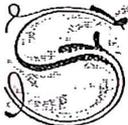




Que la energía  
de

habat

proteja a todas las  
almas y traiga paz,  
alegría y felicidad a  
toda la humanidad.

| <b>Páginas</b> | <b>Canciones</b>                |
|----------------|---------------------------------|
| 6 .....        | Encendido de las velas          |
| 8 .....        | Leshem Yijud                    |
| 8 .....        | Mizmor leDavid                  |
| 11 .....       | Aná Becoaj                      |
| 12 .....       | Tikún Hanefesh                  |
| 13 .....       | Letras del Mes                  |
| 14 .....       | Ángeles del Viernes en la noche |
| 15 .....       | Ángeles del Sábado              |
| 16 .....       | Lejá Dodí                       |
| 21 .....       | Mizmor Shir                     |
| 24 .....       | Bar Yojai                       |
| 28 .....       | Kegavná                         |
| 30 .....       | Leshem Yijud                    |
| 31 .....       | Kadish (Medio)                  |
| 33 .....       | Shemá Israel                    |
| 41 .....       | La Amidá                        |
| 59 .....       | Alenu                           |
| 61 .....       | Adón Olam                       |
| 63 .....       | Shalom Alejem                   |
| 65 .....       | Eshet Jail                      |
| 68 .....       | Kidush                          |

### **PRIMERA COMIDA (Viernes en la Noche)**

|          |                |
|----------|----------------|
| 71 ..... | Atkinu Seudatá |
| 75 ..... | Kol Mekadesh   |

### **SEGUNDA COMIDA (Almuerzo del Sábado)**

|          |                                |
|----------|--------------------------------|
| 80 ..... | Kidush                         |
| 82 ..... | Atkinu Seudatá                 |
| 85 ..... | Baruj Adonai Yom Yom (Bom Bom) |

## TERCERA COMIDA (Sábado en la Tarde)

|     |       |                                      |
|-----|-------|--------------------------------------|
| 90  | ..... | Atkinu Seudatá                       |
| 92  | ..... | Mizmor LeDavid                       |
| 94  | ..... | Yetzavé Tzur Jasdó                   |
| 96  | ..... | El Mistater                          |
| 101 | ..... | Ein Keeloheinu                       |
| 104 | ..... | Kidush                               |
| 106 | ..... | Yedid Nefesh                         |
| 109 | ..... | Birkat Hamazón                       |
| 135 | ..... | Bendición Final para el Vino         |
| 138 | ..... | Bendición para las Siete Bendiciones |

## Encendido de Las Velas

Encendemos las velas de Shabat o de las festividades para traer la Luz espiritual a nuestras vidas personales. Otro secreto de las velas puede ser encontrado en su valor numérico de 250. El hombre tiene 248 segmentos de huesos y tendones, mientras que la mujer tiene 252. Juntos 248 y 252 suman 500. Cuando encendemos dos velas, dos veces el valor numérico de 250 es igual a 500. Esto representa el poder de un alma, la unidad entre un hombre y una mujer. Cuando un alma viene a este mundo, la mitad es un alma masculina y la otra mitad es femenina. Si dos personas son almas gemelas pero viven en lados opuestos de la tierra, la acción de la mujer de encender dos velas ayuda a acercar a esas dos mitades de un alma. En virtud de este simple acto de encender las velas, ellas pueden inclusive encontrarse y reunirse como una sola alma.

בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ יְיָ מֶלֶךְ

melej Eloheinu Adonai atá baruj

הָעוֹלָם אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצִוָּנוּ

vetzivanu bemitzvotav kideshanu asher haolam

לְהַדְלִיק נֵר שֵׁל

shel ner lehadlik

שַׁבָּת

Para Shabat

Shabbat

שַׁבָּת וְשֵׁל יוֹם טוֹב

Para Shabat y Días Festivos

tov yom vshel Shabbat

יוֹם טוֹב

Para Días Festivos

toy yom

יוֹם הַכִּפּוּרִים

Para Yom Kipur

hakupurim yom

שַׁבָּת וְשֵׁל יוֹם הַכִּפּוּרִים

Para Shabat y Yom Kipur

hakupurim yom vshel Shabbat

*Bendito eres Tú, Hashem, nuestro D-os, Rey del universo, Que nos has santificado con Tus mandamientos y nos has ordenado el encendido de las velas: (Shabat) (Shabat y día festivo) (del día de Expiación) (Shabat y día de Expiación)*

## Encendido de Las Velas

La oración de Shehejyanu es una oración extra que se dice en las festividades y en Yom Kipur:

בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יְהוָה מֶלֶךְ

melej Eloheinu Adonai atá baru;

הָעוֹלָם שֶׁהוּזִינּוּ וְכִי־מָנוּ וְהִגִּיעָנוּ לְזַמַּן הַזֶּה

hazé lazimán vehiguianu vekiemanu shehejeianu haolam

*Bendito eres Tú, Hashem, nuestro D-os, Rey del universo, que nos has mantenido vivos, dado sustento y nos has traído a este momento.*

Rastrear esta oración después de encender las velas:

יְהִי רָצוֹן מִהַשׁ מְלַפְנֶיךָ סמ"ב יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי לִבִּי אֲבוֹתַי  
שֶׁתְּחַוֶּם וְתִרְחַם אֲכַרְהֶם ג"פ רי"ו עָלַי, וְתַגְדִּיל חֲסֶדְךָ עִמָּדִי לְתַת לִי זֶרַע אַנְשִׁים  
עוֹשֵׂי רָצוֹנְךָ. וְעוֹמְקִים בְּתוֹרַתְךָ לְשִׁמְהָ, וְיִהְיוּ אֵל מְאִירִים בְּתוֹרָה בְּזִכּוֹת גְּרוֹת שַׁבַּת הַלָּלוּ,  
כְּמוֹ שֶׁנֶּאֱמַר:

כִּי גַר מְצוּיָה וְתוֹרָה אֹרֵךְ יוֹם וְגַם תְּחוּם וְתִרְחוּם אֲכַרְהֶם ג"פ רי"ו עָלַי בְּעָלַי (פלוני כן פלוני).

וְתַתֶּן כ"פ כַּחַת לּוֹ אֶרֶךְ יָמִים נָדָר וְשִׁנּוֹת חַיִּים כִּינָה ע"ה עִם בְּרָכָה וְהַצְלָחָה,

וְתַסִּיעֵהוּ לַעֲשׂוֹת רָצוֹנְךָ בְּשִׁלְמוֹת. כֵּן יִהְיֶה רָצוֹן מִהַשׁ אָמֵן.

יְהִיוּ אֵל לְרָצוֹן מִהַשׁ אֲמַרִי כִּי וְהִגִּיוֹן לְכִי לְפָנֶיךָ סמ"ב

יְהוָה אֱלֹהֵינוּ אֱלֹהֵינוּ צוּרֵי וְגֹאֲלֵינוּ:

*Permíteme que sea placentero ante Ti, Hashem, mi D-os, y D-os de mis padres, que Tú tendrás piedad y serás misericordioso conmigo, y podrás Tú aumentar Tu compasión hacia mí otorgándome, por descendencia, a quienes Te obedezcan y se ocupen de Tu Torá por Su propio bien. Puedan ellos ser resplandecientes en la Torá en virtud de esas velas, como fue dicho: Porque la vela es el mandamiento y la Torá es la Luz. [Proverbios 6:23] Puedas Tú también tener compasión y ser misericordioso con mi esposo (hijo de...) y puedas Tú otorgarle largos días y años de vida, llenos de bendiciones y éxito, y puedas Tú ayudarlo en realizar Tu voluntad perfectamente. Que sea este Tu deseo, Amén. Permite que las palabras de mi boca y la reflexión de mi corazón sean placenteros ante Ti, Hashem, mi roca y mi redentor. (Salmo 19:15)*



