שתתחיל בהזכרת האות תתחיל להניע לכך וראשך: לכך בצירורו, מפני שהוא פנימי, וראשך בעצמו, מפני שהוא חיצוני. ונענע ראשך בצירור הניקוד אשר באות שאתה מזכיר. וזו דרך הציור של התנועה. דע כי הנקודה שלמעלה שמה חולם וזו ניקודה לכדה היא למעלה. אבל ארבע נקודות הנשארות הן למטה מן האות וזו אשר למעלה מן האות שהיא א', שתזכירנה באות כ' או באות ק' בהתחלתה אל תטה ראשך לא לימין ולא לשמאל ולא למטה ולא למעלה כלל, אבל ישר את ראשך בשוה כאלו הוא בכף מאזנים בצורה שאתה מדבר עם אדם ארוך כמוך בשוה פנים אל פנים וא"כ כאשר תמשוך תנועת האות בהזכרה תניע ראשך צד מעלה כנגד השמים וסגור עיניך ופתח פיך ויאירו דבריך⁷⁷ ונקה גרונוך מכל ליחה שלא תפסוק הליחה הזכרת האות מפין וכפי משך נשימתך תהיה התנועה העליונה מעלה עד שתפסיק הנשימה יחד עם תנועת ראשך, ואם ישאר לך מההזכרה רגע להשלים הנשימה אל תוריד ראשך עד שתשלים הכל.

התהליך שתואר כאן בהרחבה נרמז גם בספר אור השכל⁷⁸ בקצרה:

וראשך מוכתר בתפילין לפני המזרח שמשם האור יוצא לעולם ולך חמש קצוות להניע בם ראשך ובחלם תתחיל מאמצע המזרח וזכך רעיוניך ותעלה ראשך עם הנשימה מעט מעט עד שתשלים וראשך למעלה ואחר שתשלים תשתחוה עד הארץ פעם אחת ... ובצרי תמשיך ראשך מהשמאל אל הימין ובקמץ מהימין אל השמאל.

ניתן לראות בעליל, כי תנועות הראש אינן אלא נסיונות לחקות את תנועות הניקוד. ניסיון זה, כפי שנראה בפרק ב, חוזר גם בניגון, והניקוד הופך לתווי נגינה. (3) תנועות הידיים. בספר החשק⁷⁹ ישנו תיאור של תנועות הידיים בעת ההזכרה. תיאור זה הוא יחידאי ומשקף את צורת החזקת האצבעות בכרכת כוהנים:

76 כ"י אוכספורד 1582, דף א54-ב54. נרפס על-ידי שלום, אבולעפיה, עמ' 23.
77 ברכות דף כב ע"א.
78 כ"י ואטיקן 233, דף א110-ב110. שלום, אבולעפיה, עמ' 226. ראה J. L. Blau, *The Christian in the Renaissance*, New York 1965, p. 69. n. 12
79 כ"י ניו יורק בהמ"ל 1801, דף א9-ב9; כ"י הספריה הבריטית 749, דף א12-ב12, בהשמטות. וראה גם ספר נר אלהים, כ"י מינכן 10, דף 166ב.

68 שיר הסיוס של ספר חיי העולם הבא, כ"י אוכספורד 1582, דף 82ב.
69 תהלים קנ, ו.
70 בראשית רבה יד, ט (מהר"י תיאודור-אלבק, עמ' 134).
71 ספר מפתח השמות, כ"י ניו יורק בהמ"ל 1897 דף א87. והשווה גם לספר אור השכל, כ"י ואטיקן 233, דף 77ב.
72 שער היראה, פרק י. הקטע מובא גם במדרש תלפיות לר' אליהו הכהן, דף טו ע"ב.
73 דברים ח, ג.
74 חלוקת השעה לתת"ר"ף חלקים וכן לתת"ר"ף צירופים, מופיעה גם אצל אבולעפיה אך אין הוא מקשר ביניהם בספרים הידועים לנו, כנראה משום שאין קשר כזה עשוי להתמש בפועל. ראה: ספר איש אדם, כ"י רומא 38, דף א5; פירוש ספר יצירה, כ"י פריס 774, דף א60; ספר אוצר עדן גנוז, כ"י אוכספורד 1580, דף א40, ועוד במקומות רבים אחרים. וראה גם במובאה מספר אור יקר, בתוך ספר אור החמה לר' אברהם אזולאי, בני ברק תשל"ג, חלק ג, דף מד ע"ג, על במדבר.
75 שער פרטי השמות, פרקים א-ב. כידוע, היה רמ"ק מורו של ר' אליהו די ווידאש.

תכון תפלתי קטרת משאת כפי מנחת ערב⁸⁰ ושא עיניך למרום ושא את כפיך השמאלית והימנית בדמות נשיאת כפיים של הכהן שהוא מחלק חמש אצבעותיו מפה וחמש מפה ב' בימין וב' משמאל, השנים הקטנות קמיצה וזרת קרובות ודבקות וב' הקרובות להם הדבקות. ותחלק באמצע והגודל פשוט לבדו וכן ג"כ ידיך בצורה זו ☺ ולשונך תכריע בנתיים כדמות לשון פלס ... [פרטץ' ההזכרה] ... מיד תוריד ידיך בנחת אשר נשאת אותם לפני השם בדמות עשר ספירות מימנות כדמות י' אצבעות ה' כנגד ה' מימנות ומשמאלות לתוכה ואתה הפכת הכוחות וזכית החייב וע"כ תשים יד שמאלך על לבך פשוטות בה' אצבעות ושים עליה יד ימינך פשוטה בה' אצבעות להורות שמזכה תחתיו גבר ... ואם תרצה לישא ידיך יותר הרשות בידך ואם לאו אינך חושש.

תיארנו לעיל את הפעולות שיש לבצע בעת מיבטא האותיות. לשירה, או "הניגון" — כך מכנה אבולעפיה את ביטוי האותיות בטונים שונים — ייוחד פרק נפרד. נעבור עתה לשלב השלישי של הזכרת השם — הפעילות הפנימית הנעשית ב"לב", כלומר בכוחות הנפש: השכל והדמיון.

(ד) ההזכרה הפנימית

בספרות המיסטית העברית מאמצע המאה ה"ג מופיעה טכניקה, שאחד ממרכיביה הוא דמיון אותיות שם האל (יצירתן בדמיון). עדות על טכניקה קרובה נמצאת אצל ר' יצחק אבן לטיף, המפרט את השלבים השונים של העיון באותיות השם. בספר צורת העולם, שנכתב כנראה בסוף השליש השני של המאה ה"ג, נאמר⁸¹:

פשט השם מעל החומר וציור בדעת הוא החפץ המבוקש, אלא שאי אפשר לדמיון לציירו מבלי ציור שום חומר גשמי, כי הדמיון אינו מובדל מהמורגש ורוב מה ששיג פעל הדמיון הוא שיעיין בתבנית אותיותיו ובצורותיהם ובמספרם ויבין גם כן כי אותיותיו הן המניעות והמדברות, ושאר האותיות מתנועעות ולא יצוייר להם דבור בזולת אותיות השם וגם שאינם מתערבות ולא מחליפות מקומותיהם בריבוע המספרים ... ומן הידוע אצל כל חכם לב כי בהסתלק הדמיון יסתלקו האותיות, אם כן צריך שכל פשוט שיפשוט זה השם מעל החומר הפשוט הגמור ויצויר בו לדעת ציור שלם שכלי.

נושא הקטע הוא אותיות השם המפורש הנעלם, אהו"י, שמניעות את הדיבור ושאינן

80 תהלים קמא, ב.

81 וינא 1860, עמ' 32. בדפוס מופיע "מגיעות" ותיקנתי על פי המשמעות. מדובר באותיות השם המפורש, שמניעות את שאר אותיות הא"ב. רעיון זה מופיע בספר כוורי, ד, 25, והיה ידוע כבר בקרב מקובלי גירונה ואחריו אצל ר' יוסף הבא משושן הכירה.

מחליפות את מקומן בריבוע המספרים⁸². ישנן שלוש דרגות עיון באותיות אלו: החומרית, הדמיונית והשכלית. הדרגה השנייה, משמעותה הצגתן של האותיות בעזרת כוח הדמיון, מבלי שהאותיות תהיינה כתובות לפני המעיין. כך הופכות אותיות דמיוניות אלו לנושא עיונו של השכל, כשם שכל צורה דמיונית היא חומר לפעילות שכלית, לפי תורת ההכרה האריסטוטלית.

דברי אבן לטיף מלמדים, כי כבר לפני אבולעפיה השתמשו בטכניקה אשר הוא מרחיב את הדיון עליה בכמה מקומות. בספר חיי העולם הבא⁸³ מציין אבולעפיה:

הכן מחשבותיך האמתיות לצייר את השם ית' ואתו מלאכיו העליונים וציירם בלבבך כאלו הם בני אדם עומדים או יושבים סביבך ואתה ביניהם כמו שליח ... ואחרי ציורך זה כולו הכן שכלך ולבך להבין ממחשבותיך הענינים הרבים אשר יביאו לך האותיות הנחשבות בלבבך.

כמה דפים אחר כך, מתברר מעבר לכל ספק, כי המדובר באותיות השם המפורש, שנאמר עליהן שהן מצוירות: "וסותם עיניו ומכוון בדעתו והכוונה הראשונה היא שיצייר שיש ארבע מחנות שכינה או משכן סביביו וד' דגלי חמדה בצורות עגולות סובבים המחנה החמישי"⁸⁴. לאחר מכן מתאר אבולעפיה את התמונה שאותה יש לדמיין: שם בן ע"ב אותיות במרכז וארבעה שמות בני ד' אותיות בארבע הפינות של הריבוע. ליד השם בן ע"ב האותיות כתוב ל"ב, והכוונה לגימטריא ע"ב + ל"ב = 104 = 4 × 26. להלן נעמוד על מקבילות לטכניקת הדמיון בכתבי מקובלים אחרים. בן דורו הצעיר של אבולעפיה, ר' יוסף בן שלום אשכנזי, מביא בשם פילוסופים את המובאה הבאה. מובאה זו, שנדון עליה בהמשך, חשובה מכמה בחינות ואצטמצם כאן רק בהצבעה על נושא אחד: הפילוסופים הבלתי מזהים, שעשויים היו להיות בני דורו של אבולעפיה או אף אנשים שקדמו לפעילותו, מציעים טכניקה של התבוננות, הדומה בכמה היבטים לזו המצויה במובאות מכתביו, שהבאנו לעיל. וזו לשון המובאה⁸⁵:

כבר כתבו חכמי הפילוסופים בענין הנבואה אמרו דבר וזה לשונם: אינו רחוק שימצא איש מן האנשים שיתדמו לו ענינים בהקצין כערך שיתדמה לחולם

82 ראה פירוש הראב"ע על שמות ג, טו, אשר יובא גם בסעיף "עיוגלים".

83 כ"י אונספורד 1582, דף א52.

84 שם, דף 257-א58. על הקשר בין סגירת העיניים והשימוש בטכניקה מיסטית ראה אידל, ההתבודדות, עמ' 79-81.

85 נדפס על-ידי ג' שלום, מתוך פירושו של ר' יוסף אשכנזי לפרשת בראשית, במאמרו "המחבר האמתי של פירוש ספר יצירה המיוחס להראב"ד וספרו", קרית ספר ד (תרפ"ז-תרפ"ח), עמ' 299; וראה גם דבריו של שלום, שם, הערה 2; חלמיש, בראשית, עמ' 223.

בחלומו וכל זה בכיטול ההרגשות או עומד בהקיץ אחרי אותיות השם המפורש לנגד עיניו במראות הצובאות, פעמים ישמע קול⁸⁶ ורוח ודבר ורעם ורעש בכל כלי חוש השמע, וכן יראה בדמיונו בכל כלי הראות וכן יריח בכל כלי הריח וכן יטעום בכל כלי הטעם וכן ימשש בכל כלי המישוש וכן יהלך ויפרח. וכל זה בעוד שאותיות הקדש לנגד עיניו וצבעיו מלובשים בו וזהו⁸⁷ תרדמת. נבואה.

קרבת הדברים לאבולעפיה מעניינת, אף שאין לראות בו את המחבר המצוטט. ההתבוננות באותיות השם המפורש טכניקה המביאה ל"נבואה" מקבילה לדרך של אבולעפיה. זאת ועוד: הבאת הדברים בשם "פילוסופים", אף על פי שבתוכם מעורבים דברי ספר יצירה, הולמת את המזיגה שבין הפילוסופיה של הרמב"ם וספר יצירה, המאפיינת את כתבי אבולעפיה. אולם, הימצאות מוטיב אחד שנדחה במפורש בידי אבולעפיה — "וצבעיו"⁸⁸ מלובשים בו" — אינה מאפשרת זיהוי סביר בין מובאה זו לאחד הכתבים "האבודים" של אבולעפיה. אך דווקא מסקנה זו, יחד עם המובאה מדברי אבן לטיף, חשובה להבנת התפתחות תורתו של המקובל הנבואי. אבולעפיה לא חידש את תורתו אלא פיתח מגמה קיימת, שהיתה שונה במקצת מן הדרך שהוא נתן לה ביטוי.

ר' יצחק דמן עכו רואה בדמיון האותיות המרכיבות את שם האל דרך להגיע לחיי העולם הבא, ואלו דבריו בספר מאירת עינים⁸⁹:

אני יה"ב שני"ר דעת"ו אומר בין ליחידים בין להמון שהרוצה לידע סוד קשירת נפשן למעלה ודיבוק מחשבתו באל עליון שיקנה באותה המחשבה התמידית בלי הפסק עולם הבא ויהיה תמיד השם עמו בזה ובבא, ישים לנגד עיניו שכלו ומחשבתו אותיות השם המיוחד כאלו הם כתובים לפניו בספר כתיבה אשורית ותהיה כל אות גדולה בעיניו בלי תכלית ורצוני לומר שכאשר תשים אותיות השם המיוחד ית' כנגד עיניך יהיו עיניי שכלך בהם ומחשבת לבך באין סוף, הכל יחד, ההבטה והמחשבה שניהם כאחד וזהו הדבוק האמתי שאמ' הכתו' לרביקה בו⁹⁰ ובו תדבק⁹¹ ואתם הדבקים⁹² וגו' וכל זמן שנפש

86 ספר יצירה א, ט.

87 השווה בראשית רבה יז, ה (מהד' תיאודור-אלבק, עמ' 156).

88 על בעיית ההתבוננות בצבעים ובאורות בקבלה אדון בהרחבה בחיבור נפרד, שבו תנוחת המובאה של ר' יוסף מבחינות אחרות. אבולעפיה אינו מזכיר כלל את הצבעים בחיבוריו, ואילו במקום אחד, באיגרת וזאת ליהודה, עמ' 16, תוקף הוא את ההתבוננות באורות, בהיותה חלק מסוג קבלה, הנמוכה מזו שהוא דוגל בה. וראה גם במובאה הרמוזה בהמשך, ליד הערה 94.

89 מהד' גולדרייך, עמ' ריז, פרשת עקב; וראה גם גוטליב, מחקרים, עמ' 235.

90 דברים יא, כב. 91 שם י, כ. 92 שם ד, ד.

האדם דבקה בשם ית' על זה הדרך לא תאנה אלינו רעה ולא יבא לידי טעות בשום ענין מעניניו בין השכליים בין המורגשים ולא יפול ביד המקרים כי בעודו דבק בשם ית' הוא למעלה מכל המקרים ומושל בהם.

באותו חיבור מופיע משפט אחר המלמד על טכניקת הדמיון: "יה"ב שני"ר דעת"ו באתי לכתוב קבלת כונת נקוד השם המיוחד ... אמנם כל היודעו יחשוב בלבו בנקודו כאלו הוא נקוד לפניו"⁹³. בקטע מאגי, הנמצא בכתבי"ד, מופיע רעיון הדמיון כך: "דרך אחרת. ה' בניקוד דברך. תצייר במחשבתך אותיות ה' המיוחד לפני עיניך בגלגל צבע אדום כאש ומחשבתך פועלת הרבה. מפי הרב תנחום"⁹⁴. הביטוי "מחשבתך פועלת הרבה" וסיפא המאמר הראשון שהבאנו מספר מאירת עינים מצביעים על גוון מאגי מובהק, אשר מתלווה לטכניקה שעיקרה השגת הדבקות⁹⁵. ייתכן כי ר' יצחק דמן עכו שילב את תורתו של אבולעפיה עם תפיסה מאגית אודות דמיון אותיות האל, תפיסה שרווחה גם היא במאה ה"ג.

