

La Kabbale des Lettres  
d'Abraham Aboulafia

Par Gabri-el

Ce document est la version révisée et corrigée de « La Kabbale des lettres d'Abraham Aboulafia », par Gabri-el, pour le site Kabbale En  
Ligne V5 : <http://www.kabbale.eu/>

Cette création est mise à disposition sous la licence Creative Commons (CC). Il peut être librement copié et distribué (auquel cas les présentes conditions doivent être clairement exprimées aux destinataires et s'appliquent à ceux-ci), et servir à des oeuvres dérivées. L'auteur doit toutefois être toujours spécifié, il est interdit de faire un usage commercial du présent document. De plus, les altérations ou transformations du présent document sont également sous copyright Creative Commons.

# Sommaire

Introduction .....	4
I. Abraham Aboulafia : vie d'un prophete .....	6
II. La voie du mystique .....	11
III. Les lettres hebraiques et leur puissance .....	14
IV. La Kabbale des lettres .....	15
1. Les permutations ecrites.....	15
2. Les permutations orales et mentales ; posture corporelle, prononciation, mouvements de tete, prononciation des 72 Souffles, prononciation du Tetragramme .....	20
V. Bibliographie .....	29

# Introduction

Bien que son nom ait toujours été connu de nombreux cercles kabbalistes, ce n'est que récemment qu'Abraham Aboulafia et son oeuvre ont gagné la reconnaissance d'un plus large public. Ce n'est pourtant pas faute d'avoir laissé de nombreux écrits, mais plutôt de l'inimitié qu'Aboulafia s'est attirée auprès des autorités rabbiniques.

Son plus farouche opposant, ni plus ni moins le Rashba (Rabbi Shlomo ben Adret), rabbi de Barcelone, jouissait d'une influence considérable à l'époque<sup>1</sup> dont il s'est allègrement servi pour saper la réputation d'Aboulafia et rejeter ses enseignements au ban. Le Rasba a ainsi envoyé de nombreuses lettres aux diverses communautés de l'époque, dénonçant publiquement ce faux prophète, et alla jusqu'à l'excommunier !

Cette guerre d'érudits a coûté un temps considérable à Aboulafia, forcé à déménager fréquemment, jusqu'à se retrouver sur la petite île au large de Malte où il mourut.

L'enseignement d'Aboulafia lui perdura heureusement, et son oeuvre fut réhabilitée. Il est cité comme un maître par des sages du calibre de Rabbi Chaim Vital, du Chida, et du Radbaz.

Certains de ses disciples furent également brillants, le plus célèbre étant Rabbi Joseph Gikatila, l'auteur des « *Portes de la lumière* ». Cette oeuvre magistrale ne traite pas à proprement parler de l'enseignement d'Aboulafia, mais l'influence du maître et de sa méthode d'usage des noms divins se ressent clairement en arrière-fond.

En guise de résumé préalable et grossier, nous pouvons définir la méthode d'Aboulafia comme un système de méditation centré sur la prononciation des lettres hébraïques – et en particuliers dans les Noms de Dieu –, accompagné

---

<sup>1</sup> Le Rashba était un disciple du Ramban, et ses commentaires du *Talmud* sont de nos jours encore considérés comme des incontournables. Outre ses commentaires, il est également connu pour avoir proscrit l'étude de la philosophie aux personnes âgées de moins de 25 ans, probablement suite à son opposition avec Aboulafia.

d'exercices respiratoires et de mouvements de tête. Effectué correctement, le tout ouvre au mystique les portes du Olam HaBa, le monde à venir, et lui donne des visions qu'Aboulafia décrit comme prophétiques.

Par la suite, nous verrons que les permutations écrites et orales des lettres sont ici d'une importance capitale. C'est en effet par ce mouvement et par la mise en branle interne et externe des énergies ainsi symbolisées, que le mystique purifie et affine la totalité de son être.

Il s'agit également d'une méthode de méditation inhabituelle, puisqu'à la recherche de la vacuité mentale par l'élimination du processus de pensée, elle préfère un exercice mental et physique complexe qui, à son paroxysme, conduit à l'extase. Contrairement à l'aboutissement des autres formes de méditation, une grande agitation gagne alors l'esprit et le corps.

Dans son « *Otzar Eden HaGanuz* », Aboulafia décrit l'expérience de la sorte :

*« Ce sang en toi commencera à vibrer à cause des permutations vivantes qui se défont en lui. Ton corps tout entier commencera alors à trembler, et tous tes membres seront saisis de frissons. Tu expérimenteras la Terreur de Dieu, et tu seras enveloppé de la Peur de Lui. [...] Il te semblera avoir été oint des pieds à la tête d'huile parfumée. Tu te réjouiras et auras un grand plaisir. Tu expérimenteras l'extase et les tremblements ; l'extase pour l'âme, et les tremblements pour le corps. C'est comme un cavalier qui monte un cheval, le cavalier se réjouit et est extatique, tandis que le cheval tremble sous lui. »*

Il poursuit en dévoilant le premier résultat qu'atteindra celui qui se livrera avec diligence à cet exercice : « *Il n'y aura aucun doute que, à travers cette méthode merveilleuse, tu auras franchi l'une des cinquante portes de la Compréhension* ». La voie se dévoilera alors d'elle-même.

# I. Abraham Aboulafia :

## vie d'un prophete

Il n'est guère difficile de retracer les étapes principales de la vie d'Abraham Aboulafia, puisque celui-ci consacre plusieurs pages du *Otzar Eden HaGanuz*, l'« Éden caché », à un récit autobiographique :

« Je suis né à Saragosse<sup>2</sup>, en Aragon, qui se trouve dans le Royaume d'Espagne. Avant que je ne sois sevré, alors que j'étais toujours un enfant suçant le lait des seins de ma mère, j'ai déménagé à Navarre<sup>3</sup>, à quelques seize parasanges de la cité où j'étais né, avec mes frères et mes soeurs. J'ai ainsi grandi près de l'Ebre, qui passe à travers ces deux cités.

J'ai commencé à lire les Écritures et leurs commentaires, et j'ai également appris la grammaire hébraïque, étudiant les vingt-quatre livres sous la tutelle de mon père, de mémoire bénie. C'est également de lui que j'ai appris le Mishnah et le Talmud, et la plupart de mon éducation se fit sous son instruction. J'avais dix-huit ans lorsqu'il mourut.