## L'shem Yichud/Mizmor L'david

לְשֵׁם יְחִוּד קוּדְשָׁא בְּרִיךְ הוּא וְשִׁבְיַנְתִּיהּ בְּרַחֲמֵי וְרַחֲמוֹ  
urejimu bidjilu ushjintei hu brij kudshá yijud leshem  
וְרַחֲמוֹ וְרַחֲמֵי לְיַחְדָּא שְׁם יו"ד קַי בְּנֹא"ו קַי בְּיַחְוּדָא שְׁלִים  
shlim beyjudá kei bevav kei yud shem leyajeda udejilu urejimu  
בְּשֵׁם כָּל יִשְׂרָאֵל, בּוֹאוּ וְנִצְא לְקִרְאֵת שַׁבַּת מַלְכֵתָא, לְחַקֵּל  
lajakal malketá shabat likrat venetzé bo-u Israel col beshem  
קַדִּישִׁין תַּפּוּחִין  
kadishín tapujín

### Mizmor Ledavid

En este salmo, la palabra kol, que significa "voz" aparece siete veces. La voz es la del Creador-Kol Hashem. Estas siete voces representan siete dimensiones de la Luz. Estas siete dimensiones se expresan a través de los siete versos del Aná Becoj, el nombre de D-os de 42 letras. Esto ayuda a despertarnos para recibir la luz de Shabat. En este salmo también encontramos el poder de 18 veces el Tetragrámaton, conocido también como *Yud, Kei, Vav, Kei*. Dieciocho es el mismo valor numérico de la palabra en hebreo para vida. Adicionalmente, tenemos 72 palabras en este salmo. Esto es igual al valor numérico de la palabra hebrea Jesed, que también es 72. Jesed representa la energía de misericordia. Esta construcción del rezo nos da la habilidad de rodearnos con la energía de misericordia que fluye en nuestro mundo durante Shabat. Normalmente, en este momento del día, el universo se llena con la energía de juicio. En Shabat, sin embargo, nos conectamos sólo con misericordia, debido a que Shabat es un reino sin juicio. Pero hay un prerrequisito: debemos tener cuidado de no juzgar a otros durante el período justo antes de Shabat. Durante este momento, Satán siempre trata de incitar hostilidades y discusiones entre esposos y esposas, familias y amigos. Si él vence y nosotros juzgamos, no podemos conectarnos con la Luz de Misericordia. Debemos colocarnos a nosotros mismos en un marco de total felicidad.

מִזְמוֹר לְדָוִד הָבּוּ לַיהוָה יְיָ אֱלֹהֵינוּ בְּנֵי אֱלֹהִים  
elím benei laAdonai havú leDavid mizmor  
הָבּוּ לַיהוָה יְיָ אֱלֹהֵינוּ כְּבוֹד וָעֹז:  
havú laAdonai vaoz cavod  
הָבּוּ לַיהוָה יְיָ אֱלֹהֵינוּ כְּבוֹד שְׁמוֹ  
kevod laAdonai havú shemó  
הִשְׁתַּחֲוּוּ לַיהוָה יְיָ אֱלֹהֵינוּ בְּהַדְרַת קֹדֶשׁ:  
laAdonai hishtajavú kodesh behadrat  
קוֹל יְהוָה יְיָ אֱלֹהֵינוּ (אֶבְנֵי יָתֵץ) עַל הַמַּיִם  
Adonai kol al hamaim

