

קריאת שמע שעל המטה

KERIAT SHEMA SHE-AL HAMITAH



סידור קבלה לכל

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.

מֶטֶגְ

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

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

כֹּל\כָּל

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

יִשְׁמְחוּ

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

Copyright © Kabbalah4All Congregation.

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 Please do not publish or distribute without permission.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

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

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

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

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

The Talmud says that the word אָמֵן (Amen) is an acronym for אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ נֹאמָר (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 יֵאָדְוֵנָהּ (Male aspect), and when saying Amen for Kaddish, meditate on אִידְהֵנוּיָהּ (Female aspect).

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

El Nombre de Cuatro Letras יהוה, también conocido como el Tetragrámaton, es el Nombre inefable del Santo Bendito revelado a Moisés Rabenu. Cada vez que aparece יהוה, debe pronunciarse como אֲדֹנָי (Adonai). Cada vez que uno dice el Nombre Divino, debe meditar en dos pensamientos: 1) Que Hashem es אֲדֹנָי הַכֹּל (Señor de Todo) y todo está bajo Su reinado; y, 2) Y el concepto de Su existencia infinita: הָיָה הוּא וְיִהְיֶה (Él siempre fue, siempre es y siempre será). Cada instancia del Nombre Divino en nuestro Sidur, es seguida por: יֵאָדְוֵנָהּ, 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", וּבְעַל הַכְּחִיּוֹת כּוֹלֵם significa "y controlar todos los poderes".

El Talmud dice que la palabra אָמֵן (Amén) es un acrónimo de אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ נֹאמָר (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 יֵאָדְוֵנָהּ (Aspecto masculino), y cuando diga Amén por Kaddish, medite en אִידְהֵנוּיָהּ (Aspecto femenino).

קריאת שמע שעל המטה

KERAT SHEMA SHE-AL HAMITAH

לְשֵׁם יְחִוּד קִדְשָׁא בְרִיךְ הוּא וּשְׁכִינְתָּהּ (יאהדונהי), בְּדַחִילוֹ
 וּרְחִימוֹ (יאהדונהי), וּרְחִימוֹ וּדְחִילוֹ (יאהדונהי), לְיַחְדָּא שְׁם יו"ד
 וְהִ"י (כו"ב) בְּוֹא"וֹ וְהִ"י (ז"א ומ"ל), בְּיַחְוּדָא שְׁלִים (יהוה), בְּשֵׁם כָּל
 יִשְׂרָאֵל. הֲרִינִי מִקַּבֵּל עָלַי אֱלֹהוֹתוֹ יִתְבָּרֵךְ וְאַהֲבָתוֹ וְיִרְאָתוֹ,
 וְהֲרִינִי יְרָא מִמֶּנּוּ בְּגִין דְּאִיהוּ רַב וְשְׁלִיט עַל כָּלָא, וְכָלָא קָמָה
 כָּלָא. וְהֲרִינִי מִמְּלִיכוֹ עַל כָּל אַבְרָ וְאַבְרָ וְגִיד וְגִיד מִרַמ"ח אַבְרָים
 וְשֵׁס"ה גִידִים שֶׁל גּוּפִי וְנַפְשִׁי רוּחִי וְנִשְׁמָתִי, מַלְכוּת גְּמוּרָה
 וְשְׁלֵמָה, וְהֲרִינִי עֶבֶד לְהֵשֶׁם יִתְבָּרֵךְ, וְהוּא בְּרַחֲמָיו יִזְכְּנִי לְעֵבְדוֹ
 בְּלִבְבִי שְׁלֵם וְנַפְשִׁי חַפְצָה. אָמֵן, כֵּן יְהִי רָצוֹן.

L'shem yichud kudsha b'rich hu ushchinteh, bidchilu urchimu, urchimu udchilu, l'yachada shem Yud v'Hei b'Vav v'Hei, b'yichuda sh'lim, b'shem kol Yisra-el. Hareini m'kabel alai Elohuto yitbarach v'ahavato v'yirato, vahareini yare mimenu b'gin d'ihu rav v'shalit al kola, v'kola kameh k'la. Vahareini mamlichu al kol evar va-evar v'gid vagid meramach evarim v'shasah gidim shel gufi v'nafshi ruchi v'nishmati, malchut g'murah ush-lemah, vahareini eved l'hashem yitbarach, v'hu v'rachamav y'zakeni l'ovdo b'levav shalem v'nefesh chafetzah. Amen, ken y'hi ratzon.

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 and Hei, in perfect unity, in the name of all of Israel. I hereby accept upon myself the Divinity of Elohim may He be blessed, the love of Him and awe of Him, and I hereby stand in awe of Him because He is the Master and Ruler over everything, and everything is insignificant before Him. And I hereby accept His rule over each limb and sinew of the 248 limbs and 365 blood vessels of my body, Nefesh, Ruach, and Neshamah, a rule that is perfect and complete, I hereby am a servant to the Name, blessed be He, and He in His Mercy, will give me the privilege to serve wholeheartedly and with a soul that is willing. Amen; so may it be His will.

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 y Hei, en perfecta unidad, en el nombre de todo Israel. Por la presente acepto sobre mí la Divinidad de Elohim, bendito sea, el amor de Él y el temor reverencial por Él, y por la presente lo admiro porque Él es el Maestro y Gobernante sobre todo, y todo es insignificante ante Él. Y por la presente acepto Su gobierno sobre cada miembro y tendón de los 248 miembros y 365 vasos sanguíneos de mi cuerpo, Nefesh, Ruach y Neshamah, un gobierno que es perfecto y completo, por la presente soy un sirviente del Nombre, bendito sea, y Él en Su Misericordia, me dará el privilegio de servir de todo corazón y con un alma dispuesta. Amén; así sea Su voluntad.

The following is not said on Shabbat and Festivals./Lo siguiente no se dice sobre Shabat y Festivales.

רבונו של עולם

RIBONO SHELOL

Take a moment to examine your actions of the day and search for any negativity you may have caused others or others may have caused you. Let go of any grudges or negativity you may have against another person.

Tómate un momento para examinar tus acciones del día y busca cualquier negatividad que hayas causado a otros o que otros te hayan causado a ti. Deja ir cualquier rencor o negatividad que puedas tener contra otra persona.

רבונו של עולם, הריני מוחל לכל מי שהכעיס והקניט אותי, או שחטא כנגדי, בין בגופי בין בממוני, בין בכבודי בין בכל אשר לי, בין באנס בין ברצון, בין בשוגג בין במזיד, בין בדבור בין במעשה, בין במחשבה בין בהרהור, בין בגלגול זה בין בגלגול אחר, לכל בר ישראל, ולא יענש שום אדם בסבתי. יהי רצון מלפניך, יהוה יאהדונהי אלהי ואלהי אבותי, שלא אחטא עוד, ומה שחטאתי לפניך מחוק ברחמיך הרבים, אבל לא על ידי יסורים וחולאים רעים. יהיו לרצון אמרי פי והגיון לבי לפניך, יהוה יאהדונהי צורי וגאלי.

Ribono shel olam, hareini mochel l'chol mi shehichis v'hiknit oti, o shechata k'negdi, bein b'gufi bein b'mamoni, bein bichvodi bein b'chol asher li, bein b'ones bein b'ratzon, bein b'shogeg bein b'mezid, bein b'dibur bein b'ma-aseh, bein b'machashavah bein b'hirhur, bein b'gilgul zeh bein b'gilgul acher, l'chol bar Yisra-el, v'lo ye-anesh shum adam b'sibati. Y'hi ratzon mil'fanecha, Adonai Elohai Velohei avotai, shelo echeta od, umah shechatati l'fanecha m'chok b'rachamecha harabim, aval lo al y'dei yisurim v'chola-im ra-im. Yih'yu l'ratzon imrei fi v'hegyon libi l'fanecha, Adonai tzuri v'go-ali.

Master of the universe, I hereby forgive anyone who angered or antagonized me, or who did wrong against me, whether against my body or whether against my property, whether against my honor or whether against anything that is mine, whether they did so accidentally or whether willfully, whether carelessly or whether purposely, whether through speech or whether through deed, whether in deliberation or whether with fleeting thought, whether in this transmigration or whether in another transmigration, all of the children of Israel, and may no one receive negative effects because of me. May it be Your will before You, Adonai my Elohim and Elohim of my forefathers, that I will not transgress again, and whatever transgressions I have done before You may You erase in Your abundant mercies, but not by means

Amo del universo, por la presente perdono a cualquiera que me haya enfadado o antagonizado, o que haya hecho mal contra mí, sea contra mi cuerpo o sea contra mi propiedad, sea contra mi honor o sea contra algo que es mío, sea accidental o accidentalmente. ya sea deliberadamente, ya sea por descuido o a propósito, ya sea de palabra o de hecho, ya sea deliberadamente o con un pensamiento fugaz, ya sea en esta transmigración o en otra transmigración, todos los hijos de Israel, y que nadie reciba efectos negativos por mí. Que sea Tu voluntad ante Ti, Adonai mi Elohim y Elohim de mis antepasados, que no vuelva a transgredir, y cualquier transgresión que haya cometido ante Ti, puedes borrarla en Tus abundantes misericordias, pero no por medio de sufrimiento o malas enfermedades. Que

of suffering or bad illnesses. May the words of my mouth and the meditation of my heart be acceptable to You, Adonai my Rock and Redeemer. *las palabras de mi boca y la meditación de mi corazón sean aceptables para Ti, Adonai, mi Roca y Redentor.*

המפיל

HAMAPIL

This blessing ensures that our soul safely departs our body while it sleeps and returns to our body when we awake. Some recite HaMapil with Hashem's Name and Kingship, and some omit it.

Esta bendición asegura que nuestra alma salga de nuestro cuerpo de manera segura mientras duerme y regrese a nuestro cuerpo cuando nos despertemos. Algunos recitan HaMapil con el nombre y el reinado de Hashem, y otros lo omiten.