לבסוף, ראוי להביא דברים בנושא דמיון האותיות מתוך כתבי"ד ששון 290, עמ' 648:

כשלהבת הנר הלבנה תוכל לצייר השם הנכבד בתכלית הלובן והאור בהסתכלך בנר ואפי' כשאין נר תזכיר השלהבת ושם תראה ותביט באור מן האור הלבן הצח המצוחצח וצריך שתדמה תמיד שאתה נפש בלי גוף והנפש שהיא אור ואתה בתוך האורים הנזכרים לעיל תמיד בדרך ערפלי טוהר ותשתדל להיות טהור וקדוש ואם יהיה ביום יהיה בציצית ותפילין והטבעת באצבע וכן כלילה הטבעת באצבע ותרגיל הנקיות באותו בית שאתה עומד בהיכל יי' בתוך שמותיו היקרים הקדושים והטהורים.

טכניקה זו, כאמור, רווחה מאוד והיתה ידועה בקרב כמה מקובלים. יש לשים לב לנקודה מרכזית בהבנת תורתו של אבולעפיה: מה שהוא מניח במקומות שהבאנו מספר חיי העולם הבא כאמצעי, הופך במקומות אחרים, שיידונו בפרק ג, למטרה. אותיות השם אינן רק מרכיב כשיטה לדבוק באל; הדמיון של האותיות כשלב

93 מהד' גולדרייך, עמ' פט.

94 כ"י פריס בהמ"ל 108, דף 95א; והשווה גם לכ"י אוכספורד 1943 וכ"י הספריה הבריטית 768, דף 190ב–191א, ומס' 771/2. כ"י פריס בהמ"ל 108 מכיל קטעים מן מספר מאירת עינים (ראה דף 92א) והן חיבור עלום-שם של אבולעפיה (דף 82א–89א). ציור אותיות השם בצבעים תוך כדי הצמדת העינין לספירות, מופיע גם בכ"י ששון 919, עמ' 229, וגם קובץ זה מכיל חומר מתווגו של ר' יצחק דמן עכו ואכמ"ל.

95 אין ספק, כי דברי הריד"ע הושפעו מתפישת ההשגחה של הרמב"ם במורה הנבוכים, ג, 51, אך תפישתו העיונית של הרמב"ם קיבלה משמעות מאגית.

הראשון מקדים את ראיית האותיות בשלב הסופי של התהליך האכסטטי⁹⁶. הפרדה זו בין טכניקה לבין מטרה אינה כרוכה אצל מחברים אחרים, ודמיון האותיות הופך אצלם לדבקות בהן כו במקום. נעיר, כי טכניקת הדמיון מופיעה כבר אצל המיסטיקון אבן אלעריבי בראשית המאה ה־9⁹⁷.

יסוד מעניין אחר בטכניקת ההתבוננות של אבולעפיה נמצא בספר חיי העולם הבא. בכמה מקומות הוא רומז לטכניקת הזכרה והתבוננות בשלושה איברים עיקריים: הראש, הבטן והגוויה: "שוב עוד להזכיר ראש הסוף שהוא ל' ותצייר כאלו אתה מסתכל בבטןך ואל תנשום בין הזכרת מקום אברך ובין הזכרת האות ההיא המושלת על האבר ההוא"⁹⁸. ובמקום אחר באותו חיבור⁹⁹:

ועוד תשוב ותזכיר ראש התוך ה'. הנה זה שתזכיר האברים כבר תכיר ממה שאמרתי כי הם כאלו ג' נקודות בראשך פנים שהוא ראש הראש, ואמצע שהוא תוך הראש ואחור שהוא סוף הראש וכן חשוב כאלו ג' נקודות בגוויתך שהיא מקום לבך פנים שהוא ראש התוך ואמצע שהוא תוך התוך והיא נקודה אחת בלבד באמצעיתו, ואחור שהוא סוף הסוף וכן עוד חשוב כאלו ג' נקודות בבטןך פנים היא נקודת טיבורך, ראש הסוף, ואמצע שהיא נקודת גלגלי מעיך. תוך הסוף, ואחור שהיא נקודת תכלית העצה שהיא מקום הכליות אשר חוט השדרה נשלם שם, סוף הסוף.

הקטע מבוסס על מיבטא אותיות של שם בן ע"ב אותיות, הכולל יחידות בנות ג' אותיות כל אחת, וג' יחידות מעין אלו מהוות טור אחד. יחידה אחת כוללת ראש – אות ראשונה, תוך – אות שניה, סוף – אות אחרונה. מכאן, שעל־ידי הזכרת טור הכולל ט' אותיות, הממונות על האיברים, מזכירים את ראש האדם, בטנו וגוויתו. טעות בהזכרת האות עלולה להביא לידי שינוי באחד האיברים, ומשום כך כולל השם בן ע"ב האותיות את הצירוף מו"ם¹⁰⁰.

מהם מקורותיה של טכניקה זו? ג' שלום סובר, כי הופעת הטבור מרמזת על קשר בין אבולעפיה וההיזיכאזם, אסכולה שהרבתה להתבונן בטבור¹⁰¹. אך דומני, כי דווקא הדעה שהוא מביאה כ"דבר שקשה לתאר" היא הנכונה. לדעתי, טכניקה זו

נוצרה על־ידי התפתחות פנימית מתוך עיון בספר יצירה. בספר חיי העולם הבא¹⁰² נאמר: "דע כי יש באדם ג' ענינים נבראים בג' אמות אמ"ש מצורפות עם יהוה והם מלאכי אש ורוח ומים והנה ראש נברא בג' צורות של אש כנגד טא"ק אש, ובטן ממים בג' צורות מים כנגד סע"ד מים וגויה מרוח כנגד תמ"ד רוח". חלוקה זו של גוף האדם, מקורה בספר יצירה, ג, 4, שם נאמר: "שלוש אמות אמ"ש בנפש אש ומים ורוח. ראש נברא מאש ובטן נברא ממים וגויה מרוח מכריע בינתיים". לחלוקה זו הוסיף אבולעפיה יסוד חדש, הנמצא כבר בכרייתא דמזלות¹⁰³, והוא חלוקת המזלות לפי ארבע קבוצות, השייכות כל אחת ליסוד אחד: טא"ק = טלה, אריה, קשת = אש; תמ"ד = תאומים, מאזניים, דגים = רוח; סע"ד = סרטן, עקרב, דלי = מים. כך נוצרה התפישה, שגם שלוש חלקי גוף האדם קשורים לג' אותיות. אבולעפיה השתמש באותיות השם בן ע"ב האותיות במקום ראשי התיבות של שמות המזלות. אם נראה כך את התפתחות התפישה של אבולעפיה, ברור שהטבור אינו אלא אחד מתשע הנקודות בגוף האדם, ואין בהתבוננות בו משום ייחוד.

יש לציין את האופי המאגי של טכניקת ההזכרה המבטאת את שם האיבר והאות הממונה עליו. בספר חיי העולם הבא כותב אבולעפיה¹⁰⁴:

ראש ובטן וגויה כלומר ראש תוך סוף. הראש הוא הצד הראשון שתשער בו, הסוף הוא תכליתו של הראש והוא כדמות זנב לו והבטן ג"כ הוא כדמות זנב לראש, והוא כדמות גויה ששם מקום הלב. והצירוף אשר תצייר בשעת ההזכרה לשנות בצירוף הוא טבע גוף אחד מהגופים לשעתו לבדך או לפני אחרים חשוב בלבך שם הדבר ההוא ואם הוא משתי אותיות כגון י"ם ואתה חפץ להפכו ושם ההפכה יבש"ה חבר י"ם עם יבש"ה ויהיה ראש וסוף י"ה ואמנם התוך מיב"ש י"ם והנה י"ה מיב"ש י"ם כי הוא מיב"ש י"ם ליבש"ה באמת. והזכיר בצירוף זה כל מה שתזכיר וככה תאמר תחילה תוך הראש ה וציייר תוך ראשך כאלו אתה מעיין ורואה אמצע מוחך ונקודתו האמצעית במחשבותיך ואתה רואה עליה אות ה' חקוק ששומר מציות נקודת מוחך.

102 כ"י אוכספורד 1582, דף 112.

103 ראה גד בן עמי צרפתי, "מבוא לכרייתא דמזלות", בר אילן – ספר השנה ג (תשכ"ח), עמ' 67 והערה 34. חלוקה זו מופיעה במקומות רבים בספרות ימיה הביניים וראה ורטהיימר, בתי מדרשות, ב, עמ' כו, ודבריו של א עפשטיין, מקדמוניות היהודים, ירושלים תשי"ז, עמ' פב. אבולעפיה עצמו משתמש בחלוקה זו גם בחיבור האנונימי שבכ"י ששון 290, עמ' 235, ובספר אוצר עדן גנוז, כ"י אוכספורד 1580, דף 81א. יש להעיר, כי המונח "צורות", המופיע בקטע המצוטט מספר חיי העולם הבא, משמעו "מזלות"; ראה "אפרת, הפילוסופיה היהודית בימי הביניים, תל אביב תשכ"ט, ב, עמ' 93–94.

104 כ"י אוכספורד 1582, דף 61א.

96 מבחינה מסוימת הופך גם העיגול שאבולעפיה משתמש בו בטכניקה שלו לנושא המתגלה בחזונו. ראה להלן, פרק ג, סעיף ת.

97 Henri Corbin, *Creative Imagination in the Sufism of Ibn Arabi*, Princeton 1969, p. 234, n. 41–42.

98 כ"י אוכספורד 1582, דף 62א.

99 שם, דף 63א–63ב.

100 שם, דף 112.

101 שלום, אבולעפיה, עמ' 170.

נוכל עתה לפרש את דברי אבולעפיה בפעולת היצירה¹⁰⁵: "ויחליל לראש ראשה עד שיכלה שמונה בתים ראשונים לקיים הראש, ויזכיר שמונה בתים השניים לקיים הקמא כסדר ויזכיר ח' בתים שלישיים הסופה והרוח, ויצא דמות אחת".

אין ספק כי מדובר כאן על ראש, גוויה ובטן בעזרת מינוח שונה במקצת — ראש, קמא (אולי קומה), סוף. כמו בספר חיי העולם הבא, גם כאן נעשה שימוש באותיות שם בן ע"ב, שיש להזכירן על האיברים; כאן — כדי לברוא את הגולם, ואילו בספר חיי העולם הבא — כדי "לשנות את הטבע". טכניקה זו מכילה שני מישורי פעולה שונים: יש לבטא את האותיות ויש לצייר את מקום השפעתן.

האופי המאגי של הטכניקה המתוארת בולט בספר סולם העליה לר' יהודה אלבוטניני. בספרו מעתיק המחבר, כמעט מלה במלה, מתוך שני חיבוריו החשובים של אבולעפיה — ספר אור השכל וספר חיי העולם הבא¹⁰⁶. לפני תיאור הטכניקה דלעיל, כותב המחבר¹⁰⁷:

כי מכ"ב אותיות וצורפם וגלגולם נבראו המלאכים ונעשו כל היצורים וכמו שיש בטבע האש לחמם, ובמים לקרר כך יש בטבע האותיות עצמן לעשות כל מיני היצור והבקשה למזכירים אותם בחכמה וברעת. וע"ד זה ארז"ל¹⁰⁸ יודע היה בצלאל לצרף אותיות שבהם נבראו שמים וארץ. וכן שאר כל הנביאים והחסידים שבכל דור ודור באמצעות צירוף האותיות וגלגולם ותנועתם היו עושים נסים ונפלאות ומהפכים סדרי בראשית. וכמו שמצינו מבואר בתלמודנו¹⁰⁹ שרבא ברא גברא ושדריה לר' זירא.

(ה) תנאים להזכרה

לאחר שתיארנו את פרטי הטכניקה להזכרת השם, נעבור לתנאים הנלווים להזכרה זו. בשניים מספריו מתאר אבולעפיה תנאים אלו. בספר אור השכל¹¹⁰: "שבשעה שתצצה להזכיר את השם הנכבד הזה החקוק למעלה בנקודו קטש עצמך והתבודד במקום מיוחד שלא ישמע קולך לזולתך וטהר לבבך ונפשך מכל מחשבות העולם הזה"; ובספר חיי העולם הבא¹¹¹: "והכון לקראת אלהיך ישראל והכן עצמך ליחד

לבבך וטהר גופך ובחר לך מקום מיוחד שלא ישמע קולך לשום אדם והיה יחיד ומיוחד ומתבודד מבלי אחד ושכ בחדר או בעליה ואל תגלה סודך לשום אדם. ואם תוכל, שתעשיהו ביום בבית אפל מעט עשהו. ואמנם הטוב הישר שתעשהו בלילה, והזהר לפנות מחשבות מכל הבלי העולם באותה שעה שאתה מכין עצמך לדבר עם בוראך". בספר החשק¹¹² חוזר תיאור דומה:

כשתרצה להזכיר שם בן ע"ב אחר ההכנה הנזכרת אתה צריך לתקן עצמך להיותך מיוחד במקום מיוחד להזכיר סוד שם המיוחד ולהיותך מופרש ומובדל מכל חי מדבר וגם מכל הבלי שיתוף ושלא תשאר בלבך שום מחשבה ממחשבות האנושיות וטבעיות לא רצוניות ולא הכרחיות וכאלו אתה איש אשר נתן גט לכל ציורי העולם השפל כאשר נותנו האיש העושה צואה בפני עדים וצוה להשגיח על אשתו ובניו והונו, לזולתו והוא סגר לעצמו כל דין והשגחה והעבירו ממנו ועבר והלך לו.

שני התנאים העיקריים הנמנים כאן — התרחקות מהבלי העולם והתבודדות במקום מיוחד לצורך ההזכרה — נשנים בספר שערי צדק¹¹³:

עוד יתעלה אל צורת טהרת נפשו מכל שאר החכמות אשר למד והסבה בזה מפני היותם טבעיות מוגבלות מלכלכות הנפש ומונעות אותה מלעבור בה הצורות האלהיות אשר הם דקות מן הדקות ... והנה אם כן יצטרך אל התבודדות בבית מיוחד ואם יהיה הבית שלא ישמע בו קול יהיה יותר חשוב.

תנאי שלישי להזכרה הוא התעטפות בטלית והנחת תפילין: "ותעטף בטלית ושים תפילך בראשך ובידך כדי שתהיה יראה וחרד מפני השכינה אשר היא עמך בעת ההיא. ונקח עצמך ובגדיך ואם תוכל יהיו כלם לבנים, כי כל זה מועיל לכוונת היראה ואהבה מאד"¹¹⁴. ובמקום אחר¹¹⁵: "ואתה יושב מעוטף בבגדים לבנים מכובסים

אפשרות של קרבה בין אבולעפיה לבין אגריפא, אך לעת עתה אין כל ביסוס לדעה זו. והשווה לדברים בשם ר' אליהו מלונדון, שיובאו להלן, בהערה 129.

112 כ"י ניו יורק בהמ"ל 1801, דף 9א; כ"י הספריה הבריטית 749, דף 12ב.

113 כ"י ירושלים 148, 8°, דף 71ב–72א. קטע זה הוא מקור התיאור שבספר סולם העליה לר' יהודה אלבוטניני. ראה שלום, הקבלה, עמ' 226–227. הלשון דומה לספר שערי צדק יותר מאשר לספר חיי העולם הבא, כפי שסבור שלום, שם, הערה 5, אם כי ספרו של אבולעפיה השפיע מאוד על הציטוט הנרמז בספר סולם העליה.

114 ספר חיי העולם הבא, כ"י אוכספורד 1582, דף 51ב; שלום, אבולעפיה, עמ' 210. ספר סולם העליה נדפס בקבלה, עמ' 227. מוטיב "הבגדים הלבנים" מצוי בטכסטים אחדים הקשורים בהזכרת שם האל. בחיבור המכונה "שמוש ראשון לגרסת הספרים החיצוניים", ככ"י בולוניה האוניברסיטה 2914, דף 85א, מתוארת הזכרת השם המפורש, ובין הפעולות המקדימות הזכרה זו נמנות גם הטבילה, התענית ולבישת בגדים לבנים. ראה גם בטכס יצירת הגולם, בקטע שהובא עליידי שלום, פרקי יסוד, עמ' 406; והשווה לדברים המובאים בשם ר' אליהו מלודריש

105 אידל, אבולעפיה, עמ' 131.

106 נדפס עליידי ג' שלום, קרית ספר כב (תש"ה), עמ' 161.

107 שם, עמ' 165.

108 בבלי ברכות דף נה ע"א.

109 בבלי סנהדרין דף סה ע"ב.

110 ספר אור השכל, כ"י וואטיקן 233 דף 109א.