אֵל הַכָּבוֹד הַרְעִים יְהוָה יִאֱהוּנְהוּ עַל מַיִם רַבִּים:  
 el hirím hacavod rabím maim al Adonai  
 קוֹל יְהוָה יִאֱהוּנְהוּ (קָרַע שָׁמַן) בְּכֹחַ  
 kol bacoaj Adonai  
 קוֹל יְהוָה יִאֱהוּנְהוּ (נִגְדַיִשׁ) בְּהַדָּר:  
 behadar Adonai kol  
 קוֹל יְהוָה יִאֱהוּנְהוּ (כָּסַר צַחַג) שֹׁבֵר אֲרָזִים  
 Adonai kol arazim shover  
 וַיִּשְׁבֵּר יְהוָה יִאֱהוּנְהוּ אֶת אֲרָזֵי הַלְּבָנוֹן:  
 et Adonai vayeshaber arzei halevanón  
 וַיַּרְקִידֵם כְּמוֹ עֵגֶל לְבָנוֹן וְשָׁרִיז כְּמוֹ בֵן  
 vayarkidem eguel kemo levanón ven kemó vesirión  
 רְאֵמִים: קוֹל יְהוָה יִאֱהוּנְהוּ (חָקַב מַנְעַ) חֹצֵב לְהַבּוֹת אֵשׁ:  
 esh lahavot jotzev Adonai kol reemím  
 קוֹל יְהוָה יִאֱהוּנְהוּ יִאֱהוּנְהוּ (יִזְגֵּלוּ פּוּזֹקִי) יַחִיל מִדְּבָר  
 midbar kol Adonai yajil  
 יַחִיל יְהוָה יִאֱהוּנְהוּ מִדְּבָר קִדְשׁ:  
 kadesh midbar Adonai yajil  
 קוֹל יְהוָה יִאֱהוּנְהוּ (שָׁקוֹ צִית) יַחֲלֵל אַיָּלוֹת  
 kol yejolel Adonai ayalot  
 וַיַּחֲשֹׁף יַעְרוֹת וּבְהִיכָלוֹ כָּלוּ אִמֵּר כָּבוֹד:  
 vayejesof yearot uveheijaló culó cavod omer  
 יְהוָה יִאֱהוּנְהוּ לְמַבּוּל יֵשֵׁב  
 yashav lamabul Adonai  
 וַיֵּשֶׁב יְהוָה יִאֱהוּנְהוּ מֶלֶךְ לְעוֹלָם:  
 l'olam melech Adonai vayeshev  
 יְהוָה יִאֱהוּנְהוּ עַז לְעַמּוֹ יִתֵּן  
 Adonai oz yiten leamó

MIZMOR L' DAVID

---

יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יִבְרַךְ אֶת עַמּוֹ בְּשָׁלוֹם:

Adonai et yevarej vashalom amó

*Salmo de David. "Dad a Hashem, ¡oh hijos de los poderosos! Dad a Hashem honra y fortaleza. Dad a Hashem honra de Su Nombre: Humillaos a Hashem en la santa hermosura. La voz de Hashem es sobre las aguas: El D-os de la gloria hizo tronar: Está Hashem sobre muchas aguas. La voz de Hashem con fuerza; la voz de Hashem con hermosura. La voz de Hashem quiebra los cedros; pues quebró Hashem los cedros del Líbano. E hízolos saltar como becerros; al Líbano y a Sirión como a hijos de unicornios. La voz de Hashem que extiende las llamas del fuego. La voz de Hashem hará temblar el desierto; hará temblar Hashem el desierto de Cadés. La voz de Hashem hace parir las ciervas, y hace descubrir los bosques; y en su palacio todos a Él le dicen: ¡Gloria! Hashem en el diluvio estuvo. Y asentóse Hashem, por Rey para siempre. Hashem fortaleza a Su pueblo dará: Hashem bendecirá a Su pueblo en paz." (Salmo 29)*

Perhaps the most powerful prayer in all the universe is the Ana B'koach. The rabbis believe that this sequence of Hebrew letters encompasses the actual powers of Creation. The Ana B'koach is built from 42 letters and is also known as the 42-letter name of G-d. Whenever we make a connection to the 42-letter name, we are tapping the primordial force of Creation.

Ⓢ BARUCH SHEM K'VOD Ⓢ

At the end of the Ana B'koach, we silently recite this verse, which brings all the light from the upper worlds into our physical existence.