Je suis resté dans la terre de ma naissance deux ans après la mort de mon père. À vingt ans, l'esprit de Dieu m'a saisi, et je partis droit pour la terre d'Israël par terre et par mer. Mon intention était le pays du Sambation<sup>4</sup>, mais je ne suis pas allé plus loin qu'Acre. À cause du conflit entre Ishmael et Esau, je fus contraint à la fuite. J'ai quitté la terre sainte

---

<sup>2</sup> En l'an 1240, soit l'année 5000 du calendrier hébreu.

<sup>3</sup> Moshe Idel parle ici de Tolède, mais il nous paraît plus probable qu'il s'agisse de Navarre, cette ville se trouvait à plus ou moins seize parasanges de Saragosse, et se trouvant au bord de la même rivière.

<sup>4</sup> Le Sambation est la rivière derrière laquelle les dix tribus perdues furent exilées. On dit d'elle qu'elle est infranchissable durant six jours, mais qu'elle s'apaise au jour du Shabbat, lorsque tout déplacement est interdit.

et je suis retourné en Europe par la Grèce.

C'est durant mon passage en Grèce que je me suis marié. Dieu m'éveilla alors, et, emmenant ma femme, je me suis dirigé vers les « eaux du désir » où je pourrais étudier la Torah. Je les ai trouvées à Capoue, à cinq jours de voyage de Rome.

C'est là que j'ai trouvé un sage distingué, philosophe et maître médecin, du nom de Rabbi Hillel. Nous sommes devenus amis, et c'est de lui que j'ai appris la philosophie, que j'ai trouvée très plaisante. Explorant cette discipline de toutes mes forces, je m'y suis attelé de jour comme de nuit. Je n'ai pas été satisfait avant d'avoir plusieurs fois parcouru le *Guide des Egarés*.

À Capoue, il y a également eu quatre disciples à qui j'ai occasionnellement enseigné. Ils étaient des jeunes hommes insensés, toutefois, et quand ils se sont tournés vers des voies mauvaises, je les ai abandonnés. Il y eut également dix autres disciples, mais ceux-là n'ont pas non plus bénéficié de mes enseignements, et ils perdirent les deux voies, la première et la deuxième.

A Agropoli, il y eut quatre disciples. Mais ils ne bénéficièrent pas non plus de mes enseignements. Ils avaient des idées très étranges, en particulier sur les profondeurs de la sagesse et des mystères de la Torah. Je n'en ai trouvé aucun digne de recevoir ne fut-ce que le plus tenu indice de la Vérité.

À Rome, il y eut deux hommes âgés, Rabbi Tzadakia et Rabbi Yeshiah qui entrèrent dans mon alliance. Avec eux j'eus quelques succès, mais ils étaient très vieux et ils moururent.

À Barcelone, j'ai eu deux disciples. L'un du nom de Rabbi Kalonymos, de mémoire bénie, un vieillard qui était relativement distingué. L'autre était un brillant homme non marié, un sage distingué, et l'un des dirigeants de la communauté, du nom de Rabbi Yauda, également appelé Salomon.

À Burgos, j'ai enseigné à deux hommes, un maître et son disciple. Le nom du maître est Rabbi Moshe Sifno. Le disciple est Rabbi Shem Tov, un plaisant jeune homme, mais sa jeunesse l'empêcha de maîtriser le sujet. Lui et son maître n'apprirent de moi que quelques aspects extérieurs de la Kabbale.

A Medina Celi, il y eut deux disciples. L'un était Samuel le Prophète, à qui j'ai enseigné quelque Kabbale. L'autre était Rabbi Joseph Gikatila, puisse Dieu continuer à le guider. Il avait une grande intelligence, et aura sans aucun doute un grand succès si Dieu est avec lui.

Je suis à présent à Messine, qui est « du Sinaï » (Mi-Sinai). Ici j'ai trouvé six hommes, et j'ai également amené un septième avec moi. Ceux-là ont appris de moi durant un temps très court, chacun prenant ce qu'il pouvait, certains beaucoup, d'autres peu. Ils finirent tous par me quitter, sauf un. Il était leur dirigeant, et il amena tous les autres à apprendre de moi.

Le nom de ce disciple est Rabbi Saadia ben Yitzchak Sanalmapi, de mémoire bénie. Il fut suivi de Rabbi Abraham ben Shalom, ensuite par le fils, Yaakov, et ensuite par son ami Yitzchak. Ceux-là furent suivis par d'autres connaissances, jusqu'à ce que j'aie trois disciples à un niveau, et quatre à un niveau inférieur. Le septième disciple était Natranai le Français, de mémoire bénie, mais pour des raisons diverses, il nous quitta immédiatement. Il était celui qui avait empêché les autres d'atteindre ce qu'ils pouvaient. C'est ici que certaines choses désirées se produisirent, et il y eut des événements normaux, certains accidents, et certaines choses qui devaient avoir lieu.

Lorsque j'avais trente et un an, à Barcelone, Dieu m'éveilla de mon sommeil, et j'ai appris le Sepher Yetzirah avec ses commentaires. La main de Dieu était sur moi, et j'ai écrit des livres de Sagesse et quelques merveilleux livres prophétiques. Mon âme s'éveilla en moi, et un esprit de Dieu toucha ma bouche. Un esprit de sainteté palpita en moi, et je vis de nombreuses visions terrifiantes et des merveilles, à travers des signes et des miracles.

Mais au même moment, des esprits de jalousie se rassemblèrent autour de moi, et j'ai été confronté à la fantaisie et à l'erreur. Mon esprit était totalement confus, étant donné que je ne pouvais trouver personne d'autre comme moi, susceptible de m'enseigner la voie correcte.

J'étais comme un aveugle en train de tâtonner à midi. Pendant quinze ans, le Shaïtan était à ma main droite pour m'égarer.

Tout ce temps, ce que mes yeux voyaient me rendait fou. Mais j'ai été capable de garder la Torah, et sceller la seconde malédiction pour quinze

ans, jusqu'à ce que Dieu me donne la sagesse et le conseil. Dieu a été ainsi avec moi depuis l'année Une jusqu'à l'an 45, me protégeant de toute infortune.

