

ע"ב ש"מ

72 SHEMOT



Kabbalah4All Siddur

A Sephardic Siddur with Kabbalistic Kavanot.
Un Sidur Sefardí con Kavanot Cabalístico.

About Kabbalah4All Siddur/Acerca de Kabbalah4All Siddur

As an international online Sephardic Jewish community, it was important to create a siddur that would meet the needs of those who join us from all around the world and could be downloaded to a computer or tablet. Our Siddur follows Nusach Edot HaMizrach (Sephardic). We welcome you to use our siddur whether you are joining us for services or praying on your own.

Como comunidad judía sefardí internacional en línea, era importante crear un sidur que satisficiera las necesidades de quienes se unen a nosotros de todo el mundo y que pudiera descargarse a una computadora o tableta. Nuestro Sidur sigue a Nusach Edot HaMizrach (sefardí). Lo invitamos a usar nuestro sidur, ya sea que se una a nosotros para los servicios o ore por su cuenta.

Transliteration & Hebrew Accents/Transliteración y Acentos Hebreos

a as in father/como padre

ai or ay as in aisle/como hay

e as in led/como red

ei as in eight/como José

i as in pizza/como mí

o as in no/como no

oy as in toy/como doy

u as in tune/como tú

uy as in gooey/como muy

ch as in Bach in German (strong sound from the throat)/como Baruj

g as in give/como gato

tz as in lots/como tzedakah

' = : "EH" sound after a letter, which represents the nikud Sheva.
/Sonido "EH" después de una letra, que representa el nikud Sheva.

- a dash is simply used to aid in pronunciation, for example: da-at.
un guión simplemente se usa para ayudar en la pronunciación, por ejemplo: da-at.

מֶטֶף

Meteg - used to mark the accent of the syllable. Most Hebrew words are accented on the last syllable.

Meteg - usado para marcar el acento de la sílaba. La mayoría de las palabras hebreas se acentúan en la última sílaba.

כֹּל\כָּל

Masoret/Elongated Kamatz - indicates Kamatz Katan which is pronounced "OH".
Masoret/Kamatz Alargado - indica Kamatz Katan que se pronuncia "OH".

יִשְׁמְחוּ

Rafe - indicates a Sheva Na (pronounced Sheva), example: Yism'chu.
Rafe - indica un Sheva Na (pronunciado Sheva), ejemplo: Yism'chu.

Copyright © Kabbalah4All Congregation.

All rights reserved. Please do not publish or distribute without permission. All prefaces to prayers written and adapted by Rabbi David Aharon L. Curtis. Translated and edited by Rabbi David Aharon L. Curtis.

Reservados todos los derechos. Por favor, no publique ni distribuya sin permiso. Todos los prefacios de oraciones escritos y adaptados por el Rabino David Aharon L. Curtis. Traducido y editado por el Rabino David Aharon L. Curtis.

Kabbalistic Kavanot & The Divine Name/ Kavanot Cabalístico y El Nombre Divino

There are various Kabbalistic kavanot contained within our Siddur, most of which come from the Arizal (Rabbi Yitzchak Luria). Often these kavanot only appear in the Hebrew. If a tefilah/berachah follows the order of the Hebrew Alefbet, then those Hebrew letters will also show up in the transliteration and translations.

The Four-Letter Name יהוה, also known as the Tetragrammaton, is the ineffable Name of the Blessed Holy One as revealed to Moses Rabenu. Whenever יהוה appears, it must be pronounced as אֲדֹנָי (Adonai). Whenever one says the Divine Name, they should meditate on two thoughts: 1) That Hashem is אֲדֹנָי הַכֹּל (Lord of All) and everything is under His reign; and, 2) And the concept of His infinite existence: הָיָה הוּא וְיִהְיֶה (He always was, He always is, and He always will be). Every instance of the Divine Name in our Siddur, is followed by: יֵאָהֳרֹנְהִי, which is based on the teachings of the Arizal that one should weave the Divine Name with the Name that is pronounced (Adonai).

In our siddur, the Divine Name normally does not appear with any nikud (vowel points). In certain instances, the Divine Name may appear with nikud which represent Kabbalistic meditations.

Whenever the Name אֲדֹנָי (Adonai) appears, it is followed by אֲדֹנָי הַכֹּל which means "Lord of all."

When saying the Name אֱלֹהִים one should meditate upon the verse that follows which proclaims that the Blessed Holy One is Omnipotent. בעל תְּקִיף means "powerful", בעל היכולת means "can do anything", ובעל הכחיות כולם means "and controlling all powers."

The Talmud says that the word אָמֵן (Amen) is an acronym for אֵל מֶלֶךְ נֹאמֵן (Almighty One, Faithful King). It has the gematria of 91 which is the same as the weaving of the Divine Names. When saying Amen for Blessings, meditate on יֵאָהֳרֹנְהִי (Male aspect), and when saying Amen for Kaddish, meditate on אִידֵהֲנוּיָהּ (Female aspect).

Hay varios kavanot cabalísticos contenidos en nuestro Sidur, la mayoría de los cuales provienen del Arizal (Rabí Yitzchak Luria). A menudo, estos kavanot solo aparecen en hebreo. Si una tefilá/berajá sigue el orden del Alefbet hebreo, esas letras hebreas también aparecerán en la transliteración y las traducciones.

El Nombre de Cuatro Letras יהוה, también conocido como el Tetragrámaton, es el Nombre inefable del Santo Bendito revelado a Moisés Rabenu. Cada vez que aparece יהוה, debe pronunciarse como אֲדֹנָי (Adonai). Cada vez que uno dice el Nombre Divino, debe meditar en dos pensamientos: 1) Que Hashem es אֲדֹנָי הַכֹּל (Señor de Todo) y todo está bajo Su reinado; y, 2) Y el concepto de Su existencia infinita: הָיָה הוּא וְיִהְיֶה (Él siempre fue, siempre es y siempre será). Cada instancia del Nombre Divino en nuestro Sidur, es seguida por: יֵאָהֳרֹנְהִי que se basa en las enseñanzas del Arizal de que uno debe tejer el Nombre Divino con el Nombre que se pronuncia (Adonai).

En nuestro siddur, el Nombre Divino normalmente no aparece con ningún nikud (puntos vocálicos). En ciertos casos, el Nombre Divino puede aparecer con nikud que representan meditaciones cabalísticas.

Siempre que aparece el Nombre אֲדֹנָי (Adonai), le sigue אֲדֹנָי הַכֹּל que significa "Señor de todo".

Al decir el Nombre אֱלֹהִים uno debe meditar sobre el verso que sigue que proclama que el Santo Bendito es Omnipotente. בעל תְּקִיף significa "poderoso", בעל היכולת significa "puede hacer cualquier cosa", ובעל הכחיות כולם significa "y controlar todos los poderes".

El Talmud dice que la palabra אָמֵן (Amén) es un acrónimo de אֵל מֶלֶךְ נֹאמֵן (Todopoderoso, Rey Fiel). Tiene la guematria del 91 que es lo mismo que el tejido de los Nombres Divinos. Cuando diga Amén por Bendiciones, medite en יֵאָהֳרֹנְהִי (Aspecto masculino), y cuando diga Amén por Kaddish, medite en אִידֵהֲנוּיָהּ (Aspecto femenino).

ע"ב שמות

72 SHEMOT

This Divine Name, which is a set of 72 sequences, has been known since ancient times and is discussed in the Zohar. It is also known as the 216-Letter Name, which contains 72 sequences. The 72 Names are derived from three verses from Shemot (Exodus) 14:19-21.

Este Nombre Divino, que es un conjunto de 72 secuencias, se conoce desde la antigüedad y se analiza en el Zohar. También se conoce como el nombre de 216 letras, que contiene 72 secuencias. Los 72 Nombres se derivan de tres versículos de Shemot (Éxodo) 14:19-21.

Though one should strive to meditate on the 72 Names in their entirety, on page 34 there is a guide to the energy of each Name at the end of this section of our Kabbalah4All Siddur.

Aunque uno debe esforzarse por meditar en los 72 Nombres en su totalidad, en la página 34 hay una guía de la energía de cada Nombre al final de esta sección de nuestro Kabbalah4All Siddur.

פסוק ראשון

PASUK RISHON

According to the Zohar the first verse connects us to CHESED, which is kindness. This verse corresponds to the Patriarch AVRAHAM.

Según el Zohar, el primer verso nos conecta con JESED, que es benevolencia. Este verso corresponde al Patriarca AVRAHAM.

וַיִּסַּע מִלֶּאךָּ הָאֱלֹהִים הַהֵלֵךְ לִפְנֵי מַזְזַנָּה יִשְׂרָאֵל וַיֵּלֶךְ
מֵאַזְרֵיהֶם וַיִּסַּע עֲמֹד הָעֲנָן מִפְּנֵיהֶם וַיַּעֲמֵד מֵאַזְרֵיהֶם:

19. And the angel of Elohim, who went before the camp of Israel, moved and went behind them; and the pillar of the cloud went from before their face, and stood behind them;

19. Y el ángel de Elohim, que iba delante del campamento de Israel, se movió y fue detrás de ellos; y la columna de nube se apartó de delante de ellos, y se puso detrás de ellos;

Start from the box with the purple border and go down each column.

Comience desde el cuadro con el borde morado y baje cada columna.

8	7	6	5	4	3	2	1
מ	מ	ע	א	ש	ל	א	ו
ד	ט	ע	ז	ו	ט	ל	י
מ	נ	מ	ו	א	נ	ה	ס
א	י	ו	י	ל	י	י	ע
ז	ה	ד	ה	ו	מ	ם	מ
ו	ם	ה	ם	י	ז	ה	ל
י	ו	ע	ו	ל	נ	ה	א
ה	י	נ	י	ו	ה	ל	ו
ם	ע	ז	ס	מ	י	ו	ה

פסוק שני

PASUK SHENI

According to the Zohar, the second verse connects us to GEVURAH or DIN, which is strength or judgement. The reverse arrangement reflects the harsh quality of judgement. This verse corresponds to the Patriarch YITZCHAK.

Según el Zohar, el segundo verso nos conecta con GEVURAH o DIN, que es fuerza o juicio. El arreglo inverso refleja la dura calidad del juicio. Este verso corresponde al Patriarca YITZCHAK.

וּלְבָא בֵּינָם מִזְנֵה מִצְרַיִם וּבֵינָם מִזְנֵה יִשְׂרָאֵל וַיְהִי הָעֵנָן וְהַזֶּשֶׁן וְיֵאָר
אֶת-הַלַּיְלָה וְלֹא-קָרַב זֶה אֶל-זֶה כָּל-הַלַּיְלָה:

20. And it came between the camp of the Egyptians and the camp of Israel; and it was a cloud and darkness to them, but it gave light by night to these; so that the one came not near the other all the night.

20. Y vino entre el campamento de los egipcios y el campamento de Israel; y fue para ellos nube y tinieblas, mas a éstos les dio luz de noche; de modo que el uno no se acercó al otro en toda la noche.

Start from the box with the purple border and go from left to right. *Comience desde el cuadro con el borde morado y vaya de izquierda a derecha.*

1	2	3	4	5	6	7	8
ה	ט	ל	ה	ל	י	ל	ה
ק	ו	ה	ז	ה	א	ל	ז
ה	ל	י	ל	ה	ו	ל	א
ש	ך	ו	י	א	ו	א	ה
י	ה	ע	ה	ז	ו	ה	ז
י	ש	ו	א	ל	ו	י	ה
ו	ה	י	ז	ט	ז	ה	ה
ז	ה	ה	ט	ש	ו	י	ם
ו	י	ה	א	ה	י	ז	ט

פסוק שלישי

PASUK SHELISHI

According to the Zohar, the third verse connects us to TIFERET, which is harmony and which embraces Chesed and Gevurah. This verse corresponds to the Patriarch YA-AKOV.

Según el Zohar, el tercer verso nos conecta con TIFERET, que es armonía y que abarca a Chesed y Gevurah. Este verso corresponde al Patriarca YA-AKOV.

וַיִּטֵּא מֹשֶׁה אֶת-יָדוֹ עַל-הַיָּם וַיּוֹלֶךְ יְהוָה אֶת-הַיָּם בְּרוּחַ קָדִים עֹזָה
כָּל-הַלַּיְלָה וַיִּשָּׂם אֶת-הַיָּם לְזָרְבָה וַיַּבְקְעוּ הַמַּיִם:

21. And Moses stretched out his hand over the sea; and Hashem caused the sea to go back by a strong east wind all that night, and made the sea dry land, and the waters were divided.

21. Y Moisés extendió su mano sobre el mar; y Hashem hizo que el mar retrocediera por un fuerte viento del este toda esa noche, y convirtió el mar en tierra seca, y las aguas se dividieron.

Start from the box with the purple border and go down each column. *Comience desde el cuadro con el borde morado y baje cada columna.*

8	7	6	5	4	3	2	1
י	ה	י	י	ה	ו	ד	ו
ט	י	ל	ם	י	ל	ו	י
ק	ם	ה	ע	ם	ך	ע	ט
ע	ל	ו	ז	ט	י	ל	מ
ו	ז	י	ה	ו	ה	ה	ש
ה	ו	ש	ט	ו	ו	י	ה
מ	ט	ם	ל	ז	ה	ם	א
י	ה	א	ה	ק	א	ו	ת
ם	ו	ת	ל	ד	ת	י	י

The first three rows correspond to the Right Column of the Sefirot, the second three rows correspond to the Left Column, and the final three rows correspond to the Central Column.

Las primeras tres filas corresponden a la Columna Derecha de las Sefirot, las segundas tres filas corresponden a la Columna Izquierda y las últimas tres filas corresponden a la Columna Central.

Start from the box with the purple border and go from right to left across.

Comience desde el cuadro con el borde morado y avance de derecha a izquierda.

והו	ילי	סיט	עלם	מהש	ללה	אכא	כהת
הזי	אלד	לאו	ההע	יזל	מבה	הרי	הקם
לאו	כלי	לוו	פהל	נלך	יזי	מלה	זזהו
נתה	האא	ירת	שאה	ריי	אום	לכב	ושר
יזזו	להזז	כוק	מנד	אני	זזעם	רהע	יזי
ההה	מיכ	וול	ילה	סאל	ערי	עשל	מיה
והו	דני	הזזש	עמם	ננא	נית	מבה	פוי
נמם	ייל	הרזז	מצר	ומב	יהה	ענו	מזזי
דמב	מנק	איע	זזבו	ראה	יבמ	היי	מום

תפלת הע"ב שמות

TEFILAT HASHIVIM USHTAYIM SHEMOT

The verses that follow are known as The 72 Name Prayer by the Italian Kabbalist, Rabbi Menachem Azariah de Fano. He related each sequence to a verse from Tehilim. Though we are including the transliteration and translation, it is important to know that one should say the verse in Hebrew since the significance of the verses are the 72 Names that are contained within them.

Los versos que siguen se conocen como La Oración de los 72 Nombres del cabalista italiano, el rabino Menachem Azariah de Fano. Relacionó cada secuencia con un verso de Tehilim. Aunque estamos incluyendo la transliteración y la traducción, es importante saber que uno debe decir el versículo en hebreo ya que el significado de los versículos son los 72 Nombres que están contenidos en ellos.

אנא בכוח

ANA BECHOACH

This prayer was written by Rabbi Nechunyah ben Hakanah, a great master of Kabbalah. The 42-Letter Name is discussed extensively in the Zohar and the writings of the Arizal. The first letter of each word spells out the 42-Letter Name. Through this prayer one is able to safely pronounce the 42-Letter Name, which is a connection to primordial creation and the power of healing. Above each word are the names of the angels associated with each letter of the 42-Letter Name.

Esta oración fue escrita por el rabino Nechunyah ben Hakanah, un gran maestro de la Cabalá. El Nombre de 42 letras se analiza extensamente en el Zohar y en los escritos del Arizal. La primera letra de cada palabra deletrea el nombre de 42 letras. A través de esta oración, uno puede pronunciar con seguridad el Nombre de 42 letras, que es una conexión con la creación primordial y el poder de la curación. Sobre cada palabra están los nombres de los ángeles asociados con cada letra del Nombre de 42 Letras.

חַסֵּד CHESED

אורפניאל בואל גבריאל יופיאל תומיאל צדקיאל

אבג יתץ

אנא בכוח, גדלת למנך, תתיר לצרורה.

חדש:

טבת, שבט

Ana b'choach, g'dulat y'minecha, tatir tz'rurah.

We beseech You, with the greatness of Your right hand, untie those who are bound up. Te suplicamos, con la grandeza de tu diestra, desatar a los que están atados.

גבורה GEVURAH

קבציאל רביאל עוזזיאל שמיאל טופיאל נגריאל

קרע שטץ

קבל רנת, למך שגבנו, טהרנו נורא.

חדש:

כסלו, אדר

Kabel rinat, amecha sag'venu, taharenu nora.

Accept the song of Your people, elevate us, purify us, O Awesome One. Acepta el canto de Tu pueblo, elévanos, purifícanos, Oh Impresionante.

תפארת TIFERET

נחליאל גבוריאל דניאל יהוריאל כבשיאל שעריאל

נָגַד יִכְשׁ

נָא גְבוֹר, דּוֹרְשֵׁי יַחֲוּדְךָ, כְּכַבֵּת שְׁמַרְם.

חדש:

Na gibor, dor'shei yichudecha, k'vavat shomrem.

ניסן, חשוון

*Preserve those who seek Your Oneness, guard them like the pupil of an eye.
Conserva a aquellos que buscan Tu Unicidad, protégelos como a la pupila de un ojo.*

נצח NETZACH

ברכיאל טפטיאל רחמיאל צפוניאל תרומיאל גדוריאל

בִּטְרָ צִתָּנָא

בְּרַכְּם טַהֲרֵם, רַחֲמֵי צְדִיקָתְךָ, תַּמִּיד גִּמְלֵם.

חדש:

Bar'chem taharem rachamei tzidkatecha, tamid gomlem.

אב

*Bless them, purify them, may the compassion of Your righteousness always reward them.
Bendícelos, purifícalos, que la compasión de Tu justicia los recompense siempre.*

הוד HOD

חזאל קומיאל ברקיאל טהריאל נוריאל עמיאל

זָכַב טַנְעָא

זָחִין קָדוֹשׁ, בְּרוּב טוּבְךָ, נָהַל אֲדַתְךָ.

חדש:

Chasin kadosh, b'rov tuv'cha, nahel adatecha.

אייר, תשרי

*Powerful Holy One, with Your abundant goodness guide Your congregation.
Poderoso Santo, con Tu abundante benevolencia guía a Tu congregación.*

יסוד YESOD

ישראל גדיאל להביאל פנואל זכריאל קדושיאל

יִגְלַ פּוֹק

יַחֲדִיד גְּאָה, לְעַמְּךָ פְּנֵה, זֹכְרֵי קְדוּשָׁתְךָ.

חדש:

Yachid ge-eh, l'am'cha p'neh, zoch'rei k'dushatecha.

סיון, אלול

*One and only Exalted One, turn to Your people, which proclaims Your holiness.
Uno y único Exaltado, vuélvete a Tu pueblo, que proclama Tu santidad.*

מלכות MALCHUT

שלגיאל קרביאל וויאל צוריאל ילפיאל תבריאל

שִׁקּוֹ צִית

שִׁוְעָתָנוּ קַבֵּל, וּשְׁמַע צִעֲקָתָנוּ, יוֹדֵעַ תַּעֲלוּמוֹת.

חדש:

Shavatenu kabel, ushma tza-akatenu, yode-a ta-alumot.

תמוז

*Accept our outcry and hear our shout, O Knower of mysteries.
Acepta nuestro clamor y escucha nuestro grito, oh Conocedor de misterios.*

וְהוּ

וְאַתָּה יְהוָה יֵאֱהוּדְנִי מִגֵּן בְּעַדִּי, כְּבוֹדִי וְיִמְרִים רֹאשִׁי.

V'atah Adonai magen ba-adi, k'vodi umerim roshi.
But You Adonai are a shield for me, my glory and the One Who raises my head.
Pero Tú, Adonai, eres un escudo para mí, mi gloria y el que levanta mi cabeza.
(Tehilim 3:4)

וְלֹ

וְאַתָּה יְהוָה יֵאֱהוּדְנִי אַל תִּרְחַק, אֵילֹתַי לְעֶזְרָתִי חוֹשָׁה.

V'atah Adonai al tirschak, eyaluti l'ezrati chushah.
But You Adonai be not far from me, O my Strength hasten to my help.
Pero Tú, Adonai, no te alejes de mí, oh Fuerza mía, apresúrate en mi ayuda.
(Tehilim 3:4)

סִי

אִמַּר לַיהוָה יֵאֱהוּדְנִי מַחְסִי וּמְצוּדָתִי, אֱלֹהֵי אֲבֹטְחָ בּוֹ.

Omar Ladonai machsi umtzudati, Elohai evtach bo.
I will say of Adonai: He is my refuge and my fortress, my Elohim in Whom I will trust.
Diré de Adonai: Él es mi refugio y mi fortaleza, mi Elohim en quien confiaré.
(Tehilim 91:2)

עלם

עֵינַי יְהוָה יֵאֱהוּנְהִי אֶל צְדִיקִים, וְאָזְנִיו אֶל שׁוֹעֲתִים.

Einei Adonai el tzadikim, v'oznav el shavatam.

The eyes of Adonai are toward the righteous, and His ears are toward their cry.

Los ojos de Adonai están hacia los justos, y Sus oídos hacia su clamor.

(Tehilim 34:16)

מהע

יְהוָה יֵאֱהוּנְהִי אֱלֹהִים צְבָאוֹת הַשָּׁמַיִם, הָאֵר פְּנֶיךָ וְנִוְשָׁעָה.

Adonai Elohim tz'va-ot hashivenu, ha-er panecha v'nivashe-ah.

Adonai Elohim of hosts, return us, let Your face shine and we will be saved.

Adonai Elohim de los ejércitos, vuélvnos, haz resplandecer Tu rostro y seremos salvos.

(Tehilim 80:20)

ללה

חֲנִנֵי אֲדֹנָי אֲדוּן הַכֹּל, כִּי אֵלֶיךָ אֶקְרָא כָּל הַיּוֹם.

Choneni Adonai, ki elecha ekra kol hayom.

Show favor to me, Adonai, for to You do I call every day.

Muéstrame favor, Adonai, porque a Ti invoco todos los días.

(Tehilim 86:3)

אכא

אֲנִי שָׁכַבְתִּי וְאִישָׁנָה, הִקִּיצוֹתִי כִּי יְהוָה יֵאֱהוֹנֵהוּ יִסְמְכֵנִי.

Ani shachavti va-ishanah, hekitzoti ki Adonai yism'cheni.

I lay down and slept, yet I awoke for Adonai supports me.

Me acosté y dormí, pero me desperté porque Adonai me sostiene.

(Tehilim 3:6)

כהת

יָדַעְתִּי יְהוָה יֵאֱהוֹנֵהוּ כִּי צֶדֶק מִשְׁפָּטֶיךָ, וְאֱמוּנָה עֲנִיתָנִי.

Yadati Adonai ki tzedek mishpatecha, ve-emunah initani.

I know Adonai that Your judgements are righteous, and that in faithfulness You afflicted me.

Sé Adonai que Tus juicios son justos, y que en tu fidelidad me afligiste.

(Tehilim 119:75)

הזי

לָמָּה יְהוָה יֵאֱהוֹנֵהוּ תִּזְנַח נַפְשִׁי, תִּסְתִּיר פְּנֶיךָ מִמֶּנִּי.

Lamah Adonai tiznach nafshi, tastir panecha mimeni.

Adonai, why do you abandon my soul, why do You hide Your face from me?

Adonai, ¿por qué abandonas mi alma, por qué escondes de mí tu rostro?

(Tehilim 88:15)

אֵלֹהִים

יְהוָה יֵאֱהוּדְנֵהי אֱלֹהֵי יְשׁוּעָתִי, יוֹם צַעֲקָתִי בַלַּיְלָה נִגְדָּלְךָ.

Adonai Elohei y'shu-ati, yom tza-akti valailah negdecha.

Adonai, Elohim of my salvation, I have cried out by day and by night before You.

Adonai, Elohim de mi salvación, de día y de noche he clamado delante de Ti.

(Tehilim 88:2)

לֵאמֹר

לֹא הֵאֱמַנְתִּי, לְרֹאֹת בְּטוֹב יְהוָה יֵאֱהוּדְנֵהי בְּאֶרֶץ חַיִּים.

Lulei he-emanti, lirot b'tuv Adonai b'erez chayim.

Had I not trusted that I would see the goodness of Adonai in the land of life.

Si no hubiera confiado en que vería la benevolencia de Adonai en la tierra de la vida.

(Tehilim 27:13)

הֲהִנֵּעַ

שׁוּבָה יְהוָה יֵאֱהוּדְנֵהי חֲלֹצָה נַפְשִׁי, הוֹשִׁיעֵנִי לְמַעַן חַסְדֶּךָ.

Shuvah Adonai chal'tzah nafshi, hoshi-eni l'ma-an chasdecha.

Desist Adonai, release my soul, save me for the sake of Your kindness.

Desiste, Adonai, libera mi alma, sálvame por Tu benevolencia.

(Tehilim 6:5)



יִשְׁבְּעוּ עֵצֵי יְהוָה יֵאֱהוּדוֹנָהּ, אֲרֵזֵי לְבָנוֹן אֲשֶׁר נָטַע.

Yisb'u atzei Adonai, arzei l'vanon asher nata.

*The trees of Adonai have their fill, the cedars of Lebanon that He has planted
Los árboles de Adonai están saciados, los cedros del Líbano que Él ha plantado
(Tehilim 104:16)*



וַיְהִי יְהוָה יֵאֱהוּדוֹנָהּ מִשְׁגָּב לְדָךְ, מִשְׁגָּב לְעֵתוֹת בַּצָּרָה.

Vihi Adonai misgav ladach, misgav l'itot batzarah.

*Adonai will be a refuge for the oppressed, a refuge for times of distress.
Adonai será un refugio para los oprimidos, un refugio para tiempos de angustia.
(Tehilim 9:10)*



הִנֵּה כִּי כֵן יְבָרַךְ גֹּבֵר יִרָא יְהוָה יֵאֱהוּדוֹנָהּ.

Hineh chi chen y'vorach gaver y're Adonai.

*Behold, thus shall be blessed the person who is in awe of Adonai.
He aquí, así será bendecido el que teme a Adonai.
(Tehilim 128:4)*

הַקֵּם

לָמָּה יִהְיֶה יְאֵהוּנָהּ תִּעַמַּד בְּרַחֲוֹק, תִּעְלִים לְעֵתוֹת בַּצָּרָה.

Lamah Adonai ta-amod b'rachok, talim l'itot batzarah.

Why Adonai do You stand at a distance, hiding Yourself in times of distress?

¿Por qué, Adonai, te mantienes a distancia, escondiéndote en tiempos de angustia?

(Tehilim 10:1)

לְאוֹ

הוֹדוּ לַיהוָה יְאֵהוּנָהּ קְרְאוּ בְּשֵׁמוֹ, הוֹדִיעוּ בְּעַמִּים עֲלִילוֹתָיו.

Hodu Ladonai kiru bishmo, hodi-u va-amim alilotav.

Give thanks to Adonai, declare His Name, make known His acts among the peoples.

Dad gracias a Adonai, proclamad Su Nombre, dad a conocer Sus hechos entre los pueblos.

(Tehilim 105:1)

כָּלִי

בְּרַכּוּ יְהוָה יְאֵהוּנָהּ כֹּל צְבָאוֹ, מִשְׁרָתָיו עֲשֵׂי רְצוֹנוֹ.

Bar'chu Adonai kol tz'va-av, m'shar'tav osei r'tzono.

Bless Adonai all His hosts, His servants who do His will.

Bendice a Adonai a todas Sus huestes, a Sus siervos que hacen Su voluntad.

(Tehilim 103:21)

לוו

קוֹה קְנִיִּיתִי יְהוָה יֵאֱהוּנְהִי, וַיִּט אֵלַי וַיִּשְׁמַע שׁוֹעַתִּי.

Kavoh kiviti Adonai, vayet elai vayishma shavati.

Great hope I have placed in Adonai, and He inclined to me and heard my cry.
Gran esperanza he puesto en Adonai, y Él se inclinó hacia mí y escuchó mi clamor.
(Tehilim 40:2)

פהל

נְדָבוֹת פִּי רְצֵה נָא, יְהוָה יֵאֱהוּנְהִי וּמִשְׁפָּטֶיךָ לְמַדְנִי.

Nidvot pi r'tzeh na, Adonai umishpatecha lam'deni.

Please accept the offerings of my mouth with favor, Adonai, and teach me Your ordinances.
Por favor, acepta las ofrendas de mi boca con favor, Adonai, y enséñame Tus ordenanzas.
(Tehilim 119:108)

נלך

עַל כֵּן אֹדֶךָ בְּגוֹיִם יְהוָה יֵאֱהוּנְהִי, וְלִשְׁמֶךָ אֲזַמְרָה.

Al ken od'cha vagoyim Adonai, ulshimcha azamerah.

Therefore I shall give thanks to You among the nations, Adonai, and I will sing to Your Name.
Por tanto, te daré gracias entre las naciones, Adonai, y cantaré a tu nombre.
(Tehilim 18:50)

יהי

רוֹצֵה יְהוָה יֵאֱהוּנְהִי אֶת יִרְאַיוֹ, אֶת הַמְלַחֲלִים לְחַסְדּוֹ.

Rotzeh Adonai et y're-av, et hamyachalim l'chasdo.

Adonai desires those who are in awe of Him, and those who yearn for His kindness.

Adonai desea a los que Le temen y a los que anhelan Su benevolencia.

(Tehilim 147:11)

מלה

זֶה הַיּוֹם עָשָׂה יְהוָה יֵאֱהוּנְהִי, נִגִּילָה וְנִשְׂמְחָה בּוֹ.

Zeh hayom asah Adonai, nagilah v'nism'chah vo.

This is the day that Adonai has made, let us rejoice and be glad.

Este es el día que ha hecho Adonai, regocijémonos y alegrémonos.

(Tehilim 118:24)

זזהו

בָּאוּ נִשְׁתַּחֲוֶה וְנִכְרַעַה, נִבְרָכָה לְפָנֵי יְהוָה יֵאֱהוּנְהִי עֲשֵׂנוּ.

Bo-u nishtachaveh v'nichra-ah, nivr'chah lifnei Adonai osenu.

Come let us bow down and kneel, bend the knee before Adonai our Maker.

Venid, inclinémonos y arrodillémonos, doblemos la rodilla ante Adonai nuestro Hacedor.

(Tehilim 95:6)

נתתה

דַּרְשֵׁתִי אֶת יְהוָה יֵאֱהוּנְהִי וְעֲנֵנִי, וּמְכַל מְגוּרוֹתַי הִצִּילָנִי.

Darashti et Adonai v'anani, umikol m'gurotai hitzilani.

I sought Adonai and He answered me, and He delivered me from all my fears.

Busqué a Adonai y Él me respondió, y me libró de todos mis temores.

(Tehilim 34:5)

האנא

יְהוָה יֵאֱהוּנְהִי מֶלֶךְ תִּגַּל הָאָרֶץ, יִשְׂמְחוּ אֲיִים רַבִּים.

Adonai malach tagel ha-aretz, yism'chu iyim rabim.

Adonai has reigned let the earth rejoice, let the many islands be glad.

Adonai ha reinado, que la tierra se regocije, que las muchas islas se alegren.

(Tehilim 97:1)

יִרְתֵּנִי

חַלְצֵנִי יְהוָה יֵאֱהוּנְהִי מֵאָדָם רָע, מֵאִישׁ חַמָּסִים תִּנְצֵרְנִי.

Chal'tzeni Adonai me-adam ra, me-ish chamasim tintz'reni.

Rescue me Adonai from the evil person, guard me from the violent person.

Rescátame Adonai del malvado, protégame del violento.

(Tehilim 140:2)

שפטה

שִׁפְטֵנִי כְּצִדְקֹתְךָ יְהוָה יֵאֱהוּנֵהוּ אֱלֹהֵי, וְאַל יִשְׂמְחוּ לִי.

Shofteni ch'tzid-k'cha Adonai Elohai, v'al yism'chu li.

Judge me according to Your righteousness Adonai my Elohim, and let them not rejoice over me.

Juzgame conforme a tu justicia Adonai mi Elohim, y no se alegren de mi.

(Tehilim 35:24)

רמי

זַמְרוּ לַיהוָה יֵאֱהוּנֵהוּ יֹשֵׁב צִיּוֹן, הַגִּידוּ בְּעַמִּים עֲלִילוֹתָיו.

Zam'ru Ladonai yoshev Tziyon, hagidu va-amim alilotav.

Sing to Adonai Who dwells in Zion, proclaim His acts among the people.

Cantad a Adonai que habita en Sion, proclamad sus actos entre el pueblo.

(Tehilim 9:12)

אום

אֹדֶה יְהוָה יֵאֱהוּנֵהוּ כְּצִדְקוֹ, וְאֶזְמְרָה שֵׁם יְהוָה יֵאֱהוּנֵהוּ עֲלִיוֹן.

Odeh Adonai k'tzidko, va-azam'rah shem Adonai Elyon.

I will thank Adonai according to His righteousness, and I will sing praises to the Name of Adonai Most High.

Daré gracias a Adonai conforme a Su justicia, y cantaré alabanzas al Nombre de Adonai Altísimo.

(Tehilim 7:18)

לכב

וְאֲנִי עָלֶיךָ בִּטַחְתִּי יְהוָה יֵאֱהוֹנֵהי אֲמַרְתִּי, אֱלֹהֵי אֲתָהּ.

Va-ani alecha vatachti Adonai amarti, Elohai atah.
But as for me, in You I have trusted Adonai I said, You are my Elohim.
Pero en cuanto a mí, en Ti he confiado Adonai dije: Tú eres mi Elohim.
(Tehilim 31:15)

ועשר

וּבְשֵׁם יְהוָה יֵאֱהוֹנֵהי אֶקְרָא, אָנָּה יְהוָה יֵאֱהוֹנֵהי מִלְּטָה נַפְשִׁי.

Uvshem Adonai ekra, anah Adonai mal'tah nafshi.
Then I called upon the Name of Adonai, please Adonai, save my soul.
Entonces invoqué el Nombre de Adonai, por favor Adonai, salva mi alma.
(Tehilim 116:4)

ליחזק

מַה גָּדֹלוֹ מַעֲשֵׂיךָ יְהוָה יֵאֱהוֹנֵהי, מֵאֵד עֲמֹקוֹ מִזֵּבֹתֶיךָ.

Mah gad'lu ma-asecha Adonai, m'od am'ku machsh'votecha.
How great are Your deeds, Adonai, Your thoughts are exceedingly profound.
Cuán grandes son Tus obras, Adonai, Tus pensamientos son sumamente profundos.
(Tehilim 92:6)

להלל

הָרִיעוּ לַיהוָה יֵאֱהוּנְהִי כָּל הָאָרֶץ, פִּצְחוּ וּרְנְנוּ וְזַמְרוּ.

Har-u Ladoⁿai kol ha-are^tz, pitz-chu v'ran'nu v'zameru.

Shout with joy to Adonai all the earth, open your mouths and sing joyfully and play music.

Gritad de júbilo a Adonai toda la tierra, abrid la boca y cantad con júbilo y tocad música.

(Tehilim 98:4)

כוק

וְאֲנִי אֵלֶיךָ יְהוָה יֵאֱהוּנְהִי שׁוֹעֲתִי, וּבִבְקֹר תִּפְלְתִי תִקְדֶּמְךָ.

Va-ani elecha Adonai shivati, uvaboker t'filati t'kad'mecha.

As for me, to You have I cried, Adonai, and in the morning my prayer will come to You.

En cuanto a mí, a Ti he clamado, Adonai, y por la mañana mi oración llegará a Ti.

(Tehilim 88:14)

מנד

יְהוָה יֵאֱהוּנְהִי אֶהְבֶּתִי מְעוֹן בֵּיתְךָ, וּמְקוֹם מִשְׁכַּן כְּבוֹדְךָ.

Adonai ahavti m'on beitecha, umkom mishkan k'vodecha.

Adonai I love the shelter of Your House, and the tabernacle of Your glory.

Adonai amo el refugio de Tu Casa, y el tabernáculo de Tu gloria.

(Tehilim 26:8)

אני

אם אמרתי מטה רגלי, חסדיך יהוה יאהדונהי יסענני.

Im amarti matah ragli, chasd'cha Adonai yisadeni.

If I said, "my foot falters," Your kindness supported me, Adonai.

Si dijera: "Mi pie vacila", Tu benevolencia me apoyó, Adonai.

(Tehilim 94:18)

זעם

כי אתה יהוה יאהדונהי מזוסי, עליון שמת מעונך.

Ki atah Adonai machsi, Elyon samta m'onecha.

For You are my refuge Adonai, in the Most High have you made your dwelling.

Porque Tú eres mi refugio Adonai, en el Altísimo has puesto tu morada.

(Tehilim 91:9)

הע

ימין יהוה יאהדונהי רוממה, ימין יהוה יאהדונהי עשה חיל.

Y'min Adonai romemah, y'min Adonai osah chayil.

The right hand of Adonai is raised triumphantly, the right hand of Adonai does mighty deeds.

La diestra de Adonai se levanta triunfante, la diestra de Adonai hace proezas.

(Tehilim 118:16)



יִרְאִי יְהוָה יֵאֱהוּנְהִי בְטַחוּ בִיהוָה יֵאֱהוּנְהִי, עֲזָרָם וּמִגְנָם הוּא.

Yirei Adonai bitchu Badonai, ezram umaginam hu.

You who are in awe of Adonai, trust in Adonai, He is their help and their shield.

Vosotros que teméis a Adonai, confiad en Adonai, Él es su ayuda y su escudo.

(Tehilim 115:11)



יְהוָה יֵאֱהוּנְהִי הַצִּילָה נַפְשִׁי מִשֵּׁפֶת שֶׁקֶר, מִלְּשׁוֹן רְמִיָּה.

Adonai hatzilah nafshi mis'fat sheker, milashon r'miyah.

Adonai rescue my soul from lips that speak falsehood, from a tongue that is deceitful.

Adonai libra mi alma de labios que hablan mentira, de una lengua engañosa.

(Tehilim 120:2)



יְהוָה יֵאֱהוּנְהִי יִשְׁמְרֶךָ מִכָּל רָע, יִשְׁמַר אֶת נַפְשֶׁךָ.

Adonai yishmorcha mikol ra, yishmor et nafshecha.

Adonai will protect you from every evil, He will protect your soul.

Adonai te protegerá de todo mal, Él protegerá tu alma.