(See chart on page 9 for corresponding Hebrew letters of the month and the sign)

Ⓚ חסד אבג יתץ *chessed*

אָנָא בְּכַח גְּדוּלַת יְמִינְךָ תִּתִּיר צְרוּרָה

tzrurah tatir ymincha gdulat b'koach ana

Ⓛ גבורה גכורא קרע שטן *gourah*

קַבֵּל רֵיחַ עֵמֶךָ שִׁגְבֵנו טַהֲרֵנו גּוֹרָא

nora taharenu sagvenu amcha rinat kabel

Ⓜ חפארת חגד יכש *tiferet*

נָא גְבוֹר דּוֹרְשֵי יְחוּדְךָ כְּבַבְתָּ שְׁמֵרֵם

shamrem kvavat yichudcha dorschei gibor na

Ⓝ נצח נטר צתג *netzach*

בָּרַכְם טַהֲרֵם רַחֲמֵי צְדִקְתְּךָ תָּמִיד גְּמֵלֵם

gamlem tamid tzidkatcha rachamei taharem barchem

Ⓞ הוד חקב טנע *hod*

וְזָמִין קָדוֹשׁ בְּרוּב טוּבְךָ נְהַל עֲדַתְךָ

adatecha nahel tuvcha b'rov kadosh chasin

Ⓟ יסוד יגל פזק *yessod*

יְחִיד גְּאֵה לְעַמְּךָ פְּנֵה זֹכְרֵי קְדוּשַׁתְךָ

kdushatecha zochrei p'neh l'amcha ge'eh yachid

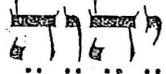
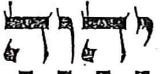
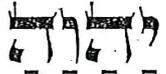
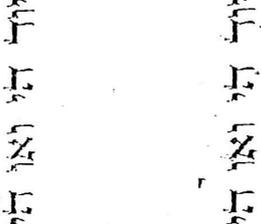
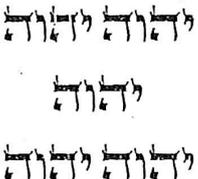
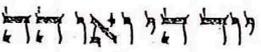
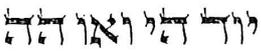
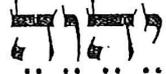
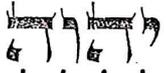
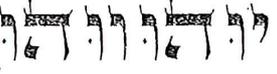
Ⓠ מלכות שקוצית *malchut*

שְׂוֵעַתֵנו קַבֵּל וּשְׁמַע צְעָקֵתֵנו יוֹדַע תִּתְעַלּוּמוֹת

ta'alumot yode'a tzak'atenu u'shma kabel shavatenu

(בלחש) פרוך שם כבוד מלכותו לעולם ועד:  
va'ed l'olam malchuto k'vod shem baruch (silently)

Tikun Hanefesh

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p>CEREBRO IZQUIERDO מוח שמאל<br/>Biná בינה</p>  <p>3</p>       | <p>Cráneo גולגולתא<br/>KETER כתר</p>  <p>1</p>   | <p>CEREBRO DERECHO מוח ימין<br/>Jojmá חכמה</p>  <p>2</p>   |
| <p>OJO IZQUIERDO עין שמאל 5</p>                                 | <p>NARIZ חוטם</p>    | <p>OJO DERECHO עין ימין 4</p>                              |
| <p>Oído IZQUIERDO און שמאל 7</p>                                | <p>9 8</p>  | <p>Oído DERECHO און ימין 6</p>                             |
| <p>BOCA פה 10</p> <p>יוד דלי ואו דלי (אליה)</p> <p>אחה"ע גיב"ק דטלנ"ת וסשר"ן בומ"ף</p>   |   |   |
| <p>BRAZO IZQUIERDO זרוע שמאל<br/>GUEVURá גבורה</p>  <p>12</p> | <p>CUERPO גוף<br/>TIFERET תפארת</p>  <p>13</p>   | <p>BRAZO DERECHO זרוע ימין<br/>JESUD חסד</p>  <p>11</p>  |
| <p>PIERNA IZQUIERDA ירך שמאל<br/>HOD הוד</p>  <p>15</p>       | <p>ÓRGANOS REPRODUCTORES יסוד YESOD</p>  <p>16</p> <hr/> <p>PIES עטרה מלכות MALJUT</p>  <p>17</p> | <p>PIERNA DERECHA ירך ימין<br/>NETZAJ נצח</p>  <p>14</p> |

