

قلب التأمل اليهودي:
مسار الأسماء الإلهية
لأبراهام أبو العافية



تمت الترجمة بواسطة

آفي سولومون

قلب التأمل اليهودي:
مسار الأسماء الإلهية
لأبراهام أبو العافية

تمت الترجمة بواسطة

آفي سولومون

من اجل يورييل

صور المخطوطة منحت بإذن من
معهد المخطوطات العبرية المصغرة،
المكتبة اليهودية الوطنية والجامعية، القدس، إسرائيل

"يا ليت كل شعب الرب كانوا انبياء، ليضع الرب روحه عليهم"
موسى، العدد 29:11

"طريقة نطق الإسم موجودة في كتاب ضوء العقل لابراهيم ابو العافية، وهذه الطريقة هي سر كتاب يتسيراه"

موشيه كوردوفيرو، أور يكار على زوهار ، نشيد الأنشاد

"بدأت أفهم جوهر كتب أبو العافية وحاولت تنفيذ بعض تعليماته حرفيا واختبرت تغييرات في حالة وعيي"

جيرشوم شوليم، من برلين الى القدس

مقدمة المترجم

وسط المجموعة الغنية من الكابالا اليهودية، يتردد صدى أبراهام أبو العافية (1240-1291) أكثر لدى الباحثين الفلاسفة المعاصرين عن تجربة صوفية مباشرة. جمع أبو العافية بشكل إبداعي دليل موسى بن ميمون للحائرين وسيفر يسيرا القديم بطريقة متكاملة للتركيز على الاسم الإلهي الذي يفتح الطريق لتحقيق أعماق أشواق الروح الروحية. الممارسة المكثفة لتقنيات واساليب تأمل أبو العافية تدفع الروح اليقظة إلى حالة من الاستيقاظ المنتبهة حيث يمكن للتأثير الإلهي النشط أن يصل إلى أسفل ليلتقي بالعقل البشري ويضيئه.

كان أبو العافية فريدًا بين الصوفيين اليهود في تقديم إرشادات دقيقة للممارسة الروحية الشخصية. لقد ترجمت تأملات من ثلاثة من كتيبات أبو العافية الصوفية الرئيسية "التي تكشف المعرفة الحقيقية للاسم الإلهي" على حد تعبيره. حققت هذه النصوص الخاصة انتشارًا واسعًا أساسيا بين النخب اليهودية الصوفية على الرغم من الحظر الحاخامي الشديد على أبو العافية الذي أصدره شلومو بن أدرت.

حياة العالم الآتي لأبو العافية (موجودة في أكثر من نسخ موجودة من كتاب الزوهار) مقتبسة حرفيًا في كتاب سولام هاعاليا ليهودا البوطيني.

تم اقتباس كتاب الرغبة لأبو العافية في الجزء الرابع الخاضع للرقابة من شعاري كيدوشا لخاييم فيتال.

طُبعت مختارات من كتاب "ضوء العقل" لأبو العافية في برديس ريمونيم لموشيه كوردوفيرو

تأملات أبو العافية لها متطلبات أخلاقية جوهرية تحمي من إساءة استخدامها. يمكن أن توفر هذه التقنيات قفزات قصيرة محدودة في حالات الوعي الكاشفة ويحتاج الماهر إلى نوع من الجرأة المحسوبة لمحاولة ذلك. يؤكد أبو العافية مرارًا وتكرارًا على العودة ودمج التجارب الأساسية هذه في الحياة اليومية للفرد.

كان أبو العافية مفكرًا انتقائيًا استوعب وتكيف مع الصوفيين و حتى ان هناك تأثير يوجي في مجموعة أدواته الغامضة. بينما الصلات بين أساليب أبو العافية والهيخالوت القديم (القصر السماوي) لها طقوس واضحة، ولديها أيضًا أوجه تشابه بنيوية مثيرة للاهتمام مع الدعوات السحرية اليونانية القبطية مثل تلك الموجودة في

PGM XIII 646- 1077

ترجمة أبو العافية مهمة مستحيلة. اني آمل أن هذه المقتطفات سوف تؤدي لدراسة متعمقة فورية لأعمال أبو العافية التي يمكن أن تقدم كتابًا ثريًا من المفاهيم المعادلة عدديًا والتفسيرات اللغوية الصارمة للتفكير والتطبيق في المسار الروحي للفرد.

آفي سولومون

ابراهام ابو العافية حياة العالم الآتي (1280)

"استعد للقاء إلهك يا إسرائيل"
(عاموس 4: 12)

جهز نفسك ووحّد قلبك وظهر جسدك واختر لنفسك مكاناً خاصاً لن يسمح لصوتك أن يسمع من قبل أي شخص في العالم.

كن واحدا ومميزا واعزل نفسك عن اي شخص اخر، واجلس في الغرفة أو في العلية ولا تكشف سرّك لأي رجل.

وإذا كان بإمكانك القيام بذلك في منزل مظلم قليلاً، فافعل ذلك.

ومن الأفضل والمناسب أن تفعل هذا في الليل.

في نفس الساعة التي تستعد فيها للتحدث مع خالقك، احرص على إفراغ أفكارك من كل أباطيل هذا العالم واطلب منه أن يعلن لك انتصاراته الشجاعة.

وتزين (اليس) شال الصلاة (التاليت) وضع العصائب (التفيلين) على رأسك وذراعيك إذا استطعت، حتى تشعر بالرهبة والخوف من الشيكيناه الحاضرة معك في تلك اللحظة.

ونظف نفسك وملابسك، وإذا استطعت، اجعلهم جميعاً من الملابس البيضاء حيث أن كل هذا يفيد نية الرهبة والحب الكثير جدا

وإذا كان هذا في الليل، أشعل الكثير من الشموع حتى تشرق عينيك بشكل جميل جدا. وبعد ذلك، خذ الحبر والقلم واللوح في يديك.

وتكون هذه شهادة على أنك أتيت لتعمل عمل الله ربك في سعادة وقلب بريء.

