תְּהִלִּים מ

TEHILIM 40

This psalm describes the dramatic rescue from a roaring pit and a miry clay, which signifies the soul's liberation from the dense, constricting spiritual Kelipot that trap holy sparks in the lower realms. The transition from intense crying to a joyful "new song" represents the elevation of consciousness into the expansive light of Binah, where external animal sacrifices are superseded by the internal offering of a fully aligned, surrendered heart.

Este salmo describe el dramático rescate de un abismo rugiente y un lodo cenagoso, lo que simboliza la liberación del alma de las densas y opresivas Kelipot espirituales que atrapan las chispas sagradas en los reinos inferiores. La transición del llanto intenso a un gozoso «nuevo canto» representa la elevación de la conciencia a la luz expansiva de Binah, donde los sacrificios animales externos son reemplazados por la ofrenda interna de un corazón plenamente alineado y entregado.

לַמְנַצֵּחַ לְדָוִד מִזְמוֹר.

Lamnatze-ach l'David mizmor.
For the conductor, by David, a psalm.
Para el conductor, de David, un salmo.

קַוֹּה קִוִּיתִי יהוה יאהדונהי, וַיֵּט אֵלַי וַיִּשְׁמַע שַׁוְעָתִי.

Kavoh kiviti Adonai, vayet elai vayishma shavati.
I have placed great hope in Adonai, and He inclined to me and heard my cry.
He puesto gran esperanza en Adonai, y Él se inclinó hacia mí y escuchó mi clamor.

וַיַּעֲלֵנִי מִבּוֹר שָׁאוֹן מִטִּיט הַיָּוֵן, וַיָּקֶם עַל סֶלַע רַגְלַי כּוֹנֵן אֲשֻׁרָי.

Vaya-aleni mibor sha-on mitit hayaven, vayakem al sela raglai konen ashurai.
And He raised me from the pit of sorrow, from the slimy mud,
and He set my feet upon a rock, established my footsteps.

Y me sacó del pozo de la tristeza, del fango cenagoso, y puso mis pies sobre una roca, afirmó mis pasos.

וַיִּתֵּן בְּפִי שִׁיר חָדָשׁ, תְּהִלָּה לֵאלֹהֵינוּ,
יִרְאוּ רַבִּים וְיִירָאוּ, וְיִבְטְחוּ בַּיהוה יאהדונהי.

Vayiten b'fi shir chadash, t'hilah Leloheinu,
yiru rabim v'yira-u, v'yiv-t'chu Badonai.
And He has put into my mouth a new song, praise to our Elohim,
many shall see and they will be awed, and they shall trust in Adonai.

Y Él ha puesto en mi boca un cántico nuevo, alabanza a nuestro Elohim;
muchos verán esto y se asombrarán, y confiarán en Adonai.

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

אַשְׁרֵי הַגֶּבֶר אֲשֶׁר שָׂם יהוה יאהדונהי מִבְטַחוֹ,
וְלֹא פָנָה אֶל רְהָבִים וְשָׂטֵי כָזָב.

Ashrei hagever asher sam Adonai mivtacho,
v'lo fanah el r'havim v'satei chazav.
Happy is the one who has made Adonai their trust,
and has not turned to the arrogant, nor to false methods.

Dichoso aquel que ha puesto su confianza en Adonai,
y no se ha vuelto a los arrogantes ni a los métodos falsos.

רַבּוֹת עָשִׂיתָ אַתָּה יהוה יאהדונהי אֱלֹהַי,
נִפְלְאֹתֶיךָ וּמַחְשְׁבֹתֶיךָ אֵלֵינוּ,
אֵין עֲרֹךְ אֵלֶיךָ, אַגִּידָה וַאֲדַבֵּרָה, עָצְמוּ מִסַּפֵּר.

Rabot asita atah Adonai Elohai, nif-l'otecha umach-sh'votecha aleinu,
ein aroch elecha agidah va-adaberah, atz'mu misaper.
Much have You done, Adonai my Elohim, Your wonders and Your thoughts are upon us,
none can compare to You, if I would declare and speak of them, they are too numerous to count.

Mucho has hecho, Adonai mi Elohim; Tus maravillas y Tus pensamientos están sobre nosotros.
Nadie se compara a Ti; si quisiera declararlos y hablar de ellos, serían demasiado numerosos para contarlos.

זֶבַח וּמִנְחָה לֹא חָפַצְתָּ, אָזְנַיִם כָּרִיתָ לִי, עוֹלָה וַחֲטָאָה לֹא שָׁאָלְתָּ.

Zevach uminchah lo chafatzta, oznayim karita li, olah vachata-ah lo sha-alta.
Sacrifice and meal-offering You do not desire, You have opened my ears,
burnt-offering and sin-offering You do not require.

Sacrificio y ofrenda de cereal no te agradan, me has abierto los oídos, holocausto y expiación no te agradan.

אָז אָמַרְתִּי הִנֵּה בָאתִי, בִּמְגִלַּת סֵפֶר כָּתוּב עָלָי.

Az amarti hineh vati, bimgilat sefer katuv alai.
Then I said: Behold I have come, with the scroll of the Book that is written for me.
Entonces dije: He aquí que he venido, con el rollo del Libro que está escrito para mí.

לַעֲשׂוֹת רְצוֹנְךָ אֱלֹהַי חָפָצְתִּי, וְתוֹרָתְךָ בְּתוֹךְ מֵעָי.

La-asot r'tzon'cha Elohai chafatzti, v'Torat'cha b'toch me-ai.
To do Your will, my Elohim, have I desired, and Your Torah is within my innards.
Hacer Tu voluntad, oh Elohim mío, es lo que he deseado, y Tu Torá está dentro de mí.

בִּשַּׂרְתִּי צֶדֶק בְּקָהָל רָב,
הִנֵּה שְׂפָתַי לֹא אֶכְלָא יהוה יאהדונהי, אַתָּה יָדַעְתָּ.

Bisarti tzedek b'kahal rav,
hineh s'fatai lo ech-la Adonai, atah yadata.
I have proclaimed righteousness in the great assembly, behold, I will not restrain my lips, Adonai, You know it.
He proclamado la justicia en la gran asamblea, he aquí, no refrenaré mis labios, Adonai, Tú lo sabes.

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

צִדְקָתְךָ לֹא כִסִּיתִי בְּתוֹךְ לִבִּי,
אֱמוּנָתְךָ וּתְשׁוּעָתְךָ אָמָרְתִּי, לֹא כִחַדְתִּי חַסְדְּךָ וַאֲמִתְּךָ לְקָהָל רָב.

Tzidkat'cha lo chisiti b'toch libi,
emunat'cha utshu-at'cha amarti, lo chichadti chasd'cha va-amit'cha l'kahal rav.
Your righteousness I have not concealed within my heart, I have spoken of Your trust and Your salvation,
I have not concealed Your kindness and Your truth from the great assembly.

Tu justicia no he ocultado en mi corazón, he hablado de Tu confianza y Tu salvación,
No he ocultado Tu benevolencia y Tu verdad a la gran asamblea.

אַתָּה יהוה יאהדונהי לֹא תִכְלָא רַחֲמֶיךָ מִמֶּנִּי,
חַסְדְּךָ וַאֲמִתְּךָ תָּמִיד יִצְּרוּנִי.

Atah Adonai lo tichla rachamecha mimeni,
chasd'cha va-amit'cha tamid yitz'runi.
You, Adonai, do not withhold Your mercy from me, may Your kindness and truth continually protect me.
Tú, Adonai, no me niegues Tu misericordia, que Tu benevolencia y tu verdad me protejan siempre.

כִּי אָפְפוּ עָלַי רָעוֹת עַד אֵין מִסְפָּר, הִשִּׂיגוּנִי עֲוֹנֹתַי
וְלֹא יָכֹלְתִּי לִרְאוֹת, עָצְמוּ מִשַּׂעֲרוֹת רֹאשִׁי, וְלִבִּי עֲזָבָנִי.

Ki af'fu alai ra-ot ad ein mispar, hisiguni avonotai
v'lo yacholti lirot, atz'mu misa-arot roshi, v'libi azavani.
For innumerable evils have encircled me, my iniquities have overtaken me,
and I am unable to see, they are more numerous than the hairs on my head, and my heart has abandoned me.

Me han rodeado innumerables males, me han alcanzado mis iniquidades,
y soy incapaz de ver, son más numerosas que los cabellos de mi cabeza, y mi corazón me ha abandonado.

רְצֵה יהוה יאהדונהי לְהַצִּילֵנִי, יהוה יאהדונהי לְעֶזְרָתִי חוּשָׁה.

R'tzeh Adonai l'hatzileni, Adonai l'ezrati chushah.
Be pleased, Adonai, to rescue me, Adonai, make haste to help me.
Oh Adonai, ten a bien rescatarme, Adonai, date prisa en socorrerme.

יֵבֹשׁוּ וְיַחְפְּרוּ יַחַד מְבַקְשֵׁי נַפְשִׁי לִסְפּוֹתָהּ,
יִסֹּגוּ אָחוֹר וְיִכָּלְמוּ חֲפֵצֵי רָעָתִי.

Yevoshu v'yach-p'ru yachad m'vakshei nafshi lispotah,
yisogu achor v'yikal'mu chafetzei ra-ati.
May they be put to shame and disgrace all together, those who seek my soul to sweep it away,
may they draw back and be humiliated, those who desire my misfortune.

Que sean avergonzados y humillados todos aquellos que buscan arrebatarme el alma,
que retrocedan y sean humillados aquellos que desean mi desgracia.

יָשֹׁמּוּ עַל עֵקֶב בָּשְׁתָּם, הָאֹמְרִים לִי הֶאָח הֶאָח.

Yashomu al ekev boshtam, ha-om'rim li he-ach he-ach.
May they be desolate because of their shame, that they say to me, Aha! Aha!
Que queden desolados por su vergüenza, que me dicen: ¡Ajá! ¡Ajá!

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

יָשִׂישׂוּ וְיִשְׂמְחוּ בְךָ כָּל מְבַקְשֶׁיךָ,
יֹאמְרוּ תָמִיד יִגְדַּל יהוה יאהדונהי, אֹהֲבֵי תְשׁוּעָתֶךָ.

Yasisu v'yism'chu b'cha kol m'vakshecha,
yom'ru tamid yigdal Adonai, ohavei t'shu-atecha.
May all those who seek You rejoice and be glad in You,
may they say continually, be exalted Adonai, those who love Your salvation.

Que todos los que te buscan se regocijen y se alegren en ti;
que digan siempre, exaltado sea Adonai, los que aman tu salvación.

וַאֲנִי עָנִי וְאֶבְיוֹן, אֲדֹנָי אדון הכל יַחֲשָׁב לִי,
עֶזְרָתִי וּמְפַלְטִי אַתָּה, אֱלֹהַי אַל תְּאַחַר.

Va-ani ani v'evyon, Adonai yachashav li,
ezrati umfalti atah, Elohai al t'achar.
As for me, I am poor and needy, the Lord will think of me,
You are my Help and my Rescuer, my Elohim, do not delay.

En cuanto a mí, soy pobre y necesitado, el Señor pensará en mí,
Tú eres mi ayuda y mi salvador, mi Elohim, no tardes.

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