## Letras del Mes

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>Shvat</b><br/>Planeta Signo<br/>Saturno Acuario</p> <p>bet  tzadik </p>     | <p><b>Tevet</b><br/>Planeta Signo<br/>Saturno Capricornio</p> <p>bet  ayin </p>     | 1 |
| <p><b>Adar</b><br/>Planeta Signo<br/>Júpiter Piscis</p> <p>gimel  koof </p>       | <p><b>Kislev</b><br/>Planeta Signo<br/>Júpiter Sagitario</p> <p>gimel  sammech </p> | 2 |
| <p><b>Mar Jeshván</b><br/>Signo Planeta<br/>Escorpio Marte</p> <p>nun  dalet </p> | <p><b>Nisán</b><br/>Signo Planeta<br/>Aries Marte</p> <p>hei  dalet </p>            | 3 |
| <p><b>Av</b><br/>Planeta Signo<br/>Leo Sol</p> <p>tet  kaf </p>               |  | 4 |
| <p><b>Tishrei</b><br/>Signo Planeta<br/>Libra Venus</p> <p>lamed  pe </p>     | <p><b>Iyar</b><br/>Signo Planeta<br/>Tauro Venus</p> <p>vav  pe </p>            | 5 |
| <p><b>Elul</b><br/>Signo Planeta<br/>Virgo Mercurio</p> <p>yud  resh </p>     | <p><b>Sivan</b><br/>Signo Planeta<br/>Géminis Mercurio</p> <p>zayin  resh </p>  | 6 |
| <p><b>Tammuz</b><br/>Planeta Signo<br/>Luna Cáncer</p> <p>taf  jet </p>       |  | 7 |

ליל שבת

ÁNGELES DEL VIERNES EN LA NOCHE

יְיָ וְיְיָ וְיְיָ וְיְיָ

שועתנו קבל ושמע צעקתנו יודע תעלומות

שְׂכָרְךָ יְיָ יְיָ יְיָ יְיָ

שְׂמֵי־עֵלָיִךָ בְּרַכֵּי־אֱלֹהֵי־אֱמֶת

ר"ת שוא

סְמוּטָרִיךָ גְּזָרֵי־אֱלֹהֵי־עֶזְרָתֵךָ לְמוֹתֵךָ

ר"ת סגול

צִוְרֵי־אֱלֹהֵי רִזְיֵי־אֱלֹהֵי יוֹפֵי־אֱלֹהֵי

ר"ת צירי

Ángeles del Sábado

יום שבת

Ángeles del Sábado en la Mañana

יהוה יהוה יהוה יהוה יהוה יהוה  
T T T T T T T T T T T T

שועתנו קבל ושמע צעקתנו יודע תעלומות

שְׁכֹחֵצִית יְהוָה יְהוָה יְהוָה  
T T T T T T T T T T T T

שְׁמַעֵי אֱלֹהֵינוּ בְּרַכֵּי אֱלֹהֵינוּ  
T T T T T T T T T T T T

ר"ת שוא

קַדְמוֹת בּוֹכֵי צוֹרֵינוּ  
T T T T T T T T T T T T

ר"ת קמץ

This prayer contains 10 verses connecting us to the entire 10 Sfirot. These 10 Sfirot are the transmitters by which the Light of G-d animates our entire universe, including our souls. During the week, we encounter many negative people and situations that disrupt and misalign these 10 energy forces. This occurs on both a personal and universal level, according to people's individual and collective actions. Consequently, the levels of energy in the world and in our soul are disordered and in disarray. For example, the energy of judgment might now be in the place of mercy, thus wreaking havoc in our lives. We might find things difficult with judgement in our activities. On a personal level, we might become unduly angry or reactive to situations to which we would normally respond with restraint and patience. Each of the 10 verses in the L'chah Dodi adjusts each level of the 10 Sfirot, rearranging them into their correct positions in the universe. It also realigns each Sfirot within our body, putting us into proper emotional, physical, and spiritual balance.