À la fin de l'année « Elijah », Dieu a eu pitié de moi et m'a amené dans le Saint Palais. C'est à ce moment que j'ai complété ce livre, qui a été écrit ici à Messine.

[...] Je réalise que sans les divers « accidents » et fantaisies, ils [mes disciples] ne m'auraient jamais abandonné. Les fantaisies qui les ont poussés à me quitter et à se tenir éloignés de moi sont précisément celles que j'ai moi-même eues jadis. Dieu m'a aidé à rester intègre, et puisque j'ai résisté au test, a illuminé mon coeur, car à cause d'eux j'ai gardé ma bouche et ma langue. J'ai gardé mes lèvres de la parole et mon coeur de la pensée, et je suis retourné au lieu approprié.

J'ai continué à garder l'alliance, reconnaissant et percevant ce qui m'était caché à l'époque. Et je loue le nom du Seigneur, mon Dieu et Dieu de mes pères, qui n'a pas retiré son amour et sa vérité durant tous ces temps. »

C'est dans un autre ouvrage qu'Aboulafia revient sur un autre évènement important de son existence, et qui le fit largement connaître.

Âgé de trente-neuf ans, il sentit un appel de Dieu, qui le chargea d'aller à Rome pour convertir le Pape au judaïsme. Il se mit immédiatement en route, sans cacher à quiconque son projet. Dénoncé par ses opposants juifs, il fut d'ailleurs emprisonné par des Gentils au cours de son passage à Tarni. Un miracle lui permit toutefois de s'échapper, accroissant du même coup la force de sa résolution.

Aboulafia prévoyait de rencontrer le Pape la veille de Rosh HaShanah, dans l'espoir de marquer par cette conversion l'arrivée d'une nouvelle ère. Mais le dirigeant de la chrétienté ne l'entendait pas de cette oreille. Averti du projet de ce juif présomptueux, il ordonna à ses gardes de se saisir de quiconque correspondait à la description de ce présomptueux prophète juif, et de le brûler séance tenante.

Cette sombre menace ne découragea pas Aboulafia, qui fut saisi durant la nuit de nouvelles visions merveilleuses. Lorsqu'il pénétra dans Rome le jour suivant, un messager l'avertit que le Pape avait péri quelques heures

auparavant.

Aboulafia fut alors « emprisonné » par les franciscains. Au cours de cette période de captivité, il est probable qu'il ait partagé avec eux certaines de ses connaissances, et c'est peut-être d'eux qu'il vante les mérites en disant :

« Il est indiscutable qu'il y a des individus parmi les Chrétiens qui connaissent ce mystère. Ils ont discuté des mystères avec moi, et ont révélé qu'il s'agissait indiscutablement de leur opinion, et je les juge donc comme étant parmi les pieux d'entre les Gentils ».

## II - La voie du mystique

La méthode d'Aboulafia s'inscrit dans la mouvance que l'on peut qualifier de « mystique ». Cette voie ne peut être mieux exprimée que par le splendide *Shir HaShirim*, le Cantique des Cantiques, écrit d'amour divin et exalté par excellence. Sous des termes très humains, ce court mais intense texte décrit la passion avec laquelle l'épouse désire un amant proche et inaccessible à la fois.

Le mystique est semblable à l'épouse, et ses parures sont ses méditations, ses prières, et sa recherche continuelle de purification. Son cœur brûle de l'amour qu'il voue à l'Éternel, et il aspire à la réunion avec Lui.

Et tout comme le Cantique des Cantiques « *renferme tout ce qui existe, tout ce qui existait, et tout ce qui existera* » (Zohar II : 144 a), les plus grands parmi les mystiques semblaient avoir atteint une dimension qui dépassait de loin leur cadre historique, et parfois même religieux. Car de religion et de dogme, il n'est pas question dans ce livre. Il n'est question que de l'amour d'une épouse pour son amant.

Il n'est donc pas étonnant d'entendre Mawlânâ Djalâl Od-Dîn Rûmî, grand mystique soufi, chanter : « *L'homme de Dieu est rendu sage par la Vérité suprême, l'homme de Dieu n'est pas rendu savant par les livres, l'homme de Dieu est au-delà de l'impiété et de la religion, pour l'homme de Dieu, juste et injuste sont semblables.* » (« *Odes Mystiques* »).

Le but du mystique est donc de s'élever au plus proche de la divinité. Dans le cas des soufis et de nombreux autres, cela s'effectue à travers un véritable effacement de l'être. Ce processus passe très souvent par un minimum de possessions matérielles ; de quoi cacher sa nudité, et éventuellement de quoi s'abriter et se nourrir. Le surplus est idéalement distribué aux plus pauvres, notamment dans l'exemple du Baal Shem Tov.

Une fois cette première étape franchie, le mystique s'attache à éliminer un à un les aspects futiles de son être. Comme nous l'apprend si bien l'*Ecclésiaste*, « *fumées, tout est fumées de fumées* »<sup>5</sup>, peu de choses ont une existence réelle,

---

<sup>5</sup> Cette traduction de Chouraqui nous apparaît beaucoup plus correcte et parlante que « Vanité des vanités ».

objective et durable. Le mystique va donc progressivement devenir de plus en plus *inhumain* au sens courant du terme. Mais la vacuité de son être *humain* sera remplacée au fur et à mesure par l'influx divin, et il deviendra un bien-aimé de la divinité. Tandis qu'il se dénuera de ses attachements et de ses passions terrestres, l'amour qu'il aura pour Dieu ne cessera de croître du fait de ses prières continues. Le plus clair de son temps sera alors passé en méditation, et il sera éventuellement béni par des visions et des prophéties.

Pour atteindre cet état de conscience, les mystiques s'astreignent souvent à une ascèse plus ou moins rigoureuse selon les traditions. Certains éléments se retrouvent dans presque tous les courants ; la pureté du corps, de la pensée, et l'isolement.

La purification du corps est essentielle dans toute pratique mystique. Puisque le mystique veut se rapprocher le plus possible de Dieu, il doit être aussi pur que possible, faute de quoi l'accès au Trône lui sera refusé. La présence d'un corps un tant soit peu impur dans une si haute sphère serait en effet inacceptable et souillerait la divinité, c'est pourquoi plusieurs barrières se dresseront devant le mystique<sup>6</sup>. Si celui-ci est pur et digne, il les franchira avec une relative facilité. Dans le cas contraire, il sera rejeté.