בָּרוּךְ (אַתָּה יְהוָה ^{אֲדוֹן הַכֹּל} הַיְהִי הוּא וַיְהִי יֵאֱהָדוֹנְהִי, אֱלֹהֵינוּ ^{תְקִיף בְּעַל הַיְכָלָת וּבְעַל הַכַּחֲיוֹת כּוֹלֵם} מֶלֶךְ הָעוֹלָם,) הַמִּפִּיל חֻבְלֵי שְׁנָה עַל עֵינַי, וְתַנּוּמָה עַל עַפְפֵּי, וּמְאִיר לְאִישׁוֹן בַּת עַיִן. יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ, יְהוָה יֵאֱהָדוֹנְהִי אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי, שֶׁתְּשַׁכְּבֵנִי לְשָׁלוֹם, וְתַעֲמִידֵנִי לְחַיִּים טוֹבִים וּלְשָׁלוֹם, וְתֵן חֶלְקִי בְּתוֹרָתְךָ. וְתַרְגִּילֵנִי לְדַבֵּר מִצְוָה, וְאֵל תַּרְגִּילֵנִי לְדַבֵּר עֲבָרָה, וְאֵל תְּבִיאֵנִי לְיַדֵּי חֶטָּא, וְלֹא לְיַדֵּי נִסְיוֹן, וְלֹא לְיַדֵּי בְזִיוֹן, וַיִּשְׁלוֹט בִּי יֵצֶר טוֹב, וְאֵל יִשְׁלוֹט בִּי יֵצֶר הָרָע, וְתַצִּילֵנִי מִיֵּצֶר הָרָע וּמִחֻלָּאִים רָעִים. וְאֵל יְבַהִילֵנִי חֲלוֹמוֹת רָעִים, וְהִרְהוּרִים רָעִים, וְתִהְיֶה מִטַּתִּי שְׁלֵמָה לְפָנֶיךָ, וְהָאֵר עֵינַי פֶּן אֵישָׁן הַמּוֹת. בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה יֵאֱהָדוֹנְהִי, הַמִּאִיר לְעוֹלָם כָּלֹ בְּכַבּוּדוֹ.

Baruch [atah Adonai Eloheinu melech ha-olam], hamapil chevlei shenah al einai, utnumah al afapai, ume-ir l'ishon bat ayin. Y'hi ratzon mil'fanecha, Adonai Elohai Velohei avotai, shetashkiveni l'shalom, v'ta-amideni l'chayim tovim ulshalom, v'ten chelki b'Toratecha. V'targileni lidvar mitzvah, v'al targileni lidvar averah, v'al t'vi-eni lidei chet, v'lo lidei nisayon, v'lo lidei vizayon, v'yishlot bi yetzer tov, v'al yishlot bi yetzer hara, v'tatzileni miyetzer hara umechola-im ra-im. V'al yavhiluni chalomot ra-im v'hir-hurim ra-im, ut-he mitati sh'lemah l'fanecha, v'ha-er einai pen ishan hamavet. Baruch atah Adonai, hame-ir la-olam kulo bichvodo.

Blessed are You Adonai our Elohim King of the universe, Who casts the bonds of sleep upon my eyes, and slumber upon my eyelids, and Who illuminates the pupil of the eye. May it be the will before You, Adonai my Elohim and Elohim of my forefathers, that You lay me down to sleep in peace, and raise me up for life that is good and for peace, And grant that my portion be in Your Torah. And may I be occupied with matters of mitzvot, and may I not be occupied with matters of wrongdoing, and do not bring me into a state of

Bendito seas Tú, Adonai, nuestro Elohim Rey del universo, Quien pone las ataduras del sueño sobre mis ojos, y adormecimiento sobre mis párpados, y Quien ilumina la pupila del ojo. Que sea tu voluntad, Adonai mi Elohim y Elohim de mis antepasados, que me acuestes a dormir en paz, y me levantes para una vida buena y para la paz, y concédeme que mi porción esté en Tu Torá. Y que me ocupe con asuntos de mitzvot, y que no me ocupe con asuntos de maldad, y que no me lleve a un estado de negatividad, ni a un estado de prueba, ni a

negativity, nor into a state of trial, nor into a state of scorn, and allow the Good Inclination to dominate me, and do not allow the Evil Inclination to dominate me, and rescue me from the Evil Inclination and from serious illnesses. And may I not be confounded by bad dreams and bad thoughts, and may my bed be unharmed before You, and may You illuminate my eyes lest I die in sleep. Blessed are You Adonai, Who illuminates the entire world with His glory.

un estado de desprecio, y permita que el Que me domine la Buena Inclination, y no permitas que me domine la Inclination al Mal, y rescátame de la Inclination al Mal y de las enfermedades graves. Y que no me confundan los malos sueños y los malos pensamientos, y que mi cama quede ilesa ante Ti, y que Tú ilumines mis ojos para que no muera en el sueño. Bendito seas Tú, Adonai, que iluminas al mundo entero con Su gloria.

השכיבנו

HASHKIVENU

This blessing may be said to invoke divine protection over you during the night.

Se puede decir que esta bendición invoca la protección divina sobre ti durante la noche.

הַשְׁכִּיבֵנוּ אָבִינוּ לְשָׁלוֹם, וְהַעֲמִידֵנוּ מִלְּכָנוּ לְחַיִּים טוֹבִים
וְלְשָׁלוֹם. וּפְרוֹשׁ עָלֵינוּ סִכַּת שְׁלוֹמְךָ, וְתִקְנֵנוּ מִלְּכָנוּ בְּעֵצָה טוֹבָה
מִלְּפָנֶיךָ. וְהוֹשִׁיעֵנוּ מְהֵרָה לְמַעַן שִׁמְךָ, וְהַגֵּן בְּעַדָּנוּ.

Hashkivenu Avinu l'shalom, v'ha-amidenu malkenu l'chayim tovim ulshalom. Ufros aleinu sukat sh'lomecha, v'tak'nenenu malkenu b'etzah tovah mil'fanecha. V'hoshi-enu m'herah l'ma-an sh'mecha, v'hagen ba-adenu.

May we lay down to sleep, our Father, in peace, and may arise, our King, to good life and to peace. Spread over us the shelter of Your peace, and guide us, our King, with good counsel from before You, and save us, quickly, for the sake of Your Name, and protect us for our sake.

Acostémonos a dormir, Padre nuestro, en paz, y resucitemos, Rey nuestro, a la buena vida ya la paz. Extiende sobre nosotros el refugio de Tu paz, y guíanos, Rey nuestro, con buenos consejos de tu presencia, y sálvanos, pronto, por amor de Tu Nombre, y protégenos por amor a nosotros.

קריאת שמע

KERIAT SHEMA

The Shema is an affirmation of faith. It expresses our love for the Creator, and also serves as an ode to the divinity of the soul. Kabbalah teaches that the Shema is the acknowledgement of unity and connects us to Beriyah, the World of Creation. It brings the Creator's Oneness into our consciousness and reminds us that we must extend unconditional love to all. The enlarged letters ע and ט form the word עֵד, which means witness. By saying the Shema, we bear witness to the Creator's unity as we declare it to the world. The first verse of Shema connects us to the spiritual world of Zeir Anpin. Shema Yisrael is Netzach and Hod, Hashem Elokenu is Chesed, Gevurah, and Hashem is Tiferet, and Echad is the aspect of the unification of Malchut and Zeir Anpin. Their union reveals the 13 Attributes of Mercy, which is also alluded to in the gematria of אחד (Echad) which is 13. The Shema is a very powerful tool for healing because the 248 words connect to the 248 parts of the human body and the 248 sparks of the human soul.

The Arizal suggests meditating on various Divine Names during the recitation of the sections that follow the Shema. Because of this, please note that in this portion of our siddur, the transliterated word is below each Hebrew word to make this easier for those who are unable to read the Hebrew.

El Shemá es una afirmación de fe. Expresa nuestro amor por el Creador y también sirve como una oda a la divinidad del alma. La Cabalá enseña que el Shema es el reconocimiento de la unidad y nos conecta con Beriyah, el Mundo de la Creación. Trae la Unidad del Creador a nuestra conciencia y nos recuerda que debemos extender el amor incondicional a todos. Las letras agrandadas ע and ט forman la palabra עֵד, que significa testigo. Al decir el Shemá, damos testimonio de la unidad del Creador mientras lo declaramos al mundo. El primer verso de Shema nos conecta con el mundo espiritual de Zeir Anpin. Shema Yisrael es Netzach y Hod, Hashem Elokenu es Chesed, Gevurah y Hashem es Tiferet, y Echad es el aspecto de la unificación de Malchut y Zeir Anpin. Su unión revela los 13 Atributos de la Misericordia, a los que también se alude en la guematria de אחד (Ejad) que es 13. El Shema es un muy poderoso 248 partes del cuerpo humano y las 248 chispas de el alma humana.

El Arizal sugiere meditar en varios Nombres Divinos durante la recitación de las secciones que siguen al Shema. Debido a esto, tenga en cuenta que en esta parte de nuestro sidur, la palabra transliterada está debajo de cada palabra hebrea para que sea más fácil para aquellos que no pueden leer el hebreo.

It is important to say each word clearly and not to run words together. We recite the first verse aloud while covering the eyes with the right hand.

Es importante decir cada palabra claramente y no juntar las palabras. Recitamos el primer verso en voz alta mientras nos tapamos los ojos con la mano derecha.

שְׁמַע יִשְׂרָאֵל

יהוה יהוה יהוה ויהיה יאהדוניהו אדון הכל
 תקיף בעל היכלת ובעל הכוזיות כולם אלהינו

יהוה יהוה ויהיה יאהדוניהו | און און און יאהדוניהו

Sh'ma Yisra-el, Adonai Eloheinu, Adonai | Echad!
 Hear O Israel, Adonai is our Elohim, Adonai is the One and Only!
 ¡Escucha, oh Israel, Adonai es nuestro Elohim, Adonai es el Único!

*Focus on giving over your life to sanctify the Divine Name.
 Concéntrate en entregar tu vida para santificar el Nombre Divino.*

יוד הי ויו הי	ע"ב	א	←	א	י	סקילה Stoning/Lapidación
יוד הי ואו הי	ס"ג	ה	←	ד	ה	שרפה Burning/Incendio
יוד הא ואו הא	מ"ה	י	←	נ	ו	הריגה Slaying/Matanza
יוד הו וו הה	ב"ן	ה	←	י	ה	חנק Strangling/Estrangulamiento

Say in an undertone./Di en voz baja.

בָּרוּךְ 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.

להוה

The first section of the Shema is a connection to the Yud י of the Divine Name and contains 42 words and each word corresponds to a letter of the 42-Letter Name.

La primera sección del Shemá es una conexión con la Yud י del Nombre Divino y contiene 42 palabras y cada palabra corresponde a una letra del Nombre de 42 letras.