وابدأ في دمج الحروف، القليل مع الكثير، ولفها ودورها بسرعة حتى يدفئ قلبك بثوراتها. وضع قلبك في حركتهم وما تولده ثورتهم.

وعندما تشعر في نفسك أن قلبك قد تحسّن كثيراً بسبب اندماجهم وتذكر منهم أموراً جديدة لم تستوعبها من انتقال الإنسان ولم تعرفها من نفسك بجهد فكري، فأنت على استعداد لتلقي الوفرة (شفاء).

والوفرة تتدفق عليك وتوقظك على أشياء كثيرة الواحدة تلو الأخرى. جهز فكرتك الحقيقية لتصوير الاسم، ليتبارك اسمه، وملائكته المتفوقين؛ صورهم في قلبك كما لو كانوا أشخاصاً، واقفين أو جالسين حولك وأنت من بينهم كمبعوث يريد الملك وعبيده نشره وارسالة وهو مستعد لسماع من أحدهم النطق بأمر مهمته. إذا كان من الملك أو من أحد عبيده.

وبعد أن تتصور كل هذا، جهز عقلك وقلبك لكي تفهم في تفكيرك الأشياء العديدة التي ستأتي إليك من داخل الحروف المحسوبة في قلبك، وادرسها جميعاً أو اجزائها مثل شخص يقال له مثل، لغز أو حلم، أو كواحد يتفحص موضوعاً في كتاب حكمة أعمق مما يستطيع أن يستوعبه.

وقم بحل الأمر الذي سوف تسمعه إلى أفضل حل وأقرب ما يمكنك الوصول إليه.

واحكم على نفسك وفقاً لما ستفهمه منها، وافعل الشيء نفسه مع الأمور الأخرى في كل ما سيخبرك به.

وهذا كله سوف يحدث لك بعد أن تضع جانباً اللوح، والقلم من بين أصابعك أو إذا سقطوا من تلقاء أنفسهم بسبب وفرة أفكارك وسعادتك الكثيرة.

واعلم أنه بقدر ما ستكون الوفرة الفكرية المشرفة قوية معك، فستضعف أعضائك الخارجية والداخلية، وسيغرق جسمك كله في اضطراب شديد للغاية.

حتى تظن نفسك أنك ستموت على أي حال في ذلك الوقت، لأن روحك ستنفصل عن جسدك بسبب كثرة الفرح في فهمها ومعرفة ما عرفته. حتى تختار الموت على الحياة في فهمك لأن الموت يحدث للجسد فقط (التثنية 19:30).

وفي هذا السبب ستعيش الروح قيامة إلى أبد الآبدين. وبعد ذلك ستعرف أنك وصلت إلى درجة تلقي الوفرة.

وإذا كنت ترغب بعد ذلك في تكريم الاسم المشرف والرائع وان تعبه حقاً في حياة الروح والجسد، قم بإخفاء وجهك أكثر وخاف من النظر إلى الله و"لا تقترب، انزع نعليك من قدميك لأن الموضع الذي تقف عليه أرض مقدسة". (الخروج 3:5).

وارجع إلى أمور الجسد، وقم من هناك وتناول القليل من الطعام واشرب قليلاً واشتم رائحة طيبة وارجع روحك إلى غمدها حتى المرة القادمة. واجعل قلبك سعيداً بحصتك.

واعلم أن الرب إلهك يحبك وهو الذي يعلم الإنسان ما ينفعه ويعلمك المعرفة (اشعيا 17:48).

הכן לקראת
אלהיך ישראל..

הכן עתמך ויחר לבבך וטהר אפך וכחר לך מק
מקום מיוחד שלא ישמע קולך לשום אדם
בעולם והיה יחיד מיוחד מהבודד מכלה אחר ושב בו
במקום אחד כחר און בעלה ואלה קלה סודך לאדם ואם
הכל שהעשיהו כיום בבית אפל משעו עשהו ואומנם הטו
הטוב והישר שהעשהו כללה והזהר לפניה ממחשקך
מכל הלגי העולם באוהה שעה שארה מכין עתמך לרוב
עם כוראך וארה מבקש שיוריעך גבורותיו והרענף כ'
בעלתך ושים הפלך כראשיתך וכידוך אם הכול כרי שת'
שהיה ירא וחד מפט השכינה אשר היא עמן אז פטת
ההיא ונקח כדרך ואם הכול יהיו כולם כגרים לבטח כי
כל זה מושל לבונה היראה והאהבה מאר מאד " ואם
יהיה כללה הרלק ערות הרבה ער שיאירו שינוך יפה יפה
ואחר כך תקח בידך דיו ושעו ולוח וזה יהיה לעבד שארה
כא לעבור אה עבודה יהוה אלהיך בשמחה וכוונת לבב
והחל לעקו אוהיות משנות עם רכוח והפסס וקלגלם כו
כמהירות ער אשר יחס לבך כקלגליהם וישו כהעשתם
וכמה שהולך מקלגלם ומשהרגש כר שכר חס לבך מל'
מאד מאד כעירחפים והביטוה מהם שטעם חרשים אשר
לא השגהם כקבלה אנושית ולא ירעהם מעתמך מהנך
העין השכלי וכבר ארה מוכן לקבל שפע והשפע טשפנ
עלך ומעוררך כרכים רבים זה אחר זה הכן מחשבתך

