תְּהִלִּים מב

TEHILIM 42

This psalm expresses a profound, aching thirst for the Creator, mirroring the deer crying out for water, which represents the soul's intense yearning during spiritual exile to reunite with its divine source. The psalmist's deep emotional waves and inner turmoil depict the descent into the lower worlds, where the soul must withstand the concealment of light in order to elevate the fallen holy sparks back to the spiritual realm of Binah.

Este salmo expresa una sed profunda y angustiosa por el Creador, reflejando al ciervo que clama por agua, lo cual representa el intenso anhelo del alma durante el exilio espiritual por reunirse con su fuente divina. Las profundas oleadas de emociones y la agitación interior del salmista describen el descenso a los mundos inferiores, donde el alma debe soportar la ocultación de la luz para elevar las chispas sagradas caídas de vuelta al reino espiritual de Binah.

לַמְנַצֵּחַ מַשְׂכִּיל לִבְנֵי קֹרַח.

Lamnatze-ach maskil livnei Korach.
For the conductor, a maskil by the sons of Korach.
Para el director, un maskil de los hijos de Kóraj.

כְּאַיָּל תַּעֲרֹג עַל אֲפִיקֵי מָיִם, כֵּן נַפְשִׁי תַעֲרֹג אֵלֶיךָ אֱלֹהִים.

K'ayal ta-arog al afikei mayim, ken nafshi ta-arog elecha Elohim.
As the deer yearns for streams of water, so my soul yearns for You, Elohim.
Como anhela el ciervo las corrientes de las aguas, así mi alma te anhela a Ti, Elohim.

צָמְאָה נַפְשִׁי לֵאלֹהִים לְאֵל חָי, מָתַי אָבוֹא וְאֵרָאֶה פְּנֵי אֱלֹהִים.

Tzam'ah nafshi Leilohim l'El chai, matai avo v'era-eh p'nei Elohim.
My soul thirsts Elohim, for the living Almighty One, when will I come and appear before the face of Elohim.
Mi alma tiene sed de Elohim, del Todopoderoso viviente, ¿cuándo vendré y me presentaré ante la faz de Elohim?

הָיְתָה לִּי דִמְעָתִי לֶחֶם יוֹמָם וָלָיְלָה,
בֶּאֱמֹר אֵלַי כָּל הַיּוֹם, אַיֵּה אֱלֹהֶיךָ.

Hay'tah li dimati lechem yomam valailah,
be-emor elai kol hayom, ayeh Elohecha.
My tears were for me my bread day and night, when they said to me all day long, where is your Elohim.
Mis lágrimas fueron para mí mi pan de día y de noche, cuando me decían todo el día, ¿dónde está tu Elohim?

אֵלֶּה אֶזְכְּרָה וְאֶשְׁפְּכָה עָלַי נַפְשִׁי, כִּי אֶעֱבֹר בַּסָּךְ,
אֶדַּדֵם עַד בֵּית אֱלֹהִים, בְּקוֹל רִנָּה וְתוֹדָה הָמוֹן חוֹגֵג.

Eleh ezk'rah v'eshp'chah alai nafshi, ki e-evor basach,
edadem ad beit Elohim, b'kol rinah v'todah hamon chogeg.
These I will remember and will pour out the burden of my soul, how I passed with the multitude,
proceeding with them unto the House of Elohim, with the voice of song and thanksgiving, many celebrating.

De estos me acordaré y derramaré el peso de mi alma, cómo pasé con la multitud,
yendo con ellos a la Casa de Elohim, con voz de canto y acción de gracias, muchos celebrando.

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

מַה תִּשְׁתּוֹחֲחִי נַפְשִׁי, וַתֶּהֱמִי עָלָי,
הוֹחִילִי לֵאלֹהִים, כִּי עוֹד אוֹדֶנּוּ יְשׁוּעוֹת פָּנָיו.

Mah tishtochachi nafshi, vatehemi alai,
hochili Leilohim, ki od odenu y'shu-ot panav.
Why are you downcast O my soul, and why do you roar within me,
hope in Elohim, for yet shall I thank Him for the salvations of His countenance.

¿Por qué te abates, oh alma mía, y por qué ruges dentro de mí?
Espera en Elohim, pues aún le daré gracias por las salvaciones de Su rostro.

אֱלֹהַי עָלַי נַפְשִׁי תִשְׁתּוֹחָח,
עַל כֵּן אֶזְכָּרְךָ מֵאֶרֶץ יַרְדֵּן וְחֶרְמוֹנִים, מֵהַר מִצְעָר.

Elohai alai nafshi tishtochach,
al ken ezkorcha me-eretz yarden v'chermonim, mehar mitzar.
O my Elohim, my soul is cast down within me,
because I remember You from the land of Jordan and the peaks of Hermon, from Mount Mitzar.

Oh mi Elohim, mi alma está abatida dentro de mí,
porque te recuerdo desde la tierra del Jordán y las cumbres del Hermón, desde el monte Mitzar.

תְּהוֹם אֶל תְּהוֹם קוֹרֵא לְקוֹל צִנּוֹרֶיךָ,
כָּל מִשְׁבָּרֶיךָ וְגַלֶּיךָ עָלַי עָבָרוּ.

T'hom el t'hom kore l'kol tzinorecha,
kol mishbarecha v'galecha alai avaru.
Abyss to abyss calls out to the sound of Your canals,
all Your tidal waves and Your surges have overcome me.

Abismo a abismo clama al son de Tus canales,
todos Tus maremotos y Tus oleadas me han vencido.

יוֹמָם יְצַוֶּה יהוה יאהדונהי חַסְדּוֹ,
וּבַלַּיְלָה שִׁירָה עִמִּי, תְּפִלָּה לְאֵל חַיָּי.

Yomam y'tzaveh Adonai chasdo,
uvalailah shiroh imi, t'filah l'El chayai.
By day, Adonai will command His kindness,
even by night His song is with me, a prayer to the Almighty One of my life.

De día, Adonai ordenará Su benevolencia,
incluso de noche Su canción está conmigo, una oración al Todopoderoso de mi vida.

אוֹמְרָה לְאֵל סַלְעִי, לָמָּה שְׁכַחְתָּנִי,
לָמָּה קֹדֵר אֵלֵךְ בְּלַחַץ אוֹיֵב.

Om'rah l'El sali, lamah sh'chachtani,
lamah koder elecha b'lachatz oyev.
I will say to the Almighty One, my Rock, why have You forgotten me,
why must I walk in gloom under the oppression of the foe.

Diré al Todopoderoso, Roca mía, por qué te has olvidado de mí,
por qué debo andar en tinieblas bajo la opresión del enemigo.

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

בְּרֶצַח בְּעַצְמוֹתַי חֵרְפוּנִי צוֹרְרָי,
בְּאָמְרָם אֵלַי כָּל הַיּוֹם, אַיֵּה אֱלֹהֶיךָ.

B’retzach b’atzmotai cher’funi tzor’rai,
b’omram elai kol hayom, ayeh Elohecha.
With murder in my bones, my enemies taunt me,
as they say to me every day, where is your Elohim.

Con homicidio en mis huesos, mis enemigos me escarnecen,
como me dicen todos los días, ¿dónde está tu Elohim?

מַה תִּשְׁתּוֹחֲחִי נַפְשִׁי, וּמַה תֶּהֱמִי עָלָי,
הוֹחִילִי לֵאלֹהִים, כִּי עוֹד אוֹדֶנּוּ יְשׁוּעוֹת פָּנַי וֵאלֹהָי.

Mah tishtochachi nafshi, umah tehemi alai,
hochili Leilohim, ki od odenu y’shu-ot panai Velohai.
Why are you downcast, O my soul, and why do you roar within me,
hope in Elohim, for I shall again thank Him, the salvations of my countenance and my Elohim.

¿Por qué te abates, oh alma mía, y por qué ruges dentro de mí?
Espera en Elohim, porque de nuevo le daré gracias, salvación de mi rostro y de mi Elohim.

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