י	ט	ח	ג	ב	א
בְּכֹל-לְבַבְךָ	אֱלֹהֶיךָ	יְהוָה	יְהוָה	אֵת	וְאַהֲבַתְּ
I'vav'cha b'chol	Elohecha	Adonai	Adonai	et	V'ahavta

*You shall love Adonai Your Elohim, with all your heart
Amarás a Adonai tu Elohim, con todo tu corazón.*

ו	ט	ש	ע	ר	ק
הֵדְבַרְיִם	וְהַיּוֹם	וּבְכֹל-מְאֹדְךָ	וְהַיּוֹם	וּבְכֹל-נַפְשֶׁךָ	וּבְכֹל-נַפְשֶׁךָ
had'varim	V'hayu	m'odecha.	uvchol	nafsh'cha	uvchol

*and with all your soul, and with all your resources. Let the words,
y con toda tu alma, y con todos tus recursos. Deja que las palabras,*

ש	כ	י	ד	ג	נ
עַל-	הַיּוֹם	מִצִּוְתֶיךָ	אֲנֹכִי	רַ"ת אֱהוּ"ה	הָאֱלֹהִים
al	hayom	m'tzav'cha	anochi	asher	ha- <u>eleh</u>

*these which I command you on this day shall be upon
estas que yo os mando en este día estarán sobre*

ג	ת	צ	ר	ט	ב
בְּשִׁבְתְּךָ	בָּם	וּדְבַרְתָּ	לְבְנֶיךָ	וְשִׁנַּנְתָּם	לְבַבְךָ: יְהוָה
b'shivt'cha	bam	v'dibarta	I'vanecha	V'shinantam	I'vavecha.

*your heart. You shall teach them to your children and speak of them while you sit
tu corazón. Se las enseñarás a tus hijos y hablarás de ellas mientras estés sentado.*

ע	נ	ט	ב	ק	ז
וּקְשַׁרְתָּם	וּבְקוּמְךָ: יְהוָה	וּבְשׁוֹכְבְּךָ	בְּדַרְךָ	וּבְלִכְתְּךָ	בְּבֵיתְךָ
Ukshartam	uvkumecha.	uvshochb'cha	vaderech	uvlecht'cha	b'veitecha

*in your home, while you walk along the way, when you lie down and when you arise. You shall bind them
en tu casa, mientras caminas por el camino, cuando te acuestas y cuando te levantas. Los atarás*

ק	ז	פ	ל	ג	י
בֵּין	לְטוֹטֹפֹת	וְהָיוּ	עַל-יָדְךָ	אֶל	לְאוֹת
bein	l'totafot	v'hayu	yadecha	al	l'ot

*as a sign upon your hand and they shall be tefillin between
como una señal en vuestra mano y serán tefilín entre*

ת	י	צ	ו	ק	ש
וּבְשַׁעֲרֶיךָ: יְהוָה	עֵינֶיךָ: יְהוָה	וּכְתַבְתֶּם	עַל-מְזוֹזוֹת	בֵּיתְךָ	עַה"י
uvisharecha.	einecha.	beitecha	m'zuzot	al	Uchtavtam

*your eyes. You shall write them upon the doorposts of your house and your gates.
tus ojos. Las escribirás en los postes de tu casa y en tus puertas.*

יהוה

The second section of the Shema is a connection to the first Hei ה of the Divine Name. This section plus the first word of the following section contain 72 words which are a connection to the 72 Names.

La segunda sección del Shemá es una conexión con la primera Hei ה del Nombre Divino. Esta sección más la primera palabra de la siguiente sección contienen 72 palabras que son una conexión con los 72 Nombres.

מהש' ללה	עלם	ולו סיט	והו
אֶל-מִצְוֹתַי	תִּשְׁמָעוּ	אִם-שָׁמַעַי	וְהָיָה
mitzvotai	el	tishm'u	shamo-a im

*And it shall happen if you listen attentively to My mitzvot,
Y sucederá si escuchas atentamente Mis mitzvot,*

ההע'	לאו	אלד	הזי	כהת	אכא
לְאַהֲבָה	הַיּוֹם	אֶתְכֶם	מִצְוָה	אֲנֹכִי	אֲשֶׁר
l'ahavah	hayom	etchem	m'tzaveh	anochi	asher

*which I am commanding you this day, to love
que os mando hoy, que améis*

כלו	לאו	הקם	הזי	מבה	זול
בְּכֹל-לְבַבְכֶם	וּלְעַבְדוֹ	אֱלֹהֵיכֶם	אֲתֵּי-יְהוָה	יֵאֱהוֹנֵהי	אֲדוֹנָי
l'avchem	b'chol	ulovdo	Eloheichem	Adonai	et

*Adonai your Elohim, and to serve Him with all of your heart
Adonai tu Elohim, y servirle con todo tu corazón.*

זוהו מלה יי נלך פהל לו
 בַּעֲתוֹ מִטֶּר-אֶרְצְכֶם וְנַתַּתִּי וּבְכָל-נַפְשֵׁכֶם:
 b'ito artz'chem m'tar V'natati nafsh'chem. uvchol

and with all of your soul. Then I shall provide rain for your land in its proper time,
 y con toda tu alma. Entonces haré que tu tierra reciba lluvia a su debido tiempo,

נתה האא ירת שאה ריי אום
 יוֹרֵה וּמִלְקוֹשׁ וְאִסְפַּת דְּגַנְךָ וְתִירוֹשְׁךָ וְיִצְהַרְךָ: עה"ח
 v'yitzharecha. v'tiroshe'cha d'ganekha v'asafta umalkosh yoreh

first rain and last rain, that you may gather your grain and your wine and your oil.
 primera lluvia y última lluvia, para que recojas tu grano, tu vino y tu aceite.

לכב ושר יוזו להוז כוק מזר
 וְנַתַּתִּי עֵשֶׂב בְּשַׂדְּךָ לְבַהֲמֹתֶךָ וְאָכַלְתָּ וְשָׂבַעְתָּ:
 v'savata. v'achalta livhemtecha b'sad'cha esev V'natati

I shall provide also grass in your fields for your cattle and you shall eat and be satisfied.
 También proporcionaré pasto en tus campos para tu ganado y comerás y quedarás saciado.

The rest of this section should be said in an undertone./El resto de esta sección debe decirse en voz baja.

אני זעם רהע יי הרהה מיך
 הַשְׁמַרְוּ לָכֶם פֶּן-יִפְתֶּה וְלִבְבְּכֶם לְבַבְכֶם וְסָרְתֶם
 v'sartem l'avchem yifteh pen lachem Hisham'ru

Be careful for yourselves lest your heart be seduced and you turn away
 Tengan cuidado de sí mismos, no sea que su corazón se deje seducir y se aparten.

וול ילה סאל ערו עשל מיה
 וְעַבַּדְתֶּם אֱלֹהִים אֲחֵרִים וְהִשְׁתַּחֲוִיתֶם לָהֶם: וְחָרָה
 V'charah lahem. v'hishtachavitem acherim elohim va-avadtem

and serve other deities and bow down to them. Then kindled will be
 y servir a otras deidades y postrarnos ante ellas. Entonces se encenderá

והו דני הוזש עמם ננא נית
 אֶף-יְהוָה יֵאָהֲרֹנְהִי בְּכֶם וְעָצַר וְאֶת-הַשָּׁמַיִם
 hashamayim et v'atzar bachem Adonai af

the anger of Adonai against you, He shall seal the heavens
 la ira de Adonai contra ti, Él sellará los cielos

מִזֶּרֶם	הַרְזוּ	וְיִל	נָמִם	פֹּי	מִבֵּה
תִּתֵּן	לֹא	וְהָאֲדָמָה	מִטָּר	וְלֹא-יִהְיֶה	
titen	lo	v'ha-adamah	matar	yih-yeh	v'lo

*and there shall be no more rain and the earth will no longer yield
y ya no habrá más lluvia y la tierra ya no dará fruto*

מִנְקָה	דַּמְב	מִזִּיד	עֲנֹו	יִהְיֶה	וּמִב
הָאָרֶץ	מֵעַל	מִהֶרָה עֵה"ו	וְאַבְדַּתֶּם	אֶת-יְבוּלָהָ	עַת
ha-aretz	me-al	m'herah	va-avadtem	y'vulah	et

*its produce and you shall be banished quickly from the land
su producto y pronto seréis desterrados de la tierra*

הֵי	יִבֵּם	רָאָה	זָכֹו	אֵינִי
לְכֶם:	נִתֵּן	יְהוָה יֵאֱהוּדוֹנָהּ	אֲשֶׁר	הַטֹּבָה
lachem.	noten	Adonai	asher	hatovah

*that is good that Adonai has given you.
eso es bueno que Adonai os ha dado.*

יְהוָה

The third section of the Shema is a connection to the Vav ו of the Divine Name and contains 50 words that connect us to the 50 Gates of Light, which assist us in rising above the 50 gates of negativity. The Name Ehyeh אהיה (I Am) corresponds to the 50 Gates of Binah. The first 40 words are the Name, letter by letter; the remaining 10 words are the entire Name for each word.

La tercera sección del Shemá es una conexión con la Vav ו del Nombre Divino y contiene 50 palabras que nos conectan con las 50 Puertas de la Luz, que nos ayudan a elevarnos por encima de las 50 puertas de la negatividad. El Nombre Ehyeh אהיה (Yo Soy) corresponde a las 50 Puertas de Binah. Las primeras 40 palabras son el Nombre, letra por letra; las 10 palabras restantes son el nombre completo de cada palabra.

א	ה	י	ה	א	מוֹם
עַל-לְבַבְכֶם		אֵלֶּה	אֶת-דְּבָרַי	עַת	וְשַׂמְתֶּם
l'avchem	al	eleh	d'varai	et	V'samtem

*You shall set these words of Mine upon your heart
Pondrás estas palabras mías en tu corazón*

וְעַל-נַפְשְׁכֶם וְקִשְׂרֹתֵם אֶתֶם לְאוֹת עַל-

al l'ot otam ukshartem nafsh'chem v'al

and upon your soul, bind them as a sign upon your hand
y sobre tu alma, átalos como una señal en tu mano

וְיָדְכֶם וְהָיוּ לְטוֹטְפוֹת בֵּין עֵינֵיכֶם: וְלִמַּדְתֶּם

V'limadtem eineichem. bein l'totafot v'hayu yedchem

and let them be tefillin between your eyes. You shall teach
y sean tefilín entre tus ojos. tu enseñaras

אֶתֶם אֶת-בְּנֵיכֶם אֶתְּךָ בְּשִׁבְתְּךָ בָּם לְדַבֵּר

otam et b'neichem et b'shivt'cha bam l'daber

them to your children to discuss, while you sit
dáselo a tus hijos para que lo comenten, mientras tú te sientas

בְּבֵיתְךָ וּבְלֶכְתְּךָ בְּדַרְךָ וּבְשׁוֹכְבְּךָ וּבְקוּמְךָ:

b'veitecha uvlecht'cha vaderech uvshochb'cha uvkumecha.

in your home, while you walk along the way, when you lie down and when you arise.
en tu casa, mientras caminas por el camino, cuando te acuestas y cuando te levantas.