111 ספר חיי העולם הבא, כ"י אוכספורד 1582, דף 51ב; שלום, אבולעפיה, עמ' 210. מתוך הטכסט הזה, הנדפס בתוך שלום, זרמים, עמ' 136–137, מסיק נוארט (Ch. G. Nauert, *Agrippa and the Crisis of Renaissance Thought*, University of Illinois Press, p. 289 n. 7), כי יש

טוהרים או חדשים על כל בגדיך או טליתך וראשך מוכתר כתפליין". לאווירת מסתורין זו מתווספת ההוראה: "אם בלילה הדלק נרות הרבה עד שיאיר עיניך יפה יפה"¹¹⁶. לדעת שניים מחוקרי ההיפנוזה, מהוות הוראות אלו של אבולעפיה דרך דומה מאוד להיפנוזה עצמית, כפי שניסו להוכיח במאמר מיוחד¹¹⁷. נשוב לעניין זה בהמשך הדברים.

לאחר שמילא תנאים אלו, מתחיל המקובל לצרף את האותיות לפי הדרכים שתיארנו לעיל. המטרה המיידית של צירופים אלו היא "חימום הלב"¹¹⁸: "והחל לצרף אותיות מועטות עם רכות להפכם ולגלגלם במהירות עד אשר יחם לבבך בגלגליהם וישיש בתנועתם וכמה שתוליד בגילגולם וכשתרגיש כך שכבר חם לבבך מאד מאד בצירופיהם... וכבר אתה מוכן לקבל שפע הנשפע וכו'"¹¹⁹. ובספר המלמד נאמר¹²⁰: "ואמנם מה שהודעתך אני בענין סוד הצירוף שבהזכירך המלות מצורפות תנוח עליך מרוח אלהי מתוך חמום הלב". בספר שערי צדק¹²¹ למדים אנו ניסוח שונה של מוטיב זה: "וכל אלו הפעלים צריך שיניעם בתנועה מהירה מחממת המחשבה ומגדלת החשק והשמחה".

מוטיב חימום הלב או המחשבה הוא מכריע בהבנת אופיה של הטכניקה שאבולעפיה מציע. הדמיון בין מרכיבי דרכו של אבולעפיה אל הנבואה, לבין מרכיבים כיוגה או בהיזיכאזם, עלול להטעות. מעבר לפרטים, שבוודאי נשאבו מבחוץ, מציע אבולעפיה דרך מקורית למדי מבחינת המנגנון הפסיכולוגי, המפעיל את התודעה החדשה שמגיעים אליה. בעוד שבטכניקות הידועות — היוגה, הצופיות וההיזיכאזם — המטרה היא השגת ריכוז מירבי על-ידי פורמולה פשוטה בדרך כלל,

(מלונדון) בכ"י ששון 290, עמ' 381: "כשתרצה... לעשות שאלתך תפנה לכן משאר העסקים ותיחד כונתך ומחשבתך בהכנסת הפרדס ישב בדד באימה מעוטף בטליתו תפיליו בראשו וכה יתחיל מכתם לדוד כל המזמור... ויקראם בנינותם".

115 ספר אור השכל, כ"י ואטיקן 233, דף 109א.

116 ספר חיי העולם הבא, כ"י אוכספורד 1582, דף 52א; שלום, כ"י בקבלה, עמ' 227.

117 M. Bowers S, Glasner, "Autohypnotic Aspects of the Kabbalistic Concept of the Kavanah", *Journal of Clinical and Experimental Hypnosis* 6 (1958), pp. 3-23 המחברים מסתמכים על החומר המופיע בספריו של ג' שלום אודות אבולעפיה ותלמידיו ומנתחים גם תופעות הקשורות לספרות ההיכלות ורמח"ל. מן הראוי להעיר, כי ההנחה שהמצב האכסטטי של יורדי המרכבה הוא תוצאה של היפנוזה עצמית מופיעה כבר במאמר של יצחק היינמאן, "Die Sektenfrömmigkeit der Therapeuten", *MGWJ* 78 (1934), p. 110. n.1.

118 על הרגשת החום אצל מיסטיקונים שונים ראה C. Rowland, "The Visions of God in Apocalyptic Literature", *Journal for the Study of Judaism* 10 (1979), p. 141 and n. 10.

119 ספר חיי העולם הבא, כ"י אוכספורד 1582, דף 52א.

120 כ"י פריס 680, דף 293א.

121 כ"י ירושלים 148, 8°, דף 73א.

שיש לחזור עליה פעמים רבות, מציע אבולעפיה דרך המבוססת על זותבוננות בנושא המשתנה בהתמדה: יש לצרף את האותיות, את ניקודן "לנגן" ולנענע את הראש על פי הניקוד, ואף לשאת את הידיים בתנועה של ברכת כוהנים.

שילוב זה של מרכיבים שונים ומשתנים בכל רגע בתהליך ההזכרה, שונה לחלוטין מכל הידוע לנו מהטכניקות האחרות. כוונתו של אבולעפיה אינה להביא לרגיעה של התודעה על-ידי ריכוזה, כי אם לטהר אותה על-ידי ההכרח שבריכוז, הנדרש כדי לבצע מספר רב כל כך של פעולות, עד כי קשה לחשוב באותו זמן על נושא אחר. כך נטהרת התודעה מכל נושא מלבד השמות המוזכרים.

המאמץ המרוכז מבטיח גם תוצאות מהירות. בספר חיי העולם הבא¹²² טוען אבולעפיה, "כי הקבלה אצלנו היא שהשפע בא לאדם השלם בהגיע אל תשלום הפסוק ראשון אחר שהזכיר כ"ד שמות שסימנך"¹²³ דודי צח ואדום קול¹²⁴ דודי דופק". הכוונה היא שכבר אחרי הזכרת עשרים וארבעה (=דודי) שמות בני שלוש אותיות אפשר ליצור מגע עם מטטרון. עליה פתאומית זו ברמת הפעילות השכלית בעת ההזכרה מעמידה את חווייתו של אבולעפיה בקטגוריה של "אכסטאזה נמרצת", לפי המינוח של מרגניתה לסקי¹²⁵. אין למצוא בתורת אבולעפיה מיסטיקה מתבוננת אשר עשויה להביא אותו לידי חוויות הנמשכות זמן רב. שיטתו היא מאומצת ומשום כך משך זמן ההתנסות מצומצם, לפי שאין באפשרות התודעה לתפקד בצורה מאומצת לאורך זמן רב.

שיטתו של אבולעפיה היא הוראת דרך לגיחות קצרות לתוך חיי העולם הבא וחזרה מהירה לחיי העולם הזה. משום כך, קשה לקבל את הבנת הטכניקה שתיארנו לעיל כהוראת דרך להיפנוזה עצמית¹²⁶. הנמכת רמת הפעילות הגופנית והשכלית, המאפיינת את המצב ההיפנוטי, נעדרת מתורת אבולעפיה. לדעתו, "כל מה שיתחזק אצלך השפע השכלי הנכבד, נחלשו אברין החצונים והפנימיים ויתחיל כל גופך להשתער שצרה גדולה וחזקה עד שתחשוב בעצמך שעכ"פ תמות בעת ההיא כי יתפרד נפשך מגופך מתוך רוב שמחה בהשגתה ובהכרתה מה שהכרת"¹²⁷.

נציין היבט מעניין בטכניקה של אבולעפיה: זוהי דרך המבוססת על ביטוי השם המפורש בכל האפשרויות הקיימות של צירוף אותיות וניקודן. לדברי המשנה, "ההוגה את השם באותיותיו אין לו חלק לעולם הבא"¹²⁸. ואילו אבולעפיה גורס את

122 כ"י אוכספורד 1582, דף 53א.

123 שיר השירים ה, י.

124 שם שם, ב.

125 M. Laski, *Ecstasy*, New York 1968, pp. 47 ff.

126 ראה לעיל, הערה 117.

127 ספר חיי העולם הבא, כ"י אוכספורד 1582, דף 52ב.

128 בבלי סנהדרין דף ע"ב.

ההיפוך הגמור — אפשר להגיע לחיי העולם הבא דווקא על-ידי ביטוי השם המפורש. זוהי עבירה ברורה על האיסור לשאת את השם המפורש. מפליאה העובדה, שלא אבולעפיה ואף לא מתנגדיו, אינם מעירים דבר על בעיה זו¹²⁹. לפנינו תופעה יוצאת דופן, ודי להזכיר, כי במקרה אחר התרעמו הנוצרים נגד השימוש בשם האל. כוונתי לתנועה דתית שקמה ברוסיה בשנת 1913, אשר ראתה בשמו של האל אמצעי עיקרי להתקשרות עמו. חברי התנועה האמינו, כי ביטוי השם בעת התפילה מביא לאיחוד המתפלל עם האל עצמו על-ידי עצם פעולת ההזכרה. כנגד תפישה זו טענו המתנגדים, כי אין לשאת את שם האל לשווא¹³⁰.

לבסוף, מן הראוי להעיר על הכינוי שג' שלום מכנה בו את הדרך שתוארנו לעיל. בכמה מקומות הוא רואה בדרך השמות מעין "מאגיה פנימית"¹³¹, משום שעיקר כוונתה היא לשנות את מבנהו הפנימי של האדם. אבולעפיה גרס, כי אפשר לשנות גם את הטבע וגם את הנפש¹³²; לפיכך יש לכנות את דרכו "דרך מאגית", שכן היא רומזת לפעמים לאפשרות לשנות את הטבע החיצוני. אך כוונתה העיקרית, שהיא להשפיע על הנפש, ראויה לשם "טכניקה" ולא "מאגיה". לעומת נסיון-שווא לשנות את החוץ הצליח אבולעפיה, כנראה, לשנות את תודעתו, כשם שהצליחו בכך גם מיסטיקונים אחרים.

129 השווה לדברים המיוחסים לר' אליהו מלונדון הכאים לאחר המובאה הנזכרת לעיל, בהערה 114: "ואח"כ יכרע על ברכיו ופניו למזרח וכה ידבר ... ויחשוב בשם שכתוב לפניו ולא יבטאהו בשפתיו ... והש' של ד' אותיות בהחלקו על תקון הנקוד לל"ח בתים ואין להזכירם רק לכיון מחשבתו בהם" ("כ"י ששון 290, עמ' 381). בכ"י ששון 919, עמ' 210: "אני היד"ע [הצעיר יצחק דמן עכון] הרגשתי בעצמי חשק גדול להביט במילואי השם המיוחד בכל דרכיו כי כבר ידעת שדרכי הה"א והוא"ו ארבעה ארבעה כזה ה' הא ה' ה' ו' ו' וא"ו וי"ו. אמנם הראשונה מילוי אחד לה בלבד כזה יו"ד. ועתה השמר לך ושמור נפשך פן תקרא אותיות ההוי"ה ואל תנהגם כי כל ההוגה את השם באותיותיו כאשר אכתבם אין לו חלק לעולם הבא ראה זו הצלתי את נפשי אמנם התבונן בהם".

130 וראה להלן, פרק ג, סעיף ד, ליד הערה 71. R. Fulop-Miller, *The Mind and Face of Bolshevism*, London — New York 1927, pp. 258-260. המבוכה, אשר מצביע על מקור התנועה בהר אתוס כיוון, רואה בה המשך להיזיכאזם, המבוסס גם הוא על ביטוי שמו של ישו, וטוען (בעמ' 260) כי מקור התפישה ב"קבלה היהודית", אך אין כל הוכחה לקשר מעין זה. שלום, זרמים, עמ' 145.

132 ראה אידל, אבולעפיה, עמ' 129-133.

Techniques for Attaining Ecstasy

Abraham Abulafia's system differs from that of other medieval Jewish thinkers in presenting a detailed, systematic path enabling the seeker to attain to mystical experience. In this system various concepts used to describe reality by Arab and Jewish philosophers are transformed into subjects of personal experience by means of a suitable technique. This technique paves the way toward the zenith of mysticism: the total unity between man's intellect and the supreme Being, whether this is understood as God or as the Active Intellect. While other medieval thinkers as well saw this experience as their soul's desire, which they strove to attain with all their strength, we nevertheless do not find in philosophical works of this period any detailed, specific instructions as to the means of realizing such contact. The discussions by R. Abraham ibn Ezra and Maimonides and by their disciples concerning the nature of 'prophecy,' in which they saw the hallmark of this ideal experience are not to be read as concrete instructions, rooted in a specific path toward the realization of the desired goal. They rather describe a phenomenon from the distant past, namely, Biblical prophecy, without claiming although not explicitly denying that similar experiences are possible within their own generation.

In my opinion, the path propounded by Abulafia in his books is an adaptation of the Jewish mystical traditions which he had learned from the Ashkenazi world of Franco-Germany to the

spiritual needs of Jews educated within the philosophical schools of Spain and Italy, which primarily thought in Maimonidean concepts. To these were added elements originating in mystical techniques outside of Judaism—Greek-Orthodox hesychasm, Indian Yoga and possibly also Sufism. The last-mentioned is, however, primarily visible in the writings of his students, rather than in Abulafia's own writings. We shall therefore begin by describing the elements of technique as they appear in the writings of Abulafia and his disciples. As recitation of the Divine Names was the main technique developed by this school, we shall begin our discussion with this topic.

1. The Ecstatic Character of the Recitation of the Divine Names

The recitation of the Name or Names of God as a means of attaining ecstasy is a widely-known mystical practice, playing a significant role in techniques known from India, Tibet, and Japan, in Islam and in Orthodox Christianity. We shall not discuss these techniques in a detailed way here; some will be mentioned again at the end of this chapter for purposes of comparison with the material found in Abulafia. Before discussing Abulafia's system, however, we shall examine the Jewish precedents for use of the Divine Names in order to achieve changes in human consciousness. In late antiquity, in *Hēkalōt Rabbati*, we read:

When a man wishes to ascend to the *Merkābāh*, he calls to Suryah the Prince of the Presence, and adjures him one hundred and twelve times with the Name *ṭwṭrsy'y h'*, which is read *ṭwṭrsy'y šwrṭq ṭwṭrky'l ṭwṭgr 'srwyly'y zbwdy'l wzhrry'l tnd'l šqhwzy' dhybwryn w'dyrryrwn Ha- Šem 'Elohey Yisra' el*. He may neither add nor subtract from these one hundred and twelve times—for were he to add or subtract he might lose his life—but he shall recite the names with his mouth, and the fingers

of his hands shall count one hundred twelve times—and immediately he descends to and rules the *Merkābāh*.¹

A similar passage appears in another treatise belonging to this literature:

His mouth utters names and the fingers of his hands count one hundred eleven times; so shall whoever makes use of this aspect [i.e., technique], let his mouth utter names and the fingers of his hands count one hundred eleven times, and he must not subtract from these names, for if he adds or subtracts, he may lose his life.²

Both these passages would seem to imply that this refers to an established custom connected with the "descent to the *Merkābāh*." Similar methods were used during the Gaonic period; in one of his responsa, R. Hai Gaon (939-1038) writes:

And likewise [regarding] a dream question: there were several elders and pious men who [lived] with us who knew them [the Names] and fasted for several days, neither eating meat nor drinking wine, [staying] in a pure place and praying and reciting great and well-known verses and [their] letters by number, and they went to sleep and saw wondrous dreams similar to a prophetic vision.³

In another responsa, R. Hai Gaon testifies that:

Many scholars thought that, when one who is distinguished by many qualities described in the books seeks to behold the *Merkābāh* and the palaces of the angels on high, he must follow a certain procedure. He must fast a number of days and place his head between his knees and whisper many hymns and songs whose texts are known from tradition. Then he will perceive within himself and in the chambers [of his heart] as if he saw the seven palaces with his own eyes, and as though he had entered one palace after another and seen what is there.⁴

The former passage from R. Hai Gaon refers to "great and well-known verses and letters by number"; G. Vajda contends

that the sense of the phrase, *letters by number*, refers to groups of letters which equal one another in their numerical value (i.e., *gematria*).⁵ In my opinion, this in fact refers to the use of the Divine Name of seventy-two letters: the “great and well-known verses” are probably the three verses, Exodus 14:19-21, each one of which contains seventy-two letters in the Hebrew original, i.e., “letters in number.” The second quotation also seems to me to be connected with the use of Divine Names. In *Sēfer ha-‘Aruḳ* of R. Nathan b. Jehiel of Rome (1035-ca. 1110), we again read in the name of R. Hai Gaon, that “Pardēs is that which is expounded in *Hēkalōt Rabbati* and *Hēkalōt Zuṭrati*; i.e., that they would perform certain actions, and pray in purity, and use the crown and see the *Hēkalōt* and the bands of angels in their position, and see how there was one chamber after another, and one within another.”⁶ G. Scholem has suggested that the expression “use the crown” signifies the use of the Divine Name.⁷ A younger contemporary of R. Hai Gaon, Rabbenu Hanannel, many of whose ideas were borrowed from the works of R. Hai, likewise writes about the sages who entered *Pardēs*, stating that they “prayed and cleansed themselves of all impurity, and fasted and bathed themselves and became pure, and they used the names and gazed at the Hekalot.”⁸ In Rashi’s opinion, the ascent to heaven signifying the entry into *Pardēs* was performed “by means of a name.”⁹

Similar testimony appears among the Ashkenazic Ḥasidim; *Sēfer ha-Ḥayyim*, attributed to R. Abraham ibn Ezra, presents an interesting description reflecting the widespread use of Names:

A vision (*mar’eh*) occurs when a man is awake and reflects upon the wonders of God, or when he does not reflect upon them, but pronounces the Holy Names or those of the angels, in order that he be shown [whatever] he wishes or be informed of a hidden matter—and the Holy Spirit then reveals itself to him, and he knows that he is a worm and that his flesh is like a garment, and he trembles and shakes from the power of the Holy Spirit, and is unable to stand it. Then that man stands up like one who is faint, and does not know where he is standing,

nor does he see or hear or feel his body, but his soul sees and hears and this is called vision and sight, and this is the matter of most prophecy.¹⁰

The disputant of the anonymous author of *Sēfer ha-Ḥayyim*, R. Moses Taku (ca. 1235), describes a similar technique in a surviving fragment of his book, *Ketaḅ Tammūm*:

And two of those who were lacking in knowledge [among] the schismatics [thought] to make themselves prophets, and they were accustomed to recite Holy Names, and at times performed *kawwanot* during this recitation, and the soul was astounded, and the body fell down and was exhausted. But for such as these there is no barrier to the soul, and the soul becomes the principal thing [in their constitution] and sees afar; [but] after one hour, when the power of that Name which had been mentioned departs, he returns to what he was, with a confused mind.¹¹

The last two passages corroborate one another: during the procedures of reciting the Names, the body trembles violently, freeing the soul from its dependence upon the senses and creating a new form of consciousness. The process is in both cases compared to prophecy; one should note that prophecy is also mentioned, in a similar context, in R. Hai Gaon’s previously quoted words: “similar to a prophetic vision.”

