

# Abraham Aboulafia

## Kabbalisme Prophétique

### Et Tserouf.

*Spartakus FreeMann*

L'influence d'Aboulafia comme guide de la mystique kabbalistique est due à la combinaison en lui d'une remarquable puissance logique, d'un style clair, de vues profondes et d'abstractions prodigieuses. Son influence est également déterminée par sa certitude d'avoir découvert la "vérité" cachée au sein de la voie Mystique, ce qui l'a poussé à écrire dans un style clair et concis afin de mieux toucher ses lecteurs et les convertir à ses vues.

*"La kabbale d'Aboulafia fournit les moyens d'atteindre à un état spirituel du monde à venir, ce qui consiste pour lui à défaire les liens qui enchaînent l'âme rationnelle au corps." Elliot Wolfson, "Abraham Aboulafia, Cabaliste et Prophète".*

Aboulafia donnera dans ses écrits des manuels qui exposent non seulement la théorie mais aussi la pratique de l'action. Et c'est sans doute ce qui attirera l'animosité des kabbalistes "rabbiniques" défenseurs du secret de la transmission. En effet, pour eux, Aboulafia donnait une clé, disons démocratique, pour une compréhension et une pratique de la Kabbale et cela leur était inacceptable du fait même des prescriptions quant à l'enseignement des secrets de la Kabbale aux disciples. Si Aboulafia restera si longtemps mal connu - on ne le redécouvrira qu'au XIXe siècle- c'est sans doute du à l'action des kabbalistes et des rabbins qui ne voulaient surtout pas voir le peuple se livrer à des aventures extatiques sans préparation et qui pouvaient les mener à des doctrines hérétiques.

Il aura toutefois des disciples dont Joseph Gakitala (1248-1325) qui écrira en son honneur son livre "Le verger du Noyer".

#### Sa Vie

A la différence de nombres des kabbalistes de cette époque, que nous ne connaissons qu'au travers de leurs oeuvres, nous disposons d'une riche information biographique grâce au soin méticuleux qu'il prit de donner des éléments de sa vie au sein même de ses ouvrages.

Abraham ben Samuel Aboulafia naquit à Saragosse en 1240, il passa sa jeunesse à Tuleda en Navarre. Son père lui enseigne l'étude de la Bible et de ses commentaires, de la grammaire, de la Michna et du Talmud. Il entreprend des études de médecine et de philosophie, et plus particulièrement les ouvrages de Maïmonide par lequel sa pensée restera toujours très influencée. Aboulafia rédigea même un commentaire mystique sur son "Guide des Egarés".

Il commence bientôt à étudier la Kabbale et, plus particulièrement du Sefer Yetsirah dont il lira les douze commentaires. Il entre alors en contact avec un groupe de kabbalistes mystiques qui lui enseignent les trois méthodes d'interprétation de la Kabbale : le Notarikon (acrologie), la Guematria et le Tziruf.

A l'âge de 31 ans, à Barcelone, il est touché par l'esprit prophétique après avoir obtenu la connaissance du Vrai Nom de Dieu. Il est alors persuadé d'avoir atteint, par la méditation des lettres et des nombres l'inspiration prophétique et l'état de Messie. Il quitte à nouveau l'Espagne afin de transmettre, fort de l'essence divine qui l'animait, ses connaissances. Il rédige plusieurs ouvrages prophétiques qu'il signe de noms de même valeur numérique que son vrai nom : Zacharie, Raziel, ...

Il se rend au Proche-Orient afin d'y découvrir l'emplacement du fleuve Sambation au-delà duquel on supposait que les Dix Tribus perdues demeuraient. En effet, selon la tradition messianique, le Messie devrait rechercher et retrouver les tribus perdues afin de les ramener en Palestine et réunifier ainsi le peuple d'Israël. L'arrivée des Mongols dans la région et les troubles qui s'en suivent oblige Aboulafia à repartir pour l'Europe et il passe ainsi dix ans en Grèce et en Italie.

En 1280, il entreprend un voyage à Rome afin de se présenter devant le Pape et discuter avec lui "au nom des juifs" et le convertir à sa doctrine messianique et réaliser l'oeuvre du Messie devant réunir les trois branches abrahamiques pour réaliser les prophéties de la Fin des Temps. Dans cette entreprise il a sans doute été influencé par les écrits de Nachmanide : *"Quand le temps de la fin arrivera, le Messie au commandement de Dieu viendra vers le Pape et lui demandera la libération de son peuple; alors seulement le Messie sera considéré comme réellement venu, mais pas avant cela"*. A l'annonce du projet d'Aboulafia, le Pape Nicolas III donne l'ordre d'arrêter Aboulafia et de le mettre à mort. Mais la disparition subite du pape lui sauvera la vie. Aboulafia relatera cette épopée dans son ouvrage "Le Livre du Témoignage".

## Sa doctrine

Aboulafia ne veut pas s'occuper de la simple tradition, mais de cette Kabbale des kabbalistes qui cherchent la connaissance de Dieu au travers des 10 sephiroth et des 22 lettres de l'alphabet hébreu, en insistant toutefois sur l'essence profonde des sephiroth et leur refuser toute existence matérielle ou amalgame en tant qu'attributs divins.

Il distingue 4 sources de Connaissances :

- les cinq sens;



Il faut donc aider l'âme à trouver un chemin pour percevoir plus que les formes de la nature et du monde matériel. Se débarrasser de l'excès de l'ego est un des premiers pas vers ce chemin, concentrer l'âme sur des sujets spirituels abstraits et aller au-delà des apparences grossières en est un autre... Selon Aboulafia, il faut trouver un objet de concentration spirituelle de l'âme afin de la guider vers le "dénouage des noeuds" et, selon lui, le meilleur objet de méditation est l'alphabet hébreu. En se basant sur la nature non corporelle et abstraite de l'écriture, Aboulafia développe une théorie de la contemplation mystique sur le Nom de Dieu. Aboulafia répand alors une nouvelle discipline qu'il nomme "Hochmah ha-Tserouf", la "science de la combinaison des lettres", qui est décrite comme un "guide méthodique" pour la méditation en faisant appel à l'étude des lettres et de leurs graphies. Il prétend ainsi opérer une union mystique avec Dieu grâce à l'arithmétique.

Le rôle joué par les Sephiroth dans le système d'Aboulafia peut se résumer dans le fait que les dix Sephiroth se concentrent lors de la méditation pour entrer toutes ensemble dans la plus haute qui est la Pensée ou la Couronne et qui est la racine de toutes les autres reposant elle-même dans l'En-Sof. Les Sephiroth sont appréhendées comme une Trinité Supérieure correspondant aux trois premières lettres de l'alphabet et aux trois principes de la vie humaine : le principe vital, le principe végétatif et le principe rationnel. Les Sephiroth sont pour Aboulafia des canaux par lesquels l'influx intellectuel s'épanche sur le mystique, et, ce faisant, ils facilitent son adhésion au Nom Divin. Aboulafia décrypte dans le tétragramme divin YHVH l'expression yod hawwayot", les dix essences, qui sont les intellects distincts et des états d'esprit internes.

Grâce à une méditation méthodique, cette discipline permet d'obtenir un nouvel état de conscience. Cette méthode peut être comparée aux altérations de consciences opérées à base d'hallucinogènes afin d'obtenir un accès à des champs d'expériences que la raison empêche d'appréhender. Aboulafia quant à lui compare cette méthode à la musique, les lettres prenant la place des notes dans la gamme. Il développe ainsi une propédeutique qui s'apparente à l'expérience d'union mystique des soufis de l'Islam, et peut-être a-t-il été influencé dans cette voie lors de ses voyages au Proche-Orient ? Quoiqu'il en soit, nous sommes en présence d'une forme de méditation mystique nouvelle car faisant appel à l'étude des lettres et des nombres au travers de trois voies : la Mivta, ou prononciation, la Miktav, l'écriture et la Mahshav, la pensée. Voies qui permettent d'entrer dans un état second détachant l'âme de ses contingences physiques habituelles. Pour avoir essayé cette méthode, nous pouvons assurer au lecteur qu'elle fonctionne. Nous ne sommes jamais arrivés à l'union avec Dieu, car nous ne la recherchons pas, mais la méditation des lettres et des nombres au travers de la méthode d'Aboulafia permet d'obtenir des résultats similaires à ceux que l'on rencontre lors d'une tenue soufi ou d'une prise de psychotropes.

Aboulafia utilise aussi deux autres méthodes : Dillug et Kefitsa, le saut et le bond, qui visent à passer d'une association à une autre à des fins méditatives. Ces méthodes s'apparentent aux méthodes psychanalytiques des associations. Le saut permet ainsi d'éclairer les processus cachés de l'esprit qui délivre l'étudiant de la sphère naturelle et qui peut conduire aux limites de la sphère divine. L'esprit d'Aboulafia repousse ainsi constamment les limites de la compréhension rationnelle en adoptant une attitude d'inversion des contraires qui permet d'identifier les qualités

antagonistes. Ainsi, pour Aboulafia, la tête est la queue, la droite la gauche, l'ange Satan... Il n'y a jamais de stase dans sa réflexion, dans la mesure où toute chose peut devenir son contraire. Chaque pensée est ainsi une étape sur une route qui nous emporte toujours plus loin après un répit temporaire.

Aboulafia conseille également lors de ses méditations d'effectuer des exercices de respirations et d'adopter des postures spécifiques. Son ouvrage "La Lumière de l'Intelligence" offre des similitudes frappantes avec les traités de Yoga. Ainsi, sa méthode offre-t-elle une richesse que peut de Kabbalistes mystiques peuvent soutenir et nous dirions même que sa méthode est moderne au regard de l'engouement pour les philosophies extrême-orientales. Mais celle-ci va plus loin car met l'homme en contact avec Dieu mais aussi avec lui-même.

## Conclusions

Pour les partisans de la Kabbale prophétique, l'extase permet à l'étudiant de rencontrer aussi son propre Moi et au-delà de cette expérience, devenir son propre Messie. L'homme est en présence de lui-même, sa méditation lui offre le miroir de son âme profonde et nous retrouvons là encore des liens avec certaines pratiques magiques modernes censées donner au magicien un accès à son Moi profond ou à son Ange (Dieu) intérieur.

La Kabbale d'Aboulafia est, en ce sens, une Kabbale pratique et donc une forme de Magie. En effet, la Kabbale pratique utilise la puissance des Noms afin d'agir sur l'extérieur. Aboulafia lui conçoit sa méthode comme une "magie intérieure" qui ne doit avoir pour but que de rechercher des effets intérieurs. Il rejette ainsi toute forme de magie opérative ayant des buts extérieurs à l'homme et ne visant qu'à obtenir des pouvoirs matériels.

Dans cette Voie de l'Intériorité qu'a choisi Aboulafia, la mystique côtoie la magie, l'extase, la méditation et la prophétique, les uns se mêlant aux autres pour former une voie originale, une forme de yoga magique juif, située en dehors de la simple méditation des Noms ou de la basse pratique magique. Nous sommes certains que celui qui se donnera la peine d'approfondir les enseignements et la méthodologie d'Abraham Aboulafia verra ses peines récompensées et accédera à une forme d'extase intérieure bien loin des décérébrantes pratiques cathodiques de notre époque.

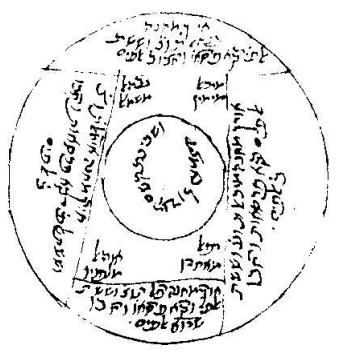


Figure 2 - Page manuscrite de la Vie à Venir

## LE TSEROUF

A l'origine du Tserouf, on trouve le verset 2 : 2 du Sepher Yetzirah : "*Vingt-deux lettres fondamentales : Il les a gravées, sculptées, permutées, pesées, transformées. Avec elles, il a représenté tout ce qui a été formé et tout ce qui sera formé*". Ceci nous indique clairement que les 22 lettres contiennent en elles toutes les énergies de la création, et que dans leurs permutations se trouve la clé des potentialités de l'univers créé. Par dix paroles, celui-ci a émergé du Néant. Virya nous dit que ce verset peut également être compris à l'impératif ; "*graves-les, sculptes-les, permutes-les, pèses-les, transformes-les*", ouvrant ainsi les portes de son tsimtsoum personnel, et la création de son univers individuel.

Plus loin, en 2 : 4, nous trouvons : "*Vingt-deux lettres de fondement : Il les établit comme un cercle ayant l'apparence d'un mur avec 231 portes. Le cercle oscille de l'avant vers l'arrière*". Le mot cercle, tel qu'il est utilisé ici, est la base du mot guilgoul, qui signifie rotation, et pour les Kabbalistes, le processus de réhabilitation de l'âme.

Aboulafia entend par TSEROUF (combinaison) la science d'association et de permutation des lettres hébraïques. Avant Aboulafia, cette technique n'était qu'une méthode d'investigation des secrets de la Loi. Avec Aboulafia, les trois procédés de GUEMATRIA, NOTARIQON et de TEMOURA prennent place dans un large système de méditation dirigée où l'objet n'en est plus seulement la Torah mais l'écriture tout court. Aboulafia distingue : la prononciation (MIVTA), l'écriture (MICHTAV) et la pensée (MACHNA) Et au niveau de l'écriture même il étudie non seulement les combinaisons des lettres mais aussi la forme des lettres

Pour Aboulafia, le TSEROUF est un moyen, une méthode et non pas l'essentiel du travail mystique Le TSEROUF est une méthode de libération de l'âme captive des chaînes de la matière. Loin d'être un simple jeu, une simple jonglerie des lettres, des chiffres et des mots, le TSEROUF est une technique progressive permettant au disciple de libérer son âme dans une extase provoquée. Ainsi, Aboulafia compare le TSEROUF à une composition musicale. Dans son ouvrage "GAN NAHOUL" (Le Jardin Fermé), il nous explique ce parallèle :

*"Sachez que la méthode du Tserouf peut être comparée à la musique; car l'oreille entend des sons de combinaisons diverses, en accord avec le caractère de la mélodie et de l'instrument*

*Ainsi, deux instruments différents, le luth et la harpe, leurs sons se combinent et l'oreille perçoit leurs variations et leurs harmonies et en éprouve de ce fait une sensation identique à celle des "langueurs de l'amour".*

*De l'oreille, la sensation voyage jusqu'au coeur et du coeur jusqu'à la rate*

*La joie se renouvelle par l'union des différents sons qui procurent un plaisir toujours nouveau Il est impossible de produire celui-ci sinon par la combinaison des sons et la même chose est vraie de la combinaison des lettres que l'on touche à la première corde -comparable à la première lettre Aleph - puis à la seconde*

correspondant au Beth et ainsi de suite...

*Les divers sons se combinent et les mystères de ces combinaisons réjouissent le coeur au moyen de l'ouïe*

*Ainsi, procède la méthode qui consiste à permuter les lettres de l'extérieur, avec une plume, selon la combinaison suivante :*

ש כ א  
ש א כ  
א ש כ  
כ א ש  
א כ ש  
כ ש א

*et ainsi de suite..."*

Il y a donc un effet de la musique et des combinaisons des lettres sur le corps qui est comparé à un instrument de musique :

*"Car tout comme le propriétaire d'un jardin a le pouvoir d'arroser son jardin à volonté avec l'eau des rivières, de la même façon le musicien a le pouvoir d'arroser à volonté ses membres avec son âme, et grâce au Grand Nom, qu'il soit béni, tel est le sens du verset : "Et tandis que le musicien jouait de son instrument, le souffle divin s'empara de lui" (2R 3, 15). Tel est le sens du KINNOR qui était accroché au-dessus du lit de David et qui jouait de lui-même dans le verset "Louez-le avec le luth et avec la harpe" (Ps 150, 3). Toutefois, cela n'était rendu possible qu'après réception de l'influx divin, appelé Nom de 72 lettres, et de la connaissance de ses voies".*

"La Lumière de l'Intellect" :

*"La lettre est comme la matière, et le point voyelle comme le souffle qui meut cette matière, et l'entendement qui fonctionne et fait fonctionner est comme l'intellect, et c'est lui qui opère sur le souffle et sur la matière; et le plaisir qu'en retire celui qui a accédé à ce qu'il lui était possible d'atteindre constitue le véritable but".*

"Le Trésor des Délices Cachés" :

*"Tu ressentiras qu'un nouveau souffle viendra s'ajouter à toi, te réveillera et passera sur tout le corps, et il te réjouira, et tu auras l'impression qu'il déverse sur toi de la tête aux pieds, l'huile d'un baume parfumé, une ou plusieurs fois, et tu éprouveras un sentiment de contentement et de grande jouissance, mélangé de joie extatique et de tremblement, s'emparant de l'âme et du corps".*

"Ainsi, de même que le compositeur combine les notes de la gamme selon les règles fixes et non pas de manière anarchique, le mystique combine les lettres en suivant un technique sévère Et de même que le musicien doué libère son inspiration en chants mélodieux, de même le mystique inspiré retrouve la mélodie et l'harmonie originelle du Grand Nom, et à l'écoute de ces chants d'un genre nouveau l'âme se sent soulevée vers Dieu", Guy Casaril : "Rabbi Siméon Bar Yochai".

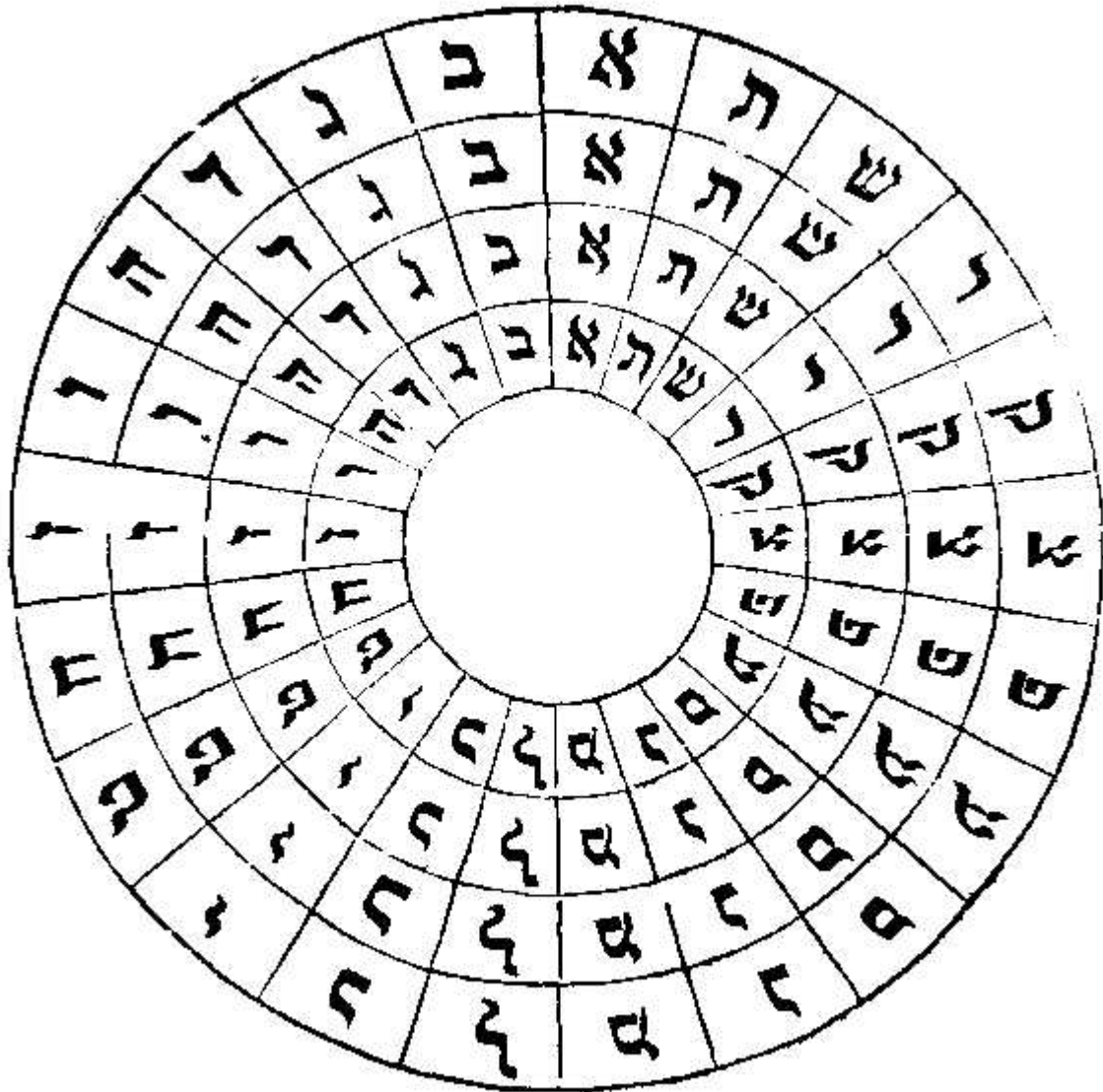


Figure 3 - Table de Tserouf selon Moïse Cordovero

## SYSTEMES DE TSEROUF

Voici quelques méthodes de Tserouf qui ont pour but de mieux nous faire appréhender cette forme de pratique que l'on associe parfois au yoga. Le texte qui suit est très largement inspiré du livre de Virya "Kabbale Extatique et Tserouf".

### HITBODEDOUTH

*"Il te faut t'apprêter pour l'union du coeur et la purification du corps. Un lieu particulier et préservé doit être choisi, d'où ta voix ne sera entendue de personne. Installe-toi complètement seul et retire-toi dans l'HITBODED (esseulement). Tu dois être assis en ce lieu préservé, qui peut être une pièce ou une cellule; mais surtout ne révèle ce secret à personne. Si tu peux, applique la méthode le jour dans une maison, mais le moment le plus favorable est la nuit. Éloigne de ton esprit les vanités de ce monde car c'est l'instant où tu vas parler avec ton Créateur, de qui tu souhaites connaître la Grandeur.*

*Enveloppe-toi dans ton châle de prière et place ta tête et ton bras tes tefillim car tu dois être rempli de révérence envers la Shekhinah qui t'enrobe maintenant. Vérifie que tes vêtements soient purs et de préférence blancs; cette précaution invite avec force au recueillement..."* (H'aye haOlam haBa, Abraham Aboulafia)

Hitbodedouth peut se traduire par méditation pris dans le sens de moment de dévotion spirituelle utilisant des combinaisons de lettres et de YIHOUDIM (Noms Divins).

La pratique du Hithbodedouth a pour effet de calmer l'esprit et de pacifier l'agitation intérieure. Cette méthode connaît deux tendances : le Yishouv haDaath (stabilité mentale) et le Bilboul haDaath (confusion mentale).

Le Bilboul haDaath est la confusion mentale de l'esprit. Dans ce cas, l'esprit est complètement dispersé et désordonné. Les comportements essentiels de l'esprit ne peuvent plus communiquer entre eux.

Le Yishouv haDaath signifie littéralement « asseoir la Connaissance », le calme de l'esprit. Dans la mystique, Yeshouv devient un terme de stabilité et de plénitude. C'est cet état que l'Hitbodedouth permet d'acquérir.

Daath signifie connaissance, union de la conscience intellectuelle, intuitive, sensible et méditative, élément qui composent ensemble l'esprit.

Nous vous donnons à présent une première méthode liée à l'Hitbodedouth :

- 1- s'asseoir dans un endroit calme;
- 2- fermer les yeux et prendre conscience de son corps assis;

- 3- penser au SHEFA, la force universelle qui nous anime et nous entoure, la contempler mentalement sous l'aspect d'une lumière blanche;
- 4- prendre conscience des deux mains, les mouvoir, les frotter, comme pour faire circuler le sang mais en pensant que le SHEFA se met à s'écouler de plus en plus facilement dedans;
- 5- se baisser et frotter les pieds en pensant à la lumière qui circule de mieux en mieux dedans;
- 6- mouvoir à nouveau ses mains comme pour re-stimuler la SHEFA;
- 7- puis masser les jambes, toujours en pensant à la circulation du flux de SHEFA;
- 8- continuer à remonter de la même façon pour toutes les parties du corps, en rechargeant les mains entre chaque section. Masser les épaules, le cou, les mâchoires, les tempes...
- 9- ensuite, prendre conscience de la respiration en inspirant profondément et en expirant lentement et complètement;
- 10 - penser que l'inspiration permet au flux lumineux de pénétrer dans tout le corps, en ayant pour effet de le stabiliser, le calmer et le purifier;
- 11- imaginer ensuite que l'esprit circule de la même manière que le souffle dans notre corps, qu'il a lui aussi l'aspect d'une lumière blanche, et que le calme du corps le pacifie et le stabilise.

## SYSTÈMES DU TSEROUF

Le Tserouf est un ensemble de techniques issues de la TEMOURAH, l'art de la substitution des lettres les unes aux autres.

- 1- le système ATH BASH selon lequel on permute l'Aleph au Tav, le Beth au Shin et ainsi de suite... d'où son nom.
- 2- le système AL BAM dont la méthode est basée sur le même principe mais où l'Aleph permute avec Lamed, Beth avec Mem...
- 3- le système ET BAH, méthode selon laquelle on répartit les lettres selon les dizaines, centaines et milliers
- 4- le système AB GAD où l'on remplace une lettre par la lettre qui suit.

## LE SOUFFLE ET LES TROIS LETTRES MÈRES

La pratique du Tserouf nécessite une respiration correcte lors des exercices. Les trois phases de la respiration sont ainsi basées sur les trois lettres mères du Sefer

Yetsirah, Aleph, Mem et Shin : "*Mem est calme, Shin est agité, Aleph les régit agenouillé entre les deux*". (Sefer Yetsirah 6:1). L'agitation du Shin correspond au dynamisme de l'inspir (l'air remonte du ventre vers la tête), le calme de Mem à l'expir (l'air descend de la tête vers le ventre) et l'équilibre du Aleph à la rétention ou la pause.

On accompagne la respiration de mouvements des mains afin de l'aider, ces gestes correspondent symboliquement aux trois lettres mères et aident à amplifier les effets du souffle.

Il y a donc trois gestes :

- 1- le geste du Shin, ouvre l'aura afin de permettre aux forces de pénétrer
- 2- celui d'Aleph fixe les forces et
- 3- celui de Mem expulse et ferme l'aura de toute influence extérieure.

Le Shin se représente avec les deux mains ouvertes, les doigts écartés. L'auriculaire est plié le pouce rabattu sur celui-ci. C'est une représentation des trois branches du Shin, et son rôle est celui d'une "antenne".

Le Mem est un point fermé, le pouce couvert par les autres doigts. Cela représente le repli sur soi.

L'Aleph se fait mains ouvertes, doigts écartés. L'index et l'annulaire sont repliés. C'est un geste d'équilibre.

Pour les positions du corps ; Aleph se fait un bras tendu vers le haut, paume ouverte vers le ciel, l'autre bras tendu vers le bas, paume ouverte vers le sol. Grosso modo la position des Derviches. Mem s'effectue les bras repliés sur soi, comme dans une étreinte. Enfin, Shin se fait avec les deux coudes pliés, mains tendues vers le haut et paumes ouvertes.

## LE RYTHME

C'est Abraham Aboulafia qui fait allusion à un rythme de 18 respirations. Il faut donc loger ces 18 respirations en une minute et donc opérer 9 inspirs et 9 expirs, une respiration correspond donc à 3,33 secondes.

## LA RESPIRATION COMPLÈTE

Voici à présent un exercice qui peut se pratiquer de préférence le matin et le soir. A noter que l'on doit toujours inspirer par le nez et expirer par la bouche (ce qui est nécessaire pour les vocalisations).

- 1- s'asseoir confortablement, le dos bien droit, face à l'est (de préférence)
- 2- prendre conscience du souffle durant un instant

- 3- vider complètement les poumons
- 4- inspirer en abaissant le diaphragme et en gonflant à peine l'abdomen. Continuer en dilatant la partie moyenne du thorax, puis écarter les côtés sans forcer. Ouvrir les épaules pour remplir le haut des poumons. Compter mentalement 4 temps durant le processus
- 5- pendant l'inspiration faire le geste de Shin
- 6- garder l'abdomen et les poumons ouverts et retenir l'air durant 16 temps
- 7- faire simultanément le geste du Aleph
- 8- expirer en abaissant légèrement les épaules, puis graduellement les cotes. Contracter les parois de l'abdomen et creuser très légèrement le ventre. L'expiration doit durer 8 temps, afin de chasser complètement l'air
- 9- faire simultanément le geste de Mem
- 10- après l'expiration, faire une petite rétention poumons vides, en ne comptant qu'un seul temps
- 11- faire là aussi le geste du Aleph; la rétention ne durant qu'un temps, le geste est rapide.

Cet exercice est à recommencer 5 fois.

#### NESHIMAH ET TSEROUF

*"Il devra prendre chacune des lettres séparément et la remodelera selon les mouvements de sa respiration de façon à ne prendre, entre deux lettres, qu'une seule inspiration très longue, autant qu'il lui sera possible de la prolonger; ensuite il se reposera le temps d'une respiration. Il devra ainsi procéder pour chaque lettre de manière à ce qu'il y ait deux temps de respiration pour chacune : l'une que l'on retient au moment de la récitation de la lettre vocalisée, et l'autre au moment du temps de pause entre chaque lettre" (Sefer Mafta'h haShemoth, cité par Moshé Idel)*

Cette méthode permet de travailler sur les Noms Divins et leurs différentes vocalisations. L'exercice suivant est une vocalisation du Tétragramme dans la Sefirah H'essed, c'est à dire Iod He Vau He qui se prononce Yéhévéhé.

- 1- s'asseoir confortablement, le dos et la tête bien droits, face à l'est
- 2- prendre conscience du souffle durant un instant
- 3- vider complètement les poumons
- 4- inspirer complètement comme décrit ci-dessus

- 5- pratiquer la rétention poumons pleins
- 6- expirer complètement l'air par la bouche en prononçant YE
- 7- faire une pause qui correspond à une rétention poumons vides
- 8- inspirer complètement à nouveau
- 9- rétention
- 10 - expirer en prononçant HE
- 11- inspiration
- 12- rétention
- 13- expirer en prononçant VE
- 14- pause
- 15- inspirer
- 16- rétention
- 17- expirer en prononçant HE
- 18- pause

#### LE TSEROUF DES MOUVEMENTS DE LA TÊTE

A ce niveau de la pratique, selon Virya, il semble clair qu'Aboulafia ait été influencé par des soufis car l'on retrouve ce genre de pratiques chez les maîtres soufis. Le mérite d'Aboulafia est de les avoir hébraïsées.

- 1- s'asseoir à l'est, le dos et la tête droits
- 2- respirer calmement un instant en visualisant les deux lettres de la combinaison
- 3- prendre conscience de la tête et du coeur, puis les unifier afin d'avoir le sentiment que, lorsque la tête bouge, le coeur se meut dans la même direction
- 4- expirer pour vider les poumons
- 5- inspirer complètement

[nous ne donnons ici que la première combinaison de Aleph Yod]

6- l'expiration va vocaliser O dans un premier temps. La tête parfaitement dans son axe, commencer à donner l'intention du Aleph sur les lèvres et dans le coeur. Puis, en expirant, vocaliser le Ho'lam en orientant doucement la tête vers le ciel. Il faut veiller à synchroniser le son, le mouvement et le souffle, de manière à ce que la tête se retrouve menton vers le haut à la fin de l'expiration.