Le moyen le plus simple de purifier le corps est l'immersion dans une eau pure. Le jeûne est également très courant, et permet une purification en profondeur de la chair. Trois jours de jeûne, à ne boire que de l'eau, sont généralement nécessaires avant que le corps ne soit purifié de ses toxines. Le contact sexuel avec une femme est proscrit, et le contact tout court avec une femme en période de menstruation. L'idéal reste d'éviter tout contact avec qui que ce soit pendant les jours précédant la méditation, de sorte à éviter toute impureté, mais aussi de consacrer toutes ses pensées à la préparation de la méditation. Cela permet également de garder le silence, une autre vertu fréquemment vantée.

La purification de la pensée s'effectuera en détachant l'esprit de toutes les vanités matérielles et de la recherche de tout gain personnel. Elle sera prolongée par diverses pratiques, en premier lieu la prière ou la récitation de mantras assimilés. A noter qu'à la répétition rapide d'un mantra peut se substituer avec le même effet une récitation très lente mais très intense.

---

<sup>6</sup> Voir notamment les trois voiles qui se dressent devant Ezechiel dans (*Ez. 1 : 4*) et par Elijah dans (*1 Rois 19 : 11 – 12*).

Certains sages passaient ainsi une heure à se préparer à la prière, afin que leur esprit soit purifié de toute influence extérieure ou mondaine, et que leur conscience soit prête à être élevée par l'influx divin. L'heure suivant était consacrée à une courte prière mais récitée avec une concentration telle qu'elle prenait presque une heure entière à être récitée.

L'isolement est la traduction hasardeuse d'un mot à la signification complexe : « *Hitbodedut* ». Il est traduit indifféremment en français par « méditation », « concentration » et « isolement ». Tous ces sens sont corrects ; le concept de « *Hitbodedut* » renvoie à un profond état de repli sur soi, accompagné d'une concentration intensive.

Cela se retrouve dans un nombre incalculable de traditions. Toutes celles, en fait, qui impliquent une forme de méditation. On se souvient évidemment du Buddha, mais aussi de l'isolement de Mahomet dans la caverne, de la traversée du désert de Jésus, et des 40 jours et 40 nuits de Moïse, pour ne citer qu'eux, et du « *Lekh Lekha* », « *Va vers toi-même* », admonesté à Abraham par l'Éternel.

Autant qu'un isolement physique, c'est un repli sur soi-même qui mène à la prophétie et à la révélation. Ce processus est accompagné d'une concentration intense, typiquement sur les Noms de Dieu. C'est le cas chez les soufis, notamment Ibn'Arabi qui écrit : « *éviter les gens deviendra inévitable pour toi, tout comme la préférence de la retraite aux associations humaines, car la distance entre toi et la création est ta proximité de Allah* », et c'est également le cas chez Aboulafia, comme nous le verrons par la suite.

Dans le cadre du judaïsme en particulier, d'autres pré-requis sont décrits le *Talmud*. Il s'agit de l'étude, de la précaution, de la diligence, de la propreté, de l'abstention, de la pureté, de la piété, de l'humilité, de la peur du péché, et de la sainteté.

L'étude de la Torah mène à la précaution de ne pas rompre de commandements, puis de la diligence d'obéir aux commandements. La propreté, d'action et de pensée, suivie de l'abstention de toute chose pouvant conduire au mal, et qui mène à la pureté. La piété indique la dévotion toute entière à l'Éternel, moment auquel l'ego est annihilé et où l'homme devient l'humble courbé devant Dieu. Il est alors le témoin de tant de merveilles qu'il redoute le moindre péché susceptible de le détacher de cet état béni, et lorsqu'il atteint la sainteté, il parvient à la négation de son état physique.

# III - Les lettres hébraïques et leur puissance

L'un des premiers mystères que les kabbalistes ont découvert – ou redécouvert –, c'est que le secret de toute chose réside dans les lettres. Dans le cadre du judaïsme, c'est par les 22 lettres de l'Aleph-Beth que l'univers fut créé, chacune symbolisant un état énergétique mis en branle par Élohim lors de la création.

L'importance des lettres hébraïques est particulièrement marquée dans les versets 2 : 3 et 2 : 4 du *Sepher Yetzirah*. Dans la version dite « Gra-Ari »<sup>7</sup>, on lit :

*2 : 3 ; Vingt-deux lettres fondamentales : Il les a gravées avec la voix, les a sculptées avec le souffle, il les a fixées dans la bouche [...]*

*2 : 4 ; vingt-deux lettres fondamentales : il les plaça dans un cercle tel un mur ayant 231 portes. Le cercle oscille de l'avant vers l'arrière [...]*

Dans la version dite « longue »<sup>8</sup>, on lit :

*2 : 3 ; Vingt-deux lettres fondamentales : Il les a gravées, les a sculptées, les a pesées et les a combinées, Aleph avec toutes. Il les a permutées, avec Il a formé l'âme de tout ce qui a été formé, et l'âme de tout ce qui sera formé.*

*2 : 4 ; Comment ? Il les a pesées et les a combinées, Aleph avec toutes, et toutes avec Aleph, Beith avec toutes, et toutes avec Beith, et ainsi de suite avec chacune [...]*

Malgré les différences qu'il existe entre ces deux versions du *Sepher Yetzirah*,

---

<sup>7</sup> Version dite de « Gra-Ari », élaborée par Moïse Cordevoro, agréementée ensuite par Isaac Luria, et enfin par le Gaon de Vilna.

<sup>8</sup> Supposément utilisée par Aboulafia.

on retrouve la même idée de mouvement des lettres, qui aurait engendré la création. La gravure renvoie à la formation de la lettre, la sculpture à son écriture sur un support, la pesée à l'agencement de lettres pour en faire des phrases<sup>9</sup>, et la combinaison aux permutations de lettres entre elles.

Quant aux 231 portes dont il est fait mention dans certaines versions, il s'agit du nombre de permutations possibles avec les vingt-deux lettres hébraïques. C'est également une autre lecture de « Israël » (ישראל), qui peut se lire « Il y a 231 » (יש 231).

En résumant grossièrement, on peut dire des lettres qu'elles sont les briques de la création. Chacune est riche de sens et en se combinant avec ses frères et soeurs<sup>10</sup>, elle se complexifie davantage en créant des mots et des phrases, nouveaux conglomérats d'énergie. De là viennent les formules magiques et autres sceaux utilisés abondamment dans la Kabbale pratique. C'est également à travers la valeur numérique des lettres que peuvent s'appliquer les principes de Guématria.

Dans la Kabbale traditionnelle également, les lettres et mots ont une importance capitale. Le secret du Nom יהוה est révélé par l'analyse des lettres qui le composent et de la symbolique de leur arrangement, alors que la lecture simple – dont l'importance ne doit toutefois pas être dénigrée sous prétexte de vouloir se concentrer uniquement sur les lectures plus profondes – du Nom n'est qu'une suite de caractères sans particularité. De même, les 72 Noms ou Souffles de la Kabbale, tels que révélés dans l'Exode, sont des conglomérats d'énergie compréhensibles – dans les limites de notre conscience – uniquement par l'analyse des lettres qui les composent et des interactions qui s'opèrent entre elles au sein des Noms.

Ainsi, un mot hébreu prononcé par quelqu'un qui a étudié et appréhendé sa symbolique aura un tout autre écho que le même mot lu par quelqu'un comme une simple suite de caractères. C'est pour cela que beaucoup de méthodes de Kabbale pratique sont sans efficacité du fait que ceux qui les utilisent ne

---

<sup>9</sup> Le concept de pesée peut également renvoyer aux attributions symboliques des lettres, par exemple l'unité et la fertilité à Aleph, la division et la formation à Beith, etc. Voir la symbolique des lettres. Voir également la « présentation » des lettres devant le Saint, béni soit-Il, dépeinte dans le *Zohar*.

<sup>10</sup> Les lettres hébraïques ont un « genre », comme par exemple le Yod, archétype masculin, et le Hé, archétype féminin.

possèdent ni les clés de décryptage, ni la compréhension nécessaire.

Si l'hébreu est décrit comme étant l'outil de la création toute entière, il est donc hasardeux de dire que les lettres hébraïques ont du pouvoir en tant que telles. Bien sûr, l'usage sacré de cet alphabet depuis 3.000 ans lui donne plus de puissance intrinsèque que beaucoup d'autres caractères, mais pas plus l'hébreu qu'une autre langue n'a jailli du néant sous sa forme actuelle. L'hébreu a une histoire, et ses lettres ont subi une évolution avant d'arriver à ce qu'elles sont aujourd'hui.

Comme nous l'avons vu précédemment, il est nécessaire de connaître leur sens symbolique. Pour que les lettres soient autre chose que des dessins, il faut leur faut également un autre élément primordial : le souffle. Les lettres sont vides si elles ne sont pas animées par le souffle au travers de la parole, comme en attestent clairement les versets de la *Genèse* « *Et Élohim dit...* » qui jalonnent les étapes de la création. C'est le souffle qui fait que les lettres sont autre chose que des dessins sans âme.

Pour ces raisons, la connaissance des lettres tout comme la prononciation en elle-même seront des éléments clefs dans la méthode d'Aboulafia.

## IV. La Kabbale des lettres

Il ne fait nul doute qu'Aboulafia connaissait le *Sepher Yetzirah* et le tenait en haute estime<sup>11</sup>. Se basant sur les deux versets précités, il créa une forme de méditation basée sur le mouvement et les combinaisons des lettres entre elles. De la sorte, par la permutation des lettres et des énergies qu'elles symbolisent, une émulation microcosmique de la création macrocosmique s'effectuerait, en même temps qu'un affinage de l'être tout entier. Par le mouvement des lettres, les énergies intérieures seraient purifiées.

Aboulafia a appelé « Kabbale des lettres » sa méthode, la distinguant de ce qu'il nomme « Kabbale des sephiroth ». Cette méthode fut par la suite parfois appelée « *Tserouf* », ce qui signifie « combinaison », mais aussi le processus d'affinage et d'épuration. On retrouve notamment ce mot dans (*Psaumes 18 : 31* ; « *La voie de Dieu est parfaite, le mot de Dieu est permuté (tzerufah)* » où il est toutefois plus souvent traduit par « purifié ». L'image convient parfaitement, l'homme devenant le creuset au sein duquel les énergies se fondent, fusionnent, se divisent à nouveau, se défont de leurs scories, et s'harmonisent finalement. Quant à son âme, elle devient le reflet de la création.

### 1 - Les permutations écrites

La première étape consiste à permuter les lettres en les écrivant. Il n'est pas nécessaire d'employer des mots comme support de la méditation, les lettres seules suffisent. Il est toutefois bien évident que les mots sacrés élèveront la méditation à un niveau supérieur. Aboulafia permutait tout particulièrement les Noms de Dieu.

---

<sup>11</sup> Il l'a appris de Rabbi Baruch Torgami, auteur d'un commentaire du *Sepher Yetzirah* faisant un usage fréquent de la guématria. Aboulafia décrira son initiation aux mystères du *Sepher Yetzirah* comme le tournant majeur de sa vie.

Plutôt que de résumer, nous laissons Aboulafia décrire lui-même la méthode, tel qu'il l'a fait dans son « *Hayyé Olam HaBa* »<sup>12</sup> :

- « 1. Préparez-vous à rencontrer votre יהוה, O soleil d'Israël.
2. Préparez-vous, unifiez vos coeurs et purifiez votre corps.
3. Choisissez un lieu spécial pour vous-même, où votre voix ne sera entendue par personne d'autre.
4. Méditez seuls, sans que personne ne soit présent.
5. Asseyez-vous en un lieu d'une pièce ou un grenier.
6. Ne révélez votre secret à personne.
7. Si vous, vous engagez dans cette Voie, faites-le dans une pièce assombrie.
8. Il est préférable, cependant, de le faire durant la nuit.
9. À ce moment, lorsque vous vous préparez à parler à votre Créateur et que vous désirez être le témoin de Sa puissance, soyez prudents et purifiez vos pensées de toute folie mondaine.
10. Drapez-vous dans votre châle<sup>13</sup>.
11. Si l'époque s'y prête, placez aussi vos noms sur votre tête et sur votre bras<sup>14</sup>.
12. Cela augmentera votre respect et votre frisson devant la Présence Divine qui vous visitera à ce moment-là.
13. Portez des vêtements propres.
14. Si possible, tous vos vêtements devront être blancs.
15. Cela est de grand secours pour la concentration sur la peur et sur l'amour.