וְכַתְּבֵתֶם עַל-מְזוֹזוֹת בֵּיתְךָ וּבְשַׁעְרֵיךָ: לְמַעַן

Uchtavtam m'zuzot al beitecha uvisharecha. L'ma-an

And write them upon the doorposts of your house and upon your gates. In order that
Y escríbelas en los postes de tu casa y en tus puertas. Para que

יִרְבוּ יְמֵיכֶם וְיָמֵי בְנֵיכֶם עַל הָאֲדָמָה

yirbu y'meichem vimei b'neichem al ha-adamah

you will prolong your days and the days of your children upon the land
prolongarás tus días y los días de tus hijos sobre la tierra

אֱהִיָּהּ	אֱהִיָּהּ	אֱהִיָּהּ	אֱהִיָּהּ	אֱהִיָּהּ	אֱהִיָּהּ
לָהֶם	לָתֵת	לְאַבְתֵּיכֶם	יְהוָה יֵאֱהָדוּנָהּ	נִשְׁבַּע	אֲשֶׁר
lahem	latet	la-avoteichem	Adonai	nishba	asher

that Adonai swore to your forefathers to give to them
que Adonai juró a vuestros padres que les daría

אֱהִיָּהּ	אֱהִיָּהּ	אֱהִיָּהּ	אֱהִיָּהּ
עַל-הָאָרֶץ:		הַשָּׁמַיִם	כִּימֵי
ha-aretz.	al	hashamayim	kimei

like the days of the heaven on the earth.
como los días del cielo en la tierra.

Move the Tzitzit to the right hand, leaving the knots in the left hand, and place them against the heart. Each time the word Tzitzit is said, kiss the Tzitzit. At * gaze at the Tzitzit in the hand and move them across the eyes and kiss them, do this twice. At ** move the Tzitzit across the eyes and kiss them.

Mueva el Tzitzit a la mano derecha, dejando los nudos en la izquierda, y colóquelos contra el corazón. Cada vez que se diga la palabra Tzitzit, bese el Tzitzit. Al *, mire el Tzitzit en la mano, páselo por encima de los ojos y béselos; repita esto dos veces. Al **, pase el Tzitzit por encima de los ojos y béselos.

יְהוָה

The fourth section of the Shema is a connection to the final Hei ה of the Divine Name and contains 72 words which are a connection to a permutation of the 72 Names. The total number of words of all four sections is 245 and by repeating the final three words, the number becomes 248.

La cuarta sección del Shema es una conexión con la Hei ה final del Nombre Divino y contiene 72 palabras que son una conexión con una permutación de los 72 Nombres. El número total de palabras de las cuatro secciones es 245 y al repetir las últimas tres palabras, el número se convierte en 248.

לֵיה	מִבֶּשֶׁ	עַמֹּ	סִבֵּ	וַיִּ	וַיֹּ
דַּבֵּר	לְאָמַר:	אֶל-מֹשֶׁה	יְהוָה יֵאֱהָדוּנָהּ	וַיֹּאמֶר	
Daber	lemor:	Mosheh	el	Adonai	Vayomer

And Adonai said to Moses, saying: Speak
Y Adonai dijo a Moisés, diciendo: Habla

הַמַּעַ	לְהוֹ	אָמַרְ	הַזֵּי	אֲנֵי	כַמַּת
וְעָשׂוּ	אֲלֵהֶם	וְאָמַרְתְּ	יִשְׂרָאֵל	אֶל-בְּנֵי	
v'asu	alehem	v'amarta	Yisra-el	b'nei	el

to the children of Israel and say to them that they are to make
a los hijos de Israel y diles que han de hacer

כְּבִי	לוֹ	הֵי הַמֶּמֶ	מֵרָחֵק	יִצְלַח
לְדֹרֹתֵם	בְּגֵדֵיהֶם	עַל-כַּנְפֵי	צִיצִית	לָהֶם
l'dorotam	vigdeihem	kanfei al	tzitzit	lahem

for themselves tzitzit on the corners of their clothes, for all their generations
para ellos tzitzit en las esquinas de sus ropas, para todas sus generaciones

זָהוּ	מִנֵּה	יִזְיִי	פָּנָל נִמְכֵּ	לִיּוֹ
תְּכַלֵּת:	פְּתִיל	הַכַּנָּף	עַל-צִיצִית	וְנִתְּנוּ
t'chelet.	p'til	hakanaf	tzitzit al	v'nat'nu

and they shall place upon the tzitzit of each corner a thread of techelet.
y colocarán sobre el tzitzit de cada esquina un hilo de tejelet.

אִוֵּם	רְלִי	שֶׁאֵה	יִרְתֵּ	הַשָּׂא	נִיּה
וְזָכַרְתֶּם	ק"ל גִּימ' עִי"ן	אֲתוֹ	וְרֵאִיתֶם*	לְצִיצִית	לָכֶם
uzchartem	oto	ur-item	l'tzitzit	lachem	V'hayah

And it shall constitute tzitzit for you, that you may see it and remember
Y constituirá tzitzit para ti, para que puedas verlo y recordar

מִנְדֵּ	כַּעֲקֵ	לְהַזֵּ	יִיּוֹ	וְהָרִי	לִיב
אֲתֶם	וְעֲשִׂיתֶם	יְהוָה יֵאֱהָדוֹנָהי	אֶת-כָּל-מִצְוֹת	וְהָרִי	לִיב
otam	va-asitem	Adonai	mitzvot kol et		

all the mitzvot of Adonai and do them,
todos los mitzvot de Adonai y cumplirlos,

מִכֵּ	הַשָּׂה	יִזְזֵ	רַחֲעֵ	זָוִם	אֲנִי
עֵינֵיכֶם	וְאַחֲרַי**	לְבַבְכֶם	אַחֲרַי	תָּתוּרוּ עֵה"ז	וְלֹא
eineichem,	v'acharei	l'avvchem	acharei	taturu	v'lo

and not follow after your heart and after your eyes
y no seguir tu corazón y tus ojos

מֵתָה	עֵאֵל	עֲרִי	סֵאֵל	יִיּה	וּלְ
תִּזְכְּרוּ עֵה"ד	לְמַעַן	אַחֲרֵיהֶם:	זָנִים	אֲתֶם	אֲשֶׁר-אֲתֶם
tizk'ru	L'ma-an	achareihem.	zonim	atem	asher

which draw you astray. In order that you may remember
que te extravían. Para que puedas recordar

והוֹדוּ לַיהוָה אֱלֹהֵיכֶם כִּדְשׁוּם וְהִיָּיתֶם לַיהוָה אֱלֹהֵיכֶם
 וְעָשִׂיתֶם כְּכָל־מִצְוֹתַי וְהִיָּיתֶם לַיהוָה אֱלֹהֵיכֶם
 Leloheichem. k'doshim vih-yitem mitzvotai kol et va-asitem

and do all of My mitzvot and be holy to your Elohim.
 Y haz todos mis mitzvot y sé santo a tu Elohim.

Focus on the mitzvah to remember the Exodus from Egypt.
 Concéntrate en la mitzvá de recordar el Éxodo de Egipto.

פָּאִי אֲנִי יְהוָה יֵהוּדָה יֵהוּדָה נָקָם יֵהוּדָה יֵהוּדָה
 וְהוֹדוּ לַיהוָה אֱלֹהֵיכֶם אֲשֶׁר הוֹצֵאתִי אֶתְכֶם
 etchem hotzeti asher Eloheichem Adonai Ani

I am Adonai your Elohim, Who took you out
 Yo soy Adonai tu Elohim, que te sacó

יֵהוּדָה יֵהוּדָה יֵהוּדָה יֵהוּדָה יֵהוּדָה יֵהוּדָה
 מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם לְהַיּוֹת לְכֶם לְאֱלֹהִים אֲנִי
 ani Lelohim lachem lih-yot mitzrayim me-eretz

of the land of Egypt to be Elohim to you, I am
 desde la tierra de Egipto para seros Elohim, yo soy

וְהוֹדוּ לַיהוָה אֱלֹהֵיכֶם אֱמֶת עֵד
 רַלָּה זֹהוּ יְהוָה יֵהוּדָה יֵהוּדָה יֵהוּדָה יֵהוּדָה
 Emet... Eloheichem: Adonai

Adonai your Elohim: It is true...
 Adonai tu Elohim: Es verdad...

מֵהֶם הֵלִי יֵהוּדָה יֵהוּדָה יֵהוּדָה יֵהוּדָה
 אֱמֶת אֱלֹהֵיכֶם יֵהוּדָה יֵהוּדָה יֵהוּדָה יֵהוּדָה
 emet. Eloheichem Adonai

Adonai your Elohim, is true.
 Adonai tu Elohim, es verdad.

יַעֲלִזּוּ חַסִּידִים בְּכָבוֹד, יִרְנְנוּ עַל מְשֻׁבֹּתָם.
רוֹמְמוֹת אֵל בְּגִרוֹנָם, וְחֶרֶב פִּיפִיּוֹת בְּיָדָם.

Yal'zu chasidim b'chavod, y'ran'nu al mishk'votam.

Rom'mot El bigronam, v'cherev pifiyot b'yadam.

Let the devout exult in glory, let them sing joyously upon their beds.

The lofty praises of the Elohim are in their throats, and a double-edged sword is in their hand.

Que los devotos se regocijen en la gloria, que canten alegremente en sus lechos.

Las exaltadas alabanzas de Elohim están en sus gargantas, y una espada de doble filo está en su mano.

Recite three times:/Recitar tres veces:

הִנֵּה מִטַּתוֹ שְׁלֹמֹה, שְׁשִׁים גִּבּוֹרִים סָבִיב לָהּ, מִגְּבֻרֵי יִשְׂרָאֵל.
כָּלֶם אַחְזֵי חֶרֶב, מְלַמְּדֵי מִלְחָמָה, אִישׁ חֶרְבוֹ עַל יָרְכוֹ מִפְּחָד
בַּלַּיִלוֹת.

Hineh mitato sheli-Shlomoh, shishim giborim saviv lah, migiborei Yisra-el. Kulam achuzei cherev, m'lum'dei milchamah, ish charbo al y'recho mipachad baleilot.

Behold the bed of Shlomo, sixty mighty ones surround it, from among the mighty ones of Israel. All gripping the sword, trained in battle, each with his sword on his thigh from terror in the nights.

He aquí el lecho de Salomón, sesenta valientes lo rodean, de entre los valientes de Israel. Todos empuñando la espada, entrenados en la batalla, cada uno con su espada en el muslo por el terror de las noches.

