

# תהלים לא

## TEHILIM 31

This Tehilim reminds us that we should always put our trust in Hashem. Even though David was constantly pursued, he was always rescued because of his trust in Blessed Holy One.

Este Tehilim nos recuerda que siempre debemos poner nuestra confianza en Hashem. Aunque David fue constantemente perseguido, siempre fue rescatado por su confianza en el Bendito Santo.

### לִמְנַצֵּחַ מִזְמוֹר לְדָוִד.

Lamnatze-ach mizmor l'David.  
For the conductor, a song by David.  
Para el director, una canción de David.

בְּךָ יְהוָה יִאֲהוּדְנָהי חֲסִיתִי,  
אֶל אֲבוֹשָׁה לְעוֹלָם, בְּצַדִּיקְתָּךְ פִּלְטֵנִי.

B'cha Adonai chasiti, al evoshah l'olam, b'tzidkat'cha fal'teni.

In You, Adonai, I have taken refuge, let me not be shamed ever, in Your righteousness liberate me.  
En Ti, Adonai, me he refugiado, no permitas que me avergüence jamás, en Tu justicia líbrame.

הִטָּה אֵלַי אֲזַנְךָ, מְהֵרָה הֲצִילֵנִי,  
הִיָּה לִי לְצוֹר מְעוֹז, לְבַיִת מְצוּדוֹת לְהוֹשִׁיעֵנִי.

Chateh elai ozn'cha, m'herah hatzileni,  
heyeh li l'tzur ma-oz, l'veit m'tzudot l'hoshi-eni.

Incline Your ear to me, speedily rescue me, be for me a rock of strength, a fortress to save me.  
Inclina a mí tu oído, rescátame pronto, sé para mí una roca fuerte, una fortaleza para salvarme.

כִּי סִלְעֵי וּמְצוּדוֹתַי אַתָּה, וּלְמַעַן שְׁמֶךָ תִּנְחַנֵּי וּתְנַהֲלֵנִי.

Ki sali umtzudati atah, ulma-an shimcha tancheni utnahaleni.

For my Rock and my Fortress are You, and for the sake of Your Name guide me and lead me.  
Porque mi Roca y mi Fortaleza eres Tú, y por amor de Tu Nombre guíame y condúceme.

תּוֹצִיאֵנִי מִרְשֶׁת זוֹ טָמְנוּ לִי, כִּי אַתָּה מְעוֹזִי.

Totzi-eni mereshet zu tam'nu li, ki atah ma-uzi.

Remove me from this net that they have secretly set for me, for You are my Stronghold.  
Quítame de esta red que en secreto han tendido para mí, porque Tú eres mi Baluarte.

בְּיָדְךָ אֶפְקִיד רוּחִי, פָּדִיתָה אוֹתִי יְהוָה יִאֲהוּדְנָהי, אֶל אֶמֶת.

B'yad'cha afkid ruchi, paditah oti Adonai, El emet.

In Your hand I entrust my spirit, You redeemed me Adonai, Almighty One of truth.  
En Tu mano encomiendo mi espíritu, Tú me redimiste Adonai, Todopoderoso de verdad.

שָׁנֵאתִי הַשְּׂמֵרִים הַבְּלִי שׁוֹא, וְאֲנִי אֶל יְהוָה יֵאָהֲדוּנָהי בְּטַחְתִּי.

Saneti hashom'rim havlei shav, va-ani el Adonai batachti.  
I detest those who await false vanities, and I put my trust in Adonai.  
Aborrezco a los que esperan vanidades falsas, y en Adonai confío.

אֲגִילָה וְאֶשְׂמַחָה בְּחַסְדֶּךָ,  
אֲשֶׁר רָאִיתָ אֶת עֲנִי, יָדַעְתָּ בְּצָרוֹת נַפְשִׁי.

Agilah v'esm'chah b'chasdecha,  
asher ra-ita et onyi, yadata b'tzarot nafshi.  
I will be glad and I will rejoice in Your kindness,  
that You have seen my affliction, You have known the troubles of my soul.  
Me alegraré y me regocijaré en Tu benevolencia,  
que has visto mi aflicción, has conocido las angustias de mi alma.

וְלֹא הִסְגַּרְתָּנִי בְּיַד אוֹיֵב, הֵעַמַּדְתָּ בְּמַרְחָב רַגְלִי.

V'lo hisgartani b'yad oyev, he-emadta va-merchav raglai.  
And You have not delivered into the hand of the enemy, You have set my feet in a open place.  
Y no has entregado en mano del enemigo, has puesto mis pies en lugar abierto.