R. Eleazar of Worms (ca. 1165-ca.1230, the Roqeah), a contemporary of the above-mentioned anonymous author of *Sēfer ha-Ḥayyim*, also knew the technique of recitation of the Names of God—a usage likely to bring about results similar to those mentioned in the works of R. Hai Gaon or in *Sēfer ha-Ḥayyim*. These are his comments in *Sēfer ha-Ḥoḳmāh*:¹²

abg yṭṣ¹³—these are the six letters, each and every letter [standing for] a [Divine] name in its own right:¹⁴ A – *Adiriron*; B – *Bihariron*; G – *Gihariron*; Y – *Yagbihayah*; T – *Talmiyah*; Ṣ – *Ṣatnitayah*. By rights, one oughtn’t to write everything or to vocalize them, lest those lacking in knowledge and those taken

(sic!—should be “stricken”) in understanding and of negligible wisdom use them. However, Abraham our father passed on the name of impurity to the children of the concubines, in order that they not know the future by means of idolatry.¹⁵ Thus, some future things and spirits were revealed to us by means of the [Divine] attributes, through the pronunciation of the depths of the Names, in order to know the spirit of wisdom—thus far the *Sēfer Yirqaḥ*.¹⁶

R. Eleazar of Worm’s statements reflect an awareness of the antiquity of involvement in Divine Names and their recitation as a means of acquiring knowledge of the future or various wisdoms; the patriarch Abraham already knew these secrets and attempted to conceal them from the children of the concubines, and they were subsequently passed down from generation to generation until the Jewish medieval mystics. The expression, “pronunciation of the depths of the names,” is particularly interesting in light of the fact that Abulafia—who explicitly admits to R. Eleazar’s influence—was to see his own Kabbalah, that of Names, as the deepest path within the Jewish esoteric tradition. All of these quotations share the fact that they were formulated outside of the framework of the great speculative systems of the age—the Aristotelian and the Neoplatonic. Indeed, they reflect those types of approaches which Mircea Eliade, the scholar of comparative religions, would designate as “shamanistic.”

Upon the emergence of philosophy, the use of Divine Names became transformed into a means for realizing forms of consciousness which transcend the ordinary frame of mind. R. Isaac ibn Latif (ca. 1210–ca. 1280) writes in *Ginzēy ha-Meleḳ*:¹⁷

The attainment of [knowledge of] the existence of God is the highest form, including three kinds of comprehension (*hasāgāh*),¹⁸ which are: conceptual comprehension, prophetic comprehension, and that comprehension which is hidden until the coming of the Righteous one, who shall teach [it]. The first kind is the comprehension of the existence of a first cause for all [things], by means of conclusive proofs: this is speculative

philosophical comprehension, grasped through knowledge of those things which exist apart from the First Cause. The second kind is comprehension that the First Cause acts by a simple will, designated as spiritual speech, and this is [known as] prophetic comprehension, grasped by means of the Divine influx emanated upon the prophets by knowledge of the secret of His glorious names, through the comprehension of each one of them and of their wholeness; this level is one to which the master of conceptual speculation has no entry. The third kind is comprehension of this knowledge by means of the Name which is completely and utterly hidden [and] described as within, and this is the essence and the highest of all comprehensions, and it is this one which is reserved in the future for those who fear God and take into account His name [Malachi 3:16].

The first kind of understanding mentioned here is that of natural theology based upon philosophy, which is the province of “scholars of speculation.” The second is a combination of the approach of R. Solomon ibn Gabirol (ca. 1020–ca.1057; known in Latin as “Avicembrol”), which asserts the identity of will and the approach of speech,¹⁹ and speculation upon the Divine Names. At the time, this explicit connection between prophecy and contemplation of the Divine Names was an unusual one and, in my opinion, is indicative of the penetration into Ibn Latif’s thought of a view from one of Abulafia’s sources. The third kind of comprehension mentioned above involves the hidden Name of God; this is an allusion to the name *ḥwy*, which was considered the hidden name of God both by the circle of *Sēfer ha-Iyyun* and by Abulafia.²⁰ The similarity to Abulafia is particularly great, as both Abulafia and Ibn Latif believed that knowledge of the hidden name of God will be realized in the times of Messiah. In *ʿŌṣār ʿEden Gānuz*, Abulafia writes:²¹

What we have seen in some of the books of those sages²² concerning the division of the names is that one who has knowledge of their essence will have a great and wondrous superiority in Torah and wisdom and prophecy above all his contemporaries. These are the things which God has chosen above all

else in the world of the soul; therefore, He has given them to the soul in *potentia*, and when they go from *potentia* to *actu*, the soul acts on another soul, so that the souls are renewed, and this knowledge shall save many souls from Sheol.

Three different approaches to the Divine Names appear in this passage: that true knowledge of the names is liable to make one wise; that they are capable of bringing an individual to the level of prophecy, i.e., to a mystical experience; and that they contain hidden powers to change reality by "renewal" of souls. All three of the approaches combined here—the informative, the magical, and the ecstatic—were present within the circle of Kabbalists whom Abulafia knew. R. Moses b. Simeon of Burgos, described by Abulafia as one of his students, writes:

It is truly known that those prophets who concentrated intensely in deed and in thought, more so than other people of their species, and whose pure thoughts cleaved to the Rock of the World with purity and great cleanliness that the supernal Divine will intended to show miracles and wonders through them, to sanctify His great Name, and that they received an influx of the supernal inner emanation by virtue of the Divine names, to perform miraculous actions in physical things, working changes in nature.²³

These words of R. Moses of Burgos indicate that a technique for receiving prophetic flow by means of Divine Names was known in Spain in the second half of the thirteenth century. As we shall see below in the chapter on prophecy and music, Abulafia's approach to music was likewise known to the circle of R. Moses of Burgos.

Before we continue to analyze Abulafia's technique, I should like to mention one feature common to all the passages quoted above: namely, that they refer to the Divine Names as distinct linguistic units, which the one 'prophesying' must repeat several times. In these passages, the Name is not broken down into a multitude of units, which constantly change by means

of different combinations and vocalizations. This technique of breaking-down or atomizing the Name is the most distinctive characteristic of Abulafia's technique; the Holy Name contains within itself 'scientific' readings of the structure of the world and its activities, thereby possessing both an 'informative' character and magical powers. It is reasonable to assume that both qualities are associated with the peculiar structure of the Name.²⁴ However, in Abulafia's view this structure must be destroyed in order to exploit the 'prophetic' potential of these Names and to create a series of new structures by means of letter-combinations. In the course of the changes taking place in the structure of the Name, the structure of human consciousness likewise changes. As Abulafia indicated in a number of places,²⁵ the Divine Name is inscribed upon man's soul, making it reasonable to assume that the process of letter-combination worked upon the name is understood as occurring simultaneously in the human soul: "In the thoughts of your mind combine and be purified."²⁶ We shall now see how the Divine Names are used as a means of attaining mystical experience or, as Abulafia writes,²⁷ "in the name my intellect found a ladder to ascend to the heights of vision."

Just as the letters themselves generally appear on three levels—writing, speech and thought²⁸—so do the Names of God; one must 'recite' the Names first in writing, then verbally, and finally mentally. The act of writing the combination of the letters of the Divine Names is mentioned in several places in the writings of Abulafia and his followers, only two of which we shall cite here: "Take the pen and the parchment and the ink, and write and combine Names"²⁹ and, in *Ša'arēy Šedeq*,³⁰ "when midnight passed [over] me and the quill is in my hand and the paper on my knees."

The second level, that of verbal articulation, is more complex, including several components which must be analyzed separately: 1) the seeker of mystical experience must sing the letters and their vocalization (this point will be discussed separately in the chapter on music and prophecy); 2) he must maintain a fixed

rhythm of breathing; 3) his head must be moved in accordance with the vocalization of the letter pronounced; 4) he must contemplate the internal structure of the human being. These last three procedures will be discussed below at greater length.

The third level involves the mental combination of the Divine Names: "Know that mental [letter-]combination performed in the heart brings forth a word, [the latter] being [the result of the letter-]combination, entirely mental and born from the sphere of the intellect."³¹ A brief description of the movement from one level to another appears in *ʿOṣār ʿEden Gānuz*.³²

One must take the letters *ʾmš yhw*, first as instructed in the written form which is an external thing, to combine them, and afterwards one takes them from the book with their combinations, and transfers them to one's tongue and mouth, and pronounces them until one knows them by heart. Afterwards, he shall take them from his mouth [already] combined, and transfer them to his heart, and set his mind to understand what is shown him in every language that he knows, until nothing is left of them.

An explicit process of interiorization is presented here: the letters of the Divine Name undergo a process of 'purification' by which they are transformed from tangible letters, existing outside of the intellect, into intellectual letters, existing in the heart. This process is one of construction of the intellect, beginning with sensibilia and ending in intelligibilia. Thus, through the combination of the letters on all three levels, one may arrive at the highest level of consciousness: prophecy, or mystical experience. Several passages shall be cited below indicating that this technique allows a 'prophet' to achieve unique spiritual attainments. The Castilian Kabbalist R. Isaac b. Solomon ibn Abi Sahula, a contemporary of Abulafia, writes: "It is known that when he received this verse (I am that I am [Ex. 3:14]), Moses our teacher, of blessed memory, attained the very essence of wisdom and the highest level in the renewal of miracles and wonders, by the

combination of its letters."³³ The process of attaining wisdom is described in impressive terms in Abulafia's *Ḥayyēy ha-Nefesh*:

And begin by combining this name, namely, *YHWH*, at the beginning alone, and examine all its combinations and move it and turn it about like a wheel returning around, front and back, like a scroll, and do not let it rest, but when you see its matter strengthened because of the great motion, because of the fear of confusion of your imagination and the rolling about of your thoughts, and when you let it rest, return to it and ask [it] until there shall come to your hand a word of wisdom from it, do not abandon it. Afterwards go on to the second one from it, *Adonay*, and ask of it its foundation [yesodo] and it will reveal to you its secret [sodo]. And then you will apprehend its matter in the truth of its language. Then join and combine the two of them [*YHWH* and *Adonay*], and study them and ask them, and they will reveal to you the secrets of wisdom, and afterwards combine this which is, namely, *ʿEl Šadday*, which is tantamount to the Name [*ʿEl Šadday* = 345 = *ha-Šēm*], and it will also come in your portion. Afterwards combine *ʿElohim*, and it will also grant you wisdom, and then combine the four of them, and find the miracles of the Perfect One [i.e., God], which are miracles of wisdom.³⁴

From this passage, as well as from the one cited above from *ʿOṣār ʿEden Gānuz*, we learn that one must combine the letters of a given Name, and then combine them in turn with the combinations of the letters of another Name. This activity is referred to by Abulafia by the term *Ma'aseh Merkābāh* i.e., the act of combining [*harkavah*] the letters of one Name in another which brings about the receiving of metaphysical knowledge, i.e., the standard meaning of *Ma'aseh Merkābāh* in Abulafian Kabbalah. In *Sēfer ha-ʿOṭ*, p. 75, we read:

One who concentrates upon the Ineffable Name which is combined in twelve ways—six of them inverted—which causes the grandeur of Israel, shall rejoice in it, and the joy and happiness and gladness will combine in the heart of each one who seeks

the name, in the name *Yhwhdyhnrwh 'Eloha 'El Šadday YHWH Šewaōt*.

The first and second of these Names are combinations of one Name within another: *YHWH – ADNY – YHWH – YHWH*.³⁵

2. Combinations of Letters of the Divine Names

The two Divine Names most frequently used by Abulafia in letter-combination are the Name of seventy-two letters, whose combinations are mostly described in *Ḥayyēy ha-’Olām ha-Ba’*, and the Tetragrammaton (the Name of Four Letters or the “Ineffable Name”), details of whose combinations are discussed in *’Or ha-Seḳel*. We shall begin our discussion with the latter.

The method of combination expounded in *Sēfer ’Or ha-Seḳel* is exemplified by the use of the letter *Aleph*, which is combined in turn with each of the letters of the Tetragrammaton, so that one arrives at four combinations, as follows: *’y ’h ’w ’h*. Each of these units is in turn vocalized by every possible permutation of the five vowels, *ḥolam, qāmaš, ḥiriq, šēre, qubuš*, in the sequence of both *’y* and *y’*, and so on. One thereby derives four tables, each containing fifty vocalized combinations. The following is an example of one of these tables:³⁶

	’	h	w	h					
’	’	’	’	’	’	’	’	’	’
h	h	h	h	h	h	h	h	h	h
w	w	w	w	w	w	w	w	w	w
h	h	h	h	h	h	h	h	h	h
’	’	’	’	’	’	’	’	’	’
h	h	h	h	h	h	h	h	h	h
w	w	w	w	w	w	w	w	w	w
h	h	h	h	h	h	h	h	h	h

This table, as we have mentioned, is one of four in which the letter *’Aleph* is combined with the four letters of the Divine Names. But, as Abulafia states in the book, it is not only by chance that he ‘chose’ this form of combination as an example; in his view, the letter *’Aleph* constitutes part of the hidden Divine Name, *’hwy*.³⁷ However, this explanation seems a kind of exegesis of material which he already found in his earlier sources. In one of the works of R. Eleazar of Worms (ca. 1165-ca. 1230), we find a combination-technique quite similar to that of Abulafia; in this technique, the letter *’Aleph* is also combined with each of the four letters of the Tetragrammaton, each unit being vocalized by two vowels. We shall cite one example:³⁸

’	’	’	’	’	’
’	’	’	’	’	’
’	’	’	’	’	’
’	’	’	’	’	’
’	’	’	’	’	’
’	’	’	’	’	’
’	’	’	’	’	’
’	’	’	’	’	’
’	’	’	’	’	’
’	’	’	’	’	’

The main difference between Abulafia’s table and R. Eleazar’s one lies in the total number of vowels used: rather than five vowels,³⁹ as in Abulafia, in R. Eleazar there are six, by means of the addition of the *šewa*. The total number of combinations thereby increases geometrically. In my opinion, Abulafia adapted an Ashkenazic system of combination to the Sephardic system of vocalization, based upon five major vowels; the *šewa*, counted as a vowel by the Ashkenazim, disappeared, thereby decreasing the total number of vocalized combinations. Abulafia, for whom this system of combination was exemplified by the use of the letter *’Aleph* and the other letters of the Ineffable Name, saw this as an allusion to his view that the Name *’hwy* is the Hidden Name of God.