Recite three times:/Recitar tres veces:

יְבָרְכֶךָ יְהוָה יֵאֱהוֹנֶה וְיִשְׁמְרֶךָ: יֵאֵר יְהוָה יֵאֱהוֹנֶה | פָּנָיו אֵלֶיךָ
וְיַחַנְךָ: יֵשָׂא יְהוָה יֵאֱהוֹנֶה | פָּנָיו אֵלֶיךָ וְיִשֶׁם לְךָ שְׁלוֹם: וְשָׂמוּ
אֶת־שְׁמִי עַל־בְּנֵי יִשְׂרָאֵל וְאֲנִי אֲבָרְכֶם: ר"ת יי"ן יי"פ א"ו י"פ א"ו וְלֹשׁ
מִטְטָרוֹן אֲוֹרְחֵי אֱמֹן טֵרֵט חֲרִי וְאָנְל

Y'varech'cha Adonai v'yishm'recha. Ya-er Adonai panav elecha vichuneka. Yisa Adonai panav elecha v'yasem l'cha shalom. V'samu et sh'mi al b'nei Yisra-el va-ani avarachem.

May Adonai bless you and protect you. May Adonai shine His countenance upon you and give you grace. May Adonai lift His countenance towards you and give peace to you. Let them place My Name upon the Children of Israel and I shall bless them.

Que Adonai os bendiga y os proteja. Que Adonai ilumine Su rostro sobre ti y te conceda gracia. Que Adonai alce Su rostro hacia ti y te dé paz. Que coloquen Mi Nombre sobre los Hijos de Israel y Yo los bendeciré.

תהלים צא:א-ט

TEHILIM 91:1-9

יֵשֵׁב בְּסֶטֶר עֲלִיּוֹן, בְּצֵל שְׁדֵי יִתְלוֹנָן.

Yoshev b'seter Elyon, b'tzel Shadai yit-lonan.
Whoever sits in the refuge of the Most High, in the shadow of the Almighty shall they dwell.
El que se sienta en el refugio del Altísimo, a la sombra del Omnipotente habitará.

אֹמַר לַיהוָה יֵאֱהוֹנֵהי מַחְסֵי וּמְצוּדָתִי, אֱלֹהֵי אֲבֹתֵי בּוֹ.

Omar Ladonai machsi umtzudati, Elohai evtach bo.
I will speak of Adonai my refuge and my fortress, my Elohim in Whom I put my trust.
Hablaré de Adonai mi refugio y mi fortaleza, mi Elohim en quien confío.

כִּי הוּא יִצִּילְךָ מִפַּח יָקוּשׁ, מִדְּבַר הַיּוֹת.

Ki hu yatzil'cha mipach yakush, midever havot.
For He shall deliver you from the snare that traps, from devastating pestilence.
porque él os librará del lazo que os aprisiona, de la pestilencia devastadora.

בְּאַבְרָתוֹ יִסָּךְ לְךָ, וְתַחַת כְּנָפָיו תִּחְסֶה, צְנָה וְסַחֲרָה אֱמֵתוֹ.

B'evrato yasech lach, v'tachat k'nafav techseh, tzinah v'socherah amito.
You shall be covered by His wings, and beneath His wings you will be protected, His truth is an armor and shield.
Estarás cubierto por Sus alas, y debajo de Sus alas estarás protegido, Su verdad es una armadura y un escudo.

לֹא תִירָא מִפַּחַד לַיְלָה, מִחֵץ יְעוֹף יוֹמָם.

Lo tira mipachad lailah, mechetz ya-uf yomam.
You shall not fear the terror of night, nor the arrow that flies by day.
No temerás el terror de la noche, ni la flecha que vuela de día.

מִדְּבַר בְּאֶפֶל יְהֵלֵךְ, מִקֵּטֵב יִשׁוּד צְהָרָיִם.

Midever ba-ofel yahaloch, miketev yashud tzahorayim.
Nor the pestilence that walks around in darkness, nor the destroyer who lays waste at noon.
Ni pestilencia que ande en tinieblas, Ni destructor que destruya en medio del día.

יִפֹּל מִצִּדְךָ אֶלֶף וּרְבָבָה מִיְמִינְךָ, אֲלֶיךָ לֹא יִגָּשׁ.

Yipol mitzid'cha elef urvavah miminecha, elecha lo yigash.
A thousand may fall victim at your side and a myriad at your right hand, but to you it shall not approach.
Mil pueden caer a tu lado y una miríada a tu diestra, pero a ti no se acercará.

רַק בְּעֵינֶיךָ תִּבְיֹט, וְשִׁלְמַת רְשָׁעִים תִּרְאֶה.

Rak b'einecha tabit, v'shilumat r'sha-im tireh.
Just behold with your eyes, and you will see the retribution of the wicked.
Solo mira con tus ojos, y verás la retribución de los impíos.

כִּי אָתָּה יְהוָה יֵאֱהוֹנֵהי מַחְסֵי, עֲלִיּוֹן שָׁמַתָּ מְעוֹנְךָ.

Ki atah Adonai machsi, Elyon samta m'onecha.
Because you said, You Adonai are my refuge, in the Most High have you set as your abode.
Porque dijiste: Tú Adonai eres mi refugio, en el Altísimo te has puesto por morada.

Viduy is not recited on Friday night or Festival nights. Viduy no se recita los viernes por la noche o las noches del Festival.

וְדוּי

VIDUY

Stand with head and body slightly bowed./De pie, con la cabeza y el cuerpo ligeramente inclinados.

**אָנָּא יְהוָה יֵאֱהוּדוּנְהִי אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, תָּבֵא לְפָנֶיךָ תְּפִלָּתֵנוּ,
וְאֵל תִּתְעַלֵּם מִלְּכָנוּ מִתְחַנַּתָּנוּ, שְׂאִיז אֲנַחְנוּ עֵזִי פָנִים וְקִשִּׁי עֶרְךָ
לוֹמַר לְפָנֶיךָ יְהוָה יֵאֱהוּדוּנְהִי אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ צְדִיקִים אֲנַחְנוּ
וְלֹא חָטָאנוּ, אֲבָל חָטָאנוּ, עֲבִינוּ, פִּשְׁעָנוּ, אֲנַחְנוּ וְאֲבוֹתֵינוּ וְאֲנָשֵׁי
בֵּיתֵנוּ.**

Ana Adonai Eloheinu Velohei avoteinu, tavo l'fanecha t'filatenu, v'al tit-alam malkenu mit'chinatenu, she-ein anachnu azei fanim uk-sheioref lomar l'fanecha Adonai Eloheinu Velohei avoteinu tzadikim anachnu v'lo chatanu, aval chatanu, avinu, pashanu, anachnu va-avoteinu v'anshe veiteinu.

We beseech You Adonai our Elohim and Elohim of our forefathers, may our prayer come before You, and do not disregard our plea, our King, for we are not so insolent and obstinate to say before You, Adonai our Elohim and Elohim of our forefathers, that we are righteous and did nothing negative, indeed we have been negative, iniquitous, done misdeeds, we and our forefathers, and the members of our household.

Te suplicamos, Adonai nuestro Elohim y Elohim de nuestros antepasados, que nuestra oración llegue ante Ti, y no desprecies nuestra súplica, Rey nuestro, porque no somos tan insolentes y obstinados para decir ante Ti, Adonai nuestro Elohim y Elohim de nuestros antepasados. , que somos justos y no hicimos nada malo, sino que hemos sido malos, inicuos, hechos malos, nosotros y nuestros antepasados, y los miembros de nuestra casa.

Strike the left side of the chest with the right fist while reciting each Hebrew word that begins with an enlarged Hebrew letter, transliteration has a Hebrew letter for each word.

Golpee el lado izquierdo del pecho con el puño derecho mientras recita cada palabra hebrea que comienza con una letra hebrea agrandada, la transliteración tiene una letra hebrea para cada palabra.

**אֲשַׁמְנוּ, בְּגַדְנוּ, גָּזַלְנוּ, דָּבַרְנוּ דָּפִי וְלִשׁוֹן הָרַע, הִעֲוִינוּ,
וְהִרְשַׁעְנוּ, וָדָנוּ, וְזָמְסָנוּ, טָפְלָנוּ שָׁקֵר וּמְרָמָה, יַעֲצָנוּ עֲצוֹת רָעוֹת,
כִּזְבָּנוּ, כַּעֲסָנוּ, לֵצָנוּ, לוֹצְצָנוּ, מַרְדָּנוּ, מְרִינוּ דְבָרֶיךָ, נֶאֱצָנוּ,
נֶאֱפָנוּ, נִשְׁבַּעְנוּ לִשְׂוֹא וְלִשְׁקֵר, סָרְרָנוּ, עָוִינוּ, פִּשְׁעָנוּ, פִּגְמָנוּ
בְּאוֹת בְּרִית קֹדֶשׁ, צָרְרָנוּ, צַעֲרָנוּ אָב וָאִם, קִשִּׁינוּ עֶרְךָ, רָשַׁעְנוּ,**

שְׁחַתְנוּ, תַּעֲבֹנוּ, תַּעֲיִנוּ וְתַעֲתְעֵנוּ, וְסָרְנוּ מִמִּצְוֹתֶיךָ וּמִמְשָׁפְטֶיךָ
הַטּוֹבִים וְלֹא שׁוּהָ לָנוּ. וְאַתָּה צַדִּיק עַל כָּל הַבָּא עֲלֵינוּ, כִּי אָמַת
עָשִׂיתָ וְאַנְחֵנוּ הִרְשַׁעְנוּ.

א Ashamnu, ב bagadnu, ג gazalnu, ד dibarnu dofi v'lashon hara, ה he-evinu,
ו v'hirshanu, ז zadanu, ח chamasnu, ט tafalnu sheker umirmah, י ya-atznu etzot ra-ot, כ kizavnu,
ka-asnu, ל latznu, lotzatznu מ maradnu, marinu d'varecha, נ ni-atznu, ni-afnu, nishbanu lashav
v'lasheker, ס sararnu, ע avinu, פ pashanu, pagamnu b'ot b'rit kodesh, צ tzararnu, tzi-arnu av
va-em, ק kishinu oref, ר rashanu,
ש shichatnu, ת ti-avnu, ta-inu v'ti-atanu. V'sarnu mimitzvotecha umimishpatecha hatovim v'lo
shavah lanu. V'atah tzadik al kol haba aleinu, ki emet asita va-anachnu hirshanu.

א We are guilty, ב we have betrayed, ג we have robbed, ד we have spoken slander and evil speech, ה we have done iniquity, ו we have caused wickedness, ז we have sinned willfully, ח we have extorted, ט we have accused falsely and deceitfully, י we have given bad advice, כ we have deceived, we have become angry, ל we have ridiculed, we have acted cynically, מ we have rebelled, we have rebelliously gone against Your word, נ we have provoked, we have committed adultery, we have sworn for naught and falsely, ס we have strayed, ע we have been iniquitous, פ we have been disobedient, we have defiled the sign of the sacred covenant צ we have oppressed, we have caused pain to father and mother, ק we have stiffened our necks, ר we have been wicked, ש we have been corrupt, ת we have been abominable, we have gone astray, and we have deceived. And we have turned away from Your commandments and Your laws, that are good, and it was not worthwhile for us. And You are righteous in all that has come upon us, for truthfully have You acted, while we have acted wickedly.

א Somos culpables, ב hemos traicionado, ג hemos robado, ד hemos hablado calumnias y malas palabras, ה hemos hecho iniquidad, ו hemos causado iniquidad, ז hemos pecado voluntariamente, ח hemos extorsionado, ט hemos acusados falsamente y con engaño, י hemos dado malos consejos, כ hemos engañado, nos hemos enojado, ל hemos ridiculizado, hemos actuado con cinismo, מ nos hemos rebelado, hemos ido con rebeldía contra tu palabra, נ hemos provocado, hemos cometido adulterio, hemos jurado por nada y en falso, ס nos hemos descarriado, ע hemos sido inicuos, פ hemos sido desobedientes, hemos dañado el signo de la alianza sagrada, צ hemos oprimido, hemos causado dolor a padre y a madre, ק hemos endurecido nuestra cerviz, ר hemos sido malvados, ש hemos sido corrompidos, ת hemos sido abominables, nos hemos descarriado y hemos engañado. Y nos hemos apartado de Tus mandamientos y de Tus leyes, que son buenas, y no valió la pena para nosotros. Y eres justo en todo lo que nos ha sobrevenido, porque con verdad has obrado, mientras que nosotros hemos obrado con maldad.

אנא בכוח

ANA BECHOACH

This prayer invokes divine protection and spiritual liberation, functioning as a meditative ladder that elevates our soul and daily prayers through the heavenly realms. Its precise structure of seven lines containing forty-two words encodes the esoteric 42-letter Name of the Creator, corresponding directly to the seven lower Sefirot to act as a powerful energetic key that untangles physical chaos and draws down transcendent order and healing. An angel is assigned to each letter, which acts as an energetic conduit for spiritual elevation, protection, and transformation.

Esta oración invoca la protección divina y la liberación espiritual, funcionando como una escalera meditativa que eleva nuestra alma y nuestras oraciones diarias a través de los reinos celestiales. Su estructura precisa de siete líneas que contienen cuarenta y dos palabras codifica el Nombre esotérico del Creador de 42 letras, que se corresponde directamente con las siete Sefirot inferiores para actuar como una poderosa llave energética que desenreda el caos físico y atrae el orden y la sanación trascendentes. A cada letra se le asigna un ángel, que actúa como un conducto energético para la elevación, la protección y la transformación espiritual.

חסד CHESED

אבג יתץ

חדש:

טבת, שבט

אורפניאל בואל גבריאל יופיאל תומיאל צדקיאל

אנא בכוח, גדלת ימנך, תתיר צרורה.

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

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

גבורה GEVURAH

קרע שטן

חדש:

כסלו, אדר

קבציאל רבחיאל עוזויאל שמיאל טופיאל נגריאל

קבל רנת, עמך שגבנו, טהרנו נורא.

Kabel rinat, amecha sag'venu, taharenu nora.

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

תפארת TIFERET

נגד יכש

חדש:

ניסן, חשוון

נחליאל גבוריאל דניאל יהוריאל כבשיאל שעריאל

נא גבור, דורשי יחודך, כבבת שמרם.

Na gibor, dor'shei yichudecha, k'avavat 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.*

נצח NETZACH

בטר צתג

חדש:

אב

ברכיאל טפיאל רחמיאל צפוניאל תרומיאל גדוריאל

ברכם טהרם, רחמי צדקתך, תמיד גמלם.

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.*

HOD הוד

חזאל קומיאל ברקיאל טהריאל נוריאל עמיאל

זָקֵב טָנַע

זָחִסִין קָדוֹשׁ, בְּרוֹב טוּבְךָ, נַהֵל 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.

YESOD יסוד

ישראל גדיאל להביאל פנואל זכריאל קדושיאל

יִחִיד גֵּאָה, לְעַמְּךָ פְּנֵה, אֲזַכְּרֵי קְדוּשַׁתְךָ.

יִחִיד גֵּאָה, לְעַמְּךָ פְּנֵה, אֲזַכְּרֵי קְדוּשַׁתְךָ.

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.

MALCHUT מלכות

שלגיאל קרביאל וויאל צוריאל ילפיאל תבריאל

שְׂוַעַתְנוּ קָבֵל, וּשְׁמַע צִעֲקֹתֵנוּ, יוֹדֵעַ תַּעֲלֹמוֹת.

שְׂוַעַתְנוּ קָבֵל, וּשְׁמַע צִעֲקֹתֵנוּ, יוֹדֵעַ תַּעֲלֹמוֹת.

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.

בְּשֵׁכֶמֶל"ו

בְּרוּךְ שֵׁם כְּבוֹד מַלְכוּתוֹ לְעוֹלָם וָעֶד.

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

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

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

פרשת בראשית

PARASHAT BERESHIT

One can read this portion weekly, reading the section that corresponds to the day of the week. Once finished, meditate on the sequence of the day of the year, and then say the line of the Ana BeChoach that corresponds to that day three times. Kabbalah teaches that each day has a specific sequence of Hebrew letters that correspond to each day, month and season of the year. At the end of each daily reading one can simply meditate on the letters of that particular day.

Se puede leer esta porción semanalmente, leyendo la sección que corresponde al día de la semana. Una vez terminado, se debe decir tres veces la línea del Ana BeChoaj que corresponde a ese día y meditar sobre la secuencia del día del año. La Cabalá enseña que cada día tiene una secuencia específica de letras hebreas que corresponden a cada día, mes y estación del año. Al final de cada lectura diaria se puede simplemente meditar sobre las letras de ese día en particular.

יום ראשון – אברהם (זכר)

YOM RISHON - AVRAHAM (CHESD)

[א] א בְּרֵאשִׁית בָּרָא אֱלֹהִים אֶת הַשָּׁמַיִם וְאֶת הָאָרֶץ:
 ב וְהָאָרֶץ הִיְתָה תֵהוֹ וּבְהוֹ וְחֹשֶׁךְ עַל-פְּנֵי תְהוֹם וְרוּחַ
 אֱלֹהִים מְרַחֶפֶת עַל-פְּנֵי הַמַּיִם: ג וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים יְהִי-אוֹר
 וַיְהִי-אוֹר: ד וַיֵּרָא אֱלֹהִים אֶת-הָאוֹר כִּי-טוֹב וַיַּבְדֵּל
 אֱלֹהִים בֵּין הָאוֹר וּבֵין הַחֹשֶׁךְ: ה וַיִּקְרָא אֱלֹהִים | לְאוֹר
 יוֹם וְלַחֹשֶׁךְ קָרָא לַיְלָה וַיְהִי-עֶרֶב וַיְהִי-בֹקֶר יוֹם אֶחָד:

[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.

[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.

Meditate on the sequence of the day of the year:/Medita sobre la secuencia de el día del año:

ע"י"ב	ש"ט"ב	ש"ז"ב	א"ב	א"ב	א"ב
ELUL	AV	TAMMUZ	SIVAN	IYAR	NISAN
מק"ב	מצ"ב	מע"ב	אס"ב	אנ"ב	אל"ב
ADAR	SHEVAT	TEVET	KISLEV	CHESHVAN	TISHREI

Recite three times:/Recita tres veces:

אבג יתץ

אָנָּא בְּכַחַּ, גְּדֻלַּת יְמִינְךָ, תִּתִּיר צְרוּרָה.

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

*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.*

יום שני – יצחק (גבורה)

YOM SHENI - YITZCHAK (GEVURAH)

וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים יְהִי רָקִיעַ בְּתוֹךְ הַמַּיִם וַיְהִי מְבֻדֵּל בֵּין
מַיִם לַמַּיִם: וַיַּעַשׂ אֱלֹהִים אֶת־הַרְקִיעַ וַיִּבְדֵּל בֵּין הַמַּיִם
אֲשֶׁר מִתַּחַת לַרְקִיעַ וּבֵין הַמַּיִם אֲשֶׁר מֵעַל לַרְקִיעַ
וַיְהִי־כֵן: וַיִּקְרָא אֱלֹהִים לַרְקִיעַ שָׁמַיִם וַיְהִי־עֶרֶב
וַיְהִי־בֹקֶר יוֹם שֵׁנִי:

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.

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.

Meditate on the sequence of the day of the year:/Medita sobre la secuencia de el día del año:

שׁוֹ"ג	שׁט"ג	שׁוֹז"ג	אִז"ג	אִו"ג	אִה"ג
ELUL	AV	TAMMUZ	SIVAN	IYAR	NISAN
מִק"ג	מִצ"ג	מִע"ג	אִס"ג	אִנ"ג	אִל"ג
ADAR	SHEVAT	TEVET	KISLEV	CHESHVAN	TISHREI

Recite three times:/Recita tres veces:

קִרְעֵ שִׁטָּן

קַבֵּל רִנַּת, עֲלֵמָךְ שִׁגְבָנוּ, טַהַרְנוּ נוֹרָא.

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.

יום שלישי – יעקב (תפארת) YOM SHELISHI - YA-AKOV (TIFERET)

ט וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים יִקְווּ הַמַּיִם מִתַּחַת הַשָּׁמַיִם אֶל־מְקוֹם
אֶחָד וְתִרְאֶה הַיַּבְשָׁה וַיְהִי־כֵן: י וַיִּקְרָא אֱלֹהִים | לַיַּבְשָׁה
אֶרֶץ וּלְמִקְוֵה הַמַּיִם קָרָא יַמִּים וַיֵּרָא אֱלֹהִים כִּי־טוֹב:
יא וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים תִּדְשֵׁא הָאָרֶץ דָּשָׂא עֵשֶׂב מִזְרִיעַ זֶרַע
עֵץ פְּרִי עֹשֶׂה פְרִי לְמִינּוֹ אֲשֶׁר זֶרְעוֹ־בוֹ עַל־הָאָרֶץ
וַיְהִי־כֵן: יב וְתוֹצֵא הָאָרֶץ דָּשָׂא עֵשֶׂב מִזְרִיעַ זֶרַע לְמִינֵהוּ
וְעֵץ עֹשֶׂה־פְרִי אֲשֶׁר זֶרְעוֹ־בוֹ לְמִינֵהוּ וַיֵּרָא אֱלֹהִים
כִּי־טוֹב: יג וַיְהִי־עֶרֶב וַיְהִי־בֹקֶר יוֹם שְׁלִישִׁי:

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.

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.

Meditate on the sequence of the day of the year:/Medita sobre la secuencia de el día del año:

שׁוֹי"ד	שֵׁט"ד	שׁוֹז"ד	אִז"ד	אִו"ד	אִה"ד
ELUL	AV	TAMMUZ	SIVAN	IYAR	NISAN
מִק"ד	מִצ"ד	מֵע"ד	אִס"ד	אִנ"ד	אִל"ד
ADAR	SHEVAT	TEVET	KISLEV	CHESHVAN	TISHREI

Recite three times:/Recita tres veces:

נָגַד יִכַּשׁ

נָא גִבּוֹר, דּוֹרְשֵׁי יְחִוּדְךָ, כְּכַבֵּת שְׁמֵרִם.