חֲנִנִי יְהוָה יֵאָהֲדוּנָהי כִּי צָר לִי, עֵשְׂשָׁה בְּכַעַס עֵינֵי נַפְשִׁי וּבִטְנִי.

Choneni Adonai ki tzar li, ash'shah v'cha-as eini nafshi uvitni.  
Be gracious to me Adonai for I am in distress, my eye is consumed with grief, my soul and my belly.  
Ten piedad de mí Adonai porque estoy en angustia, mis ojos se consumen de dolor, mi alma y mi vientre.

כִּי כָלוּ בִּיגוֹן חַיִּי, וּשְׁנוֹתַי בְּאַנְחָה,

כְּשֶׁל בְּעוֹנֵי כַחִי, וְעֲצָמַי עֲשִׂשׁוּ.

Ki chalu v'yagon chayai, ushnotai ba-anachah,  
kashal ba-avoni kochi, va-atzamai asheshu.  
For my life is spent with grief, and my years in sighing,  
my strength fails because of my iniquity, and my bones waste away.  
Porque mi vida se gasta en el dolor, y mis años en suspiros,  
mis fuerzas desfallecen a causa de mi iniquidad, y mis huesos se envejecen.

מִכָּל צָרָי הָיִיתִי חֶרְפָּה, וְלִשְׁכְּנֵי מְאֹד,

וּפְחַד לְמִידְעֵי, רֹאֵי בַחוּץ נִדְדוּ מִמֶּנִּי.

Mikol tzor'rai hayiti cherpah, v'limshachenai m'od,  
ufachad limyuda-ai, ro-ai bachutz nad'du mimeni.  
From all of my troubles I have become a disgrace, and especially to my neighbors,  
and a fright to my acquaintances, those who see me outside wander away from me.  
De todos mis problemas me he convertido en una vergüenza, y especialmente para mis vecinos,  
y un susto a mis conocidos, los que me ven fuera se alejan de mí.

נִשְׁכַּחְתִּי כִּמֵּת מֵלֵב, הָיִיתִי כְּכֹלֵי אֶבֶד.

Nishkachtu k'met milev, hayiti kichli oved.

*I am forgotten like the dead from the heart, I have become like a vessel that is perishing.  
He sido olvidado como los muertos del corazón, he llegado a ser como un vaso que perece.*

כִּי שָׁמַעְתִּי דְבַת רַבִּים, מִגּוֹר מִסְבִּיב,  
בְּהוֹסֵדָם יַחַד עָלַי לְקַחַת נַפְשִׁי זָמָמוּ.

Ki shamati dibat rabim, magor misaviv,  
b'hi-vas'dam yachad alai lakachat nafshi zamamu.

*For I have heard the slander of many, fear all around,  
when they conspired together against me, they have plotted to take my soul.*

*Porque he oído la calumnia de muchos, temor por todas partes,  
cuando conspiraron juntos contra mí, tramaron tomar mi alma.*

וְאָנִי עָלֶיךָ בִּטְחֹתִי יְהוָה יֵאֱהוֹנֵהוּ, אִמַּרְתִּי אֱלֹהֵי אֲתָהּ.

Va-ani alecha vatachti Adonai, amarti Elohai atah.

*And I have put my trust in You Adonai, I have said You are my Elohim.  
Y he puesto mi confianza en Ti Adonai, he dicho que Tú eres mi Elohim.*

בְּיָדְךָ עֲתֹתַי, הַצִּילֵנִי מִיַּד אוֹיְבֵי וּמְרֹדְפָי.

B'yad'cha itotai, hatzileni miyad oy'vai umerod'fai.

*In Your hand are my times, rescue me from the hand of my enemies and pursuers.  
En Tu mano están mis tiempos, líbrame de la mano de mis enemigos y perseguidores.*

הָאִירָה פָּנֶיךָ עַל עַבְדְּךָ, הוֹשִׁיעֵנִי בְּחַסְדְּךָ.

Ha-irah fanecha al avdecha, hoshi-eni v'chasdecha.

*Shine Your face upon Your servant, save me in Your kindness.  
Brilla tu rostro sobre tu siervo, sálvame en tu benevolencia.*

יְהוָה יֵאֱהוֹנֵהוּ אֵל אֲבוֹשָׁה כִּי קָרָאתִיךָ,

יִבְשׁוּ רַשָּׁעִים, יִדְמוּ לְשָׂאוֹל.