---

<sup>12</sup> Traduction de Prospéro, disponible sur Kabbale en Ligne : <http://www.kabbale.eu/>.

<sup>13</sup> Le Tallid.

<sup>14</sup> Les Teffilin.

16. *Si cela est fait la nuit, allumez de nombreuses bougies afin que vos yeux soient illuminés.*

17. *Prenez alors dans votre main une tablette et de l'encre.*

18. *Ceux-ci vous serviront alors que vous observerez que vous allez servir והיה avec joie et bon coeur.*

19. *Commencez alors à permuter un nombre de lettres.*

20. *Vous pouvez en utiliser peu ou beaucoup.*

21. *Transposez-les et permutez-les rapidement, jusqu'à ce que votre coeur soit réchauffé comme résultat de ces permutations, de leurs mouvements et ce qui en découle.*

Ces permutations écrites sont une première étape, qui permet de se familiariser avec la graphie des lettres, leur symbolique, et donc leur puissance. Ce sera également un premier mouvement des énergies internes et externes, dont Aboulafia décrit un résultat sensible.

S'il est possible d'effectuer cette méthode en prenant des combinaisons de lettres au hasard, il ne fait nul doute que sa portée ne se dévoile véritablement qu'en manipulant des mots sacrés.

Les 72 Souffles peuvent ainsi être permutés, les Noms associés aux sephiroth<sup>15</sup>, et surtout le Tétragramme lui-même.

Un influx formidable éclairera alors l'intellect du pratiquant méritant, lui dévoilant les Hayyoth, les sephiroth, la capacité de prophétie, et bien d'autres merveilles indescriptibles.

En revanche, celui qui ne sera pas convenablement préparé se retrouvera confronté à de graves dangers ; *« beaucoup de grands hommes et de sages ont trébuché et sont tombés, ont été piégés et emprisonnés, parce qu'ils ont dépassé les limites de leur connaissance »*<sup>16</sup>.

---

<sup>15</sup> Aboulafia n'a toutefois jamais encouragé la « Kabbale des sephiroth », dont il a distingué sa méthode en la nommant « Kabbale des lettres ». Il craignait en effet que les pratiquants n'en viennent à considérer les sephiroth comme des puissances propres, et en fassent des idoles en les différenciant de Dieu.

<sup>16</sup> « *Sefer HaTseruf* », Paris, Ms 774, p. 1a.

Abulafia fait d'ailleurs remarquer que « Kether », la « Couronne », (כתר) peut voir ses lettres se renverser et devenir « couper de », (כרת), signifiant une réelle coupure spirituelle.

La faculté de l'imagination, en particulier, peut devenir tellement puissante qu'elle submerge totalement l'individu qui perdra complètement pied avec la réalité.

*« Il lui faut complètement altérer sa nature et sa personnalité, en se transportant d'un état de sensation à un état d'intellect, de la voie de l'imagination à celle d'un feu brûlant. Faute de quoi il trouvera ses visions altérées, son processus de pensée détruit, et ses rêveries confondues. La sphère [de l'intellect] est ce qui raffine et teste, comme il est écrit : « une raffinerie est pour l'argent, une fournaise est pour l'or, mais Dieu teste les coeurs » (Proverbes 17 : 3) »<sup>17</sup>.*

## 2 - Les permutations orales et mentales

Une fois que les permutations écrites ont été maîtrisées et que le pratiquant pense être prêt à pousser plus loin son exploration, il se défait du support matériel des exercices précédents et fait de son esprit sa page, sa plume, et son encre.

Il procède de la même façon que décrite précédemment, mais procède aux permutations mentalement. Il peut accompagner cette pratique de la vocalisation des lettres.

### **Posture corporelle**

Il y a trois positions courantes dans les pratiques de Kabbale : la position debout, à genoux, la tête posée entre les genoux, et assise.

---

<sup>17</sup> « *Sefer HaTseruf* », Paris, Ms 774, p. 2b.

La position debout est surtout utilisée dans la prière du matin, du midi, et du soir. C'est l'« Amidah ». La position à genoux se retrouve dans les suppliques, les paumes levées vers le ciel agissant comme réceptacles pour l'influx divin (aussi appelé « Shefa »), de par le lien symbolique qui lie les dix doigts aux dix séphiroth. La tête posée entre les genoux revient quant à elle très souvent dans les pratiques de « Merkavah ». C'est la position prophétique par excellence, puisqu'elle rapproche la tête des deux genoux qui représentent Hod et Netzach, les deux séphiroth associées à la prophétie. Enfin, la position assise est conseillée par Aboulafia, qui donne également la possibilité de se coucher sur le dos. En fait, Aboulafia insiste surtout sur le confort de la position plutôt que son symbolisme. Toutefois, de par les mouvements à effectuer durant la méditation, la position couchée n'est pas recommandée.

### **Prononciation**

Il n'y a pas de voyelles en hébreu ; les lettres sont toutes des consonnes dont la prononciation est marquée par des signes situés au-dessus et en dessous des lettres. Or, il n'existe aucune séparation et aucun de ces points-voyelles dans la Torah. Ceux-ci ont été décidés ultérieurement afin de faciliter la lecture du texte, avec toutefois pour inconvénient de figer d'une certaine façon son interprétation. Il est donc difficile de savoir quelle est la prononciation de nombreux noms et mots issus des Écritures. C'est pourquoi Aboulafia recommande d'utiliser la voyelle *naturelle* de chaque lettre :

Est prononcée avec un *Shureq*, son « ou » : *Nun*.

Sont prononcées avec un *Hireq*, son « i » : *Guimel, Shin*.

Sont prononcées avec un *Cholam*, son « o » : *Yod, Koph*.

Sont prononcées avec un *Tzeré*, son « è » : *Beth, He, Heth, Teth, Mem, Peh, Resh*.

Sont prononcées avec un *Qames*, son « a » : *Aleph, Daleth, Vau, Zain, Kaf, Lamed, Samekh, Ayin, Tzadé, Tav*.

### **Mouvements de tête**

A la prononciation de chaque voyelle correspond un mouvement de la tête, destiné à imiter la forme du point-voyelle vocalisé.