7- observer une pause la tête levée, les lèvres ouvertes avec la sensation qu'un souffle qui n'est plus de l'air continue à sortir. Il ne s'agit pas ici véritablement d'une rétention car, si l'on en ressent le besoin, on peut rester dans cette position l'équivalent de trois respirations; dans ce cas le souffle se fait libre et sans effort.

8- fermer la bouche, avaler la salive et replacer la tête dans son axe en équilibre.

9- inspirer

10- vocaliser, en expirant, la deuxième partie de la combinaison YO de la même manière : lancer l'intention du Yod avec les lèvres et le coeur, prononcer le Ho'lam en orientant la tête vers le ciel.

11- observer une pause

12- avaler la salive et replacer la tête dans sa position de départ.

Découvrons maintenant quelques méthodes préconisées par Aboulafia pour l'utilisation du TSEROUF dans la méditation.

(a) La respiration et la vibration :

Selon Rabbi Aboulafia, la respiration méditative se compose de trois temps :

- l'inspiration;
- la rétention du souffle dans les poumons;
- l'expiration.

L'expiration doit durer deux fois plus longtemps que l'inspiration, elle se fait après la rétention du souffle et s'accompagne de l'émission d'un son vocalique qui ce pour but de réguler la lenteur et de la régularité du souffle et de produire des vibrations diverses.

En hébreu, il y a 5 voyelles fondamentales :

O, OU, I, E, A

Dans la technique d'Aboulafia, on n'utilise que les cinq voyelles HOLAM (O), QAMATS (A), HIRIQ (I), TSERE (E) et QOUBOUTS (OU) Le rôle des exercices utilisant ces voyelles est d'agir sur certaines parties du corps et de stimuler certaines parties vitales tout en permettant le travail spirituel :

- HOLAM : ce son agit sur le centre du thorax et le diaphragme et tonifie le coeur;

- QAMATS : ce son agit sur l'oesophage, les trois côtes supérieures et les lobes pulmonaires supérieurs;
- TSERE : ce son agit sur la gorge, les cordes vocales, le larynx et la thyroïde;
- HIRIQ : ce son vibre vers le haut, vers le larynx, le nez, la tête et dissipe les migraines;
- QOUBOUTS : agit sur tous les viscères abdominaux dont l'estomac, le foie, les intestins et les gonades.

Dans un premier temps, il faut se concentrer sur la "vibration" qu'émet la voyelle ainsi que sur sa portée émotionnelle. Ensuite, on inspire par le nez, on retient son souffle puis on expire lentement le son en se concentrant sur le lieu où la vibration se place. Il faut veiller à vider ses poumons très lentement et le plus à fond possible.

#### (b) La visualisation et l'écriture

En suivant la technique proposée par Aboulafia, il faut utiliser la forme des lettres comme support à la méditation.

Pour ce faire, prenez une feuille blanche sans ligne, de l'encre noire et une plume taillée en biseau qui permet le traçage des pleins et des déliés. Après une séance de respiration et de méditation on trace une série complète de lettres de l'alephbeth selon la forme rituelle de celles-ci. Il faut tracer les lettres en les intériorisant et en cherchant quels sont leurs actions sur nous-mêmes. Il faut se laisser envahir, pénétrer par les lettres et leurs formes. Ensuite, on reprend chaque lettre une à une et l'on médite alors en les visualisant et en cherchant les images et sentiments que ces lettres entraînent au niveau intime de notre être. Ensuite, on cherche la signification de chaque lettre au niveau collectif et macrocosmique.

Le mieux est de pratiquer cet exercice en groupe après s'être exercé seul. Lors des méditations de groupe, on cherchera à confronter les impressions et les idées qui émanent de la méditation de chaque membre du groupe et de confronter ainsi les impressions.

Lorsque l'on s'est familiarisé avec cette forme de méditation, on peut commencer à méditer et pratiquer certains exercices sur son nom, puis étendre cette recherche sur le nom des membres de sa propre famille et finir par opérer sur les noms de Dieu. Et en fait, on arrive à l'essence du but des exercices préconisés par Aboulafia, opérer par méditation sur soi d'abord et chercher les clés de dénouage des noeuds dans la pratique du TSEROUF.

*Spartakus FreeMann, septembre 2003 e.v., zénith de Libertalia.*