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.

יום רביעי – משה (נצח)

YOM REVII - MOSHEH (NETZACH)

וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים יְהִי מְאֹרֶת בְּרִקיעַ הַשָּׁמַיִם לְהַבְדִּיל בֵּין הַיּוֹם וּבֵין הַלַּיְלָה וְהָיוּ לְאֹתוֹת וּלְמוֹעֲדִים וּלְיָמִים וּשְׁנָיִם: טו וְהָיוּ לְמְאֹרֶת בְּרִקיעַ הַשָּׁמַיִם לְהַאֲרִיךְ עַל-הָאָרֶץ וַיְהִי-כֵן: טז וַיַּעַשׂ אֱלֹהִים אֶת-שְׁנֵי הַמְּאֹרֶת הַגְּדֹלִים אֶת-הַמְּאֹרֶת הַגָּדֹל לְמַשְׁלֵת הַיּוֹם וְאֶת-הַמְּאֹרֶת הַקָּטָן

לְמַשְׁלַת הַלַּיְלָה וְאֵת הַכּוֹכָבִים: יז וַיִּתֵּן אֶתְּ אֱלֹהִים
 בְּרָקִיעַ הַשָּׁמַיִם לְהָאִיר עַל-הָאָרֶץ: יח וְלְמַשֵּׁל בַּיּוֹם
 וּבַלַּיְלָה וְלְהַבְדִּיל בֵּין הָאֹר וּבֵין הַחֹשֶׁךְ וַיֵּרָא אֱלֹהִים
 כִּי-טוֹב: יט וַיְהִי-עֶרֶב וַיְהִי-בֹקֶר יוֹם רְבִיעִי:

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.

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.

Meditate on the sequence of the day of the year:/Medita sobre la secuencia de el día del año:

שׁוּׁלָן	שׁוּׁלָן	שׁוּׁלָן	אָׁוֶן	אָׁוֶן	אֶׁן
ELUL	AV	TAMMUZ	SIVAN	IYAR	NISAN
מֶׁן	מֶׁן	מֶׁן	אֶׁן	אֶׁן	אֶׁן
ADAR	SHEVAT	TEVET	KISLEV	CHESHVAN	TISHREI

Recite three times:/Recita tres veces:

בְּטַר צִתָּנָה

בְּרַכְּם טְהַרְם, רַחֲמֵי צְדִקְתְּךָ, תָּמִיד גּוֹמְלֵם.

Bar'chem taharem rachamei tzidkatecha, tamid gomlem.

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

יום חמישי – אהרן (הוד)

YOM CHAMISHI - AHARON (HOD)

וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים יִשְׂרָצוּ הַמַּיִם שְׂרָץ נֶפֶשׁ חַיָּה וְעוֹף
 יְעוֹפֵף עַל-הָאָרֶץ עַל-פְּנֵי רְקִיעַ הַשָּׁמַיִם: כֹּא וַיִּבְרָא
 אֱלֹהִים אֶת-הַתַּנִּינִם הַגְּדֹלִים וְאֵת כָּל-נֶפֶשׁ הַחַיָּה |
 הַרְמֻשֹׁת אֲשֶׁר שְׂרָצוּ הַמַּיִם לְמִינֵהֶם וְאֵת כָּל-עוֹף כְּנָף
 לְמִינֵהוּ וַיֵּרָא אֱלֹהִים כִּי-טוֹב: כֵּב וַיִּבְרַךְ אֶתֶם אֱלֹהִים
 לֵאמֹר פְּרוּ וּרְבוּ וּמְלֵאוּ אֶת-הַמַּיִם בַּיַּמִּים וְהָעוֹף יִרְבֹּ
 בָאָרֶץ: כֵּג וַיְהִי-עֶרֶב וַיְהִי-בֹקֶר יוֹם חָמִישִׁי:

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.

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.

Meditate on the sequence of the day of the year:/Medita sobre la secuencia de el día del año:

שׁוֹ"ף	שֵׁט"ף	שׁוֹז"ף	אֹז"ף	אֹו"ף	אֹה"ף
ELUL	AV	TAMMUZ	SIVAN	IYAR	NISAN
מִק"ף	מִצ"ף	מִע"ף	אִס"ף	אִנ"ף	אִל"ף
ADAR	SHEVAT	TEVET	KISLEV	CHESHVAN	TISHREI

Recite three times:/Recita tres veces:

זָקַב טַנַּע

זָחִסִין קָדוֹשׁ, בְּרוּב טוּבְךָ, נַהֵל אֲדַתְךָ.

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.

יוֹם שִׁשִּׁי – יוֹסֵף (יִסוּד)

YOM SHISHI - YOSEPH (YESOD)

כד וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים תּוֹצֵא הָאָרֶץ נֶפֶשׁ חַיָּה לְמִינָהּ בְּהֵמָה
וּרְמֵשׁ וְחַיֵּיתוֹ-אָרֶץ לְמִינָהּ וַיְהִי-כֵן: כה וַיַּעַשׂ אֱלֹהִים
אֶת-חַיַּת הָאָרֶץ לְמִינָהּ וְאֶת-הַבְּהֵמָה לְמִינָהּ וְאֶת
כָּל-רְמֵשׁ הָאֲדָמָה לְמִינָהּ וַיִּרְא אֱלֹהִים כִּי-טוֹב:
כו וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים נַעֲשֶׂה אָדָם בְּצַלְמֵנוּ כְּדַמוֹתֵנוּ וַיְרַדּוּ
בְדִגַּת הַיָּם וּבְעוֹף הַשָּׁמַיִם וּבַבְּהֵמָה וּבְכָל-הָאָרֶץ
וּבְכָל-הַרְמֵשׁ הָרֹמֵשׁ עַל-הָאָרֶץ: כז וַיְבָרֵא אֱלֹהִים |
אֶת-הָאָדָם בְּצַלְמוֹ בְּצַלְמֵ אֱלֹהִים בָּרָא אֹתוֹ זָכָר וּנְקֵבָה
בָּרָא אֹתָם: כח וַיְבָרֵךְ אֹתָם אֱלֹהִים וַיֹּאמֶר לָהֶם אֱלֹהִים
פְּרוּ וּרְבוּ וּמְלֵאוּ אֶת-הָאָרֶץ וּכְבֹּשׂוּהָ וּרְדוּ בְּדִגַּת הַיָּם
וּבְעוֹף הַשָּׁמַיִם וּבְכָל-חַיַּת הָרֹמֵשׂ עַל-הָאָרֶץ: כט וַיֹּאמֶר
אֱלֹהִים הִנֵּה נֹתְתִי לָכֶם אֶת-כָּל-עֵשֶׂב | זֶרַע זֶרַע אֲשֶׁר
עַל-פְּנֵי כָל-הָאָרֶץ וְאֶת-כָּל-הָעֵץ אֲשֶׁר-בּוֹ פְּרִי-עֵץ זֶרַע
זֶרַע לָכֶם יִהְיֶה לְאֹכְלָהּ: ל וְלִכְלַחַת הָאָרֶץ וְלִכְלַע-עוֹף

הַשָּׁמַיִם וְלִכְלֹל | רוֹמֵשׁ עַל־הָאָרֶץ אֲשֶׁר־בוֹ נֶפֶשׁ חַיָּה
 אֶת־כָּל־יִרְקָ עֹשֵׁב לְאֹכְלָהּ וַיְהִי־כֵן: לֹא וַיֵּרָא אֱלֹהִים
 אֶת־כָּל־אֲשֶׁר עָשָׂה וְהִנֵּה־טוֹב מְאֹד וַיְהִי־עֶרֶב
 וַיְהִי־בֹקֶר יוֹם הַשְּׁשִׁי:

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.

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.

Meditate on the sequence of the day of the year:/Medita sobre la secuencia de el día del año:

שׁוּׁיׁׁר

ELUL

שׁוּׁטׁׁר

AV

שׁוּׁזׁׁר

TAMMUZ

אִזׁׁׁר

SIVAN

אִוׁׁׁר

IYAR

אִהׁׁׁר

NISAN

מק"ר
ADARמצ"ר
SHEVATמע"ר
TEVETאס"ר
KISLEVאנ"ר
CHESHVANאל"ר
TISHREI*Recite three times:/Recita tres veces:*

יגל פזק

לְחִיד גֵּאָה, לְעַמֶּךָ פְּנֵה, זֹכְרֵי קְדוּשַׁתְּךָ.

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.

יום שביעי – דוד (מלכות)

YOM SHEVII - DAVID (MALCHUT)

[ב] * וַיִּכְלוּ הַשָּׁמַיִם וְהָאָרֶץ וְכָל-צְבָאָם: בַּ וַיִּכְלֶה אֱלֹהִים
 בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי מְלַאכְתּוֹ אֲשֶׁר עָשָׂה וַיִּשְׁבֹּת בַּיּוֹם
 הַשְּׁבִיעִי מִכָּל-מְלַאכְתּוֹ אֲשֶׁר עָשָׂה: גַּ וַיְבָרֶךְ אֱלֹהִים
 אֶת-יוֹם הַשְּׁבִיעִי וַיְקַדְּשׁ אֹתוֹ כִּי בּוֹ שָׁבַת מְלַאכְתּוֹ
 אֲשֶׁר-בָּרָא אֱלֹהִים לַעֲשׂוֹת: פ

[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.

[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.

*Meditate on the sequence of the day of the year:/Medita sobre la secuencia de el día del año:*שי"ת
ELULשט"ת
AVשוז"ת
TAMMUZאז"ת
SIVANאו"ת
IYARאה"ת
NISAN

מק"ת

ADAR

מצ"ת

SHEVAT

מע"ת

TEVET

אס"ת

KISLEV

אנ"ת

CHESHVAN

אל"ת

TISHREI

Recite three times:/Recita tres veces:

שְׁקוּ צִיַּת

שְׁוַעַתְנוּ קָבֵל, וּשְׁמַע צְעָקָתְנוּ, יוֹדַעַתְעַלּוֹמוֹת.

Shavatenu kabal, 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.

*Recite three times:/Recitar tres veces:*בְּשֵׁם יְהוָה יֵאֱהוּנָהי אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל, מִיְמִינִי מִיְכָאֵל, וּמִשְׁמָאֵלִי
גַּבְרִיאֵל, וּמִלְּפָנַי אֲוִרִיאֵל, וּמֵאַחֲרַי רְפָאֵל, וְעַל רֹאשִׁי שְׁכִינַת אֵל.

