

1	תורה	Tóratanulás	Két szinten: 1. A Tóra megismerése ráébreszti az embert a lelki élet sokféle részletére. 2. A Tóra ciklikus ismétlési rendszerei emlékeztetik az embert arra, amiket elfelejt.
2	זהירות	Éberség, tudatosság	<i>Önismeret, saját helyzetünk tiszta megértése.</i> Csak úgy juthatunk el a tettrekészséghez , ha tudatában vagyunk a saját helyzetünknek, lehetőségeinknek, adottságainknak.
3	זריזות	Igyekezet, motiváció	A rossz tulajdonságoktól csak kitartó igyekezet, rendszeres gyakorlat által lehetséges megszabadulni.
4	נקיות	Tisztaság (rossz cselekedetektől, tulajdonságoktól)	Rámbám „arany középút” módszere: két szélsőség között jutunk el az egyensúlyig.
5	פרישות	Önmegtartóztatás	MJ és Cho”L prisutjának összehasonlítása? Vö. chászidut (7. pont).
6	טהרה	Tisztaság (nemcsak ideiglenes, hanem állandósult)	MJ-ben: gondolat, szándék tisztasága. Még azután is érvényes, hogy maga a rossz tulajdonság
7	חסידות	Jámborság (kiemelkedni, olyan jót tenni, ami nem várattatik el)	Kifejezetten olyan területen lehetséges, amiben kiemelkedünk, tökéletes tisztaságot értünk el. A prisut érme másik oldala: az is olyat tilt meg magának, ami amúgy megengedett.
8	ענוה	Szerénység	Csak az lehet igazán szerény, akinek van mire. Ezért csak a jámborság után következhet. Történet a rabbiról, aki maga mellé ülteti a szerénységről tanulni kívánó bóhert.
9	יראת חטא	Bűntől való félelem	Bizonyosan magasabb szintű a jirát háonesnél (már zehirut kapcsán ír erről a chilukról). Jirát háones / romemut közötti

			különbség. Romemut majdnem ugyanez, csak minden időben érvényes.
10	קדושה	Szentség	Hagyományos magyarázók szerint prisut (5. szint fent). Felemeli a fizikalitást is. Egyfajta „ajándék” (ez a korábbi szintekről nem mondható el).
11	רוח הקודש	Isteni inspiráció	További „ajándékok”, melyekről nem szól itt külön fejezet. Viszont egy másik könyvből (Derech Hásém) kiderül, hogy egyfajta „csökkentett prófécia”.
12	תחיית המתים	Halottak feltámasztása	