Whereas the system described above is based upon a square, each of whose sides contains a different combination of the letters of the Divine Name, the system found in *Ḥayyēy*

ha-ʿOlām ha-Baʿ is based upon the circle. The name of seventy-two letters is recited while contemplating circles, each of which contains nine letters out of the 216 letters of the Name; one thereby arrives at a system of twenty-four circles, containing *in toto* all in all the Name of seventy-two letters. It seems to me that the source of this system can also be identified; in the longer commentary to Exodus by R. Abraham ibn Ezra (1089-1164), the author describes the mathematical qualities of the letters constituting the Ineffable Name, and thereafter writes that "all of the numbers are nine from one direction, and ten from the other direction. If one writes the nine in a circle, and doubles over the end with every number, one will find the units on the left side, and the tens, which are like units, on the right side."⁴⁰ It seems unlikely to assume that Abulafia based his system in *Ḥayyēy ha-ʿOlām ha-Baʿ* upon circles of nine letters by mere chance, without any relation to the above quotation from Ibn Ezra's commentary.⁴¹

As was the case in the adaptation of R. Eleazar of Worm's system of combination to the Sephardic system of grammar, here Abulafia incorporated the idea of the nine-letter number into a circle with the seventy-two letter Name. It is worth mentioning that the nine letters within a circle reappear in Abulafia's *Sēfer ha-Haftārāh*,⁴² where they appear within the circle of the letters of the forty-two letter Name, while preserving the number nine. We should also note that the use of concentric circles in order to combine the letters of various Divine Names likewise appears in other works of Abulafia, such as *ʿImrēy Šēfer*⁴³ and *Gan Naʿul*.⁴⁴ It is also interesting to note that circles including Divine Names appear in Islam as well, as one learns from a study by G. Anawati,⁴⁵ although I have not yet found significant points of contact between the use of the circle in Abulafia and in the Arabic sources.

3. Techniques for Recitation of the Names

As we have seen above, the procedure for reciting the Name contained a number of elements, each of which shall now be enumerated separately.

A. Breathing

Any technique in which the pronunciation of letters occupies a central place must attach importance to proper principles of breathing. Discussions of breathing appear in Yoga, in Sufism and in Hesychasm, albeit with different emphases.⁴⁶ Abulafia's writings contain brief statements and allusions to a technique of breathing to be practiced by one who pronounces the Ineffable Name. We shall attempt here to analyze the fragmentary material which has come down to us. The most significant of these passages appears in *Maftēah ha-Šēmōt*,⁴⁷ where it states:

One must take each one of the letters [of the Tetragrammaton] and wave it with the movements of his long breath (!) so that one does not breathe between two letters, but rather one long breath, for however long he can stand it, and afterwards rest for the length of one breath. He shall do the same with each and every letter, until there will be two breaths in each letter: one for pausing when he enunciates the vowel of each letter, and one for resting between each letter. It is known to all that every single breath of one's nostrils is composed of taking in of the air from outside, that is, *mi-ba"r le-ga"w* [from outside to inside], whose secrets allude to the attribute of *Geburāh* and its nature, by which a man is known as *gibbōr* [mighty]—that is, the word *ga"w ba"r* [a rearrangement of the consonants of the word *gibbōr*]—for his strength by which he conquers his Urge.⁴⁸ As in the secret of *abg yts qrc sṭn* with *ygl pza šqw syt*,⁴⁹ composed of the emission of breath from within to outside, and this second composition is from *g"w* to *b"r*.

This passage combines together two significant elements: the technical description of breathing, and the theoretical discus-

sion of the meaning of breathing. The technical aspect includes three different elements, comprising one unit: 1) the intake of air, namely, breathing; 2) the emission of air while pronouncing the letter and its vowel; 3) the pause between one breath and the next. In his epistle *Šeba' Netibōt ha-Tōrah*, p. 7, Abulafia refers to "the secret of the Name and the vocalization of some of its letters, their knowledge, and the resting breath, the interrupting [breath] and the extending [breath]." Comparison of the three terms used in *Sēfer Maftēah ha-Šēmōt* indicates that the resting breath is parallel to the phrase, "he shall rest for the length of one breath"; the extending breath parallels the intake of air before pronouncing a letter, "so that he not breathe between two letters, but takes one long breath, as much as he is able to stand in length"; while the interrupting breath is parallel to the emission of air which accompanies the pronunciation of the letter, "one for pausing, as at the time of pronouncing the vowel of that letter." Abulafia refers to three breaths elsewhere as well,⁵⁰ but only for purposes of *gematria*, without any technical interpretation likely to assist in the understanding of his approach.

The division of the breathing process into three stages is not new; it already appears in Yoga, in which the process of breathing is divided into *puraka*, the intake of breath; *recaka*, the emission of breath; and *kumbhaka*, the retention of air.⁵¹ True, there is no exact parallel between the retention of breath in Yoga, whose aim is to use up the oxygen present in the air one breathes by means of slight physical effort, to the state of rest mentioned by Abulafia, which follows the emission of breath. It may be that the word 'halt,' which refers to the holding of the air in order to pronounce the letter of the Divine Name, is a parallel to the halt practiced in Yoga, but we cannot state this with any certainty.⁵² In both systems, one arrives at an extremely slow pace of breathing, which is a goal in and of itself in Yoga, and in practice also in Abulafia. Without stating so directly, he emphasizes the need for a long period of emission, on the one hand, and the maximum exploitation of the air held in the lungs, on the other: "that he should not breath between two letters except for one long breath,

for so long as he is able to stand." Indeed, in *Pe'ulat ha-Yesirāh*, he states that "one should pronounce one letter of the Name with a great voice, in one breath, until he exhausts his breath from breathing out."⁵³ In *ʿOr ha-Seḳel*, he similarly states:

When he begins to pronounce one letter with a given vocalization, one should remember that it alludes to the secret of the unity, so do not extend it more than the length of one breath and do not interrupt it during that breath at all until you complete its expression. And extend that [particular] breath in accordance with the strength of the length of one breath, as much as you are able to extend it.⁵⁴

As we have seen, one ought to extend both the breath and its emission. The same is not true, however, for the pause between breaths; *Maftēah ha-Šēmōt* speaks of the pause as equalling the length of one breath, while in *ʿOr ha-Seḳel* there is a slight variation.⁵⁵

Do not separate between one breath and the breath of the letter, but cling to it, whether one long breath or a short one. . . But between the letter of the name and the *ʿAlef*, in the direct ones, or between the *ʿAlef* and the letter of the Name, in the inverted ones,⁵⁶ you may take two breaths—no more—without pronouncing anything. At the end of each column, you may take five breaths, and no more, but you may also breathe less than five breaths.

Hayyēy ha-ʿOlām ha-Baʿ gives a different version, which allows for the possibility that one may take three breaths between the pronunciation of each letter.⁵⁷

Another rule entailed in the act of pronouncing the Names refers to the prohibition against pronouncing the letters while breathing in: "and it is possible that the speaker [i.e., the person who recites] may breathe, and will not speak with his lips between the emission of air and its intake, but he is not allowed to speak with his mouth and take in the breath together,⁵⁸ but that the speech and the emission of air may occur together."⁵⁹

Turning to the theoretical significance of breathing, we find that the process of intake and emission of air is alluded to in the afore-cited passage from *Maftēah ha-Šēmōt* by the words *mi-ba"r le-ga"w*, which symbolize the attribute of *Geburāh* within man—that is, his ability to overcome his evil Urge. For this reason, man pronounces the Name of forty-two letters⁶⁰ incorporating the expression *qera' sātān* ["cut off Satan"] which corresponds, in my opinion, to "conquering his Urge." The ability to overcome corporeality, tantamount to the Evil Urge and to Satan, by means of breathing, is likewise alluded to in another formulation from *Hayyēy ha-Ōlām ha-Ba'*:

And you may yet again, if you wish, breathe three breaths which are one... And immediately the Satan will die, for they were enemies to the perceptions which are in the blood of man, and the blood is the animal [attribute]. But the secret of the one breath is *Sadday*— [i.e.,] *Šin Dalet Yod*— and that is the second seal... which killed the demons with the seal of the Messiah, which kills the evil blood, and also kills the evil attribute, so it immediately dies by the precious hand by the strength of those three breaths.⁶¹

The function of the three breaths which are one is that, as they constitute one unit connected with the pronunciation of one letter, they may destroy or murder the Satan and the imagination, i.e., the adverse perceptions inherent in the blood of man, in the evil blood, etc. On the other hand, the breath is the means of strengthening the spiritual element in man: the "precious hand," *Šadday*, the seal of Messiah.⁶² Elsewhere in the same work, Abulafia writes about:

...eighteen breaths, which will add to your years of life, which are the life [in *gematria*: 18] of the soul, from the two creatures in which there is the life of the soul. And there are in you two nostrils in which they are mingled, and understand this, for they are the nostrils of the soul, whose secret is the two cherubim, and they are two chariots which force the *Šekināh* to dwell on earth and to speak with man.⁶³

This passage suggests the ability of the breath to bring about a mystical experience, and through that the survival of the soul.⁶⁴ The two aspects of breath—that of overcoming corporeality and of strengthening spirituality—are symbolized by the two angels, Gabriel and Michael: "from his two nostrils one may recognize the two archangels, of whom it is said that the names of all the angels change in accordance with their work and their deeds and their activities,⁶⁵ [i.e.,] Michael and Gabriel."⁶⁶ In Abulafia's writings, Michael is identified with the Active Intellect or *Metatron*, while Gabriel is identified with *Sandalphon*, to whom is entrusted the corporeal realm.⁶⁷ In two other passages, we learn of the service and knowledge of God with the help of breathing: "Remember *Yah* and his activities, for He is the one who seals and makes an impress—know *Yah* through your breath."⁶⁸ "All that has breath shall praise *Yah*, *Halleluyah*"⁶⁹ and it is said,⁷⁰ "with each and every breath that is within you, praise God."⁷¹

In conclusion, we must mention the connection between breathing and the recitation of the Name as it appears in *ʿēšit Hoḳmāh*.⁷² The sixteenth-century Safedian Kabbalist, R. Elijah de Vidas, quotes therein a certain book not mentioned by title, as follows:

There are 1080 divisions to an hour, corresponding to which the Tetragrammaton is combined and permuted in various combinations of vocalizations of the alphabet, in a total of 1080 combinations. These 1080 combinations correspond to the 1080 breaths which a man breathes, and to each breath there corresponds one letter of the name of four letters, which gives vitality to that breath.

And this is alluded to in "For by every thing which comes from the mouth of God may man live."⁷³ As God gives breath and life, it is appropriate that all his [man's] breaths be devoted to the service of the Creator, and to this our sages referred in *Genesis Rabba* [in their interpretation of] the phrase "all that has breath shall praise *Yah*..." [Ps. 150:6]

The connection between the act of breathing and the recitation of the 1080 combinations of the Ineffable Name, with all possible vocalizations,⁷⁴ is made here, to the best of my knowledge, for the first time. It is based upon R. Eleazar of Worms' 'Eser *Ḥawayōt* and on the quotation from 'Or *ha-Seḳel*, both of which appear in *Pardēs Rimmōnim*,⁷⁵ the major work of de Vidas' master, R. Moses Cordovero.

From a practical viewpoint, it is difficult to imagine that one may breathe 1080 times in one hour, particularly when one also needs to pronounce letters; in any event, such a rapid pace would seem to contradict Abulafia's whole approach. However, the very occurrence of the breathing technique together with the pronunciation of letters of the Divine Name evinces the practice of an Abulafian-like technique among the Safedian Kabbalists, a fact further strengthened by other evidence.

B. Shaking of One's Head

In Abulafia, the act of pronouncing the letters is accompanied by motions of the head corresponding to the vowels of the letters pronounced. A detailed description of this practice appears in *Ḥayyēy ha-ʿOlām ha-Baʿ*,⁷⁶ quoted here *in extenso*:

After you begin to pronounce the letter, begin to move your heart and head: your heart by your intellection, because it is an inner [organ], and your head itself, because it is external. And move your head in the form of the vowel [-point] of the letter which you are pronouncing. This is the manner of the form of the motion: know that the vocalization which is above is called *Holam*, and that alone is marked above the letter, but the other four vowel sounds are below the letter. And that [vowel] which is above the letter 'Alef, which you pronounce with the letter *Kaf* or *Qof*: do not in the beginning incline your head either to the right or the left, nor below or above at all, but let your head be set evenly, as if it were in a scale [i.e., balanced], in the manner in which you would speak with another person of the same height as yourself, face to face.

Thus, when you extend the vowel of the letter in its pronunciation, move your head up toward the heavens, and close your eyes and open your mouth and let your words shine,⁷⁷ and clear your throat of all spittle so that it not interfere with the pronunciation of the letter in your mouth, and in accord with the length of your breath shall be the upper movement, until you interrupt the breathing together with the movement of your head. And if after uttering [the letter] there is a moment left to complete the breath, do not lower your head until you complete everything.

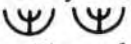
The process described here in detail is also alluded to briefly in *Sēfer 'Or ha-Seḳel*:⁷⁸

And your head is crowned with *tefillin*, facing east, for from there light emerges to the world, and [from] there you may move your head toward five directions. And on [the vowel] *ḥolām* begin from the center of the east, and purify your thoughts, and lift your head with the breath bit by bit until it is complete, and your head shall be facing up. And after this is completed bow down to the earth once...and on [the vowel] *ṣerē* move your head from left to right, and on *qāmaṣ* from right to left.

As one can clearly see, the head motions are simply attempts to imitate the written form of the vowel sounds, an attempt repeated in the use of music, where the vocalization is transformed into musical notes, as we shall see in the next chapter.

C. The Hands

We find a description in *Sēfer ha-Ḥešeq* of the hand movements to be performed during the pronunciation of the Divine Names.⁷⁹ This description is unique in Abulafia's extant works and it reflects the position of the hands during the Priestly Blessing.

“Let my prayer be acceptable as incense, the offerings of my hands as sweet meal-offerings.”⁸⁰ And lift your eyes up to the heaven, and lift your left and right hands, like the lifting up of hands of the kohen, who divides his fingers, five on one side and five on the other, with two on the right and two on the left [in each hand], the two smallest fingers, *qemiṣāh* and *zeret* (i.e., the pinky and the “ring finger”) joined together, and these two next to them also joined. And divide between them, with the thumb stuck out by itself, and your hands shall also be in this form—  —and your tongue shall separate between them, like a balance stone... [here details of the pronunciation are given]... and immediately put down your hands, which you lifted before God with ease, in the image of the ten *Sefirōt* from the right, like the image of the ten fingers, five over against five, to the right and left. And you have switched the powers and made meritorious the one who was guilty; therefore place your left hand on your heart, spread out with the five fingers, and above it place your right hand, outstretched with its five fingers, to indicate that the meritorious one has overcome him... and if you wish to lift your hands for a longer period of time, you are allowed to do so; but if not, you need not worry.

Thus far, we have described those actions which one is to perform while pronouncing the letters. A separate chapter will be devoted to the song or “melody,” as Abulafia calls the pronunciation of the letters in different tones. We shall now turn to the third stage of the pronunciation of the Divine Name, namely, the inner activities performed in “the heart,” that is, with the powers of the soul: the intellect and the imagination.

4. The Inner Pronunciation

From the mid-thirteenth century, there appears in Hebrew mystical literature a technique, one of whose components is the imagining of the letters of the Divine Names. Evidence of such a practice appears in R. Isaac Ibn Latif, who enumerates three dif-

ferent stages of contemplation of the letters of the Divine Name. In his *Ṣurat ha-‘Olām*, which was apparently written at the end of the second third of the thirteenth century, he writes:⁸¹

The desired end is to strip the Name of [its] matter and to imagine it in your mind, although it is impossible for the imagination to depict it without some physical image, because the imagination is not separate from the *sensibilia*, and most of what is attained by the activity of the imagination is performed through the contemplation of the shape of the letters and their forms and number. And it must also be understood that its letters [i.e., those of the Divine Name] are that which make it move and speak, and that the other letters move about, but one cannot image them in speech except for the letters of the Name, even though they do not become mingled and do not change their places in the squaring of the numbers... And it is known to anyone who is wise of heart that when the imagination goes away, so do the letters. Therefore, the straightforward intellect must strip this Name of simple matter, and imagine it in the form of pure mind.

The subject of this passage is the letters of the Divine Name, *ḥwy*, which enliven speech and whose numerical counterparts (i.e., 1, 5, 6, 10) each retain their final digit when they are squared.⁸² According to Ibn Latif, there are three levels of contemplation of these letters: the material, the imaginative and the intellective. The second stage is to be understood, in my opinion, as the depicting of the letters in the power of the imagination, without the physical presence of the written letters. These imaginary letters are thereby transformed into an object of contemplation of the intellect just as, according to the Aristotelian theory of knowledge, every imaginary form is the material for intellectual activity.

Ibn Latif’s words indicate that the technique which he discusses at length in several places was already in use some time before its occurrence in Abulafia. In the latter’s *Ḥayyēy ha-‘Olām ha-Ba’*, we read:

Prepare your true thoughts to imagine the Name, may He be Blessed, and with it the supernal angels. And visualize them in your heart as if they are human beings standing or sitting around you, and you are among them like a messenger... And after you have imagined this entirely, prepare your mind and your heart to understand the thoughts whose matters are to be brought to you by the letters you have thought of in your heart.⁸³

It becomes clear several pages later that this refers to the letters of the Ineffable Name, of which it is said that they are the ones portrayed "and he shall close his eyes and intend in his thought, and the first intention is that he is to imagine that there are four camps of the Indwelling, or a Tabernacle around them, and four beautiful flags in round forms surrounding the fifth camp."⁸⁴ Following this passage, Abulafia describes the image that is to be imagined: the seventy-two letters Name in the center, with the four names of four letters in the four corners of the square. Next to the seventy-two letter Name is written thirty-two [probably an allusion to the 32 *netibōt* mentioned in *Sēfer Yeširāh*]; this is an allusion to the *gematria*: $72 + 32 = 104 = 4 \times 26$ [26 is the *gematria* of the Tetragrammaton].

One also ought to note here the parallels to the techniques of imagining in the writings of other Kabbalists. Abulafia's younger contemporary, R. Joseph b. Shalom Ashkenazi, cites an extremely interesting quotation in the name of "the philosophers." This quotation, to be discussed below, is important in a number of different respects; I shall confine myself here to mentioning just one of them. The unidentified philosophers cited, who were presumably contemporaries or predecessors of Abulafia, proposed a technique of contemplation quite similar in several respects to that contained in the above quotations from Abulafia, though not identical with it. The following is the text of the passage:⁸⁵

The philosophers have already written on the issue of prophecy, saying that it is not improbable that there will be a person to

whom things will appear in his imaginative faculty comparable to that which appears to the imaginative faculty in a dream. All this [could take place] while someone is awake, and all his senses are obliterated, as the letters of the Divine Name [stand] in front of his eyes, in the gathered colours. Sometimes he will hear a voice,⁸⁶ a wind, a speech, a thunder and a noise with all the organs of his hearing sense, and he will see with his imaginative faculty with all the organs of sight, and he will smell with all the organs of smell, and he will taste with all the organs of taste, and he will touch with all the organs of touch, and he will walk and levitate. All this while the holy letters are in front of his eyes, and its colours are covering it; this⁸⁷ is the sleep of prophecy.

The similarity of the content of this quotation to Abulafia's teaching is interesting, despite the fact that he is clearly not the author quoted here; the contemplation of the letters of the Divine Name as a technique for bringing about 'prophecy' is clearly parallel to Abulafia's own path. Moreover, the quotation of these words in the name of "the philosophers," despite the fact that it is mingled with ideas from *Sēfer Yeširāh*, fits the mixture of Maimonidean philosophy and *Sēfer Yeširāh* mysticism characteristic of Abulafia's own writings. Nevertheless, the presence here of a certain motif which is definitively rejected by Abulafia—i.e., "and its colors are enwrapped in it"⁸⁸—makes it difficult for us to identify this passage with any likelihood as one of the "lost" writings of Abulafia. Yet it is precisely this conclusion, taken together with the quotation from Ibn Latif, which is significant for our understanding of the development of the teaching of this ecstatic Kabbalist. Abulafia did not create a new theory, but developed an already existing tendency, albeit one in some respects rather different from that expressed in his works.

R. Isaac of Acre, an ecstatic Kabbalist of the late thirteenth and early fourteenth century, saw the act of imagining of the letters composing the name of God as a means of achieving the life of the world to come. These are his words in *Me'irat 'Einayim*:⁸⁹

I, Isaac the young, the son of Samuel, of Acre, may it speedily be rebuilt, say [as follows], to the elite as well as to the vulgus: that whoever wishes to know the secret of attaching one's soul above and cleaving one's thought to Almighty God, so that one may acquire the World to Come with that same constant thought, without interruption, and God will always be with him, in this [world] and the next [do as follows]. Let him place before his eyes and his thought the letters of the Ineffable Name, as if they are written before him in a book, in Assyriac writing, and let him visualize each letter before his eyes as great, without limits. I mean by this to say that when you envision the letters of the Ineffable Name before your eyes, [imaginatively] put your mind's eye on them but the thought of your heart be on the Infinite [*ʿEyn Sōf*], [the envisioning and the thought] both concomitantly. And this is the true cleaving of which Scripture said, "to cleave to Him,"⁹⁰ "and to Him shall you cleave,"⁹¹ "and you who cleave,"⁹² etc. And so long as the soul of man cleaves to the Name, may He be blessed, no evil shall befall you, and you shall come to no error in any matter, either intellectual or sensory, and you will not fall into the hand of chance, for so long as one is cleaving to God, may He be blessed, he is above all chance and rules over them.

Another sentence in the same work describes the technique of imagination:

I, Isaac... of Acre, have come to write a tradition pertaining to the intention of the punctuation of the Holy Name... of which whosoever knows it will think in his heart of its vocalization as if it is vocalized before him.⁹³

In a magical passage appearing in the manuscripts, the idea of imagination appears as follows: "Another way *YHWH* with the vocalization of *debāreka*. Imagine in your mind the letters of the Ineffable Name before your eyes, in a circle colored red as fire, and your thought shall perform much. From Rabbi Tanḥum."⁹⁴ The expression, "your mind shall perform much," and the end of the previous passage from *Me'irat Einayim*, suggest an explicitly magical direction, conveying a technique, the main

element of which is the attainment of cleaving to God (*debēqut*).⁹⁵ It may be that R. Isaac of Acre combined Abulafia's teaching with a magical understanding of the imagining of the letters of God's Name which also was predicted in the thirteenth century.

In conclusion, it is worthwhile citing a few comments concerning the imagining of the letters from MS. Sasson 290, p. 648:

You may picture the Ineffable Name like the white flame of the candle, in absolute whiteness, and the light in your looking at the candle, and even when there is no candle, remember the flame, and there you may see and look at the light, from the pure white light. And one must always imagine that you are a soul without a body, and the soul is the light, and you are always within the above-mentioned flames, by way of the pure clouds. And strive to be pure and full, and if it is daytime wearing *ṣiṣit* and *tefillin* and the ring upon your finger, and at night as well the ring upon your finger. And be accustomed to cleanliness in that house where you stand in the sanctuary of God, within His precious, holy and pure names.

I have discussed the visualization of the Divine Names at some length, because it concerns an extremely widespread technique, known to a number of different Kabbalists. However, there is one point which is decisive for the understanding of Abulafia's doctrine: what he assumes to be a means, in the passages we have cited from *Ḥayyēy ha-ʿOlām ha-Baʿ*, become (in other passages of his to be discussed in the third chapter) the goal. The letters of the Divine Name are not only a component of the method of cleaving to God; the process of imagining the letters in the first stage precedes the vision of the letters in the final stage of the ecstatic process.⁹⁶ This distinction between technique and goal is not clear in other authors, so that in their descriptions the imagining of the letters is transformed into immediate cleaving to them. Finally, let us note that the technique of imagining already appears in the early thirteenth century mystic Ibn Arabi.⁹⁷

Another interesting element of Abulafia's technique of contemplation appears in *Ḥayyēy ha-ʿŌlām ha-Baʿ*. In several places there, he refers to a technique of recitation and contemplation connected to the three main organs of the body: the head, the belly and the torso:

And he should again pronounce the head of the end, which is *L* [*lamed*], and imagine as if you are gazing at your belly, and do not breathe between pronouncing the place of your organ and pronouncing that letter which rules over that organ.⁹⁸

Elsewhere in the same work we read:

Again, go and mention the head of the middle of the Name. You already know that you ought to pronounce [the names of] the organs from what I have said, that there are so-to-speak three spots on your head: the inside, which is the head of the head; the middle, which is the inside of the head; and the behind, which is the end of the head. And likewise imagine as if there are three points on your torso, which is the place of your heart: the head, which is the center of the middle; the middle, which is the middle of the middle, which is but one point in its center; and the behind, which is the end of the end. And likewise imagine that there are three points in your belly: the front, which is the point of your navel, the head of the end; the middle, which is the point of your entrails; the middle of the end, and behind, which is the point of the end of your spine, which is the place of the kidneys where the spinal cord is completed, the end of the end.⁹⁹

This passage is based upon the pronunciation of the letters of the Name of seventy-two letters, consisting of units of three letters, each three of which constitute one column. A unit consists of a beginning, the first letter; a middle, the second letter; and an end, the final letter. It follows from this that, by reciting a column of nine letters pertaining to the bodily organs, one thereby refers to the human head, torso and belly. An error in the recitation of one letter is likely to bring about a change in one

of the organs of the body, for which the name of seventy-two letters also includes the combination *Mum* [defect].¹⁰⁰

What are the sources of this technique? The reference to the navel leads G. Scholem to think that there is a connection between Abulafia and the school of hesychasm, which practiced the contemplation of one's navel.¹⁰¹ But it seems to me that precisely that opinion which he sees as "one which is difficult to imagine" is the correct one; namely, that this technique came about through an internal development, based upon study of *Sēfer Yeṣirāh*. In *Ḥayyēy ha-ʿŌlām ha-Baʿ*, it states:

Know that there are within man three matters created by the three pillars [i.e., primary letters], *ʿmš*, combined with *yhw*, and these are the angels of fire, wind and water. Behold, the head is created by three forms of fire, corresponding to *ta^cq* [corresponding to] fire, and the belly [is created of] water, corresponding to *s^cd* [corresponding to] water, and the torso, created from the wind, corresponding to *tm^cd* [corresponding to] wind.¹⁰²

This division of the human body originates in *Sēfer Yeṣirāh* iii, 4, where it states "[There are] three pillars [called] *ʿmš* in the soul: fire, water and wind. The head is created from fire, the belly is created from water, and the torso, which is created from wind, mediates between them." Abulafia added a new element to this division, occurring already in *Baraita de-Mazālōt*,¹⁰³ in which the astrological signs are divided into three groups, each element belonging to another group: *ṭa^cq* = *Ṭaleh*, *ʿAryeh*, *Qešet* (i.e., Aries, Leo, Sagittarius) = fire; *tm^cd* = *Teʿōnīm*, *Moznayim*, *Gedi* (i.e., Gemini, Libra, Capricorn) = wind; *saʿad* = *Sarṭān*, *ʿAqrāb*, *Delī* (i.e., Cancer, Scorpio, Aquarius) = water. Through this, there came about the view that the three parts of the human body are likewise connected to the three letters.

Abulafia used the letters of the Name of seventy-two letters rather than the initials of the names of the constellations. Viewed in this way, it is clear that according to his approach the

navel is no more than one of the nine points of the human body, and that there is no special significance to its contemplation. It is worth mentioning here the magical character of the technique of pronouncing the name of the organ and the letter appointed over it. In *Ḥayyēy ha-ʿŌlām ha-Baʿ*, Abulafia writes:

Head and belly and torso, that is, the head, beginning inside the end. The "head" is the first point that you imagine in it; the "end" is the purpose of the head, and is like a tail to it, and the belly is likewise like a tail to the head, and is the image of the torso, wherein the heart is located. And the image that you ought to imagine at the time of pronunciation, in order to change within that image the nature of [one] part of the bodies, alone or with others, is: think in your heart the name of that thing, and if it is [composed] of two letters, such as yam [sea], and you wish to invert it, and the name of the reversal is *yabāšāh* [dry land], the companion of yam with *yabāšāh*, and this is "beginning and end, yah." But the middle is *me-yābēš yām*; behold, *Yāh me-yābēš Yām* ("God makes dry the sea"), for He in truth makes the sea into dry land. And pronounce in this image whatever you remember, and thus you will first say heh, in the middle of your head, and draw it within your head as if you were contemplating and see the center of your brain, and its central point in your thoughts, and envision the letter heh inscribed above it, which guards the existence of the points of your brain.¹⁰⁴

We may now understand Abulafia's remarks in *Pe'ulat ha-Yesirāh*:

Begin at the head of your head, until there the first eight lines to preserve the head, and he shall mention the second eight lines to fulfill the first, in the first order, and he shall mention the eight third lines, the storm and the wind, and one image emerges.¹⁰⁵

There is no doubt that this refers to the head, the torso and the belly, with the help of a slightly different classification: (a) the head; (b) the first [*qama*; the correct reading may be *qōmah-*

stature]; (c) end. As in *Ḥayyēy ha-ʿŌlām ha-Baʿ*, the letters of the Name of seventy-two letters, which are pronounced over the organs of the body, are here mentioned in order to create the homunculus, while in *Ḥayyēy ha-ʿŌlām ha-Baʿ*, "in order to change nature," namely the spiritual nature of man—his psyche. It is worth mentioning that this technique incorporates two different planes of activity: the letters must be pronounced while one envisions in one's mind the place which they influence.

The magical character of this technique is manifested in R. Judah Albotini's *Sullām ha-ʿAliyāh*. Here the author copies, almost word for word, the relevant passages from the two major works by Abulafia, *ʿŌr ha-Seḳel* and *Ḥayyēy ha-ʿŌlām ha-Baʿ*.¹⁰⁶ Prior to describing the above-mentioned technique, the author writes:¹⁰⁷

...that the angels were created and all creatures were made from the twenty-two letters and their combinations and their permutations, and as fire by nature warms, and water cools, so do the letters by their nature create all sorts of creatures, and [fulfill] the requests of those who mention them with wisdom and knowledge. Of this our sages said¹⁰⁸ that Bezalel knew how to combine the letters with which heaven and earth were created. Likewise, the other prophets and pious men in each generation, by means of the combination and permutation of letters and their movements, used to perform miracles and wonders and turn about the order of Creation, such as we find it explained in our Talmud¹⁰⁹ that Rabba created a man and sent him to R. Zeira.

5. Preparations for Recitation

Having described the details of the technique of reciting the Divine Name, we shall now discuss the necessary preparations related to this act. In two of his books, *Ḥayyēy ha-ʿŌlām ha-Baʿ* and *ʿŌr ha-Seḳel*, Abulafia describes these conditions:

... At the time that you wish to recite this Ineffable Name as engraved above with its vocalization, adorn yourself and seclude yourself in a special place so that your voice will not be heard to anyone apart from yourself, and purify your heart and your soul from all thoughts of this world.¹¹⁰

Elsewhere, he writes:

Be prepared for thy God, oh Israelite! Make thyself ready to direct thy heart to God alone. Cleanse the body and choose a lonely house where none shall hear thy voice. Sit there in thy closet and do not reveal thy secret to any man. If thou canst, do it by day in the house, but it is best if thou completest it during the night. In the hour when thou preparest thyself to speak with the Creator and thou wishest Him to reveal His might to thee, then be careful to abstract all thy thought from the vanities of the world.¹¹¹

A similar description is repeated in *Sēfer ha-Hešeq*:

When you wish to recite the name of seventy-two letters, following the preparation we have mentioned, you must arrange to be alone in a special place, to pronounce the secret of the Ineffable Name, and to separate and isolate yourself from every speaking creature, and from all vanities of [the world, so as not to view them as] attributes [of God]. And also so that there not remain in your heart any thoughts of human or natural things, of either voluntary or necessary [matters], as if you are one who has given a writ of divorce to all forms of the mundane world, as one who has given a testament in the presence of witnesses in which he orders [another] to take care of his wife and his children and his property, and has relieved himself of all involvement and supervision and transferred it from himself and gone away.¹¹²

The two main stipulations appearing here—separation from the vanities of the world and isolation in a special house for the purpose of this recitation—reappear in *Šarēy Šedeq*:

He should also ascend to purify his soul above all other wisdoms which he has learned; the reason for this being that, as they are natural and limited, they contaminate the soul and prevent the Divine forms, which are extremely fine, from passing through it... therefore one must isolate oneself in a special house, and if the house is such that he will not even hear a voice, this is even better.¹¹³

A third preparation for the act of recitation is to adorn oneself in *tallit* and *tefillin*:

And wrap yourself in a *tallit* and place your *tefillin* on your head and your arm, so that you may be fearful and in awe of the *Šekināh*, which is with you at that time. And cleanse yourself and your garments, and if possible let them all be white, for all this greatly assists the intention of fear and love.¹¹⁴

Elsewhere, we read, "And sit enwrapped in clean white pure garments or new garments over all your garments, or over your *tallit*, and your head adorned with *tefillin*."¹¹⁵ To this atmosphere of mystery is added the instruction that "if it is night, light many candles, until it shall enlighten your eyes well."¹¹⁶ As two contemporary students of hypnotism have attempted to show in a study,¹¹⁷ to which we shall return later, these instructions constitute a method akin to, though not identical with, that inducing auto-hypnosis.