- Le son « ou » du *Shureq* est prononcé la tête droite, le regard porté devant

soi. La tête est gardée au même niveau horizontal, tout en l'allongeant vers l'avant. A l'apogée du mouvement, le cou dessine ainsi une diagonale semblable aux trois points du *Shureq*.

- Le « i » du *Hireq* est prononcé en baissant graduellement la tête, comme pour venir regarder le *Hireq* qui vient se placer sous la lettre.

- Le *Cholam*, « o », est placé au-dessus de la lettre. Contrairement au mouvement du *Hireq*, la tête se lève comme pour regarder au-dessus de soi.

- Le « è » du Tzeré est représenté en dirigeant la tête de la gauche vers la droite, en la gardant au même niveau.

- Même mouvement pour le « a » du Qames, sauf que cette fois la tête va de la droite vers la gauche.

### **La prononciation des 72 Souffles**

Les 72 Souffles, ou Nom de 72 comme ils sont parfois appelés, sont obtenus à partir de *Exode* 14 : 19 – 21. Chaque Souffle est obtenu en prenant une lettre de chaque verset, selon un ordre décrit à la fin de *Exode* 14 : 19 ; « *et le pilier de fumée bougea de devant eux et alla derrière eux.* »

Les sages en ont déduit qu'il fallait procéder en prenant la première lettre du premier verset, puis la dernière lettre du second verset, et la première lettre du troisième verset. Ensuite, la deuxième lettre du premier verset, l'avant-dernière du second verset, et la seconde du troisième verset.

Il en résulta 72 triplets de lettres, qui devinrent l'un des outils mystiques les plus répandus.

Les 72 Souffles sont notamment répétés mentalement jusqu'à produire un état d'extase. Ils se retrouvent également gravés sur des amulettes, et entrent dans certaines prières de Kabbale pratique. On les trouve cités dans de nombreux écrits traditionnels, notamment le *Sepher Raziel*, et même dans la Kabbale chrétienne. C'est en effet en leur ajoutant le suffixe *-el* ou *-yah* que furent définis 72 anges, très populaires dans la mouvance occulte et new-age moderne.

La signification des 72 Souffles est très complexe. Selon certains, ils seraient chacun liés à un verset de la Torah, qui activerait en quelque sorte sa puissance. Hélas, les sources traditionnelles sont muettes sur ce point, à part

peut-être le *Sepher Raziel*, qui donne pour chaque triplet une courte description très cryptique.

Il est toutefois certain que ces 72 Noms recèlent une grande puissance, et qu'Aboulafia y appliquait sa méthode, ainsi qu'il le décrit dans « *Hayyé Olam HaBa* » :

*« Alors, avec une concentration complète et avec une mélodie appropriée, plaisante et douce, prononce le Nom de 72.*

*Utilisant les voyelles naturelles de chaque lettre :*

*VaHeVa YoLaYo SaYoTe*

*EaLaMe MeHeShi LaLaHe*

*Les six triplets du Nom Saint, prononce-les avec dix-huit souffles.*

*Si l'influx divin ne te force pas à stopper, continue à prononcer le Nom de cette manière jusqu'à ce que tu atteignes le triplet MeVaMe [le dernier des 72].*

*Nous avons une tradition [qui dit que] l'influx divin viendra à un individu perfectionné après qu'il ait achevé le premier verset, c'est-à-dire après avoir prononcé vingt-quatre triplets.*

*[...] Si, Dieu t'en garde, tu ne reçois rien lorsque tu prononces le premier verset, recommence et commence le second verset.*

*Prononce :*

*NuThaHe HeAaAa YoReTha*

*ShiAaHe ReYoYo AaVaMe*

*Concentre-toi autant que tu peux. En prononçant chaque lettre, expire en accompagnant la voyelle du mouvement approprié. »*

Si l'individu est digne, il lui advient une vision fabuleuse du *vieil enfant*, l'ange Metatron, en qui se trouve le Nom de Dieu. L'être fabuleux parle au pratiquant. L'ange Gabriel apparaît également, car c'est lui qui enseigne les mystères de יהוה.

Les 72 Souffles de la Kabbale

כדת	אכה	ללה	מדתש	עלמ	סיט	ילי	ודו
דקמ	הרי	מבה	יזל	הדע	לאר	אלד	הזי
חדו	מלה	י	נלכ	פדל	לזו	כלי	לאר
ושר	לכב	אומ	ליי	שאה	ירת	האא	נתה
יז	רדע	דעס	אני	מנד	כנק	לדח	יחו
מיד	עשל	ערי	סאל	ילד	וול	מזכ	הדה
פרי	מבה	ניח	נגא	עממ	הדש	דני	ודו
מדי	ענו	ידה	ומב	מצר	הרד	ייל	נממ
מומ	דיי	יבמ	ראד	דבר	איע	מנק	דמב

## La prononciation du Tétragramme

Vocaliser le Tétragramme est l'ultime étape de la méthode d'Aboulafia. Paradoxalement, cette pratique est moins complexe que celle des 72 Souffles, mais la puissance qui s'en dégage dépasse l'entendement.

Il suffit de vocaliser chacune des lettres du Tétragramme יהוה avec Aleph en utilisant consécutivement les cinq voyelles décrites plus haut. Aboulafia décrit la méthode avec précision dans la « *Lumière de l'intellect* » :

« Ceci est le mystère de la prononciation du Nom Glorieux :

*Préparez-vous. Méditez dans un lieu spécial, où votre voix ne peut être entendue des autres. Purifiez votre coeur et votre âme de toutes les autres pensées de ce monde. Imaginez qu'à cet instant, votre âme se sépare de votre corps, et que vous quittez le monde physique de sorte à entrer dans le monde à venir, qui est la source de toute vie distribuée aux vivants.*

*Le monde à venir est l'intellect, qui est la source de toute Sagesse, Compréhension, et Connaissance, émanant du Roi des Rois, le Saint béni soit-Il. Toutes les créatures Le craignent avec grande révérence. C'est la crainte de celui qui perçoit, et deux fois la peur de celui qui a seulement expérimenté l'amour ou la révérence.*

*Ton esprit doit alors venir rejoindre Son esprit, qui te donne la puissance de penser. Ton esprit doit se détacher de toute pensée autre que Sa pensée. Cela devient comme un partenaire, te joignant à Lui à travers Son glorieux, formidable Nom.*

*Tu dois donc savoir précisément comment prononcer le Nom. Voici la technique. Lorsque tu commences à prononcer l'Aleph avec n'importe quelle voyelle, il exprime le mystère de l'Unité. Tu dois donc le prononcer en un souffle, et pas un de plus. N'interromps ce souffle d'aucune façon jusqu'à ce que tu aies achevé la prononciation de l'Aleph.*

*Expire ce souffle aussi longtemps qu'un souffle normal. Au même moment, chante l'Aleph – ou n'importe quelle autre lettre – en représentant la forme du point-voyelle.*

*Lorsque tu commences à prononcer le point-voyelle, dirige ton visage vers l'est, sans regarder en haut ou en bas. Tu devrais être assis, vêtu de robes blanches, propres et pures, ou porter ton châle de prière sur ta tête et*

*couronné de tes teffilin. Tu dois faire face à l'est, car c'est de cette direction que la lumière émane vers le monde.*

*Pour chacune des vingt-cinq paires de lettres, tu dois bouger ta tête de manière appropriée. [...] Lorsque tu as fini [chaque vocalisation], prosterne-toi sur le sol.*

*Ne fais pas d'interruption entre le souffle associé à l'Aleph et le souffle associé à une autre lettre de la paire. Tu peux toutefois prendre un seul souffle, et peut être long ou court.*

*Entre chaque paire de lettres, tu peux prendre deux souffles sans faire un son, mais pas plus que deux. Si tu désires prendre moins de deux souffles, tu peux le faire.*

*Lorsque tu as fini chaque série, tu peux prendre cinq souffles, mais pas plus. Si tu désires en prendre moins, tu peux le faire.*

*Si tu changes quoi que ce soit ou que tu fais une erreur quelconque dans l'ordre de la rangée, tu dois recommencer au début de la rangée. Continue jusqu'à ce que tu la prononces correctement.*

*[...] Quoi qu'il advienne, si tu vois une image apparaître devant toi, prosterne-toi immédiatement.*

*Si tu entends une voix, forte ou faible, et que tu souhaites comprendre ce qu'elle dit, réponds immédiatement et dit : « Parce mon Seigneur, car Ton serviteur écoute » ( 1 Samuel 3 : 9 ). Ne parle pas du tout, mais incline ton oreille pour entendre ce qui t'est dit.*

*Si tu sens une grande terreur et ne peux la soutenir, prosterne-toi immédiatement, même au milieu de la prononciation d'une lettre.*

*Si tu ne vois ou n'entends rien, n'utilise plus cette technique durant cette semaine. Il est bon de prononcer cela une fois chaque semaine, dans une forme qui « cours et reviens. » Car de cette façon, une alliance a été faite.*

*Que puis-je ajouter ? Ce que j'ai écrit est clair, et si tu es sage, tu comprendras l'entièreté de cette technique.*

*Si tu sens que ton esprit est instable, que ta connaissance de la Kabbale est insuffisante, ou que tes pensées sont liées aux vanités du temps, n'ose pas prononcer le Nom, de peur de pécher davantage.*

*Entre la tablette du Yod et celle du He, tu peux prendre vingt-cinq souffles, mais pas plus<sup>18</sup>. Mais tu ne peux faire aucune interruption à ce moment, ni avec la parole, ni avec la pensée. Il en est de même entre le He et le Vau, et entre le Vau et le He final. Mais si tu souhaites prendre moins de vingt-cinq souffles, tu peux le faire. »*

La prononciation du Tétragramme s'organise selon les rangées suivantes :

### Prononciation avec le Yod

AoYo	AoYa	AoYe	AoYi	AoYou
AaYo	AaYa	AaYe	AaYi	AaYou
AeYo	AeYa	AeYe	AeYi	AeYou
AiYo	AiYa	AiYe	AiYi	AiYou
AouYo	AouYa	AouYe	AouYi	AouYou
YoAo	YoAa	YoAe	YoAi	YoAou
YaAo	YaAa	YaAe	YaAi	YaAou
YeAo	YeAa	YeAe	YeAi	YeAou
YiAo	YiAa	YiAe	YiAi	YiAou
YouAo	YouAa	YouAe	YouAi	YouAou

<sup>18</sup> Peut-être de sorte à ne pas atteindre vingt-six, la valeur du Tétragramme.

Et ainsi de suite pour chacune des lettres du Tétragramme. À noter qu'il convient de vocaliser le Hé final, même si cette lettre a déjà été vocalisée précédemment ; au sein du Tétragramme, les deux Hé ont en effet une symbolique très différente.

# Bibliographie

Si tous les ouvrages repris ci-dessous ont influencé, d'une façon ou d'une autre, le présent dossier, il convient de souligner l'excellent ouvrage d'Aryeh Kaplan, *Meditation and Kabbalah*, qui présente une synthèse remarquable de la Kabbale des lettres d'Aboulafia.

- \* Aboulafia, Abraham – *L'épître des sept voies*, Éditions de l'éclat, 1985.
- \* Al-Ghazâlî – *Le livre de la méditation*, Éditions Albouraq, 2001.
- \* Grad, A.-D. – *Le véritable Cantique des cantiques*, Editions du rocher, 2004.
- \* Idel, Moshe – *Studies in ecstatic kabbalah*, State University of New York Press, 1988.
- \* Idel, Moshe – *L'expérience mystique d'Abraham Aboulafia*, Éditions du Cerf, 1989.
- \* Kaplan, Aryeh – *Meditation and Kabbalah*, Rowman & Littlefield, 1995.
- \* Kaplan, Aryeh – *Meditation and the Bible*, Weiser Books, 1988.
- \* Mawlânâ Djalâl Od-Dîn Rûmî – *Odes Mystiques*, Éditions Unesco, 1973.
- \* Najm Al-Dîn Kubrâ – *La pratique du soufisme*, Éditions de l'éclat, 2002.
- \* Virya – *Kabbale extatique et Tserouf*, Édition Georges Lahy, 1993.

=====

Vous avez lu :

# La Kabbale des Lettres d'Abraham Aboulafia

Par Gabri-el

Pour le site Kabbale en ligne

<http://www.kabbale.eu/>