KETER כתר

לָכָה דוֹדִי לְקִרְאֵת כַּלָּה. פְּנֵי שַׁבַּת נִקְבְּלָה:  
nkablah Shabbat pnei kalah likrat dodi l'chah

CHOCHMAH חכמה

שָׁמוֹר וְזָכוֹר בְּדַבּוּר אֶחָד, הִשְׁמִיעֵנוּ אֵל הַמְּיֻחָד,  
hamyuchad el hishmianu echad bdibur vzachor shamor  
יְהוָה אֶחָד וְשֵׁמוֹ אֶחָד, לְשֵׁם וּלְתַפְאֵרֶת וּלְתִהְלָה:  
v'lit'hilah ultiferet lshem echad ushmo echad Adonai

לָכָה דוֹדִי לְקִרְאֵת כַּלָּה. פְּנֵי שַׁבַּת נִקְבְּלָה:  
nkablah Shabbat pnei kalah likrat dodi l'chah

BINAH בינה

לְקִרְאֵת שַׁבַּת לָכוּ וְנִלְכָה, כִּי הִיא מְקוֹר הַבְּרָכָה,  
habrachah mkor hi ki v'nelchah lchu shabbat likrat  
מֵרֵאשׁ מִקְדָּם נְסוּכָה, סוֹף מַעֲשֵׂה בְּמַחְשָׁבָה תְּחִלָּה:  
t'chilah b'machshavah ma'aseh sof nsuchah mikedem meroash

לָכָה דוֹדִי לְקִרְאֵת כַּלָּה. פְּנֵי שַׁבַּת נִקְבְּלָה:  
nkablah Shabbat pnei kalah likrat dodi l'chah

CHESSED חסד

מִקְדָּשׁ מֶלֶךְ עִיר מְלוּכָה, קוֹמִי צְאִי מִתּוֹךְ הַהֶפְכָּה,  
hahafechah mitoch tzi kumi mluchah ir melech mikdash

← SCANNING DIRECTION

רַב לָךְ שֶׁבֶת בְּעֵמֶק הַבְּכָא. וְהוּא יַחְמוֹל עָלֶיךָ חֶמְלָה:  
chemlah alayich yachmol vhu habacha b'emek shevet lach rav

לָכָה רֹדֵי לְקִרְאֵת כְּלָה. פְּנֵי שַׁבָּת נִקְבְּלָה:  
nkablah Shabbat pnei kalah likrat dodi l'chah

גְּבוּרָה GVURAH

הַתְּנַעֲרִי מֵעֶפֶר קוּמִי, לְבִשִׁי בְּגָדֵי תִפְאַרְתְּךָ עָמִי,  
ami tifartech bigdei livshi kumi meafar hitnaari  
עַל יַד בֶּן יִשָּׁי בֵּית הַלְּחָמִי, קִרְבָּה אֶל נַפְשִׁי גְּאֻלָּה:  
galah nafshi el karvah halachmi beit yishai ben yad al

לָכָה רֹדֵי לְקִרְאֵת כְּלָה. פְּנֵי שַׁבָּת נִקְבְּלָה:  
nkablah Shabbat pnei kalah likrat dodi l'chah

תִּפְאַרֶת TIFERET

הַתְּעוֹרְרִי, הַתְּעוֹרְרִי, כִּי בָּא אֹרֶךְ קוּמִי אֹרִי,  
ori kumi orech va ki hitor'ri hitor'ri  
עוֹרֵי עוֹרֵי שִׁיר דְּבָרִי, כְּבוֹד יְהוָה יִאֲהַרְוֵה עָלֶיךָ נִגְלָה:  
niglah alayich Adonai k'vod daber shir uri uri

לָכָה רֹדֵי לְקִרְאