תְּהִלִּים ו

TEHILIM 6

This psalm is a heart-rending plea from a soul engulfed in profound physical and emotional anguish, begging Hashem to temper His rebuke with mercy and grant immediate healing. The psalmist's exhaustive weeping represents the profound spiritual process of sweetening the harsh judgments, utilizing the purifying power of tears to dissolve the suffocating kelipot (husks) and draw down supernal compassion to banish the forces of the sitra achra (the other side).

Este salmo es una súplica desgarradora de un alma sumida en una profunda angustia física y emocional, que ruega a Hashem que atenúe su reproche con misericordia y le conceda sanación inmediata. El llanto exhaustivo del salmista representa el profundo proceso espiritual de suavizar los duros juicios, utilizando el poder purificador de las lágrimas para disolver las asfixiantes kelipot (cáscaras) y atraer la compasión divina para desterrar las fuerzas de la sitra achra (el otro lado).

לַמְנַצֵּחַ בִּנְגִינוֹת עַל הַשְּׁמִינִית, מִזְמוֹר לְדָוִד.

Lamnatze-ach binginot al hashminit, mizmor l'David.
For the conductor with the neginot on the eight stringed harp, a psalm by David.
Para el director con el neginot en el arpa de ocho cuerdas, salmo de David.

יהוה יאהדונהי אַל בְּאַפְּךָ תוֹכִיחֵנִי, וְאַל בַּחֲמָתְךָ תְיַסְּרֵנִי.

Adonai al b'ap'cha tochicheni, v'al bachamat'cha t'yas'reni.
Adonai do not rebuke me in Your anger, nor in Your wrath chastise me.
Adonai no me reprendas en tu ira, ni en tu ira me castigues.

חָנֵּנִי יהוה יאהדונהי כִּי אֻמְלַל אָנִי,
רְפָאֵנִי יהוה יאהדונהי כִּי נִבְהֲלוּ עֲצָמָי.

Choneni Adonai ki umlal ani, r'fa-eni Adonai ki nivhalu atzamai.
Favor me Adonai for I am feeble, heal me Adonai for my bones are frightened.
Favoréceme Adonai porque estoy débil, sáname Adonai porque mis huesos están asustados.

וְנַפְשִׁי נִבְהֲלָה מְאֹד, וְאַתָּה יהוה יאהדונהי עַד מָתָי.

V'nafshi nivhalah m'od, v'atah Adonai ad matai.
And my soul is utterly terrified, and You Adonai until when?
Y mi alma está completamente aterrorizada, y Tú, Adonai, ¿hasta cuándo?

שׁוּבָה יהוה יאהדונהי חַלְּצָה 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.

כִּי אֵין בַּמָּוֶת זִכְרֶךָ, בִּשְׁאוֹל מִי יוֹדֶה לָךְ.

Ki ein bamavet zichrecha, bish'ol mi yodeh lach.
For in death is there mention of You, in the grave who will praise You?
Porque en la muerte hay mención de Ti, en el sepulcro ¿quién te alabará?

Copyright © Kabbalah4All Sephardic Congregation.
PLEASE DO NOT PRINT THESE PAGES.

יָגַעְתִּי בְּאַנְחָתִי, אַשְׂחֶה בְכָל לַיְלָה מִטָּתִי, בְּדִמְעָתִי עַרְשִׂי אַמְסֶה.

Yagati b'anchati, as-cheh b'chol lailah mitati, b'dimati arsi amseh.

I am wearied with my sigh, I drench my bed every night, with my tears I soak my couch.
Estoy cansado con mi suspiro, empapando mi cama cada noche, con mis lágrimas empapando mi lecho.

עָשְׁשָׁה מִכַּעַס עֵינִי, עָתְקָה בְּכָל צוֹרְרָי.

Ash'shah mika-as eini, at'kah b'chol tzor'rai.

On account of anger is my eye dimmed, aged because of all my tormentors.
A causa de la ira se oscureció mi ojo, envejecido a causa de todos mis torturadores.

סוּרוּ מִמֶּנִּי כָּל פֹּעֲלֵי אָוֶן, כִּי שָׁמַע יהוה יאהדונהי קוֹל בִּכְיִי.

Suru mimeni kol po-alei aven, ki shama Adonai kol bichyi.

Depart from me all those who do evil, for Adonai has heard the sound of my weeping.
Apartaos de mí todos los que hacen el mal, porque Adonai ha oído el sonido de mi llanto.

שָׁמַע יהוה יאהדונהי תְּחִנָּתִי, יהוה יאהדונהי תְּפִלָּתִי יִקָּח.

Shama Adonai t'chinati, Adonai t'filati yikach.

Adonai has heard my plea, Adonai will accept my prayer.
Adonai ha escuchado mi súplica, Adonai aceptará mi oración.

יֵבֹשׁוּ וְיִבָּהֲלוּ מְאֹד כָּל אֹיְבָי, יָשֻׁבוּ יֵבֹשׁוּ רָגַע.

Yevoshu v'yibahalu m'od kol oy'vai, yashuvu yevoshu raga.

May my enemies be shamed and utterly confounded, may they regret and be shamed in an instant.

Que mis enemigos sean avergonzados y completamente confundidos,
que se arrepientan y se avergüencen en un instante.

Copyright © Kabbalah4All Sephardic Congregation.
PLEASE DO NOT PRINT THESE PAGES.