Adonai al evoshah ki k'raticha,

yevoshu r'sha-im, yid'mu lishol.

*Adonai, let me not be ashamed for I have called upon You,  
let the wicked be ashamed, let them be silenced to Sheol.*

*Adonai, no me avergüences porque te he invocado,  
sean avergonzados los impíos, sean silenciados hasta el Seol.*

תֵּאֲלַמְנָה שִׁפְתֵי שָׂקֵר,

הַדְּבָרוֹת עַל צְדִיק עֲתָק בְּגֵאוּה וּבוֹז.

Te-alamnah siftei shaker, hadov'rot al tzadik atak b'ga-avah vavuz.

*May lips that lie become mute, which speak falsehood about a righteous person with arrogance and scorn.  
Que se enmudezcan los labios que mienten, que hablan falsedad del justo con arrogancia y desprecio.*

מָה רַב טוֹבְךָ אֲשֶׁר צִפְנֹת לִירְאִיךָ,

פַּעֲלֹת לַחֹסִים בְּךָ נֶגֶד בְּנֵי אָדָם.

Mah rav tuv'cha asher tzafanta lire-echa,  
pa-alta lachosim bach neged b'nei adam.

*How abundance is Your goodness which You have hidden away for those in awe of You,  
that You performed for those who seek refuge in You in front of humankind.*

*Cuán abundante es tu bondad que has escondido para los que te temen,  
que Tú realizaste para aquellos que buscan refugio en Ti frente a la humanidad.*

תַּסְתִּירֵם בְּסֶטֶר פְּנֵיךָ מִרְכְּסֵי אִישׁ,  
תִּצְפְּנֵם בְּסֶכֶה מִרִיב לְשׁוֹנוֹת.

Tastirem b'seter panecha meruchsei ish,  
titzp'nem b'sukah meriv l'shonot.

*You will conceal them in the secret of Your countenance from the haughtiness of anyone,  
You will hide them in the shelter from the strife of tongues.*

*Los esconderás en el secreto de tu rostro de la altivez de cualquiera,  
Los esconderás en el refugio de la contienda de lenguas.*

בָּרוּךְ יְהוָה יֵאֱהוֹנֵהוּ, כִּי הִפְלִיא חֶסְדּוֹ לִי בְעִיר מְצוּר.

Baruch Adonai, ki hifli chasdo li b'ir matzor.

*Blessed is Adonai, for He has been amazing in His kindness to me in the city that is besieged.*

*Bendito sea Adonai, porque Él ha sido asombroso en Su benevolencia para conmigo en la ciudad que está sitiada.*

וְאֲנִי אִמַּרְתִּי בְּחִפְזִי נִגְרַזְתִּי מִנֶּגֶד עֵינֶיךָ,  
אֲכֵן שָׁמַעְתָּ קוֹל תַּחֲנוּנַי בְּשׁוֹעֵי אֲלֶיךָ.

Va-ani amarti v'chofzi nigrazti mineged einecha,  
achen shamata kol tachanunai b'shav'i elecha.

*And I said in haste, I am cut off from before Your eyes,  
however, You heard the voice of my supplications when I cried to You.*

*Y dije apresuradamente: Estoy cortado de delante de tus ojos,  
sin embargo, escuchaste la voz de mis súplicas cuando clamé a ti.*

אֶהְבֶּה אֶת יְהוָה יֵאֱהוֹנֵהוּ כָּל חַסִּידָיו,  
אֱמוּנִים נִצֵּר יְהוָה יֵאֱהוֹנֵהוּ, וּמִשְׁלֵם עַל יִתְר עֲשֵׂה גְאוּהָ.

Ehevu et Adonai kol chasidav,  
emunim notzer Adonai, umshalem al yeter oseh ga-avah.

*Love Adonai, all His devout ones,  
Adonai guards the faithful, and He repays excessively the one who acts with arrogance.*

*Amad a Adonai, a todos sus devotos,  
Adonai guarda a los fieles, y paga en exceso al que obra con arrogancia.*

חֲזַקוּ וַיֵּאֱמֶץ לְבַבְכֶם, כָּל הַמַּיְחָלִים לַיהוָה יֵאֱהוֹנֵהוּ.

Chizku v'ya-ametz l'avchem, kol ham-yachalim Ladonai.

*Strengthen and encourage your heart, all who await Adonai.  
Fortalezcan y animen su corazón, todos los que esperan a Adonai.*