Once these conditions have been fulfilled, the one contemplating begins to combine letters according to the methods described above. The immediate goal of these combinations is to achieve a state of "warming of the heart":¹¹⁸

And begin to combine small letters with great ones, to reverse them and to permutate them rapidly, until your heart shall be warmed through their combinations and rejoice in their movements and in what you bring about through their permutations; and when you feel thusly that your heart is already greatly heated through the combinations... then you are ready to receive the emanated influx.¹¹⁹

In *Sēfer ha-Melamēd*, Abulafia says, "but that of which I have informed you concerning the matter of the secret of combination, that when you mention the words combined, then the divine spirit shall rest upon you through the heating of your heart."¹²⁰ We read another formulation of this motif in *Šar'arēy Šedeq*, "all these acts must be performed with rapid motion, which warms the thought and increases the longing and joy."¹²¹ This motif of "warming" the heart or the thought is decisive for understanding the nature of the technique suggested by Abulafia; one may easily be misled by the external similarity between the components of Abulafia's path toward the mystical experience and certain details in Yoga or hesychasm. But beyond the details, which are clearly borrowed from outside sources, Abulafia's way is an original one in terms of the psychological mechanism by which the new consciousness which he reaches is activated. While in the other known techniques—Yoga, Sufism and hesychasm—the goal is to attain the maximum degree of concentration by means of a generally simple formula, to be repeated over and over again, Abulafia's method is based upon the contemplation of a constantly changing object: one must combine the letters and their vowel signs, "sing" and move the head in accordance with the vocalization, and even lift one's hands in the gesture of Priestly Blessing. This combination of constantly changing components is entirely different from what we know of these other techniques. Abulafia is not interested in relaxing the consciousness by means of concentration on a "point," but in purifying it by the necessity to concentrate intensely on such a large number of activities that it is almost impossible at that moment to think about any other subject. By this means, the consciousness is purified of every subject apart from the names being uttered.

The concentrated effort also assures rapid results; in *Hayyēy ha-⁵Ōlām ha-Ba¹²²* Abulafia states that,

...it is the tradition among us, that the influx comes to the complete man when he completes the first verse following the

pronunciation of the twenty-four names, whose mnemonic¹²³ is "My beloved is white and ruddy; the voice¹²⁴ of my beloved knocks" (*Dōdī ṣaḥ we-[→]adōm; Qōl dōdī dōfēq*).

The point here is that, after one utters the twenty-four Names (symbolized by the *gematria* of the word *dōdī*), each of which consists of three letters, it is possible to reach contact with the archangel Metatron. This intense increase in the level of mental activity at the time of pronunciation places the Abulafian experience under the category of "intense ecstasy," to use the terminology of Marganit Laski.¹²⁵ One does not find in Abulafia experiences of contemplative mysticism which are continued over a long period of time. Instead, his approach is intense; for this reason, the duration of the experience is also limited, as it is impossible for the mind to function on such an intensive level over a long period of time. Abulafia's system directs one toward short bursts into Eternal Life, followed by a rapid return to the life of this world. For this reason, the above-mentioned approach, in which Abulafia's technique is seen as a means of bringing about a state of auto-hypnosis, seems difficult to accept.¹²⁶ The decrease in the level of bodily and mental activity characteristic of the hypnotic state is absent in Abulafia. In his opinion:

The more the sublime intellectual flow is strengthened within you, the more your external and internal organs become weakened, and your body begins to tremble greatly and mightily, until you think that you shall surely die at that time, for your soul will become separated from your body out of the great joy in attaining and knowing what you have known.¹²⁷

I would like to note one interesting side aspect of Abulafia's technique: namely, that his method is based upon the actual expression or pronunciation of the Ineffable Name, and that, in every possible combination of vocalization and of the letters themselves. According to the *Mishnah*, "One who pronounces the Name in its letters [i.e., as it is written] has no share in the World to Come."¹²⁸ Abulafia claims the exact op-

posite: that the way to attain the World to Come is precisely, and only, by pronouncing the Ineffable Name. Thus, we find here an extraordinary phenomenon: Abulafia's system is based upon the performance of an act, the recitation of the Holy Name, which constitutes a definite *halāḳic* transgression. It is therefore quite surprising that neither Abulafia nor his opponents even mention this problem.¹²⁹ This makes an interesting contrast to a somewhat similar case in the Christian world. I refer to a religious movement that sprang up in Russia in 1913, which considered the Name of God as the principal means for connecting with Him; in its view, the recitation of God's name during worship brings about the unification of the worshipper with God Himself through the very act of pronouncing. Its opponents argued against this view that one is categorically proscribed from uttering God's name unnecessarily.¹³⁰

In conclusion, one may mention the term used by G. Scholem to characterize the above-described path. In several places, he referred to Abulafia's path as a kind of "magic of inwardness,"¹³¹ whose main intention is to change man's inner structure. Abulafia claimed that one could alter both man's nature and his soul.¹³² For this reason, while his path ought to be identified as a magical one because it alludes at times to the possibility of changes in external nature, its main intention of influencing the soul deserves the term technique rather than magic. As against the vain attempt to change the outside world, Abulafia at least succeeded in changing his own consciousness, as did the other mystics.

1. Ch.16. The text cited here is based primarily upon S. Wertheimer, *Batēy Midrāšōt*, I, 92, with minor corrections based upon the text in *Beyt ha-Midrāš*, III, ed. Jellinek (Ch. 14); Cf. Schäfer, *Synopse*, pp. 88-89, par. 204-205. On the Divine Names mentioned in this passage, see Scholem, *Major Trends*, p. 56 and p. 363, notes. 57-58.
2. S. Mussaioff, *Merkābāh Šelēmāh* (Jerusalem, 1921), fol. 4b; on the parallelism between this passage and the previous, see the note by Wertheimer, *Batēy Midrāšōt*, I, 92, n. 75.
3. Printed in Tā'am Zeqēnim (Frankfort a. M., 1855), p. 54 ffol. The version cited here appears in R. Judah al-Barceloni's *Pēruš Sēfer Yeširāh* (Berlin, 1885), p. 104. See also B. Levin, *ʿŌšar ha-Geʿōnim IV, Responsa*, p. 17; *idem*, I, 20, n. 1; MS. New York - JTS 1805 (Enelow Collection, 712) fol.41a.
4. Levin, *ʿŌšar ha-Geʿōnim IV, Responsa*, p. 14; Scholem, *Major Trends*, pp. 49-50. n. 33-35. Jellinek thinks that this reflects Sufi influence, but he has not given any reasons for this statement. See *Beiträge*, no. 22, p. 15. See now also Idel, *Kabbalah: New Perspectives*, pp. 89-91.
5. Vajda, "Etudes sur Qirqisani," *REJ*, 106 (1941-45), p.107, n. 2.
6. *ʿAruḵ ha-Šalēm*, vol. I, p. 14.

7. Scholem, *Jewish Gnosticism*, p. 54.

8. See his commentary on *Ḥagiggāh*, fol. 14b.

9. Rashi on *Hagiggāh* 14b. Compare the *aggadāh* cited in *Yalquṭ Sim'ōni* to *Genesis*, sec. 44.

10. MS. Cambridge Add. 643, fol. 19a; MS. Oxford 1574, fol. 34b; MS. Vatican 431, fol. 39a. This passage is quoted in the name of Ibn Ezra—with slight changes—in *Sēfer Ketab Tamim* of R. Moses Taku, *ʿŌsar Nehmad*, III, p. 85, which matches the version found in MS. British Library 756, fol. 170b-171a. On this work, see Dan, *Esoteric Theology*, p. 143ff.

11. *ʿŌsar Nehmad*, III, 84. See M. Guedemann, *ha-Torah weha-Ḥayyim bi-yemey ha-Bēynayim be-Šarfāt uwe-ʿAškenaz*, pp. 123-124, and Scholem, *Major Trends*, pp. 102-103.

12. MS. Oxford 1812, fol. 55b. On this work, see Dan, *Studies*, pp. 44-57; *idem*, "The Ashkenazi Hassidic Gates of Wisdom," in *Hommage a Georges Vajda*, (eds.) G. Nahon-Ch. Touati (Louvain, 1980), pp. 183-189.

13. The letters of the forty-two letter name are here interpreted as the initials of mystical Names of God. This is an ancient approach, which had considerable influence on the Medieval mystics; R. Eleazar of Worms seems to have been one of the important avenues through which this approach made its way into Europe. On the subject generally, see Idel, "The World of Angels," pp. 1-15.

14. The interpretation of each of the letters as a Name in itself already appears in the *Hēkalōt* literature; see, for example, *Hēkalōt Zuṭarti*, ed. R. Elijor, p. 28. On the influence of this outlook on Abulafia, and of his outlook on R. Moses Cordovero and on Hassidism, see Idel, "Perceptions of the Kabbalah."

15. Based upon *Sanhedrin*, fol. 91a; see Idel, "The Concept of Torah," p. 28, n. 20.

16. On this abbreviation as a reference to R. Eleazar, see Dan, *Esoteric Theology*, pp. 118-127.

17. Ch. 41. Printed by A. Jellinek in *Koḵbē Yiṣḥāq*, 34 (1867), p. 16. The work was composed at the beginning of the second half of the thirteenth century.

18. A certain parallel to the opinion of Ibn Latif appears in the words of an anonymous author whose work was preserved in MS. Mainz-Academie 107, fol. 98a.

And now I shall point out what the three times *YHWH* refers. Know that there are two [kinds] of comprehension which one may comprehend of Him, may He be blessed. The first is that He exists: this comprehension is the one spoken of when they say that we may understand God through His deeds, for it is impossible without there being a first cause. The second is that, even though we have not yet reached it, we are confident that in the future awesome things are to be generated, from which we may recognize the rank [*ma'alāh*] of the cause which generated them, on a level greater than that which we know now, in what has been generated in the act of Creation. And albeit that this comprehension is greater than the former one, the common element of both is that through His actions one knows the Active Agent. But these comprehensions differ in that the former is an comprehension of his existence, and the latter is comprehension of his rank. But there is yet a third [kind of] comprehension, with which created beings are not involved at all, and this is the comprehension of the essence, which is hidden from all beings but God alone, who alone comprehends His essence, and none other. And these three comprehensions are alluded to in the verse, "God has reigned, God does reign, God will reign forever and ever."

The awesome deeds referred to here are evidently parallel to Ibn Latif's remarks concerning the Divine will, on the one hand, and the miracles and wonders performed by means of the supernal will, in the quotation to be brought below from R. Moses of Burgos, on the other hand.

19. For Ibn Gabirol's influence on Ibn Latif in the identification of 'will' and 'speech,' see S. O. Heller-Wilenski, "The Problem of the Authorship of the Treatise *Ša'ar ha-Šamayim*, ascribed to Abraham Ibn Ezra," *Tarbiz*, 32 (1963), pp. 290-291, and note 74 [Hebr.]

20. See Scholem, *Les Origines*, p. 356.

21. MS. Oxford 1580, fol. 149a. On "Torah, Wisdom and Prophecy," see also below, Ch. 4, n. 34.

22. The reference is to R. Ishmael, R. Neḥunyāh ben ha-Kanah and R. 'Aqiba, "who are among the great ones of Israel among the authors,

such as *Pirqēy Hēkalōt*, *Sēfer ha-Bahir* and *ʿŌtiyōt de-Rabbi ʿAkiba*," as Abulafia explains below, in fol. 148a.

23. "Pēruš Šēm ben M" B ʿŌtiyōt, printed by Scholem in *Tarbiz*, 5 (1934), p. 56 [Hebr.]

24. See the chapter devoted to this subject in Idel, *Abraham Abulafia*, p. 133 ff.

25. *Sitrēy Tōrāh*, MS. Paris, BN 774, fol. 156a; *Sēfer ha-ʿŌt*, pp. 80-81.

26. *Sitrēy Tōrāh*, *ibid.*, fol. 157b. The verbs "combine" and "be purified" are different forms of the root *šrf*.

27. *Maftēah ha-Raʿayōn*, MS. Vatican 291, fol. 21a.

28. See the chapter on language in Idel, *Abraham Abulafia*, pp. 143-146.

29. *ʿŌšār ʿEden Gānuz*, MS. Oxford 1580, fol. 161a.

30. MS. Jerusalem 8° 148, fol. 63b.

31. *Liqquṭēy Ḥamiš*, MS. Oxford 2239, fol. 113a.

32. MS. Oxford 1580, fol. 70b.

33. *Pērušš Šir ha-Širim*, MS. Oxford 343, fol. 49a.

34. MS. München 408, fols. 65a-65b, also published in *Sēfer ha-Peliṿāh*, fol. 35b. On the dialogic element in Abulafia's mystical experience, see below, Ch. 3.

35. On *Maʿaseh Merkāb=ah = šēm be-šēm = 682*, see Idel, *Abraham Abulafia*, pp. 179-181.

36. *ʿŌr ha-Seḳel*, MS. Vatican 233, fol. 95a, copied in *Pardēs Rimmōnīm*, fol. 92c, under the title *Sēfer ha-Niqqud*. Compare, against this, the table appearing in *Nēr ʿElohim*, MS. München

10, fol. 149a-149b and 150b, which differs in a number of respects from that in *ʿŌr ha-Seḳel*. A specimen of the table of letter-combinations which we have printed appears as well in Tocci, "Techniques of Pronunciation," pp. 222-229 which he printed from *ʿŌr ha-Seḳel*; he likewise noted the source of the section in *Pardēs Rimmōnīm* in *ʿŌr ha-Seḳel*. For similar phenomena of combinations of vowels in ancient pagan magi, see P. C. Miller "In Praise of Nonsense," in *Classical Mediterranean Spirituality*, ed. A. H. Armstrong (New York, 1986), pp. 482-499.

37. MS. Vatican 233, fol. 97a.

38. *ʿEser Hawayōt*, MS, München 43, fol. 219a, as well as in several passages in *Sēfer ha-Šēm*. The section was copied from the works of R. Eleazar in *Minḥat Yehudāh* by R. Judah Ḥayyat (*Maʿareket ha-ʿElohut*, fol. 197b), and from there to *Pardēs Rimmōnīm*, fol. 92b. The expression, "the book of the structures [*maʿarākōt*] of the living God" is an allusion to *Maʿareket ha-ʿElohut*, R. Moses Cordovero substituting the author for its commentary. The first Spanish Kabbalist to use an Ashkenazic system in his books was R. David ben Judah he-Hasid, in *Marʿōt ha-Šōḇōt*, p. 95. This source was also known to R. Moses Cordovero, who mentions him as "the author of *Sēfer ʿŌr Zaruaʿ*," which, as is known, is the work of R. David. Compare *Pardēs Rimmōnīm*, fol. 93b with the citation given in *Marʿōt ha-Šōḇōt*. R. David's contemporary, R. Menaḥem Recanati, also alludes to this system in his *Pēruš la-Tōrāh*, fol. 49b.

39. See chapter on language in Idel, *Abraham Abulafia*, sec. 3 and note 31. Abulafia based the use of the word *notariqon* upon widespread knowledge in his circle. See MS. Berlin-Tübingen Or. 941, fol. 88a, which contains a text very similar to part. 3 of *Ginat ʿEgōz*, in which the word *notariqōn* appears with the vocalization of five different vowels.

40. On Exodus 3:15.

41. M. Steinschneider (*Hebräische Bibliographie*, vol. 21, p. 35) alludes to the possibility of the influence of *ha-ʿAgulōt ha-Raʿayoniyōt* on the technique of circles in *Ḥayyēy ha-ʿŌlām ha-Baʿ*. However, it is difficult to substantiate such an assumption in light of the fact that Abulafia does not at all mention *ha-ʿAgulōt ha-Raʿayoniyōt*, despite the fact that this was a widespread work among the Jews.

42. MS. Rome–Angelica 38, fol. 38b; MS. München 285, fol. 30a.

43. MS. München 285, fol. 102a.

44. MS. München 58, fol. 320a.

45. George Anawati, “Le nom suprême de Dieu,” *Etudes de philosophie musulmane* (Paris, 1974), pp. 404-405.

46. Extensive bibliographical material on breathing and on the various techniques of pronunciation was gathered by Tocci in the notes to his article, “Technique of Pronunciation.” However, his analysis of the details of Abulafia’s system of breathing is based upon a passage from *ʿŌr ha-Seḳel* and upon the printed portion of *Ḥayyēy ha-ʿŌlām ha-Baʿ*; he was unaware of several important discussions concerning breathing technique, which we shall cite below, for which reason his study is incomplete.

47. MS. New York, JTS 1897, fol. 86b - 87a.

48. *ʿAbōt*, 4:1.

49. These are the first and last letters of the Name of forty-two letters.

50. *Šeḅaʿ Netibōt ha-ʿŌrāh*, p. 25; *Ḥayyēy ha-ʿŌlām ha-Baʿ*, MS. Oxford 1582, fol. 54b.

51. J. H. Woods, *The Yoga System of Patanjali* (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1966), p. 193; *Yoga-Sutra II*, 49.

52. The accepted interpretation of *kumbhaka* is “halting”—an interruption in the breathing activity after one draws in air. In one place only have I succeeded finding an interpretation suitable to Abulafia as well: in the French translation of the lectures of Vivekananda on the sutra of Patanjali, Jean Herbert, the translator, remarks that the meaning of *kumbhaka* is a halt before or after the breath. The former interpretation suits the idea of “rest” in Abulafia, but I cannot verify the reliability of this interpretation. See S. Vivekananda, *Les Yogas pratiques* (Paris, 1939), p. 551, note 1.

53. MS. Vatican 528, fol. 71b.

54. MS. Vatican 233, fols. 109b-110a. Copied by R. Moses Cordovero in *Pardēs Rimmōnīm*, fol. 92c-d, as *Sēfer ha-Niqqud*.

55. *Ibid.*, fols. 110a-110b.

56. The straight ones are read as *ʿAlef-Yod*, and the inverted ones as *Yod-ʿAlef*.

57. MS. Oxford 1582, fol. 54b: “And between each letter you are allowed to wait and to prepare yourself and breathe for the duration of three breaths of the breaths of pronunciation.”

58. The sentence “but he is not allowed... together” appears twice; I have eliminated the repetition.

59. *Maftēah ha-Šēmōt* MS. New York, JTS 1897, fol. 87a. It is worth noting that, despite the difficulty in uttering letters while breathing, such an instruction does appear among the Sufis, who make use of a technique combining pronouncing while breathing and emitting air. See Anawati-Gardet, *Mystique musulmane* (Paris, 1961), pp. 208-209.

60. In Sefirotic Kabbalah, the forty-two letter Name serves as a symbol for the attribute of *Geḇurāh*—the Sefirah of “Rigor”.

61. MS. Oxford 1582, fol. 61b.

62. *G' nešimōt* [three breaths] = 814 = *nešimāh ḥaḥat* = *ha-sāṭān yāmut* = *maštinōt* [one breath; Satan will die; enemies] = *ha-hasāgōt be-dam ha-ḥadam* [the comprehension in the blood of man] = *šin dalet yod* [the letters of Šadday written out in full] = *ḥōtam šēni* [the second seal] = *hēmit ha-šēdim* [killed the demons] = *ba-ḥōtām māšiaḥ* [with the seal of Messiah] = *mēmit ha-dam ha-raḥ* [kills the bad blood] = *mēmit middāh raḥah* [kills the bad attribute] = *mēt mi-yad yeqārāh* [dies by a dear hand]. There may be a connection between the positive valuation of breathing as a means of strengthening the spiritual element, and the idea of the Orphic poets, quoted and rejected by Aristotle in *De Anima*, 410b, 28, that the soul is drawn in by breathing.

63. MS. Oxford 1582, fols. 54b-55a. *Y'H nešimōt* (18 breaths) = 824 = *šenōt ḥayyim* [years of life] = *ḥayyē nešāmōt* [life of the soul] = *mešannēy ḥayut* [the changers of vitality] *ḥayut ha-nešāmāh* [vitality of the soul]. *Šenē nehirim* (two nostrils) = 678 = *ḥarabōt* = *nehirē nešāmāh* [nostrils of the soul] = *šenayim keruḇim* [two cherubs] = *šenēy murkabim* [two compounded] = *makrikē ha-Šekināh* [those who force the Šekināh]. See also MS. Jerusalem 8° 1303, fol. 55b.

64. Compare *Gan Naḥul*, MS. München 58, fol. 322a:

As it is said [Gen. 2:7], “And he breathed into their nostrils the breath of life,” and one who weighs the letters must contemplate the secret of the recitation of the names, with the hidden breaths sealed by all the wisdoms, and in them he shall live after death.

Compare also Naḥmanides in his commentary to Ecclesiastes, *Kitḇēy Ramban*, ed. Chavel, Jerusalem, 1963 I, 192:

And with the unique name [there are] letters created and revealed miracles performed in the world....for with His Name He spoke and

the world was, and there is no chance in his words, but through them he splits the Sea and the Jordan.

See also note 67 below.

65. Abulafia derives the word *mal'aḥ* (angel) from *melākāh* (labor). See *Ḥayyēy ha-Nefeš*, MS. M'ünchen 408, fols. 27a-b; *Imrē Sēfer*, MS. München 40, fol. 225b, etc.

66. *Maftēaḥ ha-Šēmōt*, MS. New York, JTS 1897, fol. 87a.

67. See Idel, “The World of the Imagination,” pp. 168-171.

68. The concluding poem of *Ḥayyēy ha-ḥōlām ha-Baḥ*, MS. Oxford 1582, fol. 82a.

69. Psalm 150:6.

70. *Genesis Rabba*, 14:9, ed. Theodor-Albeck, p. 134.

71. *Maftēaḥ ha-Šēmōt*, MS. New York, JTS 1897, fol. 87a. Compare also *ḥōr ha-Seḫel*, MS. Vatican 233, fol. 77b.

72. *Šaḥar ha-Yirāh*, Ch.10. The section is also quoted in *Midrāš Talpiyōt* of R. Elijah ha-Kohen, fol. 15b.

73. Deuteronomy 8:3.

74. The division of the hour into 1080 seconds, as well as the 1080 combinations, also appears in Abulafia, but he does not draw any connection between them in his known works, no doubt because no connection of this type exists in actuality. See: *ḥōr ḥAdam*, MS. Rome, Angelica 38, fol. 5a; *Pēruš Sēfer Yeširah*, MS. Paris 774, fol. 60a; *ḥōšār Gan ḥEden*, MS. Oxford 1580, fol. 40b; and many other places. See also the introduction to *ḥōr Yāqār*, printed in R. Abraham Azulai's *it ḥōr ha-Ḥamāh* (Bene Barak, 1973), III, fol. 44c sec, 73 on *Bamidbar*.

75. *Ša'ar Pirtē ha-Šēmōt*, Chs. 1-2; as is well known, R. Moses Cordovero was the teacher of R. Elijah de Vidas.

76. MS. Oxford 1582, fols. 54a-54b, printed by Scholem, *Abulafia*, p. 23.

77. *Berākōt*, fol. 22a.

78. MS. Vatican 233, fols. 110a-110b; Scholem, *Abulafia*, p. 226. See also J. L. Blau, *The Christian Interpretation of the Cabala in the Renaissance* (New York, 1965), p. 69, n. 12.

79. MS. New York, JTS 1801, fols. 9a-b; MS. British Library 749, fol. 12a-b, with omissions. See also *Nēr 'Elohim*, MS. München 10, fol. 166b.

80. Psalms 141:2.

81. (Wien, 1860), p. 32. In the printed version the word *magi'ōt* appears there, which I have corrected in accordance with the meaning here. Here, it refers to the letters of the Ineffable Name, which move the letters of *Alef Bet*, an idea which appears already in *Kuzari*, IV:25, and was already known among the Kabbalists of Gerona, and afterwards by R. Joseph of Hamadan.

82. See Ibn Ezra's commentary to Exodus 3:15, which is also cited in the section on circles, below, Ch. 3.

83. MS. Oxford 1582, fol. 52a.

84. *Ibid.*, fol. 57b-58a. On the connection between closing one's eyes and the use of mystical technique, see Idel, "Hitbodedut as Concentration," *Studies*, essay VII, Appendix A.

85. Printed by G. Scholem, from the commentary of R. Joseph Ashkenazi to *Parāšat Berēšit*, in his article "The True Author of the Commentary to *Sēfer Yeširāh* attributed to the Rabad and his Works," *Qiryat Sēfer*, 4 (1927-28), p. 299 [Hebr.]; see also

Scholem's remarks, *ibid.*, n. 2; Hallamish, *Kabbalistic Commentary*, p. 223.

86. *Sēfer Yeširāh* I:9.

87. Compare *Genesis Rabbah*, 17:5, ed. Theodor-Albeck, p. 156.

88. The problem of the contemplation of colors and lights in Kabbalah shall be discussed in a separate work, in which I will analyze this passage from R. Joseph from other aspects. Abulafia does not mention colors at all in his works, while elsewhere, in the epistle *We-Zot li-Yehudāh*, p. 16, Abulafia criticizes the contemplation of lights as being of a lower type of Kabbalah than that which he advocates.

89. Ed. Goldreich, p. 217; see also Gottlieb, *Studies*, p. 235.

90. Deuteronomy 11:22.

91. Deut. 10:20.

92. Deut. 4:4.

93. Ed. Goldreich, p. 89.

94. MS. Paris, Séminaire Israélite de France 108, fol. 95a, and compare MS. Oxford 1943 British Library 768, fols. 190b-191a, and *ibid.*, 771/2. MS. Paris 108 contains sections from both *Merrat 'Einayim* (see fol. 92a), and an anonymous work of Abulafia (fol. 82a-89a). The forming of the letters of the Name with colors, while connecting matter to *Sefirōt*, appears as well in MS. Sasson 919, p. 229, which also includes material from the circle of R. Isaac of Acre.

95. There is no doubt that R. Isaac of Acre's remarks were influenced by Maimonides' understanding of providence in

Guide, III:51, albeit his intellectual approach was given a magical significance.

96. The circle used by Abulafia in his technique turns afterwards into a subject revealed in his vision.

97. H. Corbin, *Creative Imagination in the Sufism of Ibn Arabi* (London, 1970), p. 234, n. 41-42.

98. MS. Oxford 1582, fol. 62a.

99. *Ibid.*, fol. 63a-b.

100. *Ibid.*, fol. 12b.

101. *Abulafia*, p. 170.

102. MS. Oxford 1582, fol. 12b.

103. See G. Ben-Ami Zarfati, "Introduction to Baraita de-Mazālōt" [Hebr.], *Bar Ilan; Sēfer ha-Šānāh*, 3 (1968), p. 67 and note 34. This division appears in many places in medieval literature; see Wertheimer's *Bātēy Midrāšōt*, II, p. 26, and the comments of Abraham Epstein, *Mi-Qadmōniyōt ha-Yehudim* (Jerusalem, 1957), p. 82. Abulafia himself also used this distinction in his anonymous work in MS. Sasson 290, p. 235, and in *Ōšār 'Eden Gānuz*, MS. Oxford 1580, fol. 81a. It is worth noting that the concept of "forms" (*šurōt*), which appears in the section quoted from *Ḥayyēy ha-Ōlām ha-Ba'*, means "constellations"; see I. Efrat, *Jewish Philosophy in the Middle Ages*, II, p. 93-94 [Hebr.]

104. MS. Oxford 1582, fol. 61a.

105. Idel, *Abraham Abulafia*, p. 131.

106. Published by Scholem in *Qiryat Sēfer*, 22 (1945), p.

161.

107. *Ibid.*, p. 165.

108. *Berākōt*, fol. 55a.

109. *Sanhedrin*, fol. 65b.

110. *Ōr ha-Seḳel*, MS. Vatican 233, fol. 109a.

111. *Ḥayyēy ha-Ōlām ha-Ba'*, MS. Oxford 1582, fol. 51b; Scholem, *Abulafia*, p. 210. English translation taken from Scholem, *Major Trends*, pp. 136-137. From this text, Ch. G. Nauert, *Agrippa and the Crisis of Renaissance Thought* (Urbana, Ill., 1965), p. 289, n. 7, concludes that there may have been some connection between Abulafia and Agrippa, although at present there is no evidence to support such an opinion. Compare the words brought in the name of R. Elijah of London, quoted below in n. 129.

112. MS. New York, JTS 1801, fol. 9a; MS. British Library 749, fol. 12b.

113. MS. Jerusalem 8° 148, fols. 71b-72a. This is the source for the description in *Sullām ha-'Aliyāh* of R. Judah al-Botini; See Scholem, *Kabbalistic Manuscripts*, pp. 226-227. The language is more similar to *Šarēy Šedeq* than to *Ḥayyēy ha-Ōlām ha-Ba'*, as thought by Scholem, *ibid.*, n. 5, even though Abulafia's book greatly influenced the quotation from *Sullām ha-'Aliyāh*.

114. *Ḥayyēy ha-Ōlām ha-Ba'*, MS. Oxford 1582, fol. 51b; Scholem, *Abulafia*, p. 210; and *Sēfer Sullām ha-'Aliyāh*, printed in his *Kabbalistic Manuscripts*, p. 227. The motif of the "white garments" appears in a number of texts connected with the recitation of the Divine Name. The recitation of the Ineffable Name is described in a work entitled *Šimuš Rišōn le-girsat ha-Sefārīm ha-Ḥiṣōniim*, MS. Bologna, University No. 2914, fol. 55a. Among the actions which precede this recitation are immersion in a ritual bath, fasting, and wearing white clothes. See also the ceremony of creating the *gōlem* in the section quoted by Scholem, *On the Kabbalah*, p. 185. Compare his words quoted in the name of R. Elijah of Londres (London) in MS. Sasson 290, p. 381:

When you wish....to make your question, turn your heart from all other involvements, and unify your intentions and your thoughts to enter Pardēs. Sit alone in awe, wrapped in *tallit* and with *tefillin* on your head, and begin [to recite] 'Miktām le-Dawid' [Ps. 16], the entire psalm....and read them with their melodies.

115. *ʿŌr ha-Seḳel*, MS. Vatican 233, fol. 109a.

116. *Ḥayyēy ha-ʿŌlām ha-Baʿ*, MS. Oxford 1582, fol. 52a; Scholem, *Kabbalistic Manuscripts*, p. 227.

117. M. Bowers – S. Glasner, "Autohypnotic Aspects of the Kabbalistic Concept of Kavanah," *Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 6 (1958), pp. 3-23. The authors rely almost exclusively upon the material appearing in G. Scholem on Abulafia and his disciples, and also analyze phenomena pertaining to the *Hekalōt* literature and to M. H. Luzzatto. It should be noted that the assumption that the ecstatic situation of the "descenders to the *Merkābāh*" is the result of self-hypnosis already appears in the article by Yitzhak Heinemann, "Die Sektenfrommigkeit der Therapeuten," *MGWJ*, 78 (1934), p. 110, n. 1.

118. On the sensation of heat among various mystics, see C. Rowland, "The Visions of God in Apocalyptic Literature," *Journal for the Study of Judaism*, 10 (1979), p. 141, and n. 10.

119. *Ḥayyēy ha-ʿŌlām ha-Baʿ*, MS. Oxford 1582, fol. 52a.

120. MS. Paris - BN 680, fol. 293a.

121. MS. Jerusalem 8° 148, fol. 73a.

122. MS. Oxford 1582, fol. 53a.

123. Song of Songs 5:10.

124. *Ibid.*, v. 2.

125. M. Laski, *Ecstasy*, (New York, 1968), pp. 47 ff.

126. See above, n. 117.

127. *Ḥayyēy ha-ʿŌlām ha-Baʿ*, MS. Oxford 1582, fol. 52a.

128. *Sanhedrin*, fol. 90b.

129. Compare the things attributed to R. Elijah of London (see above, note 114), who writes, after what is cited there:

Thereafter he should bow on his knees with his face to the east and say as follows....and think of the Name which is written before him, but not utter it with his lips....and the Name of four letters, which is divided on the perfection of the vocalization into 38 sections, and they are not to be pronounced, but he is only to direct his thoughts to them. (MS. Sasson 290, p. 381).

And compare to MS. Sasson 919, p. 210:

I, R. Isaac of Acre, felt in myself a great longing to gaze at the *milui* [i.e., the plene writing of each letter] of the Ineffable Name in all its ways, for I already knew that the ways of *heh* and *waw* four and four, thus, *h ha hh hy w ww waw wyw*. But the first one has only one *milui*, thus, *ywd*. But now guard yourself and guard your soul lest you read the letters *hhwyh*, and do not read them, for whoever pronounces the Name by its letters as they are written has no portion in the World to Come. See this and ask your soul, but contemplate them.

See also below, Ch. 3, pp. 304-305.

130. R. Fulop-Miller, *The Mind and Face of Bolshevism* (London, New York, 1927), pp. 258-260. The author, who points out the origins of this movement in Mt. Athos in Greece, and sees a continuation thereof in hesychasm, which is likewise based upon the recitation of the name of Jesus, claims (p. 260) that the source of his approach lies in "Jewish Kabbalah," but there is no proof for such a connection.

131. Scholem, *Major Trends*, p. 145.