(Tehilim 121:7)

וּוּל

יהוה יאהדונהי יִשְׁמֹר צֵאתְךָ וּבֹאֶךָ, מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם.

Adonai yishmor tzet'cha uvo-echa, me-atah v'ad olam.

Adonai will protect your departure and your arrival, from this time and until eternity.

Adonai protegerá tu partida y tu llegada, desde este momento y hasta la eternidad.

(Tehilim 121:8)

יִלְלֵה

מִי יִמְלֵל גְּבוּרוֹת יְהוָה יִשְׁמִיעַ כָּל תְּהִלָּתוֹ.

Mi y'malel g'vurot Adonai, yashmi-a kol t'hilato.

Who can express the mighty acts of Adonai, who can make heard all of His praise?

¿Quién puede expresar los actos poderosos de Adonai, quién puede hacer oír todas Sus alabanzas?

(Tehilim 106:2)

סֵאֵל

יְהִי חַסְדֶּךָ יְהוָה יִשְׁמְעֵנוּ, כַּאֲשֶׁר יִחַלְנוּ לָךְ.

Y'hi chasd'cha Adonai aleinu, ka-asher yichalnu lach.

May Your kindness, Adonai, be upon us, just as we hope in You.

Que Tu benevolencia, Adonai, sea con nosotros, tal como esperamos en Ti.

(Tehilim 33:22)

עֲרִי

אֶל תֵּעַזְבֵנִי יְהוָה יֵאֱהוּדוֹנָהּ, אֱלֹהֵי אֵל תִּרְחַק מִמֶּנִּי.

Al ta-azveni Adonai, Elohai al tirschak mimeni.
Do not forsake me Adonai, my Elohim be not distant from me.
No me desampares Adonai, mi Elohim no se aleje de mí.
(Tehilim 38:22)

עֲשׂוּלָה

עֲבֹדוּ אֶת יְהוָה יֵאֱהוּדוֹנָהּ בְּשִׂמְחָה, בָּאוּ לְפָנָיו בְּרִנָּה.

Ivdu et Adonai b'simchah, bo-u l'fanav birnanah.
Serve Adonai with gladness, come before Him with songs of joy.
Servid a Adonai con alegría, venid ante Él con cánticos de alegría.
(Tehilim 100:2)

מִיָּה

אֹדֶה יְהוָה יֵאֱהוּדוֹנָהּ מְאֹד בְּפִי, וּבְתוֹךְ רַבִּים אֶהְלֵלָנּוּ.

Odeh Adonai m'od b'fi, uvtoch rabim ahal'lenu.
I will thank Adonai exceedingly with my mouth, and I will praise Him among the multitude.
Daré gracias a Adonai sobremanera con mi boca, y lo alabaré entre la multitud.
(Tehilim 109:30)

והו

גָּדוֹל יְהוָה יֵאֱהוּנָהּ וּמְהֻלָּל מְאֹד, וְלִגְדוּלָתוֹ אֵין חֵקֶר.

Gadol Adonai umhulal m'od, v'ligdulato ein cheker.

Great is Adonai and exceedingly praised, His greatness is unfathomable.

Grande es Adonai y muy alabado, Su grandeza es insondable.

(Tehilim 145:3)

דני

אֹדֶה יְהוָה יֵאֱהוּנָהּ בְּכֹל לִבִּי, אֲסַפְּרָה כָּל נִפְלְאוֹתֶיךָ.

Odeh Adonai b'chol libi, asap'rah kol nifl'otecha.

I will give thanks to Adonai with all my heart, I will proclaim all of Your wondrous deeds.

Daré gracias a Adonai con todo mi corazón, proclamaré todas Tus maravillas.

(Tehilim 9:2)

הזמש

יְהִי כְבוֹד יְהוָה יֵאֱהוּנָהּ לְעוֹלָם, יִשְׂמַח יְהוָה יֵאֱהוּנָהּ בְּמַעֲשָׁיו.

Y'hi ch'vod Adonai l'olam, yismach Adonai b'ma-asav.

May the glory of Adonai endure forever, let Adonai rejoice in His works.

Que la gloria de Adonai perdure para siempre, que Adonai se regocije en Sus obras.

(Tehilim 104:31)

עמם

זְכוֹר רַחֲמֶיךָ יְהוָה יֵאֱהוּדוּנְהִי וְחַסְדֶּיךָ, כִּי מֵעוֹלָם הֵמָּה.

Z'chor rachamecha Adonai vachasadecha, ki me-olam hemah.

Remember Your mercies, Adonai, and Your kindnesses, for they are eternal.

Recuerda Tus misericordias, Adonai, y Tus bondades, porque son eternas.

(Tehilim 25:6)

ננא

הִנֵּה עֵינַי יְהוָה יֵאֱהוּדוּנְהִי אֶל יְרֵאָיו, לְמַיְחָלִים לְחַסְדּוֹ.

Hineh ein Adonai el y're-av, lamyachalim l'chasdo.

Behold the eye of Adonai is on those who are in awe of Him, upon those who await His kindness.

He aquí, el ojo de Adonai está sobre aquellos que Le temen, sobre aquellos que esperan Su benevolencia.

(Tehilim 33:18)

ננת

יְהוָה יֵאֱהוּדוּנְהִי מְנַת חֶלְקִי וְכוֹסִי, אַתָּה תוֹמִיךָ גּוֹרְלִי.

Adonai m'nat chelki v'chosi, atah tomich gorali.

Adonai is my allotted portion and my cup, You guide my destiny.

Adonai es mi porción asignada y mi copa, Tú guías mi destino.

(Tehilim 16:5)

מבֹּה

יהוה יאהדונהי בַּשָּׁמַיִם הֵכִין כִּסֵּאוֹ, וּמַלְכוּתוֹ בְּכֹל מַשְׁלָח.

Adonai bashamayim hechin kiso, umalchuto bakol mashalah.
 Adonai has established His throne in the heavens, and His kingdom reigns over all.
 Adonai ha establecido Su trono en los cielos, y Su reino reina sobre todo.
 (Tehilim 103:19)

פוֹי

כִּי רוֹצֵה יהוה יאהדונהי בְּעַמּוֹ, יִפְאַר עֲנָוִים בְּיִשׁוּעָה.

Ki rotzeh Adonai b'amo, y'fa-er anavim bishu-ah.
 For Adonai desires His people, He adorns the humble with salvation.
 Porque Adonai desea a Su pueblo, Él adorna a los humildes con la salvación.
 (Tehilim 149:4)

נִמֵּם

סוּמֵךְ יהוה יאהדונהי לְכֹל הַנִּפְלִיִּם, וְזוֹקֵף לְכֹל הַכֹּפּוּפִים.

Somech Adonai l'chol hanof'lim, v'zokef l'chol hak'fufim.
 Adonai supports all those who fall, and holds upright all those who are bent over.
 Adonai sostiene a todos los que caen y sostiene en pie a todos los que están encorvados.
 (Tehilim 145:14)

יהוה

יְהוָה שֵׁם יְהוָה יֵאֱהוּנְהוּ מִבְּרַךְ, מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם.

Y'hi shem Adonai m'vorach, me-atah v'ad olam.
 May the Name of Adonai be blessed, from now until eternity.
 Bendito sea el Nombre de Adonai, desde ahora hasta la eternidad.
 (Tehilim 113:2)

יהוה

וַיְהִי יְהוָה יֵאֱהוּנְהוּ לִי לְמִשְׁגָּב, וַיֵּאֱלֹהִי לְצוּר מוֹצֵסִי.

Vayhi Adonai li l'misgav, Velohai l'tzur machsi.
 But Adonai has become my fortress, and my Elohim the Rock of my refuge.
 Pero Adonai se ha convertido en mi fortaleza, y mi Elohim en la Roca de mi refugio.
 (Tehilim 94:22)

מצר

פְּנֵי יְהוָה יֵאֱהוּנְהוּ בְּעֹשֵׂי רָע, לְהַכְרִית מֵאֶרֶץ זְכָרָם.

P'nei Adonai b'osei ra, l'hachrit me-eret zichram.
 The face of Adonai is against those who do evil, to cut off their memory from earth.
 El rostro de Adonai está contra los que hacen el mal, para borrar de la tierra su memoria.
 (Tehilim 34:17)

ומב

יְהוָה יֵאֱהוּדוּנְהִי אֲדֹנָינוּ, מָה אֲדִיר שִׁמְךָ בְּכֹל הָאָרֶץ.

Adonai Adoneinu, mah adir shimcha b'chol ha-aretz.
 Adonai our Lord, how mighty is Your Name in all the earth.
 Adonai nuestro Señor, cuán poderoso es Tu Nombre en toda la tierra.
 (Tehilim 8:10)

יהה

לִשְׂא בְרָכָה מֵאֵת יְהוָה יֵאֱהוּדוּנְהִי, וְצַדִּיקָה מֵאֱלֹהֵי יִשְׁעוֹ.

Yisa v'rachah me-et Adonai, utzdakah me-Elohei yisho.
 They will receive a blessing from Adonai, and just kindness from the Elohim of their salvation.
 Recibirán una bendición de Adonai y una benevolencia justa del Elohim de su salvación.
 (Tehilim 24:5)

ענו

וְהִתְעַנַּג עַל יְהוָה יֵאֱהוּדוּנְהִי, וְיִתֶּן לְךָ מִשְׁאֵלוֹת לִבְךָ.

V'hitanag al Adonai, v'yiten l'cha mishalot libecha.
 And delight in Adonai, and He will grant you the desires of your heart.
 Y deléitate en Adonai, y Él te concederá los deseos de tu corazón.
 (Tehilim 37:4)

מזזי

שְׁמַע יְהוָה יִאֲהֹוֹנֵי וְזָנְנִי, יְהוָה יִאֲהֹוֹנֵי הֲיִה עֲזָר לִי.

Sh'ma Adonai v'choneni, Adonai heyeh ozer li.

Hear Adonai and favor me, Adonai be my helper.

Escucha a Adonai y favoréceme, Adonai sea mi ayuda.

(Tehilim 30:11)

דמב

שׁוּבָה יְהוָה יִאֲהֹוֹנֵי עַד מָתַי, וְהִנַּחֵם עַל עַבְדֶּיךָ.

Shuvah Adonai ad matai, v'hinachem al avadecha.

Return Adonai, until when? And relent concerning Your servants.

Devuélvele a Adonai, ¿hasta cuándo? y arrepíentete de tus siervos.

(Tehilim 90:13)

מנכ

אֲהֵב יְהוָה יִאֲהֹוֹנֵי שַׁעֲרֵי צִיּוֹן, מִכָּל מִשְׁכָּנוֹת יַעֲקֹב.

Ohev Adonai sha-arei Tziyon, mikol mishk'not Ya-akov.

Adonai loves the gates of Zion, more than all the dwellings of Jacob.

Adonai ama las puertas de Sión, más que todas las moradas de Jacob.

(Tehilim 87:2)

איֵע

חַי יְהוָה יֵאֱהוּנְהִי וּבְרוּךְ צוּרִי, וְיָרוּם אֱלֹהֵי יִשְׁעַי.

Chai Adonai uvaruch tzuri, v'yarum Elohei yishi.

Adonai lives, Blessed is my Rock, and exalted is the Elohim of my salvation.

Adonai vive, Bendita sea mi Roca, y exaltado sea el Elohim de mi salvación.

(Tehilim 18:47)

חַזְבוּ

כִּי בָחַר יְהוָה יֵאֱהוּנְהִי בְּצִיּוֹן, אֵינָהּ לְמוֹשָׁב לּוֹ.

Ki vachar Adonai b'Tziyon, ivah l'moshav lo.

For Adonai has chosen Zion, He has desired it for a habitation for Himself.

Porque Adonai ha escogido a Sion, la ha deseado para su habitación.

(Tehilim 132:13)

רָאֵה

קְרָאתִי בְּכָל לֵב, עֲנֵנִי יְהוָה יֵאֱהוּנְהִי, חֲקִיךָ אֶצְרָה.

Karati v'chol lev, aneni Adonai, chukecha etzorah.

I called with all my heart, answer me Adonai, I will treasure Your statutes.

Invocé con todo mi corazón, respóndeme Adonai, atesoraré Tus estatutos.

(Tehilim 119:145)

יבמ

צְדִיק יְהוָה יֵאֱהוּנְהוּ בְּכֹל דְרָכָיו, וְחָסִיד בְּכֹל מַעֲשָׂיו.

Tzadik Adonai b'chol d'rachav, v'chasid b'chol ma-asav.

Adonai is righteous in every way, and virtuous in all deeds.

Adonai es justo en todos los sentidos, y virtuoso en todas las obras.

(Tehilim 145:17)

היי

יְהוָה יֵאֱהוּנְהוּ שֹׁמְרֵךְ, יְהוָה יֵאֱהוּנְהוּ צִלְךָ עַל יַד יְמִינֶךָ.

Adonai shom'recha, Adonai tzil'cha al yad y'minecha.

Adonai is your Guardian, Adonai is your Shade upon your right hand.

Adonai es tu Guardián, Adonai es tu Sombra a tu mano derecha.

(Tehilim 121:5)

מום

יַחַל יִשְׂרָאֵל אֶל יְהוָה יֵאֱהוּנְהוּ, מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם.

Yachel Yisra-el el Adonai, me-atah v'ad olam.

Israel shall yearn for Adonai, from this time until eternity.

Israel añorará a Adonai, desde ahora hasta la eternidad.

(Tehilim 131:3)

Say in an undertone./Di en voz baja.

בְּשֵׁכְמֵל"ו

בְּרוּךְ שֵׁם כְּבוֹד מַלְכוּתוֹ לְעוֹלָם וָעֶד.

Baruch shem k'vod malchuto l'olam va-ed.

Blessed is the Name of His glorious realm for ever and ever.

Bendito sea el Nombre de Su glorioso reino por los siglos de los siglos.

Though one should strive to meditate on the 72 Names in their entirety, each of the sequences also have specific energies as revealed by the Kabbalists, especially the Arizal and the Ramaz. Below are each Name of the 72 Names and their respective energy. Meditating on each one with kavanot will help you to connect to the energies they represent.

Adaptation of the following energies are from the Shorshei HaShemot and the writings of the Arizal.

Aunque uno debe esforzarse por meditar en los 72 Nombres en su totalidad, cada una de las secuencias también tiene energías específicas según lo revelado por los cabalistas, especialmente el Arizal y el Ramaz. A continuación se encuentran cada Nombre de los 72 Nombres y su respectiva energía. Meditar en cada uno con kavanot te ayudará a conectarte con las energías que representan.

La adaptación de las siguientes energías son del Shorshei HaShemot y los escritos del Arizal.

והו	Looking into the past: This Name helps us to look into the past and learn from our own mistakes.	Mirar al pasado: Este Nombre nos ayuda a mirar al pasado y aprender de nuestros propios errores.
ולו	The Arizal said that this Name should be used for healing while visiting the sick, because its focus is the strengthening of the soul.	El Arizal dijo que este Nombre debe usarse para sanar mientras se visita a los enfermos, porque su enfoque es el fortalecimiento del alma.
סיט	Manifesting miracles.	Manifestando milagros.
עלמ	Removing negativity.	Eliminando la negatividad.
מהש	This Name is the main one related to healing. It is also important to note that when this sequence is re-arranged it also spells Mosheh and Hashem. Moses prayed to Hashem for the healing of his sister Miryam and healing was granted.	Este Nombre es el principal relacionado con la curación. También es importante tener en cuenta que cuando se reorganiza esta secuencia, también se deletrea Mosheh y Hashem. Moisés oró a Hashem por la curación de su hermana Miryam y se le concedió la curación.
ללה	Accessing dreams and messages from the Upper Worlds.	Acceder a sueños y mensajes de los Mundos Superiores.
אכא	Connection to power of the 22 pulses of Creation, the Hebrew Alefbet.	Conexión al poder de los 22 pulsos de la Creación, el Alefbet hebreo.
כהת	Creates protection, eliminates negativity, and banishes anything that may threaten us.	Crea protección, elimina la negatividad y destierra cualquier cosa que pueda amenazarnos.

הַיְי	Connecting to the malachim (angels).	Conexión con los malachim (ángeles).
אֵלֶּד	Victory, certainty, and the removal of judgement and negativity. Protection from the Ayin Hara (Evil Eye).	Victoria, certeza y eliminación del juicio y la negatividad. Protección del Ayin Hara (Mal de Ojo).
לֵאוֹ	Purification of a location: Cleansing the location of any evil or negative energies.	Purificación de un lugar: Limpiar el lugar de cualquier energía maligna o negativa.
הַהֵעֵ	Divine love, which is often called unconditional love.	Amor divino, que a menudo se llama amor incondicional.
יִזְלֵ	Unification of the internal and external aspects of something.	Unificación de los aspectos internos y externos de algo.
מִבֵּה	Ending conflict, eliminating destruction, bringing peace into the world.	Poner fin al conflicto, eliminar la destrucción, traer la paz al mundo.
הַרִי	Foresight, inner intuition.	Previsión, intuición interior.
הַקֵּם	Antidote for depression.	Antídoto para la depresión.
לֵאוֹ	Transformation of ego.	Transformación del ego.
כֵּלֵי	Fertility.	Fertilidad.
לוֹ	Direct connection with the Blessed Holy One.	Conexión directa con el Bendito Santo.
פֹּהֵל	Overcoming bad habits.	Superación de malos hábitos.
נִלְכֵ	Elimination of plagues.	Eliminación de plagas.
יֵיֵי	Protection from negative people who prey on you and steal your energy.	Protección de personas negativas que se aprovechan de ti y roban tu energía.
מֵלֵה	Sharing wisdom, being "a light unto nations."	Compartiendo sabiduría, siendo "una luz para las naciones".
זֵהוֹ	Eliminating envy.	Eliminando la envidia.

נְתַה	Speaking truthfully.	Hablando con la verdad.
הַאֵא	Restoring balance.	Restaurando el equilibrio.
יִרְת	Giving tzedakah and meditating on this Name can remove the negative forces from our lives, particularly where financial matters are concerned.	Dar tzedaká y meditar en este Nombre puede eliminar las fuerzas negativas de nuestras vidas, particularmente en lo que se refiere a asuntos financieros.
שָׂאָה	Connecting to soul mates.	Conexión con almas gemelas.
רָוַי	Eliminating hatred.	Eliminando el odio.
אוֹמ	Connecting to the Upper Worlds.	Conexión con los Mundos Superiores.
לִכְב	Completion. This Name is particularly useful in completing unfinished projects.	Terminación. Este Nombre es particularmente útil para completar proyectos inacabados.
וְשָׂר	Living with consciousness, learning from mistakes.	Viviendo con conciencia, aprendiendo de los errores.
יִזְזו	Finding darkness within ourselves and eradicating it.	Encontrar la oscuridad dentro de nosotros mismos y erradicarla.
לְהִז	Rising above ego.	Elevándose por encima del ego.
כּוֹק	Sexuality.	Sexualidad.
מִנְד	No fears.	Sin temores.
אֲנִי	Seeing everything clearly.	Ver todo con claridad.
זִעַמ	Sharing, being a blessing to others, which returns that sharing and those blessings back to us, everything comes full circle.	Compartir, ser una bendición para los demás, lo que nos devuelve ese compartir y esas bendiciones, todo cierra el círculo.
רַהֵע	Manna from heaven: changing darkness into light, curses into blessings.	Maná del cielo: cambiar las tinieblas en luz, las maldiciones en bendiciones.

וייז	Power of words.	Poder de las palabras.
ההה	Connecting to our soul-root, healthy self-image.	Conectando con nuestra raíz del alma, una autoimagen saludable.
מליכ	Discovering the hidden.	Descubriendo lo oculto.
וול	Mind over matter.	Mente sobre materia.
ילה	Mitigation of a sentence, sweetening of judgement.	Atenuación de una sentencia, dulcificación del juicio.
סאל	Parnasah (sustenance, abundance).	Parnasah (sustento, abundancia).
ערי	Complete certainty.	Certeza completa.
עשל	Tikun Olam (Repair of the World).	Tikun Olam (Reparación del Mundo).
מיה	Oneness.	Unidad.
והו	Gladness.	Alegría.
דני	Anything is possible.	Todo es posible.
הזש	Teshuvah is returning to our soul-root in the Light of the Blessed Holy One. This Name can assist in the process of Teshuvah and help us to recall ways in which we have deviated from the path of Torah and caused negativity towards others.	Teshuvá está regresando a nuestra raíz del alma en la Luz del Bendito Santo. Este Nombre puede ayudar en el proceso de Teshuvá y ayudarnos a recordar las formas en que nos hemos desviado del camino de la Torá y causado negatividad hacia los demás.
עמם	Enthusiasm in Avodat Hashem. This Name can stir up enthusiasm within our heart and soul to focus with kavanah in all of our prayers and meditations in the service of Hashem.	Entusiasmo en Avodat Hashem. Este Nombre puede despertar entusiasmo dentro de nuestro corazón y alma para enfocarnos con kavanah en todas nuestras oraciones y meditaciones al servicio de Hashem.
ננא	Unconditional Love: This Name gives us the power to love without limits, ego, or any hidden agendas.	Amor Incondicional: Este Nombre nos da el poder de amar sin límites, egoísmo o agendas ocultas.

נִלְתָּ	Protection against the Angel of Death.	Protección contra el Ángel de la Muerte.
מִבְּהָ	Actualizing thoughts.	Actualizar pensamientos.
פּוֹי	Removing anger.	Eliminación de la ira.
נִשְׁמָה	Listening to your Neshamah (higher soul).	Escuchando a tu Neshamah (alma superior).
וּלְ	Make the darkness of the past fade away and gather strength for the future.	Haz que la oscuridad del pasado se desvanezca y reúna fuerzas para el futuro.
הַרְזָה	Divine attachment: This Name keeps us connected to the Light of the Blessed Holy One.	Apego divino: Este Nombre nos mantiene conectados a la Luz del Bendito Santo.
מִצָּר	Liberation from spiritual slavery.	Liberación de la esclavitud espiritual.
וּמִבְּ	Healing mental illness.	Curación de enfermedades mentales.
יְהִי	Assisting others through teaching.	Ayudar a otros a través de la enseñanza.
עֲנוּ	This Name helps you to cherish what you have.	Este Nombre te ayuda a apreciar lo que tienes.
מִזִּי	Looking past imperfections, seeing the bigger picture.	Mirando más allá de las imperfecciones, viendo el panorama general.
דְּמִבְּ	Awe of Hashem.	Asombro de Hashem.
מִנְקָה	Taking responsibility.	Asumiendo la responsabilidad.
אֵינִי	Immense hope.	Inmensa esperanza.
זָכוּ	Elevating souls that have departed this world.	Elevando almas que han partido de este mundo.
רֵאשִׁית	Guiding Light: This Name can help you find your way home when you become deviated or disoriented from your spiritual journey.	Luz de guía: este nombre puede ayudarlo a encontrar el camino a casa cuando se desvía o se desorienta de su viaje espiritual.

יבמ

Silver Lining: This Name helps to see the silver lining in every cloud.

Revestimiento de plata: este nombre ayuda a ver el revestimiento de plata en cada nube.

היי

Prophecy: This Name helps us to see the future of our actions.

Profecía: Este Nombre nos ayuda a ver el futuro de nuestras acciones.

מום

Spiritual Purification.

Purificación Espiritual.