

סדר תיקון טו בשבט

SEDER TIKUN TU BISHVAT



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.

מֶלֶךְ

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 Please do not publish or distribute without permission.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 הוֹי וְיִהְיֶה (He always was, He always is, and He always will be). Every instance of the Divine Name in our Siddur, is followed by: יֵאֱהָרֶנְהִי, 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 הִיכְלָת means "can do anything", וּבִעַל הַכְּחִיּוֹת כֹּלָם 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 יֵאֱהָרֶנְהִי (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 הוֹי וְיִהְיֶה (Él siempre fue, siempre es y siempre será). Cada instancia del Nombre Divino en nuestro Sidur, es seguida por: יֵאֱהָרֶנְהִי 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 הִיכְלָת significa "puede hacer cualquier cosa", וּבִעַל הַכְּחִיּוֹת כֹּלָם 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 יֵאֱהָרֶנְהִי (Aspecto masculino), y cuando diga Amén por Kaddish, medite en אִידֵהֲנוּיָהּ (Aspecto femenino).

סדר תיקון טו בשבט

SEDER TIKUN TU BISHVAT

The Talmud calls Tu BiShvat, Rosh HaShanah La-Ilanot or the New Year's Day for the Trees. It was a day of gratitude for the fruits in the land of Israel. The Kabbalists of Tzefat taught that it is a spiritual and mystical Rosh Hashanah for us. The Mishnah refers to it as "Tree" instead of "Trees" which refers to the original Tree of Knowledge of Good and Evil in the Garden of Eden. We celebrate Tu BiShvat with a Kabbalistic seder which reveals the deepest Kabbalistic secrets of Creation. Adam and Eve were supposed to enjoy the fruits of the garden as part of their service to the Creator. They were supposed to receive pleasure as a gift from the Almighty One just as we should. There is a big difference in receiving pleasure and in having pleasure. Having pleasure we need no one and only our ego is gratified. Receiving pleasure, on the other hand, comes from our soul's desire to connect to the Light of Ein Sof. They followed the desires of their own egos and ate from the Tree of Knowledge of Good and Evil and thus had pleasure rather than received it. Kabbalah teaches us that one reason we are here is for the sake of tikun (correction/repair). Blessing and eating fruits on Tu BiShvat is our attempt to connect to the Creator's Light and correct the mistake made by Adam and Eve. We hope to receive pleasure that comes from the Creator and not just have pleasure that gratifies our ego.

El Talmud llama Tu BiShvat, Rosh HaShanah La-Ilanot o el Día de Año Nuevo para los árboles. Fue un día de agradecimiento por los frutos en la tierra de Israel. Los cabalistas de Tzefat enseñaron que es un Rosh Hashaná espiritual y místico para nosotros. La Mishná se refiere a él como "Árbol" en lugar de "Árboles", que se refiere al Árbol original del conocimiento del bien y del mal en el Jardín del Edén. Celebramos Tu BiShvat con un seder cabalístico que revela los secretos cabalísticos más profundos de la Creación. Se suponía que Adán y Eva disfrutarían los frutos del jardín como parte de su servicio al Creador. Se suponía que debían recibir placer como un regalo del Todopoderoso tal como deberíamos hacerlo nosotros. Hay una gran diferencia entre recibir placer y tener placer. Tener placer no necesitamos a nadie y solo nuestro ego es gratificado. Recibir placer, por otro lado, proviene del deseo de nuestra alma de conectarse con la Luz de Ein Sof. Siguieron los deseos de sus propios egos y comieron del Árbol del Conocimiento del Bien y del Mal y así tuvieron placer en lugar de recibirlo. La Cabalá nos enseña que una de las razones por las que estamos aquí es por tikun (corrección/repación). Bendecir y comer frutas en Tu BiShvat es nuestro intento de conectarnos con la Luz del Creador y corregir el error cometido por Adán y Eva. Esperamos recibir placer que viene del Creador y no solo tener placer que gratifica nuestro ego.

ט"ו בשבט שמח

Tu BiShvat Sameach!

פרוטיקאס אלגריי

Frutikas Alegre!

בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֲדוֹן הַכֹּל הַיְהִי הוֹדָה וְיִהְיֶה יֵאֱהָדוּנְהִי, אֱלֹהֵינוּ תְקִיף בְּעַל הַיְכָלָת וּבְעַל הַכַּחְיוֹת כּוֹלֵם מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו, וְצִוָּנוּ לְהַדְלִיק נֵר שֶׁל [שַׁבָּת וְ] יוֹם טוֹב. {אָמֵן.}

Baruch atah Adonai, Eloheinu melech ha-olam, asher kid'shanu b'mitzvotav, v'tzivanu l'hadlik ner shel [Shabbat v'] yom tov. {Amen.}

Blessed are You Adonai, our Elohim, King of the universe, Who has sanctified us with His commandments, and has commanded us to kindle the light of [Shabbat and of] the Holy Day. {Amen.}

Bendito seas Tú, Adonai, nuestro Elohim, Rey del universo, Quien nos ha santificado con Sus mandamientos, y nos ha ordenado encender la luz del [Shabat y del] Día Santo. {Amén.}

בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֲדוֹן הַכֹּל הַיְהִי הוֹדָה וְיִהְיֶה יֵאֱהָדוּנְהִי, אֱלֹהֵינוּ תְקִיף בְּעַל הַיְכָלָת וּבְעַל הַכַּחְיוֹת כּוֹלֵם מֶלֶךְ הָעוֹלָם, שֶׁהַחַיִּינוּ וְקִיָּמְנוּ וְהִגִּיעָנוּ לְזֵמַן הַזֶּה. {אָמֵן.}

Baruch atah Adonai, Eloheinu melech ha-olam, shehecheyanu v'kiy'manu v'higianu laz'man hazeh. {Amen.}

Blessed are You Adonai, our Elohim, King of the universe, Who has kept us alive and sustained us, and brought us to this season. {Amen.}

Bendito seas Tú, Adonai, nuestro Elohim, Rey del universo, Quien nos ha mantenido con vida y nos ha sostenido, y nos ha traído a esta temporada. {Amén.}

Wash the hands by picking up the pitcher with the left hand and pouring the water over the right hand, then with the right hand pour the water over the left. This procedure is done three times. Raise the hands and say the blessing before drying them. Do not say the blessing if you have already dried your hands.

Lávase las manos levantando la jarra con la mano izquierda y vertiendo el agua sobre la mano derecha, luego con la mano derecha vierta el agua sobre la izquierda. Este procedimiento se realiza tres veces. Levante las manos y diga la bendición antes de secarlas. No digas la bendición si ya te has secado las manos.

בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֲדוֹן הַכֹּל הַיְהִי הוֹדָה וְיִהְיֶה יֵאֱהָדוּנְהִי, אֱלֹהֵינוּ תְקִיף בְּעַל הַיְכָלָת וּבְעַל הַכַּחְיוֹת כּוֹלֵם מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו, וְצִוָּנוּ עַל נְטִילַת יָדַיִם.

Baruch atah Adonai, Eloheinu melech ha-olam, asher kid'shanu b'mitzvotav v'tzivanu al n'tilat yadayim.

Blessed are You Adonai, our Elohim, King of the universe, Who has sanctified us with His commandments, and has commanded us regarding the washing of the hands.

Bendito eres Tu Adonai, nuestro Elohim, Rey del universo, Quien nos ha santificado con Sus mandamientos, y nos ha mandado acerca del lavado de las manos.

And Elokim said: 'Let the earth put forth grass, herb-yielding seeds, and fruit trees bearing fruit of its kind.' 'Fruit tree' means the Tree of Knowledge of Good and Evil, which put forth blossoms and fruit. 'Bearing fruit' is the tzaddik, the basis of the world. 'Of its kind' means all the human beings who have in them the spirit of holiness, which is the blossom of that tree. This is the covenant of holiness, the covenant of peace – and the faithful enter into that kind and

Y dijo Elokim: 'Produzca la tierra hierba verde, semillas que den hierba, y árboles frutales que den fruto según su género'. 'Árbol frutal' significa el Árbol del Conocimiento del Bien y del Mal, que produce flores y frutos. 'Dar fruto' es el tzadik, la base del mundo. 'De su especie' significa todos los seres humanos que tienen en ellos el espíritu de santidad, que es la flor de ese árbol. Este es el pacto de santidad, el pacto de paz, y los fieles entran en ese tipo y no se

do not depart from it. The Tzaddik generates, and the tree conceives and brings forth fruit of its kind. (Zohar – Bereshit 33a)

apartan de él. El Tzadik genera, y el árbol concibe y produce frutos de su especie. (Zóhar – Bereshit 33a)

The verse says: 'When you eat the bread of the Land, you shall bring an offering to Elokim' (Bemidbar 15:19). This refers to the waving (tenufah) of the Omer. Tenufah can be read as tenu feh – give a mouth. The mouth is symbolic of the honor we give to Hakadaosh Baruch Hu. Hence the Omer was waved to show that we give to Him this mouth, since the chief praise of Hakadosh Baruch Hu is when the Jewish people give Him honor and glory.

El verso dice: 'Cuando comas el pan de la Tierra, traerás una ofrenda a Elokim' (Bemidbar 15:19). Esto se refiere a la agitación (tenufah) del Omer. Tenufah se puede leer como tenu feh: dar una boca. La boca es un símbolo del honor que le damos a Hakadaosh Baruch Hu. Por lo tanto, el Omer fue agitado para mostrar que le damos a Él esta boca, ya que la principal alabanza de Hakadosh Baruj Hu es cuando el pueblo judío le da honor y gloria.

Why was the Omer made from barley and not from wheat? Because barley ripens first. Wheat (chita) is the more perfect food, being symbolic of the elimination of sin (chet). There are those who say that wheat is the plant with which Adam sinned. (Zohar – Balak 189a)

¿Por qué el Omer se hizo con cebada y no con trigo? Porque la cebada madura primero. El trigo (chita) es el alimento más perfecto, siendo símbolo de la eliminación del pecado (jet). Hay quienes dicen que el trigo es la planta con la que pecó Adán. (Zohar – Balac 189a)

The Zohar states that there is no angelic minister ruling over the five species of grain only the Hakadosh Baruch Hu rules over them. "Because of this, whoever treats bread disrespectfully, throwing it to the ground, will be pursued by poverty." Wheat represents the divine abundance in our physical world and bread represents the Sefirah of Malchut when it is connected with Zeir Anpin. It is said that wheat was once a tree. We begin our seder by blessing bread and as we eat it, we are invited to savor its flavor and meditate on how we are sustained by it in this world. Wheat and barley are the first two of the seven species connected to the greatness of the Land of Israel, as it says: A land of wheat and barley, of vines, figs, and pomegranates, a land of olives and honey (Devarim 8:8).

El Zohar afirma que no hay un ministro angélico que gobierne sobre las cinco especies de granos, solo el Hakadosh Baruj Hu las gobierna. "Por eso, el que trata el pan con falta de respeto, tirándolo al suelo, será perseguido por la pobreza". El trigo representa la abundancia divina en nuestro mundo físico y el pan representa la Sefirá de Maljut cuando está conectado con Zeir Anpin. Se dice que el trigo fue una vez un árbol. Comenzamos nuestro seder bendiciendo el pan y mientras lo comemos, somos invitados a saborear su sabor y meditar sobre cómo nos sostiene en este mundo. El trigo y la cebada son las dos primeras de las siete especies relacionadas con la grandeza de la Tierra de Israel, como dice: Tierra de trigo y cebada, de vides, higos y granados, tierra de olivos y miel (Devarim 8: 8).

מְלֶךְ הָעוֹלָם, תְּקִיף בְּעַל הַיְכָלָת וּבְעַל הַכַּחֲיוֹת כּוֹלֵם, אֱלֹהֵינוּ, אֲדוֹן הַכֹּל הִיָּה הוּא וַיְהִיָּה יֵאֱדוֹנָהּ, בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה הַמּוֹצֵא לֶחֶם מִן הָאָרֶץ. {אֲמֵן.}

Baruch atah Adonai, Eloheinu melech ha-olam, hamotzi lechem min ha-aretz. {Amen.}

Blessed are You Adonai, our Elohim, King of the universe, Who brings forth bread from the earth.

Bendito eres Tú Adonai, nuestro Elohim, Rey del universo, Quien hace brotar el pan de la tierra.

כוס ראשון

KOS RISHON

During the Seder we pour four cups of wine. The first cup connects us to Atzilut, which is known as the World of Divine Emanation and is fully conscious of its Divine origin. This realm is in the state of perfect and eternal rectification, it is the world of the spirit. This world is represented by the letter Yud of the Divine Name. Each human being is comprised of five soul levels. The highest is Yechidah and it transcends all worlds. The next soul level, Chayah corresponds to the world of Atzilut. The Light of Ein Sof descends into the world of Atzilut and begins its journey of emanation to our world of Asiyah, also known as Malchut. We meditate during this section on the Sefirot since it is through them that we interact with the Almighty One. We connect to the letter Yud and allow it to penetrate to the core of our being during our meditation in this section. We do not bless or eat any fruit for there is only absorption in oneness with the Light in this world.

We bless white wine, which represents the purity of this world of the spirit, the part of our soul which is closest to the Or Ein Sof (Light of Ein Sof).

Durante el Seder vertemos cuatro copas de vino. La primera copa nos conecta con Atzilut, que se conoce como el Mundo de la Emanación Divina y es plenamente consciente de su origen Divino. Este reino está en estado de perfecta y eterna rectificación, es el mundo del espíritu. Este mundo está representado por la letra Yud del Nombre Divino. Cada ser humano se compone de cinco niveles del alma. El más alto es Yechidah y trasciende todos los mundos. El siguiente nivel del alma, Chayah corresponde al mundo de Atzilut. La Luz de Ein Sof desciende al mundo de Atzilut y comienza su viaje de emanación a nuestro mundo de Asiyah, también conocido como Maljut. Meditamos durante esta sección sobre las Sefirot ya que es a través de ellas que interactuamos con el Todopoderoso. Nos conectamos con la letra Yud y permitimos que penetre hasta el centro de nuestro ser durante nuestra meditación en esta sección. No bendecimos ni comemos ninguna fruta porque solo hay absorción en la unidad con la Luz en este mundo.

Bendecimos el vino blanco, que representa la pureza de este mundo del espíritu, la parte de nuestra alma que está más cerca del Or Ein Sof (Luz de Ein Sof).

עֲצִילוֹת

ATZILUT

יְהוָה

בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ, אֲדוֹנָי הַכֹּל, יְהוָה הוּא וַיְהִי יָאֵהוּדוֹנָהּ, תְּקִיף בְּעַל הַיְכָלָת וּבְעַל הַכַּחְיוֹת כּוֹלֵם מֶלֶךְ הָעוֹלָם, בּוֹרֵא פְּרֵי הַגֶּפֶן. {אֱמֵן}

Baruch atah Adonai, Eloheinu melech ha-olam, bore p'ri hagefen. {Amen.}

Blessed are You Adonai, our Elohim, King of the universe, Who creates the fruit of the vine. {Amen.}

Bendito eres Tú Adonai, nuestro Elohim, Rey del universo, Quien crea el fruto de la vid. {Amén.}



Once when Rav Kook was walking in the fields, lost deep in thought, the young student with him inadvertently plucked a leaf off a branch. Rav Kook was visibly shaken by this act and, turning to his companion he said gently: Believe me when I tell you that I never simply pluck a leaf or a blade of grass or any living thing unless I have to. Every part of the vegetable world is singing a song and breathing forth a secret of the divine mystery of the creation. The words of Rav Kook penetrated deeply into the mind of the young student: For the first time he understood what it means to show compassion to all creatures. -*Wisdom of the Jewish Mystics, pp. 80*

The Almighty said: Although wine can be a source of trouble in this world, in the future I shall make it only a source of joy, as it says: 'And it shall come to pass on that day, that the mountains will drip with sweet wine' (Yoel 3:18). (Midrash – Vayikra Raba 12:5)

We fill the second cup with mostly white wine with a splash of red wine.

Una vez, cuando Rav Kook estaba caminando por los campos, sumido en sus pensamientos, el joven estudiante que estaba con él, sin darse cuenta, arrancó una hoja de una rama. Rav Kook estaba visiblemente conmocionado por este acto y, volviéndose hacia su compañero, dijo suavemente: Créame cuando le digo que nunca simplemente arranco una hoja o una brizna de hierba o cualquier ser vivo a menos que sea necesario. Cada parte del mundo vegetal está cantando un canto y exhalando un secreto del misterio divino de la creación. Las palabras de Rav Kook penetraron profundamente en la mente del joven estudiante: Por primera vez comprendió lo que significa mostrar compasión por todas las criaturas. -*Sabiduría de los místicos judíos, págs. 80*

El Todopoderoso dijo: Aunque el vino puede ser una fuente de problemas en este mundo, en el futuro lo haré solo una fuente de alegría, como dice: 'Y sucederá en ese día, que las montañas destilarán vino dulce' (Yoel 3:18). (Midrash – Vayikra Raba 12:5)

Llenamos la segunda copa principalmente con vino blanco con un chorrito de vino tinto.

כוס שני

KOS SHENI

During the Seder we pour four cups of wine. The second cup connects us to Beriyah, which is known as the World of Creation. This world is the first of the three lower worlds. Here the initial substance of creation emerges out of Ein Sof and we begin to see the separation between the Creator and His creation. Beriyah is the spiritual origin of human intelligence. This is the world of the highest angels known as archangels and the world that corresponds to the level of soul known as neshamah, the seat of the higher self.

We bless white wine mixed with some red wine, which represents the beginning of separation between the Creator and His creation.

Durante el Seder vertemos cuatro copas de vino. La segunda copa nos conecta con Beriyah, que se conoce como el Mundo de la Creación. Este mundo es el primero de los tres mundos inferiores. Aquí la sustancia inicial de la creación surge de Ein Sof y comenzamos a ver la separación entre el Creador y Su creación. Beriyah es el origen espiritual de la inteligencia humana. Este es el mundo de los ángeles superiores conocidos como arcángeles y el mundo que corresponde al nivel del alma conocido como neshamá, el asiento del yo superior.

Bendecimos el vino blanco mezclado con un poco de vino tinto, que representa el comienzo de la separación entre el Creador y Su creación.

בריאה

BERIYAH

יהוה

ברוך אתה יהוה, אדון הכל, אלהינו, מלך העולם, תקיף בעל היכלת ובעל הכחיות כולם בורא פרי הגפן. {אמן.}

Baruch atah Adonai, Eloheinu melech ha-olam, bore p'ri hagefen. {Amen.}

Blessed are You Adonai, our Elohim, King of the universe, Who creates the fruit of the vine. {Amen.} Bendito eres Tú Adonai, nuestro Elohim, Rey del universo, Quien crea el fruto de la vid. {Amén.}



Now take the first plate of fruits (figs, apple, grapes, raspberries).

Ahora tome el primer plato de frutas (higos, manzana, uvas, frambuesas).

The fruits we bless and eat in this world are completely edible and signify that the soul is pure and open. As we eat each fruit, we should savor the taste as we meditate on the letter Hei, welcome the archangels, and open to the soul level of neshamah. After saying the blessing, we eat the fruits while meditating on the letter Hei.

Los frutos que bendecimos y comemos en este mundo son completamente comestibles y significan que el alma es pura y abierta. Mientras comemos cada fruta, debemos saborear el sabor mientras meditamos en la letra Hei, damos la bienvenida a los arcángeles y nos abrimos al nivel del alma de neshamá. Después de decir la bendición, comemos los frutos mientras meditamos en la letra Hei.

בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֲדוֹן הַכֹּל, יְהוָה הוֹרֵה וַיְהִיֶּה יֵאֱהוּדוֹנְהִי, אֱלֹהֵינוּ, תְּקִיף בְּעַל הַיְכָלָת וּבְעַל הַכַּחֲיוֹת כּוֹלֵם, מֶלֶךְ הָעוֹלָם, בּוֹרֵא פְּרֵי הָעֵץ. {אָמֵן.}

Baruch atah Adonai, Eloheinu melech ha-olam, bore p'ri ha-etz. {Amen.}

Blessed are You Adonai, our Elohim, King of the universe, Who creates the fruit of the tree. {Amen.}

Bendito eres Tú Adonai, nuestro Elohim, Rey del universo, Quien crea el fruto del árbol. {Amén.}

דְּבָרִים זָז-ז-י

Devarim 8:7-10

כִּי יְהוָה יֵאֱהוּדוֹנְהִי אֱלֹהֶיךָ מִבִּיאֲךָ אֶל-אֶרֶץ טוֹבָה אֶרֶץ נַחְלֵי מַיִם עֵינֹת וְתַהֲלֹמֹת יִצְאִים בַּבְּקָעָה וּבְהָרִ: אֶרֶץ חֲטָה וְשִׁעֲרָה וְגִפְנִן וְתַאֲנָה וְרִמּוֹן אֶרֶץ-זֵית שֶׁמֶן וְדִבְשׁ: אֶרֶץ אֲשֶׁר לֹא בְּמִסְכַּנֹּת תֹּאכַל-בָּהּ לֶחֶם לֹא-תַחֲסֹר כֹּל בָּהּ אֶרֶץ אֲשֶׁר אֲבַנְיָה בִּרְזֵל וּמֵהַרְרֵיהָ תַחֲצֹב נְחֹשֶׁת: וְאָכַלְתָּ וְשִׁבַּעְתָּ וּבִרְכַתְּ אֶת-יְהוָה יֵאֱהוּדוֹנְהִי אֱלֹהֶיךָ עַל-הָאֶרֶץ הַטֹּבָה אֲשֶׁר נָתַן-לָךְ:

Ki Adonai Elohecha m'vi-acha el erez tovah erez nachalei mayim ayantot ut-homot yotz'im babikah uvahar. Eretz chitah usorah v'gefen uteinah v'rimon erez zet shemen udvash. Eretz asher lo v'miskanut tochal bah lechem lo techsar kol bah erez asher avaneha varzel umeharareha tachzov n'choshet. V'achalta v'savata uverachta et Adonai Elohecha al ha-aretz hatovah asher natan lach.

For Hashem your Elokim brings you into a good land, a land of brooks of water, of fountains and depths that spring out of valleys and hills; A land of wheat, and

Porque Hashem tu Elokim te trae a una buena tierra, una tierra de arroyos de agua, de fuentes y de profundidades que brotan de valles y colinas; Tierra de trigo, de cebada, de vid, de higueras y de granados; una

land of olive oil, and honey; A land where you shall eat bread without scarceness, you shall not lack any thing in it; a land whose stones are iron, and out of whose hills you may dig bronze. When you have eaten and are full, then you shall bless Hashem your Elokim for the good land which He has given you.

tierra de aceite de oliva y miel; una tierra donde no comeréis el pan con escasez, nada os faltará en ella; una tierra cuyas piedras son de hierro, y de cuyos montes podrás sacar bronce. Cuando hayas comido y te hayas saciado, entonces bendecirás a Hashem tu Elokim por la buena tierra que te ha dado.

Rabbi Yochanan said: What is the meaning of 'He who tends a fig tree will eat its fruit'? (Proverbs 27:18) Why is the Torah compared to a fruit tree? Figs on a tree do not ripen all at once, but a little each day. Therefore, the longer one searches in the tree, the more figs he finds. So too with Torah: The more one studies, the more knowledge and wisdom one finds. (Talmud – Eruvin 54a)

Rabí Iojanan dijo: ¿Cuál es el significado de 'El que cuida una higuera comerá su fruto'? (Proverbios 27:18) ¿Por qué se compara la Torá con un árbol frutal? Los higos de un árbol no maduran todos de una vez, sino un poco cada día. Por lo tanto, cuanto más se busca en el árbol, más higos encuentra. Lo mismo ocurre con la Torá: cuanto más se estudia, más conocimiento y sabiduría se encuentran. (Talmud – Eruvin 54a)

We fill the third cup with equal amounts of white and red wine.

Llenamos la tercera copa con cantidades iguales de vino blanco y tinto.

כוס שלישית

KOS SHELISHI

During the Seder we pour four cups of wine. The third cup connects us to Yetzirah, which is known as the World of Formation. There is increasing differentiation in this world because it is further removed from the direct Light of the Creator. Yetzirah is the spiritual origin of human emotion. This is the world of the angels and the world that corresponds to the level of the soul known as ruach, which is seated in the heart. The heart is fragile and delicate and needs a protective shield.

We bless a mixture of equal measures of white wine and red wine, which represents that this world is further removed from the direct Light of the Creator.

Durante el Seder vertemos cuatro copas de vino. La tercera copa nos conecta con Yetzirah, que se conoce como el Mundo de la Formación. Hay una creciente diferenciación en este mundo porque está más alejado de la Luz directa del Creador. Yetzirah es el origen espiritual de la emoción humana. Este es el mundo de los ángeles y el mundo que corresponde al nivel del alma conocido como ruach, que está asentado en el corazón. El corazón es frágil y delicado y necesita un escudo protector.

Bendecimos una mezcla a partes iguales de vino blanco y vino tinto, lo que representa que este mundo está más alejado de la Luz directa del Creador.

יצירה

YETZIRAH

יהוה

בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ, מֶלֶךְ הָעוֹלָם, תְּקִיף בְּעַל הַיְכָלָת וּבְעַל הַכַּחְיוֹת כּוֹלֵם אֲדוֹן הַכֹּל הִיָּה הוּא וַיְהִיָּה יֵאֱהֹדֶנָּה, בּוֹרֵא פְּרֵי הַגֶּפֶן. {אָמֵן.}

Baruch atah Adonai, Eloheinu melech ha-olam, bore p'ri hagefen. {Amen.}

Blessed are You Adonai, our Elohim, King of the universe, Who creates the fruit of the vine. {Amen.}

Bendito eres Tú Adonai, nuestro Elohim, Rey del universo, Quien crea el fruto de la vid. {Amén.}



Now take the second plate of fruits (olives, peaches, apricots and dates).

Ahora toma el segundo plato de frutas (aceitunas, melocotones, albaricoques y dátiles).

The fruit we bless and eat in this world are edible on the outside, but have a protective covering for the seed, which is not edible. As we eat each fruit, we should savor the taste as we meditate on the letter Vav and open our hearts to the blessings of the angels in this world.

Los frutos que bendecimos y comemos en este mundo son comestibles por fuera, pero tienen una cubierta protectora para la semilla, que no es comestible. Mientras comemos cada fruta, debemos saborear el sabor mientras meditamos en la letra Vav y abrimos nuestros corazones a las bendiciones de los ángeles en este mundo.

בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֲדוֹן הַכֹּל הַיְהוּה וַיְהִי יֵאֱהוּנָהּ, מֶלֶךְ הָעוֹלָם, תְּקִיף בְּעַל הַיְכָלָת וּבְעַל הַכַּחֲיוֹת כּוֹלֵם, אֱלֹהֵינוּ בּוֹרֵא פְרֵי הָעֵץ. {אָמֵן.}

Baruch atah Adonai, Eloheinu melech ha-olam, bore p'ri ha-etz. {Amen.}

Blessed are You Adonai, our Elohim, King of the universe, Who creates the fruit of the tree. {Amen.}

Bendito eres Tú Adonai, nuestro Elohim, Rey del universo, Quien crea el fruto del árbol. {Amén.}

Elokim called your name 'a green olive tree, nice and beautiful fruit.' (Yirmiyah 11:16)

Elokim llamó a tu nombre 'un olivo verde, hermoso y hermoso fruto'. (Yirmiya 11:16)

Your children shall be like olive plants around your table. (Tehilim 123:3)

Tus hijos serán como plantas de olivo alrededor de tu mesa. (Tehilim 123:3)

Rabbi Yehoshuah Ben Levi said: Why is Israel compared to an olive tree? Because just as the leaves of an olive tree do not fall off either in summer or winter, so too the Jewish people shall not be cast off – neither in this world nor in the World to Come. (Talmud – Menachot 53b)

The Sages taught: Just as olive oil brings light into the world, so do the people of Israel bring light into the world. (Midrash – Shir HaShirim Raba 1:2)

The righteous shall flourish like a palm tree (Tehilim 92:13). The righteous are fruitful and sweet, just like a date palm.

Your stature is like a palm tree (Shir HaShirim 7:8). Just as the palm tree doesn't bend or sway, so too the Jewish people.

No part of the palm tree is wasted. The dates are for eating; the Lulav branches are for waving in praise on Sukkot; the dried thatch is for roofing; the fibers are for ropes; the leaves are for sieves; and the trunk is for house beams. So too, every one of the Jewish people is needed. Some are knowledgeable in Bible, others in Mishnah, others in Aggada (homiletic understanding of the Torah). Still others perform many mitzvot, and others give much charity. (Midrash – Bemidbar Raba 3:1)

Our every breath we breathe could surely be a wonder. If we could only taste every sensation passing through us, taste every breath we pulled into our lungs, were we to refuse to allow any joy or pain brought to any of our senses to pass through us unexamined and unappraised, then every breath, every movement, every thought, every apprehension, every fear and every caress would be a prayer of awe. Let us feel it all, let us embrace it all, let us love it all even that which we hate. Then we would not only eat, we would taste, we would not only hear, we would listen, we would not only be awake, but be aware we would not only be standing, but be upstanding, then we would not only be released from prison, we would be free: Free to say our thanks, free to feel our love, free to feel our pain, free to struggle, free to submit, and free to inspire the breath of life infusing all matter, all energy in all time and space. When that breath is our breath, then every breath will speak the secret holy Name. *-Adaptation of the Nishmat Kol Chai*

El rabino Yehoshuah Ben Levi dijo: ¿Por qué se compara a Israel con un olivo? Porque así como las hojas de un olivo no se caen ni en verano ni en invierno, así tampoco el pueblo judío será desechado, ni en este mundo ni en el Mundo Venidero. (Talmud – Menajot 53b)

Los Sabios enseñaron: Así como el aceite de oliva trae luz al mundo, así el pueblo de Israel trae luz al mundo. (Midrash – Shir HaShirim Raba 1:2)

El justo florecerá como una palmera (Tehilim 92:13). Los justos son fructíferos y dulces, como una palmera datilera.

Tu estatura es como una palmera (Shir HaShirim 7:8). Así como la palmera no se dobla ni se balancea, así también el pueblo judío.

No se desperdicia ninguna parte de la palmera. Los dátiles son para comer; las ramas de Lulav son para ondear en alabanza en Sukkot; la paja seca es para techar; las fibras son para cuerdas; las hojas son para tamices; y el baúl es para casa de vigas. Así también, cada uno de los judíos es necesario. Algunos son conocedores de la Biblia, otros de la Mishná, otros de Aggada (comprensión homilética de la Torá). Aún otros realizan muchas mitzvot y otros dan mucha caridad. (Midrash – Bemidbar Raba 3:1)

Cada respiración que respiramos seguramente podría ser una maravilla. Si tan solo pudiéramos saborear cada sensación que pasa a través de nosotros, saborear cada respiración que aspiramos en nuestros pulmones, si nos negáramos a permitir que cualquier alegría o dolor traído a cualquiera de nuestros sentidos pase a través de nosotros sin ser examinados ni evaluados, entonces cada respiración, cada movimiento, cada pensamiento, cada aprensión, cada miedo y cada caricia sería una oración de asombro. Sintámoslo todo, abracémoslo todo, amémoslo todo, incluso lo que odiamos. Entonces no solo comeríamos, saborearíamos, no solo escucharíamos, escucharíamos, no solo estaríamos despiertos, sino que seríamos conscientes, no solo estaríamos de pie, sino que estaríamos de pie, entonces no solo seríamos liberados de prisión, seríamos libres: libres para decir nuestro agradecimiento, libres para sentir nuestro amor, libres para sentir nuestro dolor, libres para luchar, libres para someternos y libres para inspirar el aliento de vida que infunde toda la materia, toda la energía en todo momento y

espacio Cuando ese aliento sea nuestro aliento, entonces cada aliento pronunciará el Santo Nombre secreto. -Adaptación del Nishmat Kol Chai

We fill the fourth cup with red wine.

Llenamos la cuarta copa con vino tinto.

כוס רביעי

KOS REVII

During the Seder we pour four cups of wine. The fourth cup connects us to Asiyah is known as the World of Action, which corresponds to our physical world of Malchut. This world is the furthest from the Light of the Creator. Asiyah is the spiritual origin of the soul's instinctive powers. This is the world of the Ofanim, the angels of nature, and the world that corresponds to the level of the soul known as nefesh.

We bless red wine, which represents our physical world and reminds us that the physical world often hides the Creator's Light from us.

Durante el Seder vertemos cuatro copas de vino. La cuarta copa que nos conecta con Asiyah se conoce como el Mundo de Acción, que corresponde a nuestro mundo físico de Maljut. Este mundo es el más alejado de la Luz del Creador. Asiyah es el origen espiritual de los poderes instintivos del alma. Este es el mundo de los Ofanim, los ángeles de la naturaleza, y el mundo que corresponde al nivel del alma conocido como nefesh.

Bendecimos el vino tinto, que representa nuestro mundo físico y nos recuerda que el mundo físico a menudo nos oculta la Luz del Creador.

עשיה

ASIYAH

יהוה

בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ, מֶלֶךְ הָעוֹלָם, תְּקִיף בְּעַל הַיְכָלָת וּבְעַל הַכַּחְיוֹת כּוֹלֵם, אֲדוֹן הַכֹּל הִיא הוּא וַיְהִי יֵאֱהָדוּנָהּ, בּוֹרֵא פְּרֵי הַגֶּפֶן. {אָמֵן.}

Baruch atah Adonai, Eloheinu melech ha-olam, bore p'ri hagefen. {Amen.}

Blessed are You Adonai, our Elohim, King of the universe, Who creates the fruit of the vine. {Amen.} Bendito eres Tú Adonai, nuestro Elohim, Rey del universo, Quien crea el fruto de la vid. {Amén.}



Now take the third plate of fruits (pomegranate, orange, almonds, pistachios)

Ahora toma el tercer plato de frutas (granada, naranja, almendras, pistachos)

The fruits we bless and eat in this world are the most vulnerable. They have an outside protective covering and sometimes even an inside covering. To eat the fruits of this world, we have to really work hard. As we eat each fruit, we should savor the taste as we meditate on the letter Hei and open our hearts to the blessings of the Ofanim in this world.

Los frutos que bendecimos y comemos en este mundo son los más vulnerables. Tienen una cubierta protectora exterior y, a veces, incluso una cubierta interior. Para comer los frutos de este mundo, tenemos que trabajar muy duro. Mientras comemos cada fruta, debemos saborear el sabor mientras meditamos en la letra Hei y abrimos nuestros corazones a las bendiciones de los Ofanim en este mundo.

בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ, מֶלֶךְ הָעוֹלָם, תְּקִיף בְּעַל הַיְכָלָת וּבְעַל הַכַּחֲיוֹת כּוֹלֵם, אֲדוֹן הַכֹּל הִיָּה הוּא וַיְהִיָּה יֵאֱהָדוּנָהּ, בּוֹרֵא פְרֵי הָעֵץ. {אָמֵן.}

Baruch atah Adonai, Eloheinu melech ha-olam, bore p'ri ha-etz. {Amen.}

Blessed are You Adonai, our Elohim, King of the universe, Who creates the fruit of the tree. {Amen.}

Bendito eres Tú Adonai, nuestro Elohim, Rey del universo, Quien crea el fruto del árbol. {Amén.}

Let us get up early to the vineyards. Let us see if the vine has flowered, if the grape blossoms have opened, if the pomegranates have budded. There I will give you my love.

Madrugamos a los viñedos. Veamos si la vid ha florecido, si los capullos de la vid se han abierto, si los granados han brotado. Allí te daré mi amor.

If the pomegranates have budded. These are the little children who study Torah and sit in rows in their class like the seeds of a pomegranate. (Midrash – Shir HaShirim Rabba 6:11)

Si las granadas han brotado. Estos son los niños pequeños que estudian Torá y se sientan en filas en su clase como las semillas de una granada. (Midrash – Shir HaShirim Rabá 6:11)

Rabbi Tarfon compared the Jewish people to a pile of walnuts. If one walnut is removed, each and every nut in the pile is shaken and disturbed. So too, when a single Jew is in distress, every other Jew is shaken. (Midrash – Shir HaShirim Raba 6:11)

El rabino Tarfon comparó al pueblo judío con un montón de nueces. Si se quita una nuez, todas y cada una de las nueces de la pila se sacuden y se agitan. Así también, cuando un solo judío está en peligro, todos los demás judíos se estremecen. (Midrash – Shir HaShirim Raba 6:11)

As it is the virtue of a nut to be closed in from all sides, so too the Heavenly Chariot which goes out of the Garden of Eden is hidden on all sides. And just as the four sections of a walnut are united at one side and separated on the other, so are all parts of the Heavenly Chariot united in perfect union – and yet each part fulfills a specific purpose. (Zohar – Shemot 15b)

Así como la virtud de una nuez es estar cerrada por todos lados, así también el Carro Celestial que sale del Jardín del Edén está oculto por todos lados. Y así como las cuatro secciones de una nuez están unidas por un lado y separadas por el otro, todas las partes del Carro Celestial están unidas en perfecta unión, y sin embargo, cada parte cumple un propósito específico. (Zóhar – Shemot 15b)

Eating 12 different fruits is significant, since this corresponds to the 12 different arrangements of the four-letter ineffable Name of the Blessed Holy One. After eating the 12th fruit, we recite the following verse from Micah (4:3-4). After reciting the verse, we take a moment to meditate on the 12 arrangements of the Divine Name.

Comer 12 frutas diferentes es significativo, ya que esto corresponde a los 12 arreglos diferentes del inefable Nombre de Dios de cuatro letras. Después de comer el fruto número 12, recitamos el siguiente versículo de Miqueas (4:3-4). Después de recitar el verso, nos tomamos un momento para meditar en los 12 arreglos del Nombre Divino.

וּשְׁפֹטוּ בֵּין עַמִּים רַבִּים וְהוֹכִיחַ לְגוֹיִם עֲצָמִים עַד־רָחוֹק וְכָתְתוּ
 חֲרֵבְתֵיהֶם לְאֹתִים וְחֲנִיתֵיהֶם לְמַזְמְרוֹת לֹא־יִשְׂאוּ גּוֹי אֶל־גּוֹי
 חָרֵב וְלֹא־יִלְמְדוּן עוֹד מִלְחָמָה: וַיֵּשְׁבוּ אִישׁ תַּחַת גַּפְנוֹ וְתַחַת
 תְּאֵנָתוֹ וְאֵין מַחְרִיד כִּי־פִי יְהוָה יֵאָדוּנְהֵי צְבָאוֹת דְּבַר:

V'shafot bein amim rabim v'ho^{chi}-ach l'goyim atzumim ad rachok v'chit'tu charvoteihem l'itim vachanitoteihem l'mazmerot lo yisu goi el goi cherev v'lo yil-m'dun od milchamah. Vayash'vu ish tachat gafno v'tachat t'enato v'ein macharid ki fi Adonai tz'va-ot diber.

And they shall beat their swords into plowshares, and their spears into pruning hooks. Nation shall not lift up sword against nation, nor shall they learn war any more. But they shall sit each person under his fig tree, and none shall make them afraid, for the mouth of Hashem has spoken.

Y convertirán sus espadas en rejas de arado, y sus lanzas en hoces. No alzará espada nación contra nación, ni se adiestrarán más para la guerra. Pero se sentará cada uno debajo de su higuera, y nadie los atemorizará, porque la boca de Hashem ha hablado.

לְהוֹרֵה לְהוֹרֵהוּ לְיֹהֵה לְהוֹהִי

הוֹיָה הוֹיָהוּ הוֹהִי וְהוֹהִי וְהוֹהִי וְהוֹהִי

וְלֵהֵה לְהִוֵהוּ לְהִוֵהוּ לְהִוֵהוּ

בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֲדוֹנָי הַיְהוּה וְיֵהיָה יֵאֱהָדוֹנָהּי, אֱלֹהֵינוּ תְּקִיף בְּעַל הַיְכָלָת וּבְעַל הַכְּחִיּוֹת כּוֹלֵם מֶלֶךְ הָעוֹלָם,
 אֲשֶׁר בָּחַר בָּנוּ מִכָּל הָעַמִּים וְנָתַן לָנוּ אֶת תּוֹרָתוֹ. בָּרוּךְ אַתָּה
 יְהוָה יֵאֱהָדוֹנָהּי, נוֹתֵן הַתּוֹרָה. {אֲמֵן.}

Baruch atah Adonai, Eloheinu melech ha-olam, asher bachar banu mikol ha-amim v'natan lanu et Torato. Baruch atah Adonai, noten ha-Torah. {Amen.}

Blessed are You Adonai, our Elohim, King of the universe, Who has chosen us from all the peoples and gave us His Torah. Blessed are You Adonai, Giver of the Torah. {Amen.}

Bendito eres Tú Adonai, nuestro Elohim, Rey del universo, Quien nos ha elegido de entre todos los pueblos y nos ha dado Su Torá. Bendito seas Tú Adonai, Dador de la Torá. {Amén.}

פֶּרֶשַׁת בְּרֵאשִׁית

PARASHAT BERESHIT

Bereshit (Genesis/Génesis) 1:1-2:3

[א] א בְּרֵאשִׁית בָּרָא אֱלֹהִים אֶת הַשָּׁמַיִם וְאֶת הָאָרֶץ:
 ב וְהָאָרֶץ הִיְתָה תְהוֹ וְכָהוּ וְחֹשֶׁךְ עַל-פְּנֵי תְהוֹם וְרוּחַ
 אֱלֹהִים מְרַחֶפֶת עַל-פְּנֵי הַמַּיִם: ג וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים יְהִי-אֹר
 וַיְהִי-אֹר: ד וַיֵּרָא אֱלֹהִים אֶת-הָאֹר כִּי-טוֹב וַיַּבְדֵּל
 אֱלֹהִים בֵּין הָאֹר וּבֵין הַחֹשֶׁךְ: ה וַיִּקְרָא אֱלֹהִים | לָאֹר
 יוֹם וְלַחֹשֶׁךְ קָרָא לַיְלָה וַיְהִי-עֶרֶב וַיְהִי-בֹקֶר יוֹם אֶחָד:
 ו וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים יְהִי רָקִיעַ בְּתוֹךְ הַמַּיִם וַיְהִי מַבְדֵּיל
 בֵּין מַיִם לַמַּיִם: ז וַיַּעַשׂ אֱלֹהִים אֶת-הַרְקִיעַ וַיַּבְדֵּל בֵּין
 הַמַּיִם אֲשֶׁר מִתַּחַת לַרְקִיעַ וּבֵין הַמַּיִם אֲשֶׁר מֵעַל לַרְקִיעַ
 וַיְהִי-כֵן: ח וַיִּקְרָא אֱלֹהִים לַרְקִיעַ שָׁמַיִם וַיְהִי-עֶרֶב
 וַיְהִי-בֹקֶר יוֹם שֵׁנִי: ט וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים יִקְוּ הַמַּיִם
 מִתַּחַת הַשָּׁמַיִם אֶל-מְקוֹם אֶחָד וְתִרְאֶה הַיַּבְשָׁה וַיְהִי-כֵן:

וַיִּקְרָא אֱלֹהִים | לַיִבְשָׁה אֶרֶץ וּלְמִקְוֵה הַמַּיִם קָרָא יַמִּים
 וַיִּרְא אֱלֹהִים כִּי-טוֹב: ^{יא} וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים תִּדְשֵׂא הָאָרֶץ
 דָּשָׂא עֵשֶׂב מִזְרִיעַ זֶרַע עֵץ פֶּרִי עֲשֵׂה פְרִי לְמִינֹו אֲשֶׁר
 זָרַע-בוּ עַל-הָאָרֶץ וַיְהִי-כֵן: ^{יב} וַתּוֹצֵא הָאָרֶץ דָּשָׂא עֵשֶׂב
 מִזְרִיעַ זֶרַע לְמִינֵהוּ וְעֵץ עֲשֵׂה-פְרִי אֲשֶׁר זָרַע-בוּ
 לְמִינֵהוּ וַיִּרְא אֱלֹהִים כִּי-טוֹב: ^{יג} וַיְהִי-עֶרֶב וַיְהִי-בֹקֶר
 יוֹם שְׁלִישִׁי: ^{יד} פ וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים יְהִי מְאֹרֹת בְּרָקִיעַ
 הַשָּׁמַיִם לְהַבְדִּיל בֵּין הַיּוֹם וּבֵין הַלַּיְלָה וְהָיוּ לְאֹתֹת
 וּלְמוֹעֲדִים וּלְיָמִים וּשְׁנָיִם: ^{טו} וְהָיוּ לְמְאֹרֹת בְּרָקִיעַ
 הַשָּׁמַיִם לְהָאִיר עַל-הָאָרֶץ וַיְהִי-כֵן: ^{טז} וַיַּעַשׂ אֱלֹהִים
 אֶת-שְׁנֵי הַמְּאֹרֹת הַגְּדֹלִים אֶת-הַמְּאֹר הַגָּדֹל לְמַמְשֶׁלֶת
 הַיּוֹם וְאֶת-הַמְּאֹר הַקָּטָן לְמַמְשֶׁלֶת הַלַּיְלָה וְאֵת
 הַכּוֹכָבִים: ^{יז} וַיִּתֵּן אֹתָם אֱלֹהִים בְּרָקִיעַ הַשָּׁמַיִם לְהָאִיר
 עַל-הָאָרֶץ: ^{יח} וְלַמְּשָׁל בַּיּוֹם וּבַלַּיְלָה וְלְהַבְדִּיל בֵּין הָאֹר
 וּבֵין הַחֹשֶׁךְ וַיִּרְא אֱלֹהִים כִּי-טוֹב: ^{יט} וַיְהִי-עֶרֶב
 וַיְהִי-בֹקֶר יוֹם רְבִיעִי: ^כ פ וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים יִשְׂרָצוּ הַמַּיִם
 שָׂרָץ נֶפֶשׁ חַיָּה וְעוֹף יְעוֹפֵף עַל-הָאָרֶץ עַל-פְּנֵי רִקִיעַ
 הַשָּׁמַיִם: ^{כא} וַיִּבְרָא אֱלֹהִים אֶת-הַתַּנִּינִם הַגְּדֹלִים וְאֵת
 כָּל-נֶפֶשׁ הַחַיָּה | הַרְמֹשֶׁת אֲשֶׁר שָׂרָצוּ הַמַּיִם לְמִינֵהֶם
 וְאֵת כָּל-עוֹף כָּנָף לְמִינֵהוּ וַיִּרְא אֱלֹהִים כִּי-טוֹב:
^{כב} וַיְבָרֶךְ אֹתָם אֱלֹהִים לְאֹמֶר פְּרוּ וּרְבוּ וּמְלֵאוּ אֶת-הַמַּיִם

בַּיָּמִים וְהָעוֹף יִרְבַּ בָּאָרֶץ: כג וַיְהִי־עָרֵב וַיְהִי־בָקָר יוֹם
 חֲמִישִׁי: פ כד וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים תּוֹצֵא הָאָרֶץ נֶפֶשׁ חַיָּה
 לְמִינָהּ בְּהֵמָה וּרְמֵשׁ וְחַיֵּיתוֹ־אָרֶץ לְמִינָהּ וַיְהִי־כֵן:
 כה וַיַּעַשׂ אֱלֹהִים אֶת־חַיֵּית הָאָרֶץ לְמִינָהּ וְאֶת־הַבְּהֵמָה
 לְמִינָהּ וְאֶת כָּל־רְמֵשׁ הָאֲדָמָה לְמִינָהּ וַיִּרְא אֱלֹהִים
 כִּי־טוֹב: כו וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים נַעֲשֵׂה אָדָם בְּצַלְמֵנוּ כְּדַמוֹתֵנוּ
 וַיְרִדוּ בַדְּגַת הַיָּם וּבְעוֹף הַשָּׁמַיִם וּבַבְּהֵמָה וּבְכָל־הָאָרֶץ
 וּבְכָל־הַרְמֵשׁ הַרְמֵשׁ עַל־הָאָרֶץ: כז וַיִּבְרָא אֱלֹהִים |
 אֶת־הָאָדָם בְּצַלְמוֹ בְּצֶלֶם אֱלֹהִים בָּרָא אֹתוֹ זָכָר וּנְקֵבָה
 בָּרָא אֹתָם: כח וַיְבָרֶךְ אֹתָם אֱלֹהִים וַיֹּאמֶר לָהֶם אֱלֹהִים
 פְּרוּ וּרְבוּ וּמְלֵאוּ אֶת־הָאָרֶץ וּכְבֹּשׂוּהָ וּרְדוּ בַדְּגַת הַיָּם
 וּבְעוֹף הַשָּׁמַיִם וּבְכָל־חַיֵּיהַ הַרְמֵשֶׁת עַל־הָאָרֶץ: כט וַיֹּאמֶר
 אֱלֹהִים הִנֵּה נָתַתִּי לָכֶם אֶת־כָּל־עֵשֶׂב | זֶרַע זֶרַע אֲשֶׁר
 עַל־פְּנֵי כָל־הָאָרֶץ וְאֶת־כָּל־הָעֵץ אֲשֶׁר־בוּ פְרִי־עֵץ זֶרַע
 זֶרַע לָכֶם יִהְיֶה לְאֹכְלָהּ: ל וְלִכְל־חַיֵּית הָאָרֶץ וְלִכְל־עוֹף
 הַשָּׁמַיִם וְלִכְל | רוֹמֵשׁ עַל־הָאָרֶץ אֲשֶׁר־בוּ נֶפֶשׁ חַיָּה
 אֶת־כָּל־יֶרֶק עֵשֶׂב לְאֹכְלָהּ וַיְהִי־כֵן: לא וַיִּרְא אֱלֹהִים
 אֶת־כָּל־אֲשֶׁר עָשָׂה וְהִנֵּה־טוֹב מְאֹד וַיְהִי־עָרֵב
 וַיְהִי־בָקָר יוֹם הַשְּׁשִׁי: פ [ב] א וַיִּכְלוּ הַשָּׁמַיִם וְהָאָרֶץ
 וְכָל־צְבָאָם: ב וַיִּכַּל אֱלֹהִים בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי מְלַאכְתּוֹ אֲשֶׁר
 עָשָׂה וַיִּשְׁבַּת בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי מְכָל־מְלַאכְתּוֹ אֲשֶׁר עָשָׂה:

וַיְבָרֶךְ אֱלֹהִים אֶת־יּוֹם הַשְּׁבִיעִי וַיְקַדְּשׁ אֹתוֹ כִּי בּוֹ
 שָׁבַת מְכֹל־מְלַאכְתּוֹ אֲשֶׁר־בְּרָא אֱלֹהִים לַעֲשׂוֹת: פ

[1] 1. In the beginning Elokim created the heaven and the earth. 2. And the earth was without form, and void; and darkness was upon the face of the deep. And a wind from Elokim moved upon the face of the waters. 3. And Elokim said, Let there be light; and there was light. 4. And Elokim saw the light, that it was good; and Elokim divided the light from the darkness. 5. And Elokim called the light Day, and the darkness He called Night. And there was evening and there was morning, one day. 6. And Elokim said, Let there be a firmament in the midst of the waters, and let it divide the waters from the waters. 7. And Elokim made the firmament, and divided the waters which were under the firmament from the waters which were above the firmament; and it was so. 8. And Elokim called the firmament Heaven. And there was evening and there was morning, the second day. 9. And Elokim said, Let the waters under the heaven be gathered together to one place, and let the dry land appear; and it was so. 10. And Elokim called the dry land Earth; and the gathering together of the waters He called Seas; and Elokim saw that it was good. 11. And Elokim said, Let the earth bring forth grass, herb yielding seed, and fruit tree yielding fruit after his kind, whose seed is in itself, upon the earth; and it was so. 12. And the earth brought forth grass, and herb yielding seed after its kind, and tree yielding fruit, whose seed was in itself, after its kind; and Elokim saw that it was good. 13. And there was evening and there was morning, the third day. 14. And Elokim said, Let there be lights in the firmament of the heaven to divide the day from the night; and let them be for signs, and for seasons, and for days, and years; 15. And let them be for lights in the firmament of the heaven to give light upon the earth; and it was so. 16. And Elokim made two great lights; the large light to rule the day, and the small light to rule the night; and He made the stars. 17. And Elokim set them in the firmament of the heaven to give light upon the earth, 18. And to rule over the day and over the night, and to divide the light from the darkness; and Elokim saw that it was good. 19. And there was evening and there was morning, the fourth day. 20. And Elokim said, Let the waters be filled with many kinds of living creatures, and birds that may fly above the earth in the open firmament of heaven. 21. And Elokim created the great crocodiles, and every kind of creature that live in the waters, and every kind of winged birds, and Elokim saw that it was good. 22. And Elokim blessed them, saying, Be fruitful, and multiply, and fill the waters in the seas, and let the birds multiply in the earth. 23. And there was evening and there was morning, the fifth day. 24. And Elokim said, Let the earth bring forth all kinds of living creatures, cattle, and creeping things, and beasts of the earth after their kind; and it was so. 25. And Elokim made the beasts of the earth after their kind, and cattle after their kind, and every thing that creeps upon the earth after its kind; and Elokim saw that it was good. 26. And Elokim said, Let us make man in our image, after our likeness; and let them have dominion over the fish of the sea, and over the birds of the air, and over the cattle, and over all the earth, and over every creeping thing that creeps upon the earth. 27. So Elokim created man in His own image, in the image of Elokim created He him; male and female He created them. 28. And Elokim blessed them, and Elokim said to them, Be fruitful, and multiply, and replenish the earth, and subdue it; and have dominion over the fish of the sea, and over the birds of the air, and over every living thing that moves upon the earth. 29. And Elokim said, Behold, I have given you every herb bearing seed, which is upon the face of all the earth, and every tree, on which is the fruit of a tree yielding seed; to you it shall be for food. 30. And to every beast of the earth, and to every bird of

the air, and to every thing that creeps upon the earth, where there is life, I have given every green herb for food; and it was so. 31. And Elokim saw every thing that He had made, and, behold, it was very good. And there was evening and there was morning, the sixth day. [2] 1. Thus the heavens and the earth were finished, and all the host of them. 2. And on the seventh day Elokim ended His work which He had made; and He rested on the seventh day from all His work which He had made. 3. And Elokim blessed the seventh day, and sanctified it; because that in it He had rested from all his work which Elokim created and made.

[1] 1. En el principio Elokim creó los cielos y la tierra. 2. Y la tierra estaba desordenada y vacía; y las tinieblas estaban sobre la faz del abismo. Y un viento de Elokim se movía sobre la faz de las aguas. 3. Y dijo Elokim: Sea la luz; y hubo luz. 4. Y Elokim vio la luz, que era buena; y Elokim separó la luz de las tinieblas. 5. Y Elokim llamó a la luz Día, ya las tinieblas llamó Noche. Y fue la tarde y fue la mañana, un día. 6. Y Elokim dijo: Que haya un firmamento en medio de las aguas, y que separe las aguas de las aguas. 7. Y Elokim hizo el firmamento, y separó las aguas que estaban debajo del firmamento de las aguas que estaban sobre el firmamento; y fue así 8. Y Elokim llamó al firmamento Cielos. Y fue la tarde y la mañana el día segundo. 9. Y Elokim dijo: Que las aguas debajo del cielo se reúnan en un solo lugar, y que aparezca la tierra seca; y fue así 10. Y Elokim llamó a lo seco Tierra; ya la reunión de las aguas las llamó Mares; y vio Elokim que era bueno. 11. Y dijo Elokim: Produzca la tierra hierba verde, hierba que dé semilla, y árbol de fruto que dé fruto según su género, cuya semilla esté en él, sobre la tierra; y fue así 12 Y produjo la tierra hierba verde, hierba que da semilla según su especie, y árbol que da fruto, cuya semilla está en él, según su especie; y vio Elokim que era bueno. 13. Y fue la tarde y fue la mañana el día tercero. 14. Y dijo Elokim: Haya lumbreras en el firmamento del cielo para separar el día de la noche; y sean por señales, y para las estaciones, y para los días, y para los años; 15. Y sean por lumbreras en el firmamento de los cielos para alumbrar sobre la tierra; y fue así 16. E hizo Elokim dos grandes lumbreras; la lumbrera grande para que señorease en el día, y la lumbrera pequeña para que señorease en la noche; y Él hizo las estrellas. 17. Y Elokim las puso en el firmamento de los cielos para alumbrar sobre la tierra, 18. Y para señorear en el día y en la noche, y para separar la luz de las tinieblas; y vio Elokim que era bueno. 19. Y fue la tarde y la mañana el día cuarto. 20. Y Elokim dijo: Que las aguas se llenen de muchas clases de criaturas vivientes, y aves que pueden volar sobre la tierra en el firmamento abierto del cielo. 21. Y Elokim creó los grandes cocodrilos, y toda clase de criatura que vive en las aguas, y toda clase de pájaros alados, y Elokim vio que era bueno. 22. Y Elokim los bendijo, diciendo: Fructificad y multiplicaos, y llenad las aguas en los mares, y multiplíquense las aves en la tierra. 23. Y fue la tarde y la mañana el día quinto. 24. Y dijo Elokim: Produzca la tierra toda clase de seres vivientes, ganado y serpientes, y animales de la tierra según su especie; y fue así 25. E hizo Elokim animales de la tierra según su especie, y ganado según su especie, y todo animal que se arrastra sobre la tierra según su especie; y vio Elokim que era bueno. 26. Y dijo Elokim: Hagamos al hombre a nuestra imagen, conforme a nuestra semejanza; y señoree en los peces del mar, en las aves de los cielos, en las bestias, en toda la tierra, y en todo animal que se arrastra sobre la tierra. 27. Y creó Elokim al hombre a su imagen, a imagen de Elokim lo creó; varón y hembra los creó. 28. Y Elokim los bendijo, y Elokim les dijo: Fructificad y multiplicaos, y henchid la tierra, y sojuzgadla; y señoread en los peces del mar, y en las aves del cielo, y en todas las bestias que se mueven sobre la tierra. 29. Y Elokim dijo: He aquí, os he dado toda hierba que da semilla, que está sobre la faz de toda la tierra, y todo árbol, en el cual está el fruto de un árbol que da semilla; a vosotros os servirá de alimento. 30. Y a toda bestia de la tierra, y a toda ave de los cielos, y a todo lo que se arrastra sobre la tierra, donde hay vida, toda hierba verde les he dado

por alimento; y fue así 31. Y Elokim vio todo lo que había hecho, y he aquí, era muy bueno. Y fue la tarde y fue la mañana el día sexto. [2] 1. Fueron, pues, acabados los cielos y la tierra, y todo el ejército de ellos. 2. Y en el séptimo día Elokim terminó Su obra que había hecho; y reposó el séptimo día de toda la obra que había hecho. 3. Y Elokim bendijo el séptimo día, y lo santificó; porque en ella había reposado de toda su obra que Elokim había creado y hecho.

After the reading:/Después de la lectura:

בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֲדוֹנָי הַיְהוָה וַיְהִיָּה יֵאֱהָדוֹנָהּ, אֱלֹהֵינוּ תְקִיף בְּעַל הַיְכָלָת וּבְעַל הַכְּחִיּוֹת כּוֹלֵם מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר לָנוּ אֶת תּוֹרָתוֹ תּוֹרַת אֱמֶת, וַיְחַיֵּי עוֹלָם נֶטַע בְּתוֹכֵנוּ. בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה יֵאֱהָדוֹנָהּ, נוֹתֵן הַתּוֹרָה. {אֲמֵן.}

Baruch atah Adonai, Eloheinu melech ha-olam, asher natan lanu et Torato Torat emet, v'chayei olam nata b'tochenu. Baruch atah Adonai, noten ha-Torah. {Amen.}

Blessed are You Adonai, our Elohim, King of the universe, Who gave us His Torah, the Torah of truth, and implanted eternal life within us. Blessed are You Adonai, Giver of the Torah. {Amen.}

Bendito seas Tú, Adonai, nuestro Elohim, Rey del universo, que nos diste Su Torá, la Torá de la verdad, e implantaste la vida eterna en nosotros. Bendito seas Tú Adonai, Dador de la Torá. {Amén.}

אָנָא בְּכוּחַ

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.

CHESED חסד

אורפניאל בואל גבריאל יופיאל תומיאל צדקיאל

אָבָג יִתְצֵן

אָנָא בְּכוּחַ, גְּדֹלַת יְמִינְךָ, תִּתִּיר צְרוּרָה.

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.

GEVURAH גבורה

קבציאל רבחיאל עוזויאל שמיאל טופיאל נגריאל

קָרַע שִׁטָּן

קָבֵל רִנַּת, עֲלֵמֶךָ שִׁגְבָנוּ, טַהֲרֵנוּ נוֹרָא.

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.

TIFERET תפארת

נחליאל גבוריאל דניאל יהוריאל כבשיאל שעריאל

נָגַד יִכְשֵׁן

נָא גִבּוֹר, דּוֹרְשֵׁי יִחְוּדְךָ, כְּכַבֵּת שִׁמְרֵם.

חדש:

ניסן, חשוון

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

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.

NETZACH נצח

ברכיאל טפטיאל רחמיאל צפוניאל תרומיאל גדוריאל

בָּטַר צִתָּנָה

בָּרְכֵם טַהֲרֵם, רַחֲמֵי צְדִקְתְּךָ, תָּמִיד גִּמְלֵם.

חדש:

אב

Bar'chem taharem rachamei tzidkatecha, tamid gomlem.

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

זָקֵב טָנַע

זָחִסִין קָדוֹשׁ, בְּרוּב טוּבְךָ, נִהַל אֲדַתְךָ.

חדש:

אייר, תשרי

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

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 פנאל זכריאל קדושיאל

יָחִיד גֵּאָה, לְעַמֶּךָ פְּנֵה, אֲזַכְּרֵי קְדוּשָׁתְךָ.

יָחִיד גֵּאָה, לְעַמֶּךָ פְּנֵה, אֲזַכְּרֵי קְדוּשָׁתְךָ.

חדש:

סיון, אלול

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

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

שָׂוַעַתְנוּ קַבֵּל, וּשְׁמַע צִעֲקֹתֵנוּ, יוֹדַע תַּעֲלוּמוֹת.

שָׂוַעַתְנוּ קַבֵּל, וּשְׁמַע צִעֲקֹתֵנוּ, יוֹדַע תַּעֲלוּמוֹת.

חדש:

תמוז

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

Accept our outcry and hear our shout, O Knower of mysteries.
Acepta nuestro clamor y escucha nuestro grito, oh Conocedor de misterios.*Say in an undertone./Di en voz baja.*

בְּשֵׁכְמַלְיוֹ

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.

ברכת המזון

BIRKAT HAMAZON

This series of blessings is said after eating a meal which includes bread or matzah made from wheat, barley, rye, oats, or spelt.

Esta serie de bendiciones se dice después de comer una comida que incluye pan o matzá hechos de trigo, cebada, centeno, avena o espelta.

לְשֵׁם יְחִוּד קְדוֹשׁא בְּרִיךְ הוּא וּשְׁכִינְתָּהּ (יאהדונהי), בְּדַחִילוֹ
 וּרְחִימוֹ (יאהדונהי), וּרְחִימוֹ וּדְחִילוֹ (יאהדונהי), לְיַחְדָּא שֵׁם יו"ד
 וְהִ"י (או"א) בּוֹא"ו הִ"י (זר"ן), בְּיַחְדָּא שְׁלִים (יהוה), בְּשֵׁם כָּל יִשְׂרָאֵל.
 הָרִי אֲנַחְנוּ בָּאִים לְקַיִם מִצְוֹת עֲשֵׂה דְאֹרִיתָא לְבָרַךְ בְּרַכַּת הַמָּזוֹן,
 כַּפְתּוּב בַּתּוֹרָה: וְאֶכְלֶתָּ וּשְׁבַעְתָּ, וּבִרְכַתְּ אֶת יְהוָה יֵאֱהָדוּנְהִי אֱלֹהֶיךָ,
 לְתַקֵּן שְׁרֵשׁ מִצְוָה זוּ בְּמַקּוֹם עֲלִיוֹן. וְיִהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ, יְהוָה
 יֵאֱהָדוּנְהִי אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, שֶׁתְּהִיָּה חֲשׁוּבָה וּמְקַבֶּלֶת וּרְצוּיָה
 לְפָנֶיךָ בְּרַכָּה רְאוּשׁוֹנָה וּבְרַכָּה שְׁנִיָּה וּבְרַכָּה שְׁלִישִׁית אֲשֶׁר נְבָרַךְ
 עֲתָה עַל הַמָּזוֹן, וְתַתֵּן לָנוּ כֶּחַ וְיִכְלֶת וְעֶזֶר וְסִיּוּעַ לְהַעֲלוֹת מִיַּיִן
 נוֹקְבִין וְלַהֲמַשִּׁיךְ אַרְבַּעַת הַמּוֹחִין לְיִשְׂרָאֵל וּרְחַל, וְגַם תְּהִיָּה
 חֲשׁוּבָה וּמְקַבֶּלֶת וּרְצוּיָה לְפָנֶיךָ בְּרַכָּה רְבִיעִית אֲשֶׁר נְבָרַךְ עֲתָה,
 וְתַתֵּן לָנוּ כֶּחַ וְיִכְלֶת וְעֶזֶר וְסִיּוּעַ לְהַעֲלוֹת מִיַּיִן נוֹקְבִין וְלַהֲמַשִּׁיךְ
 אַרְבַּעַת הַמּוֹחִין לְיַעֲקֹב וּרְחַל. וְיַעֲלֶה לְפָנֶיךָ כְּאֵלוֹ כּוֹנֵנוּ בְּכָל
 הַכּוֹנּוֹת הָרְאוּיּוֹת לְכוֹן בְּאַרְבַּע בְּרַכּוֹת אֵלוֹ שֶׁל הַמָּזוֹן. וְיִהִי נֹעַם
 אֲדָנִי אֲדוֹן הַכֹּל אֱלֹהֵינוּ עָלֵינוּ, וּמַעֲשֵׂה יְדֵינוּ כּוֹנֵנָה עָלֵינוּ, וּמַעֲשֵׂה
 יְדֵינוּ כּוֹנֵנָהּ.

L'shem yichud kudsha b'rich hu ushchinteh, bidchilu urchimu, urchimu udchilu, l'yachada shem Yud v'Hei b'Vav Hei, b'yichuda sh'lim, b'shem kol Yisra-el. Hineh anachnu va-im l'kayem mitzvat aseh d'Orayta l'varech Birkat Hamazon, kakatuv ba-Torah: V'achalta v'savata, uverachta et Adonai Elohecha, l'taken shorash mitzvah zo b'makom elyon. Vihi ratzon mil'fanecha, Adonai Eloheinu Velohei avoteinu, shetih-yeh chashuvah umkubélet urtzuyah

l'fanecha b'racha rishonah uvrachah sh'niyah uvracha sh'lishit asher n'varech atah al hamazon, v'titen lanu ko-ach vicholet v'ezer v'siyu-a l'ha-alot mayin nukvin ul-ham'shin arba-ah hamochin l'Yisra-el v'Rachel, v'gam tih-yeh chashuvah umkubélet urtzuyah l'fanecha b'rachah r'vi-it asher nivarech atah, v'titen lanu ko-ach vicholet v'ezer v'siyu-a l'ha-alot mayin nukvin ul-ham'shin arba-ah hamochin l'Ya-akov v'Rachel. V'ya-aleh l'fanecha k'ilu kivanu b'chol hakavanot har'uyot l'chaven b'arba b'rachot elu shel hamazon. Vihi no-am Adonai Eloheinu aleinu, uma-aseh yadeinu kon'nah aleinu, uma-aseh yadeinu kon'nehu.

For the sake of the unification of the Holy One blessed be He and His Shechinah, in awe and love, and in love and awe, to unify the Name Yud and Hei with Vav Hei, in perfect unity, in the name of all of Israel. Behold we come to fulfill the positive Torah mitzvah to recite Birkat HaMazon, as is written in Torah: And you shall eat and you shall be satisfied, and you shall bless Adonai, your Elohim, to establish the root of this mitzvah in the Supernal Place. May it be the will before You, Adonai our Elohim and Elohim of our forefathers, may they be important and acceptable and desirable before You the first blessing and the second blessing and the third blessing which we will now recite after the meal, and grant us strength and capability and help and assistance to raise up Mayin Nukvin and to draw the four Mochin to Israel and to Rachel, and also be important and acceptable and desirable before You the fourth blessing which we will now recite, and grant us strength and capability and help and assistance to raise up Mayin Nukvin and to draw the four Mochin to Jacob and to Rachel. And may they rise up before You as they were intended with all the proper intentions to direct these four blessings of the meal. May the pleasantness of the Lord our Elohim be upon us, and the work of our hands establish for us, and the work of our hands establish it.

Por el bien de la unificación del Santo, bendito sea Él y Su Shejiná, con asombro y amor, y con amor y asombro, para unificar el Nombre Yud y Hei con Vav Hei, en perfecta unidad, en el nombre de todo Israel. . He aquí, venimos a cumplir con la mitzvá positiva de la Torá de recitar Birkat HaMazón, como está escrito en la Torá: Y comerás y te saciarás, y bendecirás a Adonai, tu Elohim, para establecer la raíz de esta mitzvá en el Lugar Supremo. . Que sea la voluntad ante Ti, Adonai nuestro Elohim y Elohim de nuestros antepasados, que sean importantes y aceptables y deseables ante Ti la primera bendición y la segunda bendición y la tercera bendición que ahora recitaremos después de la comida, y concédenos fuerza y ??capacidad y ayuda y asistencia para levantar Mayin Nukvin y atraer los cuatro Mojin a Israel y a Raquel, y también ser importante y aceptable y deseable ante Ti la cuarta bendición que ahora recitaremos, y concédenos fuerza y ??capacidad y ayuda y asistencia para levantar Mayin Nukvin y atraer los cuatro Mojin a Jacob y Raquel. Y que se levanten ante Ti tal como fueron destinados con todas las intenciones apropiadas para dirigir estas cuatro bendiciones de la comida. Que la complacencia del Señor nuestro Elohim esté sobre nosotros, y la obra de nuestras manos lo confirme, y la obra de nuestras manos lo confirme.

תהלים סז

TEHILIM 67

לְמַנְצִיחַ בְּנִגְיֹנוֹת מִזְמוֹר שִׁיר.

Lamnatze-ach binginot mizmor shir.

For the conductor with the neginot, a psalm, a song.

Para el director del neginot, un salmo, una canción.

אֱלֹהִים יִחַנְּנוּ וַיְבָרְכֵנוּ, יָאֵר פָּנָיו אֶתָּנוּ סֵלָה.

Elohim y'chonenu vivar'chenu, ya-er panav itanu selah.

May Elohim favor us and bless us, may He illuminate His countenance with us, selah.

Que Elohim nos favorezca y nos bendiga, que ilumine Su rostro con nosotros, selah.

לְדַעַת בְּאֶרֶץ דְּרָכְךָ, בְּכֹל גּוֹיִם יְשׁוּעַתְךָ.

Lada-at ba-aretz darkecha, b'chol goyim y'shu-atecha.

To make known on earth Your way, among all nations Your salvation.

Para dar a conocer en la tierra Tu camino, entre todas las naciones Tu salvación.

יִדְוֹךָ עַמִּים אֱלֹהִים, יִדְוֹךָ עַמִּים כָּלָם.

Yoducha amim, Elohim, yoducha amim kulam.

*Peoples will acknowledge You, O Elohim, peoples will acknowledge You, all of them.
Los pueblos te reconocerán, oh Elohim, los pueblos te reconocerán, todos ellos.*

**יִשְׂמְחוּ וִירְנְנוּ לְאֲמִים,
כִּי תִשְׁפֹּט עַמִּים מִיִּשְׂרָאֵל, וְלְאֲמִים בְּאֶרֶץ תַּנְחֵם סֵלָה.**

*Yism'chu viran'nu l'umim,
ki tishpot amim mishor, ulumim ba-aretz tanchem selah.
Peoples will be glad and sing for joy,
for You will judge peoples fairly, and the peoples of the earth You will guide, Selah.
Los pueblos se alegrarán y cantarán de alegría,
porque juzgarás a los pueblos con justicia, y guiarás a los pueblos de la tierra, Selah.*

יִדְּוֹף עַמִּים אֱלֹהִים, יִדְּוֹף עַמִּים כָּלָם.

*Yoducha amim, Elohim, yoducha amim kulam.
Peoples will acknowledge You, O Elohim, peoples will acknowledge You, all of them.
Los pueblos te reconocerán, oh Elohim, los pueblos te reconocerán, todos ellos.*

אֶרֶץ נְתַנָּה יְבוּלָהּ, יְבַרְכֵנוּ אֱלֹהִים אֱלֹהֵינוּ.

*Eretz nat'nah y'vulah, y'var'chenu Elohim Eloheinu.
Earth will then have yielded its produce, may Elohim bless us, our Elohim.
Entonces la tierra habrá dado su producto, que Elohim nos bendiga, nuestro Elohim.*

יְבַרְכֵנוּ אֱלֹהִים, וְיִירְאוּ אוֹתוֹ כָּל אַפְסֵי אֶרֶץ.

*Y'var'chenu Elohim, v'yir'u oto kol afsei aretz.
May Elohim bless us, and may they be in awe of Him, all the ends of the earth.
Que Elohim nos bendiga, y que le teman, todos los confines de la tierra.*

**אֲבָרְכָה אֶת יְהוָה יְהוָה יֵאֱהֹוֶה בְּכָל עֵת, תָּמִיד תְּהִלָּתוֹ בְּפִי. סוֹף דְּבַר
הַכֹּל נִשְׁמָע, אֶת הָאֱלֹהִים יִרְא וְאֶת מִצְוֹתָיו שְׁמֹר, כִּי זֶה כָּל
הָאָדָם. תְּהִלָּת יְהוָה יֵאֱהֹוֶה יִדְּבַר פִּי, וְיִבְרַךְ כָּל בָּשָׂר שֵׁם קָדְשׁוֹ,
לְעוֹלָם וָעֶד. וְאֲנַחְנוּ נְבָרַךְ יְהוָה, מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם, הַלְלוּיָהּ. וְיִדְּבַר
אֵלַי, זֶה הַשְּׁלֵחַן אֲשֶׁר לִפְנֵי יְהוָה יֵאֱהֹוֶה.**

*Avar'chah et Adonai b'chol et, tamid t'hilato b'fi. Sof davar hakol nishma, et ha-Elohim y'ra
v'et mitzvotav sh'mor, ki zeh kol ha-adam. T'hilat Adonai y'daber pi, vivarech kol basar shem
kodsho, l'olam va-ed. Va-anachnu n'varech Yah, me-atah v'ad olam, hal'lu-Yah. Vaydaber
elai, zeh hashulchan asher lifnei Adonai.*

*I shall bless Adonai at all times, His praise shall always
be in my mouth. The sum of the matter, everything
considered, be in awe of Elohim and keep His
commandments, for that is the whole duty of the human
being. May my mouth declare the praise of Adonai, and
may all flesh bless His Holy Name, forever and ever. We
will bless Yah, from this time and forever, praise Yah. He
said to me, This is the table that is before Adonai.*

*Bendeciré a Adonai en todo momento, Su alabanza
estará siempre en mi boca. La suma de las cosas,
considerando todo, teme a Elohim y guarda Sus
mandamientos, porque ese es todo el deber del ser
humano. Que mi boca proclame la alabanza de Adonai, y
que toda carne bendiga Su Santo Nombre, por los siglos
de los siglos. Bendeciremos a Yah, desde ahora y para
siempre, alabado sea Yah. Me dijo: Esta es la mesa que
está delante de Adonai.*

זימון
ZIMUN

If three or more persons participates in the meal, then a Leader is appointed and the following is said. The Leader also says the four blessings to which everyone else at table responds "Amen." *Si tres o más personas participan en la comida, entonces se nombra un Líder y se dice lo siguiente. El líder también dice las cuatro bendiciones a las que todos los demás en la mesa responden "Amén".*

Leader/Líder:

הַב לָן וְנִבְרַיֵךְ לְמַלְכָּא עֲלֵאָה קַדִּישָׁא.

Hav lan v'nivrich l'malka ila-ah kadisha.

*Let us bless the Holy Supernal King.
Bendigamos al Santo Rey Supremo.*

Everyone/Todos:

שְׁמַיִם.

Shamayim.

*(With the permission of) Heaven.
(Con el permiso de) Cielo.*

Leader/Líder:

בְּרִשְׁוֹת מַלְכָּא עֲלֵאָה קַדִּישָׁא.

Bir'shut malka ila-ah kadisha.

*With the permission of the Holy Supernal King.
Con el permiso del Santo Rey Supremo.*

ברכת הזון

BIRKAT HAZAN

This first blessing, prescribed by Torah, was composed by Moses in thanksgiving for the manna with which the Creator sustained Israel daily in the Wilderness.

Esta primera bendición, prescrita por la Torá, fue compuesta por Moisés en acción de gracias por el maná con el que el Creador sustentaba diariamente a Israel en el desierto.

**Open your hands as a sign of receiving the flow of plenty from Above.*

**Abre tus manos como señal de recibir el flujo de abundancia desde Arriba.*

בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֲדוֹן הַכֹּל יֵהיֶה הוֹרָא וְיִהְיֶה יֵאֱהַדוֹנָהּ, אֱלֹהֵינוּ תִקְיָף בְּעַל הַיְכָלָת וּבְעַל הַכְּחִיּוֹת כּוֹלֵם מֶלֶךְ הָעוֹלָם, הָאֵל הַזֶּן אוֹתָנוּ וְאֵת הָעוֹלָם כְּלוּ בְטוֹבוֹ, בְּחֵן בְּחֶסֶד בְּרוּחַ וּבְרַחֲמִים רַבִּים. נִתֵּן לָחֶם לְכֹל בֶּשֶׂר כִּי לְעוֹלָם חֶסֶדּוֹ. וּבְטוֹבוֹ הַגָּדוֹל תָּמִיד לֹא חָסַר לָנוּ, וְאֵל יַחְסֹר לָנוּ מִזֶּן תָּמִיד לְעוֹלָם וְעַד, כִּי הוּא אֵל זֶן וּמִפְרִיָס לְכֹל, וְשִׁלְחָנוּ עֲרוּךְ לְכֹל, וְהִתְקִין מִחְיָהּ וּמִזֶּן לְכֹל בְּרִיּוֹתָיו אֲשֶׁר בָּרָא, בְּרַחֲמָיו וּבְרַב חֶסֶדּוֹ, כְּאָמֹר: *פּוֹתַח אֶת יָדְךָ, וּמִשְׁבִּיעַ לְכֹל חַי רָצוֹן. בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה יֵאֱהַדוֹנָהּ, הַזֶּן אֶת הַכֹּל. {אֲמֵן.}

Baruch atah Adonai Eloheinu melech ha-olam, ha-El hazan otanu v'et ha-olam kulo b'tuvo, b'chen b'chesed b'revach uvrachamim rabim. Noten lechem l'chol basar ki l'olam chasdo. Uvtuvo hagadol tamid lo chasar lanu, v'al yechsar lanu mazon tamid l'olam va-ed, ki hu El zan umfarnes lakol, v'shulchano aruch lakol, v'hit-kin mich-yah umazon l'chol b'riyotav asher bara, b'rachamav uvrov chasadav, ka-amur: *Pote-ach et yadecha, umasbiya l'chol chai ratzon. Baruch atah Adonai, hazan et hakol. {Amen.}

*Blessed are You Adonai, our Elohim, King of the universe, the Almighty One Who nourishes us and the entire world with His goodness, with grace with kindness with abundance and with great mercy. He gives bread to all living creatures for eternal is His kindness. And through His great goodness we continually never lack, and may we never lack nourishment continually forever and ever, for He is the Almighty One Who nourishes and sustains all, and His table is set for all, and He provides food and nourishment for all of His creatures which He created, in His mercy and great kindness, as it is said: *You open Your hand, and satisfy every living thing with its desire. Blessed are You Adonai, Who nourishes all.*

*Bendito seas Tú, Adonai, nuestro Elohim, Rey del universo, el Todopoderoso que nos nutre a nosotros y al mundo entero con Su benevolencia, con gracia con benevolencia con abundancia y con gran misericordia. Él da pan a todas las criaturas vivientes porque eterna es Su benevolencia. Y por Su gran benevolencia nunca nos falte continuamente, y que nunca nos falte el alimento continuamente por los siglos de los siglos, porque Él es el Todopoderoso Quien nutre y sustenta a todos, y Su mesa está puesta para todos, y Él proporciona alimento y alimento para todos. Sus criaturas que Él creó, en Su misericordia y gran benevolencia, como está dicho: *Abres Tu mano, y sacias a todo ser viviente con su deseo. Bendito seas Tú Adonai, Quien nutre a todos.*

ברכת הארץ

BIRKAT HA-ARETZ

This is the second blessing prescribed by Torah. When Joshua entered the land of Israel, he composed this blessing in honor of the land. Esta es la segunda bendición prescrita por la Torá. Cuando Josué entró en la tierra de Israel, compuso esta bendición en honor a la tierra.

נוֹדֶה לְךָ יְהוָה יֵאֱהוּנְהִי אֱלֹהֵינוּ עַל שֶׁהִנְחַלְתָּ לְאַבוֹתֵינוּ, אֶרֶץ חֶמְדָּה טוֹבָה וְרַחֲבָה, בְּרִית וְתוֹרָה, חַיִּים וּמְזוֹן. וְעַל שֶׁהוֹצֵאתָנוּ מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם, וּפְדִיתָנוּ מִבֵּית עֲבָדִים. וְעַל בְּרִיתְךָ שֶׁחֲתַמְתָּ בְּבִשְׂרָנוּ, וְעַל תּוֹרַתְךָ שֶׁלְּמַדְתָּנוּ, וְעַל חֻקֵּי רְצוֹנְךָ שֶׁהוֹדַעְתָּנוּ, וְעַל חַיִּים וּמְזוֹן שֶׁאַתָּה זָן וּמְפָרֵס אוֹתָנוּ.

Nodeh l'cha Adonai Eloheinu al shehinchalta la-avoteinu, erez chemdah tovah urchavah, b'rit v'Torah, chayim umazon. V'al shehotzetanu me-eret mitzrayim, ufditanu mibeit avadim. V'al b'rit'cha shechatamta bivsarenu, v'al Torat'cha shelimadtanu, v'al chukei r'tzonach shehodatanu, v'al chayim umazon she-atah zan umfarnes otanu.

We thank You Adonai our Elohim for having bestowed upon our forefathers, a land beautiful, good, and spacious, a covenant and Torah, life and nourishment. And for taking us out from the land of Egypt, and redeeming us from the house of slavery. And for Your covenant which You have sealed in our flesh, and for Your Torah which You have taught us, and for the laws of Your will which You made known to us, and for the life and food with which You nourish and sustain us.

Te damos gracias, Adonai nuestro Elohim, por haber concedido a nuestros antepasados una tierra hermosa, buena y espaciosa, un pacto y Torá, vida y alimento. y por sacarnos de la tierra de Egipto, y redimirnos de la casa de servidumbre. Y por Tu pacto que has sellado en nuestra carne, y por Tu Torá que nos has enseñado, y por las leyes de Tu voluntad que nos has dado a conocer, y por la vida y el alimento con que nos nutres y sustentas.

עַל הַכֹּל יְהוָה יֵאֱהוּנְהִי אֱלֹהֵינוּ אֲנַחְנוּ מוֹדִים לְךָ, וּמְבָרְכִים אֶת שִׁמְךָ. כָּאֲמוּר, וְאָכַלְתָּ וּשְׂבַעְתָּ, וּבִרְכַתְּ אֶת יְהוָה יֵאֱהוּנְהִי אֱלֹהֶיךָ עַל הָאֶרֶץ הַטֹּבָה אֲשֶׁר נָתַן לְךָ. בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה יֵאֱהוּנְהִי, עַל הָאֶרֶץ וְעַל הַמְּזוֹן. {אֲמֵן.}

Al hakol Adonai Eloheinu anachnu modim lach, umvar'chim et sh'mach. Ka-amur: V'achalta v'savata, uverachta et Adonai Elohecha al ha-aretz hatovah asher natan lach. Baruch atah Adonai, al ha-aretz v'al hamazon. {Amen.}

For all, Adonai our Elohim, we give You thanks, and bless Your Name. As it says: after you have eaten and are satisfied, you shall bless Adonai your Elohim for the good land which you have been given. Blessed are You Adonai, for the land and for the food. {Amen.}

Por todo, Adonai nuestro Elohim, te damos gracias y bendecimos Tu Nombre. Como dice: después de que hayas comido y te hayas saciado, bendecirás a Adonai tu Elohim por la buena tierra que te ha sido dada. Bendito seas Tú, Adonai, por la tierra y por la comida. {Amén.}

בְּנִין יְרוּשָׁלַיִם

BINYAN YERUSHALAYIM

This is the final blessing prescribed by Torah. It was composed by David and Solomon.

Esta es la bendición final prescrita por la Torá. Fue compuesta por David y Salomón.

רַחֵם יְהוָה יֵאֱהוּדָנָהּ אֱלֹהֵינוּ עָלֵינוּ, וְעַל יִשְׂרָאֵל עַמָּךְ, וְעַל יְרוּשָׁלַיִם עִירְךָ, וְעַל הַר צִיּוֹן מִשְׁכַּן כְּבוֹדְךָ, וְעַל הַיְכָלְךָ, וְעַל מְעוֹנֶיךָ, וְעַל דְּבִירְךָ, וְעַל הַבַּיִת הַגָּדוֹל וְהַקְּדוֹשׁ שֶׁנִּקְרָא שְׁמֶךָ עָלָיו. אָבִינוּ, רַעֲנוּ, זוּנְנוּ, פִּרְנָסֵנוּ, כִּלְכָלְנוּ, הַרְוִיחֵנוּ הַרוּחַ לָנוּ מִהֲרָה מְכֹל צָרוֹתֵינוּ. וְנָא, אֵל תִּצְרִיכֵנוּ יְהוָה יֵאֱהוּדָנָהּ אֱלֹהֵינוּ, לְיַדֵּי מַתָּנוֹת בָּשָׂר וָדָם, וְלֹא לְיַדֵּי הַלְוָאֹתָם, אֲלֵא לְיַדְךָ הַמְּלֵאָה וְהַרְחֵבָהּ, הַעֲשִׂירָה וְהַפְּתוּחָה. יְהִי רָצוֹן שְׁלֹא נִבּוֹשׁ בְּעוֹלָם הַזֶּה, וְלֹא נִכָּלֵם לְעוֹלָם הַבָּא, וּמַלְכוּת בֵּית דָּוִד מְשִׁיחְךָ תִּחְזִירָנָה לְמְקוֹמָהּ, בְּמַהֲרָה בְּיָמֵינוּ.

Rachem Adonai Eloheinu aleinu, v'al Yisra-el amach, v'al Y'rushalayim irach, v'al har Tziyon mishkan k'vodach, v'al heichalach, v'al m'onach, v'al d'virach, v'al habayit hagadol v'hakadosh shenikra shimcha alav. Avinu, r'enu, zunenu, parn'senu, kal-k'lenu, harvichenu harvach lanu m'herah mikol tzaroteinu. V'nah al tatzrichenu, Adonai Eloheinu, lidei mat'nat basar vadam, v'lo lidei halva-adam, ela l'yad'cha ham'lei-ah v'har'chavah, ha-ashirah v'hap'tuchah. Y'hi ratzon shelo nevosha ba-olam hazeh, v'lo nikalem l'olam haba, umalchut beit David m'shichach tachazirenah limkomah, bimherah v'yameinu.

Have mercy, Adonai our Elohim, upon us, and upon Israel Your people, and on Jerusalem Your city, and on Zion the dwelling place of Your glory, and upon Your Temple, and upon Your dwelling place, and upon Your Sanctuary, and upon the great and holy House upon which Your Name is called. Our Father, tend us, nourish us, sustain us, and support us, and relieve us, and grant relief to us quickly from all of our troubles. Please do not make us dependent, Adonai our Elohim, the gifts of human hands nor flesh and blood, nor upon their loans, but only from Your hand which is full and generous, wealthy and open. May it be Your will that we are not shamed in this world, nor be humiliated in the world to come, and the kingdom of the House of David, Your anointed, may You return to its place, very soon and in our days.

Ten piedad, Adonai nuestro Elohim, de nosotros, y de Israel Tu pueblo, y de Jerusalén Tu ciudad, y de Sión, la morada de Tu gloria, y de Tu Templo, y de Tu morada, y de Tu Santuario, y de la grande y santa Casa sobre la cual se invoca Tu Nombre. Padre nuestro, atiéndenos, aliméntanos, susténtanos y apóyanos, y alivianos, y concédenos alivio pronto de todos nuestros problemas. Por favor, no nos hagas depender, Adonai nuestro Elohim, de los dones de manos humanas ni de carne y sangre, ni de sus préstamos, sino solo de Tu mano que es plena y generosa, rica y abierta. Sea Tu voluntad que no seamos avergonzados en este mundo, ni humillados en el venidero, y que el reino de la Casa de David, Tu ungido, regrese a su lugar, muy pronto y en nuestros días.

וּתְבַנֶּה יְרוּשָׁלַיִם עִירְךָ בְּמַהֲרָה בְּיָמֵינוּ. בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה יֵאֱהוּדוֹנָהּ,
בּוֹנֵה יְרוּשָׁלַיִם. {אָמֵן.}

V'tivneh Y'rushalayim irach bimherah v'yamenu. Baruch atah Adonai, boneh Y'rushalayim.
{Amen.}

And may You rebuild Jerusalem, Your City, very soon and in our days. Blessed are You Adonai, Who rebuilds Jerusalem. {Amen.} Y que Tú reconstruyas Jerusalén, Tu Ciudad, muy pronto y en nuestros días. Bendito eres Tú Adonai, que reconstruye Jerusalén. {Amén.}

הַטּוֹב וְהַמְטִיב

HATOV VEHAMETIV

This blessing connects us to the energy of gratitude, which enables us to receive more blessings in our lives. Esta bendición nos conecta con la energía de la gratitud, que nos permite recibir más bendiciones en nuestras vidas.

בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֲדוֹן הַכֹּל, יֵאֱהוּדוֹנָהּ, אֱלֹהֵינוּ, תִּקְיָךְ בְּעַל הַיְכָלָת וּבְעַל הַכַּחְיוֹת כּוֹלֵם, מֶלֶךְ הָעוֹלָם, הָאֵל, אָבִינוּ, מַלְכֵנוּ, אֲדִירָנוּ, בּוֹרְאָנוּ, גּוֹאֲלָנוּ, יוֹצֵרָנוּ, קְדוֹשָׁנוּ, קְדוֹשׁ יַעֲקֹב, רוֹעֵנוּ רוֹעֵה יִשְׂרָאֵל, הַמֶּלֶךְ הַטּוֹב וְהַמְטִיב לְכֹל, שְׂבָכָל יוֹם וַיּוֹם הוּא הַטִּיב לָנוּ, הוּא מְטִיב לָנוּ, הוּא יִיטִיב לָנוּ, הוּא גְמָלָנוּ, הוּא גּוֹמְלָנוּ, הוּא יְגַמְלָנוּ לְעַד, לְחֵן וְחֶסֶד וְרַחֲמִים וְרוּחַ וְהַצְלָה וְהַצְלָחָה, וְכֹל טוֹב. {אָמֵן.}

Baruch atah Adonai Eloheinu melech ha-olam, ha-El, Avinu, malkenu, adirenu, bor'enu, go-alenu, yotz'renu, k'doshenu k'dosh Ya-akov, ro-enu ro-eh Yisra-el, hamelech hatov v'hametiv lakol, sheb'chol yom vayom hu hetiv lanu, hu metiv lanu, hu yetiv lanu, hu g'malanu, hu gom'lenu, hu yigm'lenu la-ad, chen vachessed v'rachamim v'revach v'hatzalah, v'chol tov. {Amen.}

Blessed are You Adonai our Elohim, King of the universe, the Almighty, our Father, our King, our Ruler, our Creator, our Redeemer, our Maker, our Holy One, Holy One of Jacob, our Shepherd, Shepherd of Israel, the King Who is good and does good for all, for every day and day after He did good to us, He does good to us, and He will do good to us. He was bountiful with us, He is bountiful with us, and He will be bountiful with us, grace and kindness and compassion and relief and salvation, and all good. {Amen.}

Bendito eres Tú Adonai nuestro Elohim, Rey del universo, Todopoderoso, Padre nuestro, Rey nuestro, Gobernante nuestro, Creador nuestro, Redentor nuestro, Formador nuestro, Santo nuestro, Santo de Jacob, Pastor nuestro, Pastor de Israel, el Rey que es bueno y hace bien a todos, porque cada día y día después de que nos hizo bien, nos hace bien y nos hará bien. Él fue generoso con nosotros, Él es generoso con nosotros, y Él será generoso con nosotros, gracia y benevolencia y compasión y alivio y salvación, y todo bien. {Amén.}

הַרְחֵמֵן הוּא יִשְׁתַּבַּח עַל כְּסֵא כְבוֹדוֹ.

Harachaman, hu yishtabach al kise ch'vodo.

*The Compassionate One, may He be praised on His Throne of Splendor.
El Compasivo, que Él sea alabado en Su Trono de Esplendor.*

הַרְחֵמֵן הוּא יִשְׁתַּבַּח בַּשָּׁמַיִם וּבָאָרֶץ.

Harachaman hu yishtabach hashamayim uva-aretz.

*The Compassionate One, may He be praised in heaven and on earth.
El Compasivo, alabado sea en el cielo y en la tierra.*

הַרְחֵמֵן הוּא יִשְׁתַּבַּח בָּנוּ לְדוֹר דּוֹרִים.

Harachaman hu yishtabach banu l'dor dorim.

*The Compassionate One, may He be praised by us in each and every generation.
El Compasivo, sea alabado por nosotros en todas y cada una de las generaciones.*

הַרְחֵמֵן הוּא קָרַן לְעַמּוֹ יְרִים.

Harachaman hu keren l'amo yarim.

*The Compassionate One, may He lift the horn of His people.
El Compasivo, que levante el cuerno de Su pueblo.*

הַרְחֵמֵן הוּא יִתְפָּאֵר בָּנוּ לְנֵצַח נְצָחִים.

Harachaman hu yitpa-ar banu l'netzach n'tzachim.

*The Compassionate One, may He be glorified by us for eternity.
El Compasivo, sea glorificado por nosotros por la eternidad.*

הַרְחֵמֵן הוּא יִפְרֹנְסֵנוּ בְּכָבוֹד וְלֹא בְּבִזּוּי בְּנִחַת וְלֹא בְּצָעַר.

Harachaman hu y'farn'senu b'chavod v'lo b'vizuy b'nachat v'lo v'tza-ar.

*The Compassionate One, may He sustain us with honor and not with disgrace, with satisfaction, but not with pain.
El Compasivo, que nos sostenga con honor y no con deshonra, con satisfacción, pero no con dolor.*

הַרְחֵמֵן הוּא יִתֵּן שְׁלוֹם בֵּינֵינוּ.

Harachaman hu yiten shalom beineinu.

*The Compassionate One, may He grant peace among us.
El Compasivo, que conceda la paz entre nosotros.*

הַרְחֵמֵן הוּא יִשְׁלַח בְּרָכָה רוּחָה וְהַצְלָחָה,

בְּכֹל מַעֲשֵׂה יְדֵינוּ.

Harachaman hu yishlach b'rachah r'vachah v'hatzlachah,
b'chol ma-aseh yadeinu.

*The Compassionate One, may He send us blessing, comfort and success, in all our handiwork.
El Compasivo, que nos envíe bendición, consuelo y éxito, en todas nuestras obras.*

הַרְחֵמֵן הוּא יַצְלִיחַ אֶת דְּרָכֵינוּ.

Harachaman hu yatzli-ach et d'racheinu.

*The Compassionate One, may He bring success to our ways.
El Compasivo, que Él traiga éxito a nuestros caminos.*

הַרְחֵמֵן הוּא יִשְׁבֹּר עַל גְּלוֹת מְהֵרָה מֵעַל צְוֹאֲרֵנוּ.

Harachaman hu yishbor al galut m'herah me-al tzavarenu.

The Compassionate One, may He quickly break the yoke of exile from our necks.

El Compasivo, que rompa rápidamente el yugo del exilio de nuestros cuellos.

הַרְחֵמֵן הוּא יוֹלִיכֵנוּ מְהֵרָה קוֹמְמִיּוֹת לְאַרְצֵנוּ.

Harachaman hu yolichenu m'herah kom'miyut l'artzenu.

The Compassionate One, may He quickly guide us to independence in our land.

El Compasivo, que nos guíe rápidamente a la independencia en nuestra tierra.

הַרְחֵמֵן הוּא יִרְפְּאֵנוּ רְפוּאָה שְׁלֵמָה,

רְפוּאָת הַנְּפֶשׁ וְרְפוּאָת הַגּוּף.

Harachaman hu yirpa-enu r'fu-ah sh'lemah,

r'fu-at hanefesh urfu-at haguf.

The Compassionate One, may He heal us with a complete healing, healing of soul and healing of body.

El Compasivo, que nos sane con una curación completa, curación del alma y curación del cuerpo.

הַרְחֵמֵן הוּא יִפְתַּח לָנוּ אֶת יָדוֹ הַרְחֵבָה.

Harachaman hu yiftach lanu et yado har'chavah.

The Compassionate One, may He open for us His generous hand.

El Compasivo, que nos abra Su mano generosa.

הַרְחֵמֵן הוּא יְבָרֵךְ כָּל אֶחָד וְאֶחָד מִמֶּנּוּ בְּשֵׁמוֹ הַגָּדוֹל,

כְּמוֹ שֶׁנִּתְבָּרְכוּ אֲבוֹתֵינוּ אַבְרָהָם יִצְחָק וְיַעֲקֹב,

בְּכֹל מִכּוֹל כּוֹל, כֵּן יְבָרֵךְ אוֹתָנוּ יַחַד בְּרָכָה שְׁלֵמָה,

וְכֵן יְהִי רָצוֹן וְנֹאמַר אָמֵן.

Harachaman hu y'varech kol echad v'echad mimenu bishmo hagadol,

k'mo shenitbar'chu avoteinu Avraham Yitzchak v'Ya-akov,

bakol mikol kol, ken y'varech otanu yachad b'rachah sh'lemah,

v'chen y'hi ratzon v'nomar amen.

The Compassionate One, may He bless each and everyone of us with His great Name,

just as our forefathers were blessed, Abraham, Isaac, and Jacob,

in everything, from everything, with everything, so He may bless us all together with a full blessing,

and so may it be His will and let us say, Amen.

El Compasivo, que nos bendiga a todos y cada uno de nosotros con Su gran Nombre,

así como fueron bendecidos nuestros antepasados, Abraham, Isaac y Jacob,

en todo, de todo, con todo, para que nos bendiga a todos juntos con una bendición plena,

y así sea Su voluntad y digamos, Amén.

הַרְחֵמֵן הוּא יִפְרֹשׁ עָלֵינוּ סִכַּת שְׁלוֹמוֹ.

Harachaman hu yifrosh aleinu sukat sh'lomo.

The Compassionate One, may He spread over us the shelter of His peace.

El Compasivo, que Él extienda sobre nosotros el refugio de Su paz.

הַרְחֵמֵן הוּא יִטַע תּוֹרָתוֹ וְאַהֲבָתוֹ בְּלִבֵּנוּ
וְתִהְיֶה יִרְאָתוֹ עַל פְּנֵינוּ לְבִלְתִּי נַחֲטָא.
וְיִהְיוּ כָּל מַעֲשֵׂינוּ לְשֵׁם שָׁמַיִם.

Harachaman hu yita Torato v'ahavato b'libenu
v'tih-yeh yirato al paneinu l'vilti nechata.
V'yih-yu chol ma-aseinu l'shem shamayim.

The Compassionate One, may He plant in our hearts His Torah and love of Him, and may awe of Him be on our faces without any misdeeds. And may all of our actions be for the sake of heaven.

El Compasivo, que Él plante en nuestros corazones Su Torá y amor por Él, y que el temor de Él esté en nuestros rostros sin ninguna fechoría. Y que todas nuestras acciones sean por el bien del cielo.

הַרְחֵמֵן הוּא יַחְיֵנוּ וְיִזְכְּנוּ וְיִקְרְבֵנוּ לְיָמֵי הַמָּשִׁיחַ
וְלְבִנְיָן בֵּית הַמִּקְדָּשׁ וְלַחַיֵּי הָעוֹלָם הַבָּא.

Harachaman hu y'chayenu vizakenu vikar'venu limot haMashi-ach
ulvinyan beit hamikdash ulchayei ha-olam haba.

The Compassionate One, may He grant us life and merit and may we approach the days of the Mashiach, the rebuilding of the Temple, and the life of the World to Come.

El Compasivo, que nos conceda vida y mérito y que nos acerquemos a los días del Mashíaj, la reconstrucción del Templo y la vida del Mundo Venidero.

Shabbat say/dice:

מִגְדוֹל

Migdol

*He Who is a tower of...
Aquel que es una torre de...*

On weekdays say/Los días de semana dicen:

מִגְדִּיל

Magdil

*He Who makes great...
El que hace grandes...*

יְשׁוּעוֹת מַלְכוּ, וְעֲשֵׂה חֶסֶד לְמִשְׁיחוֹ לְדָוִד וּלְזֶרְעוֹ עַד עוֹלָם.
כְּפִירִים רָשׁוּ וְרַעֲבוּ, וְדָרְשֵׁי יְהוָה יֵאָהֲדוּנָהי לֹא יִחְסְרוּ כָּל טוֹב. נַעַר
הָיִיתִי גַם זָקֵנְתִי, וְלֹא רָאִיתִי צַדִּיק נֶעְזָב, וְזֶרְעוֹ מִבְּקֶשׁ לֶחֶם. כָּל
הַיּוֹם חוֹנֵן וּמְלוֹה, וְזֶרְעוֹ לְבָרְכָה. מֶה שְּׂאֲכָלְנוּ יִהְיֶה לְשִׁבְעָה,
וּמֶה שְּׂשָׁתֵינוּ יִהְיֶה לְרַפּוּאָה, וּמֶה שְּׁהוֹתָרְנוּ יִהְיֶה לְבָרְכָה,
כְּדַכְתִּיב: וַיִּתֵּן לְפָנֵיהֶם, וַיֵּאֲכָלוּ וַיּוֹתְרוּ כְּדַבֵּר יְהוָה יֵאָהֲדוּנָהי.
בְּרוּכִים אַתֶּם לַיהוָה יֵאָהֲדוּנָהי, עוֹשֵׂה שָׁמַיִם וָאָרֶץ. בְּרוּךְ הַגִּבּוֹר
אֲשֶׁר יִבְטַח בִּיהוָה יֵאָהֲדוּנָהי, וְהָיָה יְהוָה מְבֹטָחוֹ. יְהוָה יֵאָהֲדוּנָהי עַז
לְעַמּוֹ יִתֵּן, יְהוָה יֵאָהֲדוּנָהי יְבָרֵךְ אֶת עַמּוֹ בְּשָׁלוֹם.

y'shu-ot malko, v'oseh chesed limshicho l'David ulzaro ad olam. K'firim rashu v'ra-enu,

v'dor'shei Adonai lo yachs'ru chol tov. Na-ar chayiti gam zakanti, v'lo ra-iti tzadik ne-ezav, v'zaro m'vakesh lachem. Kol hayom chonen umalveh, v'zaro livrachah. Mah she-achalnu yih-yeh l'savah, umah sheshatinu yih-yeh lirfu-ah, umah shehotarnu yih-yeh livrachah, k'dichtiv: Vayiten lifneihem, vayoch'lu vayotiru kidvar Adonai. B'ruchim atem Ladonai, oseh shamayim va-arets. Baruch hagever asher yivtach Badonai, v'hayah Adonai miyvach. Adonai oz l'amo yiten, Adonai y'varech et amo vashalom.

the salvations of His king, and does kindness to His anointed, to David and his offspring forever. Young lions may want and hunger, but those who seek Adonai, will not lack any good. I was a youth and also I have aged, and I have not seen a righteous person abandoned, and their children asking for bread. All day they are gracious and lend, and their children are a blessing. That which we have eaten may it be for satiation, and that which we have drunk may it be for healing, and that which we have left over may it be for a blessing, as it is written: He placed it before them, and they ate and left over, according to the word of Adonai. You are blessed of Adonai, Maker of heaven and earth. Blessed is the one who puts their trust in Adonai, and Adonai will be their trust. Adonai will give strength to His people, Adonai will bless His people with peace.

las salvaciones de su rey, y hace benevolencia a su ungido, a David y a su descendencia para siempre. Los leoncillos pueden tener necesidad y hambre, pero a los que buscan a Adonai, nada les faltará. Yo era joven y también he envejecido, y no he visto a un justo abandonado, ya sus hijos pidiendo pan. Todo el día son misericordiosos y prestan, y sus hijos son una bendición. Lo que hemos comido sea para saciarnos, y lo que hayamos bebido sea para curación, y lo que nos haya sobrado sea para bendición, como está escrito: Lo puso delante de ellos, y ellos comió y sobró, según la palabra de Adonai. Bendito seas de Adonai, Creador del cielo y de la tierra. Bienaventurado el que pone su confianza en Adonai, y Adonai será su confianza. Adonai dará fuerza a Su pueblo, Adonai bendecirá a Su pueblo con paz.

עֲשֵׂה שְׁלוֹם בְּמִרְוֹמָיו, הוּא בְּרַחֲמָיו יַעֲשֶׂה שְׁלוֹם עָלֵינוּ, וְעַל כָּל
עַמּוֹ יִשְׂרָאֵל, וְעַל כָּל יוֹשְׁבֵי תֵבֵל, וְאָמְרוּ אָמֵן. {אָמֵן.}

Oseh shalom bimromav, hu b'rachamav ya-aseh shalom aleinu, v'al kol amo Yisra-el, v'al kol yosh'vei tevel, v'imru amen. {Amen.}

May the One Who makes peace in His heights, may He, in His compassion, make peace upon us, and upon all His people Israel, and upon all the inhabitants of the earth, and say amen. {Amen.}

Que Aquel que hace la paz en Sus alturas, que Él, en Su compasión, haga la paz sobre nosotros, y sobre todo Su pueblo Israel, y sobre todos los habitantes de la tierra, y diga amén. {Amén.}