B'shem Adonai Elohei Yisra-el, mimini Micha-el, umis'moli Gavri-el, umil'fanai Uri-el, ume-achorai R'fa-el, v'al roshi Sh'chinat El.

*In the Name of Adonai the Elohim of Israel, may Michael be at my right, and may Gabriel be at my left, and may Uriel be before me, and may Raphael be behind me, and may the Shechinah of the Almighty One rest above my head.**En el Nombre de Adonai el Elohim de Israel, que Michael esté a mi derecha, que Gabriel esté a mi izquierda, que Uriel esté delante de mí, que Rafael esté detrás de mí, y que la Shejiná del Todopoderoso descansa sobre mi cabeza.*

אֲדוֹן עוֹלָם

ADON OLAM

Adon Olam has the profound gematria of 207. This numerical value perfectly equates "Adon Olam" with "Ein Sof" (207) and Or (207), revealing that the personal Master of the Universe to whom we entrust our souls is intrinsically one with the boundless, unknowable Essence that continuously emanates light into creation.

Adon Olam tiene la profunda gematría de 207. Este valor numérico equipara perfectamente a "Adon Olam" con "Ein Sof" (207) y Or (207), revelando que el Maestro personal del Universo al que confiamos nuestras almas es intrínsecamente uno con la Esencia ilimitada e incognoscible que emana continuamente luz en la creación.

בְּטָרֵם כֹּל יִצִּיר נִבְרָא.
 אֲזִי מֶלֶךְ שְׁמוֹ נִקְרָא.
 לְבַדּוֹ יִמְלוֹךְ נוֹרָא.
 וְהוּא יְהִי בְּתַפְאָרָה.
 לְהַמְשִׁילוֹ וְלַהַחֲבִירָה.
 וְלוֹ הָעֵז וְהַמְשָׁרָה.
 בְּלִי שְׁנוּי וְתַמּוּרָה.
 גְּדוֹל כָּח וְגְבוּרָה.
 וְצוּר חֲבֵלִי בְיוֹם צָרָה.
 מִנַּת כּוֹסֵי בְיוֹם אֶקְרָא.
 וְהוּא צוֹפֵה וְהוּא עֲזָרָה.
 בְּעֵת אִישׁן וְאַעִירָה.
 אֲדָנִי אֲדוֹן הַכֹּל לִי וְלֹא אֵירָא.
 מְשִׁיחֵנוּ יִשְׁלַח מְהֵרָה.
 אָמֵן אָמֵן שֵׁם הַנוֹרָא.

אֲדוֹן עוֹלָם אֲשֶׁר מֶלֶךְ,
 לַעֲת נַעֲשֶׂה בְּחִפְצוֹ כֹּל,
 וְאַחֲרֵי כָכֵלּוֹת הַכֹּל,
 וְהוּא הָיָה וְהוּא הוּא,
 וְהוּא אֶחָד וְאֵין שְׁנַיִם,
 בְּלִי רֵאשִׁית בְּלִי תַכְלִית,
 בְּלִי עֵרֶךְ בְּלִי דְמִיּוֹן,
 בְּלִי חֲבוּר בְּלִי פְרוּד,
 וְהוּא אֵלִי וְחֵי גֵאֲלִי,
 וְהוּא נְסִי וּמְנוּס לִי,
 וְהוּא רוֹפֵא וְהוּא מְרַפֵּא,
 בְּיָדוֹ אֶפְקִיד רוּחִי,
 וְעַם רוּחִי גְּוִיָּתִי,
 בְּמִקְדָּשׁוֹ תִּגַּל נַפְשִׁי,
 וְאֵז נְשִׁיר בְּבֵית קְדְשִׁי,

אֲדוֹן עוֹלָם אֲשֶׁר מַלְאֵךְ, בְּטֶרֶם כֹּל יִצְרֵי נִבְרָא.

Adon olam asher malach, b'terem kol y'tzir nivra.
Master of the universe Who reigned, before anything was created.
Maestro del universo que reinó, antes de que se creara nada.

לְעֵת נִעְשָׂה בְּחִפְצוֹ כֹּל, אַזֵּי מֶלֶךְ שְׁמוֹ נִקְרָא.

L'et na-asah v'cheftso kol, azai melech sh'mo nikra.
At the time when His will created all things, then as "King" His Name was proclaimed.
En el momento en que Su voluntad creó todas las cosas, entonces como "Rey" se proclamó Su Nombre.

וְאַחֲרֵי כִכְלוֹת הַכֹּל, לְבַדּוֹ יִמְלוֹךְ נוֹרָא.

V'acharei kichlot hakol, l'vado yimloch nora.
And after everything ceases to be, He alone will reign, the Awesome One.
Y después de que todo deje de ser, sólo Él reinará, el Impresionante.

וְהוּא הָיָה וְהוּא הוֹה, וְהוּא יִהְיֶה בְּתִפְאָרָה.

V'hu hayah v'hu hoveh, v'hu yih-yeh b'tifarah.
It is He Who was, and He Who is, and He Who shall remain in splendor.
Es El que era, y El que es, y El que permanecerá en esplendor.

וְהוּא אֶחָד וְאֵין שֵׁנִי, לְהַמְשִׁילוֹ וְלְהַחְבִּירָה.

V'hu echad v'ain sheni, l'hamshilo ul-hachbirah.
And He is One and there is no other, to compare to Him or to declare as His equal.
Y Él es Uno y no hay otro, para comparar a Él o ser Su igual.

בְּלִי רֵאשִׁית בְּלִי תַכְלִית, וְלוֹ הָעֵז וְהַמְשָׁרָה.

B'li reshit b'li tachlit, v'lo ha-oz v'hamisrah.
Without beginning without end and to Him belong the power and the dominion.
Sin principio sin fin ya Él pertenecen el poder y el dominio.

בְּלִי עֵרֶךְ בְּלִי דְמִיּוֹן, בְּלִי שְׁנוּי וְתַמּוּרָה.

B'li erech b'li dimyon, b'li shinui utmurah.
Without evaluation, without comparison, without change or transformation.
Sin evaluación, sin comparación, sin cambio ni transformación.

בְּלִי חִבּוּר בְּלִי פְרוּד, גְּדוֹל כֹּחַ וְגִבּוּרָה.

B'li chibur b'li perud, g'dol ko-ach ugvurah.
Without connection, without separation, great is His power and His strength.
Sin conexión, sin separación, grande es Su poder y fuerza.

וְהוּא אֵלֵי וְחֵי גְאֵלִי, וְצוּר חֲבְלֵי בְיוֹם צָרָה.

V'hu Eli v'chai go-ali, v'tzur chevli b'yom tzarah.
And He is my Almighty One and my living Redeemer, and my Fortress from pain in the day of distress.
Y Él es mi Todopoderoso y mi Redentor viviente, y mi Fortaleza del dolor en un tiempo de angustia.

וְהוּא נִסִּי וּמָנוֹס לִי, מִנַּת כּוֹסֵי בְיוֹם אֶקְרָא.

V'hu nisi umanos li, m'nat kosi b'yom ekra.

And He is my banner and a refuge for me, the portion of my cup on the day I call.
Y Él es mi estandarte y mi refugio, la porción de mi copa en el día que invoco.

וְהוּא רוֹפֵא וְהוּא מְרַפֵּא, וְהוּא צוֹפֵה וְהוּא עֲזָרָה.

V'hu rofe v'hu marpe, v'hu tzofeh v'hu ezrah.

He is the Healer and He is healing, and He foresees and He helps.
Él es el Sanador y Él está sanando, y Él prevé y Él ayuda.

בְּיָדוֹ אֶפְקִיד רוּחִי, בְּעֵת אִישָׁן וְאֶעִירָה.

B'yado afkid ruchi, b'et ishan v'a-irah.

Into His hand I entrust my spirit, when I go to sleep and when I wake.
En Su mano encomiendo mi espíritu, cuando me acuesto y cuando me despierto.

וְעִם רוּחִי גְוִיָּתִי, אֲדַנִּי אֲדוֹן הַכֹּל לִי וְלֹא אִירָא.

V'im ruchi g'viyati, Adonai li v'lo ira.

And with my spirit as well as my body, the Lord is with me and I shall not fear.
Y con mi espíritu así como con mi cuerpo, el Señor está conmigo y no temeré.

בְּמִקְדָּשׁוֹ תִּגַּל נַפְשִׁי, מְשִׁיחֵנוּ יִשְׁלַח מְהֵרָה.

B'mikdasho tagel nafshi, m'shichenu yishlach m'herah.

In His sanctuary shall my soul rejoice, may He send our Mashiach quickly.
En Su santuario se regocijará mi alma, que Él envíe pronto a nuestro Mashíaj.

וְאִזְ נִשְׁרֵי בְּבֵית קֹדְשִׁי, אָמֵן אָמֵן שֵׁם הַנּוֹרָא.

V'az nashir b'veit kodshi, amen amen shem hanora.

And then we will sing in my holy house, "Amen, Amen" to the awesome Name.
Y entonces cantaremos en mi santa casa, "Amén, Amén" al Nombre temible.

אַתָּה תִּקּוּם תְּרַחֵם צִיּוֹן, תִּבְנֶה חוֹמוֹת יְרוּשָׁלַיִם. בְּיָדְךָ אֶפְקִיד

רוּחִי ר"ת בא"ר, פְּדִיתָה אוֹתִי יְהוָה יֵאֱהוֹנֵהי ר"ת גִּימ' צ"א, אֵל אֱמֶת.

Atah takum t'rachem Tziyon, tivneh chomot Y'rushalayim. B'yad'cha afkid ruchi, paditah oti Adonai, El emet.

May You arise and have mercy on Zion, build the walls of Jerusalem. Into Your hand I entrust my spirit, redeem me Adonai, Almighty One of truth. Levántate y ten piedad de Sión, edifica los muros de Jerusalén. En Tu mano encomiendo mi espíritu, redímeme, Adonai, Todopoderoso de verdad.

Recite twelve times:/Recitar doce veces:

דָּוִד מֶלֶךְ יִשְׂרָאֵל חַי וְקַיִם.

David melech Yisra-el chai v'kayam.

King David of Israel lives and endures.

El rey David de Israel vive y perdura.

Some repeat this verse until falling asleep in order to go to sleep with words of Torah:

Algunos repiten este versículo hasta quedarse dormidos para irse a dormir con palabras de la Torá:

תּוֹרַת צִוְיָה-לָנוּ מֹשֶׁה מִרְשָׁה קְהֵלֵת יַעֲקֹב:

Torah tzivah lanu Mosheh, morashah k'hilat Ya-akov.

The Torah that Moses commanded us, is the heritage of the Congregation of Jacob.

La Torá que Moisés nos mandó, es herencia de la Congregación de Jacob.