האמתית לעייר אה השם יה נאה מלאכיו העלונים ונ
ותיירם כלבך כהילו הם כנ אדם עומדים או יושבים—
פכיוך וואה בונהם כמו שלח שהמלך ועבריו חתים ל
לשלחו והוא מוכן לשמוע מפי מו"הם ישמע וכד השלחות
אם מהמלך או מאחר מעבריו ואחרי ציור זה כלל הכן
שלך ולבך להבין ממחשבתך העצמית הרכים אשר—
יכוונך האותיות הנחשבות כלבך או המשטים ועין
כללם וכחלקיהם כמו אש שמצדים לע משל אחר—
חידה אחר או חלום אחר או מעין כספר חכמה כעין
אחר עמוק בהשגה ופהור השעין אשר השמע לפהרון
המשלה ולקדוה אשר הגבל וכפי מה שהבין ממע הרין
בעצמך נגד באחרים לבל מה שיואמרו לך וזה כלל
יהיה לך אחר שהשלך הלח מיריד והקולמוס מכין אל
איבעותך או אחר שיפלו הם בעצמם מתוך רוב מחש
מחשבותך ודע כי כל מה שיתחזק אצלך השפע השכלי
הטוב יחלשו אכרוך החיותים והפעמים ויהחיל כל
אפקר להשער שעה חזקה מאד עד שהחשוב בעצמך
שעל כל פעם המות בעה ההיא כי הפור נסך מאפקר
מרוכ שמחה בהשגה ובהכרתה מה שמכרת והבחר
מזה מחיים ברעך כי זה המות קורה להנה וכסיבת
זה החייה הנפש החייה המתים לעלמי עד אז הרע ש
שהנה אל מעלה קבלה השפע ואם הרנה אז לסבר אה
השם הטוב ולעברו כאמת כחיי הנה והנפש הסהר פט
פטר עור והרא מהביט אל האלהים ואל הקרב כלום

זהו שם בן עב

ארתיות

ויוצא כץ ויסע ישר ומן ויבא
 הפוך ומן ויט ישר וסימטר
 יחי דור וספר דור העולם
 מלו וזה כדרכו הרחשין

זהו	ילה	סיט	עלמ	מהש	ללה	אבא	כהת
הזי	אלד	לאו	ההע	יזל	מבה	הרו	הקמ
לאו	כלי	לוד	פהל	נלב	י	מלה	זהו
נתה	האא	ירת	שאה	ריי	אומ	לכב	וטד
יחן	להח	בוק	מצר	אני	חעמ	רהע	יין
ההה	מיב	ורל	ילה	סאל	ערי	עעדל	מיה
והו	רני	החש	עממ	ננא	צית	מנה	פד
נממ	ייל	הרח	מצר	ומנ	יהה	ענו	מחי
דמב	מנק	איע	חכו	דאה	יכמ	היי	מומ

לך זה השם הנכבד כבוד מפירש

الاسم الإلهي المكون من 72 حرفاً من كتاب الرغبة لابراهيم أبو العافية

ابراهيم ابو العافية كتاب الرغبة (1279)

بصفتك شخصاً يرغب في نطق اسم الاثنين وسبعين حرفاً بعد الإعداد اللازم لذلك، فأنت بحاجة إلى تصحيح نفسك لتكون في مكان خاص، وأن تنطق سر الاسم غير القابل للوصف، بعيداً عن كل كائن يتحدث، وأيضاً عن كل الغرور المشترك بينهم، ولا ينبغي أن يبقى في قلبك أي فكر من الافكار البشرية والطبيعية، لا بشكل طوعي ولا ضروري.

وكانك الشخص الذي كتب طلاقاً لكل صور العالم المتواضع، مثل تلك التي قدمها الشخص الذي يصنع وصية أمام الشهود، تكليف احدهم برعاية زوجته وابنائها، وإعطاء ثروته لآخر غير نفسه، المنعزل عن كل أنواع الرقابة، ونقل المسؤولية عنه، توفي وذهب بعيداً.

وبعد أن تقوم بذلك ضع وجهك مقابل الاسم المذكور وتخيل أن هناك شخص يقف أمامك وينتظر لتتحدث معه وهو مستعد للإجابة عليك بشأن كل ما ستطلبه منه.

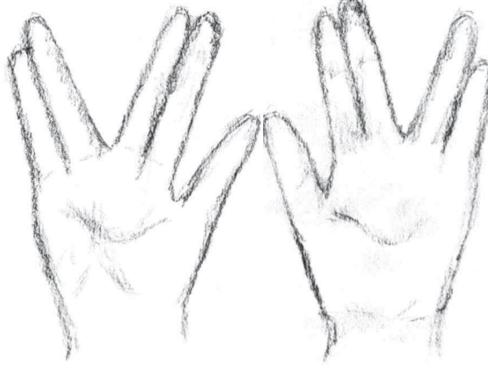
وأنت تقول شيئاً وهو يجيب عليك. وهذا هو الطريق للمضي فيه. وابدأ بنية تامة للتكريم تجاه الاسم، تبارك هو.

ونقول في البداية: "فلتكن صلاتي كتقدمة بخور امامك، ليكون رفع يري كذبيحة مسائية" (مزمور 141: 2)

وارفع عينيك نحو السماء، وارفع يديك اليسرى واليمنى على صورة رفع يدي الكاهن وهي البركة الكهنوتية، الذي يفصل بين أصابعه، خمس من اليمين وخمسة من اليسار.

والصغيرين (الأصابع الصغيرة والبنصر) يتقاربان ويتشققان معاً والأصابع الوسطى والسبابة بالقرب منهما تنشق. واقسم في المنتصف الإبهام سينتشر من تلقاء نفسه.

لذلك اوضع كلتا يديك بهذا الشكل مع راحتي يديك ان تكون موجهتين
لك:



ولسانك يقسم بينهما على صورة لسان الميزان.



ثم ابدأ في النطق (1: صوت طبيعي ؛ 2: صوت ملائكي)؛

1 VaHeyVa YoLaYo SaYoTey EaLaMey MeyHeyShi LaLAHey AaCaAa CaHeyTa

2 VaHeyVa YoLaYo SaYoTey EaLaMey MeyHeyShi LaLAHey AaCaAa CaHeyTa

1 HeyZaYo AaLaDa LaAaVa HeyHeyEa YoZaLa MeyBeyHey HeyReyYo HeyQoMey

2 HeyZaYo AaLaDa LaAaVa HeyHeyEa YoZaLa MeyBeyHey HeyReyYo HeyQoMey

1 LaAaVa CaLaYo LaVaVa PeyHeyLa NuLaCa YoYoYo MeyLaHey CheHeyVa

2 LaAaVa CaLaYo LaVaVa PeyHeyLa NuLaCa YoYoYo MeyLaHey CheyHeyVa

1 NuThaHey HeyAaAa YoReyTha ShiAaHey ReYoYo AaVaMey LaCaBey VaShiRey

2 NuThaHey HeyAaAa YoReyTha ShiAaHey ReYoYo AaVaMey LaCaBey VaShiRey

1 YoCheyVa LaHeyChey CaVaKo MeNuDa AaNuYo HeyEaMey ReyHeyEa YoYoZa

2 YoCheyVa LaHeyChey CaVaKo MeNuDa AaNuYo HeyEaMey ReyHeyEa YoYoZa

1 HeyHeyHey MeyYoCa VaVaLa YoLaHey SaAaLa EaReyYo EaShiLa MeyYoHey

2 HeyHeyHey MeyYoCa VaVaLa YoLaHey SaAaLa EaReyYo EaShiLa MeyYoHe

- 1 VaHeyVa DaNuYo HeyCheyShi EaMeyMey NuNuAa NuYoTha MeyBeyHey
PeyVaYo
- 2 VaHeyVa DaNuYo HeyCheyShi EaMeyMey NuNuAa NuYoTha MeyBeyHey
PeyVaYo
- 1 NuMeyMey YoYoLa HeyReyChey MeyZaRey VaMeyBey YoHeyHey EaNuVa
MeCheyYo
- 2 NuMeyMey YoYoLa HeyReyChey MeyZaRey VaMeyBey YoHeyHey EaNuVa
MeyCheyYo
- 1 DaMeyBey MeyNuKo AaYoEa CheyBeyVa ReyAaHey YoBeyMey HeyYoYo
MeyVaMey
- 2 DaMeyBey MeyNuKo AaYoEa CheyBeyVa ReAaHey YoBeyMey HeyYoYo
MeyVaMeyYoBeyMey HeyYoYo MeyVaMey

ونقول أولاً أحرف "رأس الرأس" (الحرف الأول من كل ثلاثة أحرف) مع التنفس المطول والاسترخاء الشديد.

ثم فكر في أن من يقف أمامك كما ذكرنا هو يجيب عليك.

وأيضاً لا تطيل الإجابة على الإطلاق بل قلها بهدوء وجمعها، ثم انطق في إجابة حرف واحد من الاسم حسب وجوده والحرف الأول الذي ستجيب عليه هو Va وبعد مرور بعض الوقت قل ثانياً "نهاية الوسط" (الحرف الأوسط في كل ثلاثية) وأجب بالحرف Hey ثم انطق "رأس النهاية" (الحرف الأخير في كل ثلاثية) والإجابة .Va

وبعد أن تكمل الاسم الأول وهو VaHeyVa مأخوذ من "رأس الرأس" وهو Va من "وذهب" ومن "نهاية الوسط" اي هي Hey من "الليلة" ومن "رأس النهاية" وهي Va "وهو امتد" (خروج 14:12)

وعلى الفور أنزل يديك بطريقة مريحة، والتي رفعتها قبل الاسم في صورة العشرة سيفروت (المظاهر الإلهية)، خمسة مقابل خمسة في عشرة أصابع، وخمسة من اليمنى وخمسة من اليسرى، وهذه للامتنان وتلك للالتزام.

ولهذا ضع يدك اليسرى على قلبك بخمسة أصابع و ضع يدك اليمنى بخمسة أصابع للدلالة على تغلب الفادي و قهر المتخلف المقصر، حتى يسلم نفسه و يقهر و يعترف.

ولهذا فعليك أن تقوي قلبك فوراً وتركع أمام الشكل المدروس المذكور في قلبك الذي أمامك، وهو البادئ بالإجابة التي أجبته عليها، والتي أثارت إعجاب قلبك بها عرشاً واسمها " ملاك الله "وهي الوسيط بينك وبين خالقك ويرفع كرامته.

وهكذا بعد نطق الاسم الثاني وقل "رأس البداية" والإجابة ٧٥ وقل آخر "وسط الوسط" الإجابة La ويقول ثانياً "رأس النهاية" والإجابة ٧٥ ثم اركع.

وإذا كنت طاهراً وكاملاً في كل ما أوصيتك به، فليس لدي شك في أن المجد سيكشف لك عن نفسه في شكل أمامك حتى تتمكن من معرفة قوته، أو سيجلب لك خطاباً ستفهمه. من عنده تبارك وليس منك.

وماذا يمكنني أن أعلمك، أنا أو ألف مثلي، ما سيعلمك إياه في لحظة واحدة صغيرة، حكمة رائعة لم نسمعها منذ زمن طويل. ولكن أن الله قد أرشدنا بهذه الطريقة ويأمرنا أن نحذرنا للتوبة .

بمعنى، إذا كان قلبك يجري او يدق، فارجع إلى المكان الذي ذهبت منه كما يقال "تحطمت الكائنات وعادت وعلى هذا تأسس العهد ". (سيفر يسيرا: 8 حزقيال 1:14)

وبعد أن أبلغناك بالطريقة التي نلناها في نطق اسم الاثنين والسبعين وحذرتك من اتباع طرقها وحساب أمورها ومجموعاتها، عليك أن تعلم أنه لا نهاية لحكمة هذا الاسم الكريم، ولكن أن لديه طرقاً رائعة كثيرة وهذه واحدة منها.

ابراهيم ابو العافية ضوء العقل (1285)

في الساعة التي ترغب في تلاوة هذا الاسم المشرف المدون بأحرف العلة الخاصة به، قم بتزيين نفسك وابحث عن العزلة في مكان خاص لا يسمع فيه أحد صوتك. طهر قلبك وروحك من كل أفكار هذا العالم. فكر في أن روحك ستغادر جسدك في الساعة القادمة وستموت إلى هذا العالم وستعيش في العالم التالي، هذا هو مصدر الحياة المنتشرة بين جميع الكائنات الحية. إنه العقل الذي هو مصدر كل حكمة وفهم ومعرفة، وهو يشبه ملك الملوك الذي يشعر الجميع برهبة كبيرة منه. وبالفعل، فإن خوف من يدرك هذا هو ضعف، يتكون من رهبة التميز ورهبة الحب.

وعندما ينضم ويخترق وعيك إلى وعيه الذي ينتج المعرفة فيك، يجب أن يتجرد وعيك من عبئ جميع الآراء الخارجية، بخلاف المعرفة المشتركة بينك وبينه وفقاً لاسمه المشرف والرائع. لذلك، تحتاج إلى معرفة شكل نطقه.

وهذا هو تمثيلها ...

شكل نطق ال Alef مع ال Yud، للأمام والخلف:



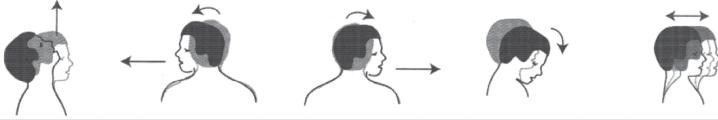
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
AoYo	Two Breaths	AoYa	Two Breaths	AoYe	Two Breaths	AoYi	Two Breaths	AoYu
Five Silent Breaths								
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
AaYo	Two Breaths	AaYa	Two Breaths	AaYe	Two Breaths	AaYi	Two Breaths	AaYu
Five Silent Breaths								
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
AeYo	Two Breaths	AeYa	Two Breaths	AeYe	Two Breaths	AeYi	Two Breaths	AeYu
Five Silent Breaths								
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
AiYo	Two Breaths	AiYa	Two Breaths	AiYe	Two Breaths	AiYi	Two Breaths	AiYu
Five Silent Breaths								
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
AuYo	Two Breaths	AuYa	Two Breaths	AuYe	Two Breaths	AuYi	Two Breaths	AuYu
Five Silent Breaths								
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
YoAo	Two Breaths	YoAa	Two Breaths	YoAe	Two Breaths	YoAi	Two Breaths	YoAu
Five Silent Breaths								
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
YaAo	Two Breaths	YaAa	Two Breaths	YaAe	Two Breaths	YaAi	Two Breaths	YaAu
Five Silent Breaths								
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
YeAo	Two Breaths	YeAa	Two Breaths	YeAe	Two Breaths	YeAi	Two Breaths	YeAu
Five Silent Breaths								
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
YiAo	Two Breaths	YiAa	Two Breaths	YiAe	Two Breaths	YiAi	Two Breaths	YiAu
Five Silent Breaths								
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
YuAo	Two Breaths	YuAa	Two Breaths	YuAe	Two Breaths	YuAi	Two Breaths	YuAu
Twenty Five Silent Breaths between Tables								

شكل نطق ال Alef مع ال Heh، للأمام والخلف:



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

شكل نطق ال Alef مع ال Vav، للأمام والخلف:



One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
AoVo	Two Breaths	AoVa	Two Breaths	AoVe	Two Breaths	AoVi	Two Breaths	AoVu
Five Silent Breaths								
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
AaVo	Two Breaths	AaVa	Two Breaths	AaVe	Two Breaths	AaVi	Two Breaths	AaVu
Five Silent Breaths								
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
AeVo	Two Breaths	AeVa	Two Breaths	AeVe	Two Breaths	AeVi	Two Breaths	AeVu
Five Silent Breaths								
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
AiVo	Two Breaths	AiVa	Two Breaths	AiVe	Two Breaths	AiVi	Two Breaths	AiVu
Five Silent Breaths								
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
AuVo	Two Breaths	AuVa	Two Breaths	AuVe	Two Breaths	AuVi	Two Breaths	AuVu
Five Silent Breaths								
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
VoAo	Two Breaths	VoAa	Two Breaths	VoAe	Two Breaths	VoAi	Two Breaths	VoAu
Five Silent Breaths								
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
VaAo	Two Breaths	VaAa	Two Breaths	VaAe	Two Breaths	VaAi	Two Breaths	VaAu
Five Silent Breaths								
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
VeAo	Two Breaths	VeAa	Two Breaths	VeAe	Two Breaths	VeAi	Two Breaths	VeAu
Five Silent Breaths								
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
ViAo	Two Breaths	ViAa	Two Breaths	ViAe	Two Breaths	ViAi	Two Breaths	ViAu
Five Silent Breaths								
One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath		One long Breath
VuAo	Two Breaths	VuAa	Two Breaths	VuAe	Two Breaths	VuAi	Two Breaths	VuAu
Twenty Five Silent Breaths between Tables								

شكل نطق ال Alef مع ال Heh، للأمام والخلف:



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

Twenty Five Silent Breaths between Tables

عندما تبدأ في تلاوة الحرف اليف alef بجميع حروفه المتحركة التي تنطقها أنت، بما ان alef يشير إلى سر الوحدة، فلا تطيل تلاوته إلا بمقدار نفس واحد. لا يمكنك التوقف في أي وقت خلال هذا التنفس حتى تنتهي من نطقه. قم بإطالة هذا النفس الخاص وفقاً لقدرتك للحفاظ على نفس واحد بقدر ما يمكنك إطالته. ورنم alef وكل حرف تقرأه برعب ورهبة وخوف مقرون به بهجة النفس في استيعابها العظيم.

سيكون شكل الترنيمة في كل حرف على شكل حرف العلة الخاص به وفي حرف العلة خولام (o) سيكون لأعلى. عندما تبدأ في التلاوة ووجهها نحو الشرق، لا تنظر إلى الأسفل أو الأعلى. اجلس ملفوفاً برداء أبيض جديد أو نظيف حديثاً فوق جميع ملابسك أو مغطى بشال صلاتك (طليت) ورأسك متوجّ بعصائب (التفيلين) ووجهك نحو الشرق من حيث يصل النور إلى العالم.

ولديك خمسة اتجاهات لتحريك رأسك فيها.

مع حرف العلة خولام ستبدأ من المنتصف متجهاً نحو الشرق، ثم صقل أفكارك وارفع رأسك ببطاء مع التنفس حتى تكمل التلاوة ويتجه رأسك لأعلى. بعد أن تكمل التلاوة انحنى إلى الأرض مرة واحدة.

لاتفرق بين نفس alef ونفس الحرف الذي يلصق به، عدا نفساً قصيراً أو طويلاً. ولكن بين حرف الاسم وبين alef في المضائق أو بين alef وحرف الاسم في الانقلابات يمكنك أن تتنفس نفسين فقط بدون نطق، لا أكثر.

بعد الانتهاء من كل صف، يُسمح لك بالتنفس خمسة أنفاس فقط، وليس أكثر، ولكن يمكنك اختيار التنفس أقل من خمسة أنفاس. إذا قمت بتغيير صف بهذا الترتيب أو أخطأت فيه، فارجع إلى رأس ذلك الصف حتى تقوله بشكل صحيح.

وفي صورة حرف العلة خولام ينجذب لأعلى، انشد او رنم حرف العلة خيريق (i) مرسوماً لأسفل وتجذب قوة خارقة لتشققها فيك. انشد حرف العلة شوروك (u) لا لأعلى ولا لأسفل ولكن كسحب مركزي للأمام مقابل الوجه في المنتصف.

ومع حرف العلة تسيري (e) اسحب رأسك من اليسار إلى اليمين، وباستخدام حرف العلة كامتس (a) من اليمين إلى اليسار.

وفي كل منهم عند الانتهاء إذا رأيت شكلاً أمامك تركع أمامك مباشرة (التكوينين: 17: 3، يشوع 14: 5). إذا سمعت صوتاً خافتاً أو مرتفعاً وأردت أن تفهم ما يقول، أجب على الفور وقل "تكلم يا رب لأن عبدك سامع" (صموئيل الأول: 3: 9) ثم لا تتكلم إطلاقاً وضع أذنك لتسمع ما سيقوله لك.

وإذا شعرت بخوف شديد لا يمكنك تحمله، فأركع على الفور، حتى وأنت في منتصف التلاوة. إذا كنت لا ترى أو لا تسمع أي شيء، اتركه طوال ذلك الأسبوع.

ومن الجيد ان نقرأ مرة اخرى مرة في الأسبوع على شبه "الاندفاع ذهاباً وإياباً" سيفر يسيرا: 1: 8، حزقيال 14: 1) لأنه على هذا الأساس يقطع العهد.

وماذا أضيف غير معروف بالفعل؟ إذا كنت حكيماً فسوف تفهم الأمر برمته من تلميحاتي. وإذا شعرت أن عقلك ضعيف في الحكمة أو الكابالا أو أن تصوراتك مليئة بالباطل في ذلك الوقت، فلا تقرأ الاسم لثلاث فتوتك العلامة وتضيف إلى خطاياك.

واعلم أن بين طاولة الحرف يود yod وجدول الحرف heh يمكنك أن تتنفس 25 نفساً ولا أكثر، فقط إذا لم تتوقف في هذه الأثناء سواء بالكلام أو الفكر. وهكذا بين الحرف heh والحرف vaw والحرف vaw والحرف heh فقط أقل من 25 نفساً بين طاولة إلى طاولة يمكنك أن تتنفس.

צטעה שחללה להזכיר את הטם הנכנר הזם קטט את עלמך
 והתצודי צמקום מיוחד שלא יטעפ קולך לזולתיך וטהר לצנך
 ונטעך מכל מחטבות העולם הזה ומטוב טבאותה טעה חטוד
 נפטך מגוסך וחפטר מן העה"ז ותחיה לעולם טנא חטר הוא
 מקור החיים הנמלטים המטודרים זכל חי והוא הטכל טהוא
 מקור כל טכמה וזיכה ודעה(חינו) כדמות עמ"ה הקצ"ה אשר
 טכל יראים עמנו יראם גדולה וסיף יראת העטיג היא יראם
 כפולה יראי אהנה ויראת מעלה וכטטאה דעתך להדנך דעטו
 הנוחטם נך דעה לריכה דעתך להסיר מעליה כל הדעות הטרות
 זולת דעתו המטותפת זינך וזינו על סי טמו הנכנר והטורא
 ועל כן לריך אחט לדעת דמות ענטאו וזט לי"ו

יא יא יא יא יא	הנה כ"ה טכים ועוד	אי אי אי אי אי
יא יא יא יא יא	כ"ה - אטור וסט' אלו	אי אי אי אי אי
יא יא יא יא יא		אי אי אי אי אי
יא יא יא יא יא		אי אי אי אי אי

ועל דרך זה זח' וכן זוי' וכן זסי' אטרוט וטננו קלרטו ועוד
 טקנו אוחו על עחכונחו כי טעל הקטר טניקוד זלנלס זדרך
 טירה להטלים וגלחו זטוף דזריו וטננו יטטנו אוחו כראוי
 וכטור' ונטזור לדזריו זהו לטורו כטתטחיל להזכיר א זאזים
 לטור טחזכירו עטני טהוא מורה על טוד היטוד אל חטריך זוי
 כי אט לפי טיעור נטיעה אטח ולא חטטיק זטטיעה הטיל טום
 הטפק זעולס עד טתטלים כטוי וחטריך זטטיעה טסי' טעטודח
 כפי טיעור כח אריכות נטיעתך כטטם זכל עה טחוכל להטריך
 זח וננן זאי' וזכל אוח ואוח טתטיעה דעות טניקוד והוא הטולס
 למעלה וכטתטחיל זטזכרתו חטוינ עניך אל טני העזרם לא
 למעלה ולא למטה ואחט טז מעוטף זטגדים לזיכים מכוזטים
 טטורים על כל זגדיך או טליטך לראטך מוכטר זטטילין לטני
 העזרם טעטם אטור יולא לעולם ולך"ה קלוות להטיע זס ראטך
 ונחולס תטחיל עטעלע העזרם וזכך רעיונך ותעלה ראטך עט
טנטיעה

تعليمات التأمل لأبو العافية من نور الفكر كما طبع في برديس ريمونيم لموسى كوردوفير (1)

הנשימה מעט מעט עד שתחלים וראשך למעלה ואחר שתחלים
השתחיה עד הפרץ פעם אחת ולא תזדיל נשימת האלף לנשימי
האות מדנק נו כי אם נשימה אי קלרה או ארוכה או זין אות
של עם ניסרים או נהפוכים לך יכולת להנמים זי נשימות
גלי מצפא ולא יותר אבל פחות הרעות זידיך וכשתחלים כל
סוד וסוד יש לך רעות להנמים הי נשימות לצד ולא יותר אבל
פחות הרעות זידיך ואם שנית או טעית צטור מזה הסדר טוב
אל ראם הסוד הוא עד שתאמרו כראוי וכדמות המולי הנעסך
למעלה נון זחיריק הנעסך למעם ומושך כח העליון להדנקו
נד ונצורק לא תעלה ראשך לא לעולם ולא למעלה חלא מסיכי
אעלפית כנגד הפנים האמלפיים וזלירי תמשיך ראשך מהשחאל
אל היעין ונקמץ מהיעין אל השחאל וכלם אחר שתחלים אם
לראם לורה לפניך תשתחיה עיר כנגדה ואם תטמע קול קסן
או גדול וחרכה להזין עה פאומר ענהו מיד ואמר דבר אדוני
כי טומע ענדך ואתה לא תדבר כלל חלא הע חזניך לשמוע
מע שיאמר לך ואם תפחד פחד גדול שלא תוכל לקוצלו ואפי
זאמלע האזכרה תשתחיה מיד ואם לא תראה ולא תטמע עזוב
הדבר זכל אותו הטצוע וטוב עוד להזכיר פעם אחת בטצוע
כדעות רגוא וטוב טעל דבר זה נכרת זריח ומה אוסיף עוד
לסודיעך שכזר ידוע הוא טלם חכם אחס מן הרמוז חנין
ססדר כלו ואם חרנים טשכלך טלוט זחכעה או זקבלה או
רעיונך חזקה בטגלי זמן לא הזכיר את הטס מן תוסיף אז
לפטוא דע טנין דף של יויד לדף של סי"א תוכל להנמים כ"ה
נשימות ולא יותר וכלז טלא טפסיק זנתיים לא זדיבור ולא
זעששנה וכן זין סי"א לוי וזין וי להי רק פחות תכ"ה תוכל
להנמים עכ"ל דברי הרצ זעל הספר סניקוד ודבריו דברי קבלה
עמט אל פה או דברי עגיד והארכנו זכס להיוחס רבי התועלי

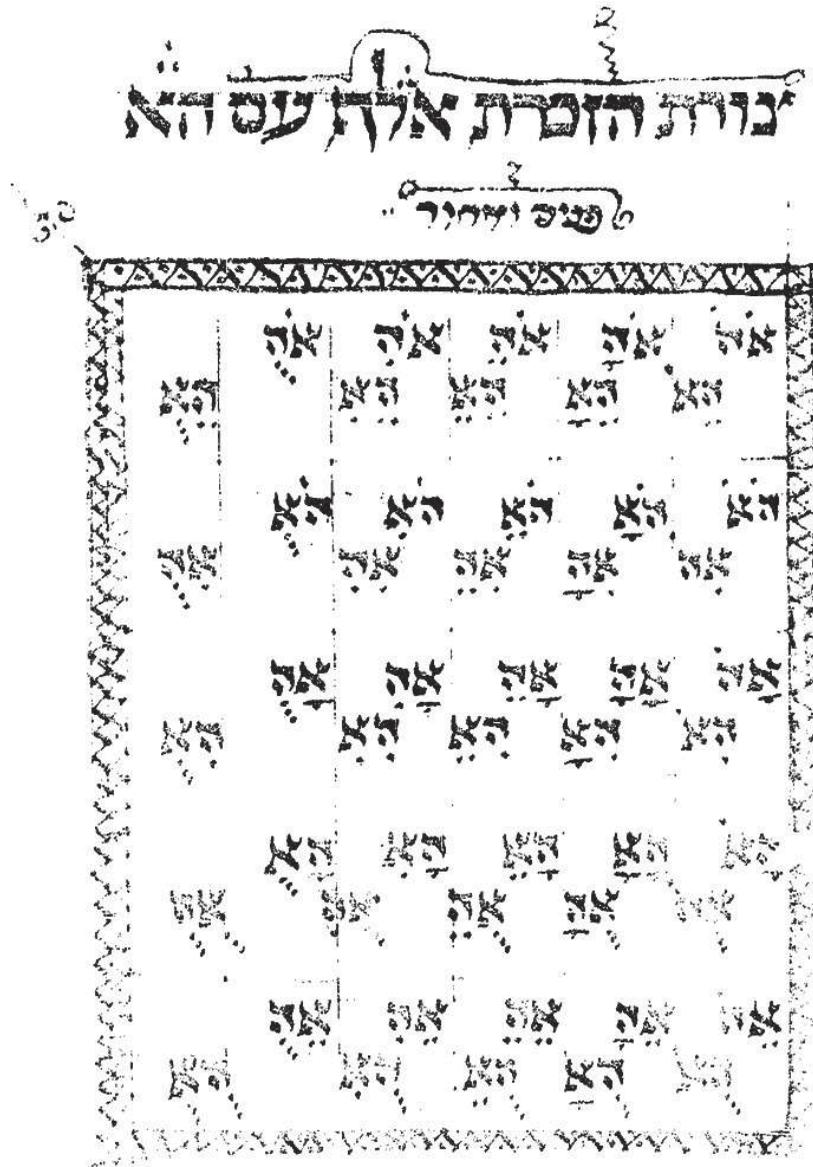
تعليمات التأمل لأبو العافية من نور الفكر كما طبع في برديس ريمونيم لموسى كوردوفير (2)

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

مبارك انت ايها الرب الهنا ملك العالم الذي قدسنا بوصاياه وامرنا بأن ننطق اسمة
العظيم في محبة.

فهرس

- أبو العافية، أفرهام. اور هاسيخيل. إد. م. سافرين. القدس ، 1999
- أبو العافية، أفرهام. اور هاسيخيل. إد. اية. جروس. القدس ، 2001
- أبو العافية، أفرهام. حياي هعولام هبا. إد. اية. جروس. القدس ، 1999
- أبو العافية، أفرهام. سيفر هحيشيك إد. م. سافرين. القدس ، 1999
- أبو العافية، أفرهام. سيفر هحيشيك إد. اية. جروس. القدس ، 2002
- أبو العافية، أفرهام. ضوء العقل. جامعة بروفيدنس، 2009
- بيتز، هانز ديتر. البرديات السحرية اليونانية في الترجمة. مطبعة جامعة شيكاغو ، 1992
- بلومنتال، ديفيد ر. فهم التصوف اليهودي المجلد. ثانياً. كتاف ، 1982
- كوبر، ديفيد أ. نشوة الكابالا يبدو صحيحا ، 2005
- كوردوفيرو، موسيز. سيفر برديس ريمونيم. كراكوف ، 1592
- إلغازار، من جرميزا. سيفر هاشم. القدس 2004
- فرانكفورت، ديفيد. "سحر الكتابة وكتابة السحر" هيليويس 21(221-179)، 1994
- جودوين، جوسلين. سر السبع حروف العلة. مطبعة فانس ، 1991
- جولدمان، جونانان. الاسم الالهي. هاي هاوس ، 2010
- هاميس، هارفي. أبراهام أبو العافية ، الفرنسيسكان و Joachimism. مطبعة جامعة ولاية نيويورك ، 2007
- هايمان، بنسلفانيا سيفر يسيرا. موهر سيبيك ، 2004
- هاس، بوغر. "نشأة التصوف اليهودي وأثره على استقبال إبراهيم أبو العافية في دين الكابالا المعاصر" ودينها الآخر
- ايديل ، موشيه. 2008 ، Campus Verlag أبراهام أبو العافية ، منتشي Kabbalist. 2002 ،
- Labyrinth
- إيدل ، موشيه. دراسات في نشوة الكابالا. مطبعة جامعة ولاية نيويورك ، 1988
- إيديل ، موشيه. الكابالا في إيطاليا ، 1280-1510: مسح. مطبعة جامعة ييل ، 2011
- كابلان ، أرييه. التأمل والكابالا. صموئيل فايزر، 1989
- كاتز ، ستيفن ت. التصوف المقارن: مختارات من المصادر الأصلية. مطبعة جامعة أكسفورد ، 2013
- ميلر ، باتريشيا كوكس. "في مديح الهراء" شعر الفكر في العصور القديمة المتأخرة. اشجيت ، 2001
- ساجرمان ، روبرت. الثعبان يقتل أو الثعبان يمنح الحياة: استجابة القبالي أبراهام أبو العافية للمسيحية. بريل ، 2011
- شايفر، بيتر، وشاكيد ، شاؤول (Vol III) Magische Texte aus der Kairoer Geniza موهل. ل. 1999
- شولم ، غيرشوم - الكابالا شيل سيفر هتمونة في شيل أبراهام أبو العافية. أكاديمون ، 1969
- شولم ، غيرشوم. من برلين إلى القدس: ذكريات شباني. كتب بول دراي ، 2012 شولم ، غيرشوم. "اسم الله والنظرية اللغوية للقبالة" ديوجين 79 (80-59) ، 80 (94-164) ، 1972
- شولم ، غيرشوم. الاتجاهات الرئيسية في التصوف اليهودي. شوكن ، 1965
- شهادة بصرية: يهودية من مكتبة الفاتيكان. اتحاد الكنائس العبرية الأمريكية ، 1987
- فيتال ، حاييم. شعري كدوشا. إد. الإجمالي. القدس ، 2008
- فيتال ، حاييم. كتافيم شداشم - كتابات جديدة. جامعة بروفيدنس ، 2007
- ولفسون ، إليوت. إبراهيم أبو العافية: القبالي والني. مطبعة الكروب ، 2000



طاولة التأمل من ضوء العقل. يوضح الشكل الموجود على الغلاف هذا الجدول الدقيق الموجود في نفس المخطوطة.



HADEAN PRESS
GUIDES TO THE UNDERWORLD

وسط المجموعة الغنية من الكابالا اليهودية، يتردد صدى أبراهام أبو العافية (1240-1291) أكثر لدى الباحثين الفلاسفة المعاصرين عن تجربة صوفية مباشرة. كان أبو العافية فريداً بين الصوفيين اليهود في تقديم إرشادات دقيقة للممارسة الروحية الشخصية. على الرغم من الحظر الحاخامي الشديد، فإن التأثير الجوفي لمجمع أفكار أبو العافية وتقنيات التأمل واضح في العديد من الشخصيات المركزية في تاريخ الدين والفلسفة، بما في ذلك خايم فيتال، بيكو ديلا ميراندولا واسبينوزا.

آفي سولومون قام بترجمة ثلاثة من نصوص تأمل أبو العافية لتوفير وصول موثوق إلى هذه الشخصية التاريخية لاتباع العصر الحديث للخلود

The Heart of Jewish Meditation: Abraham Abulafia's Path of the Divine Names

Copyright © 2013 Avi Solomon

Priestly Blessing illustration Copyright © 2013 Rhisa Teman Manuscript Images courtesy of The Institute of Microfilmed Hebrew Manuscripts, Jewish National and University Library, Jerusalem, Israel

All Rights Reserved.

Guides to the Underworld

Published by Hadean Press.

www.hadeanpress.com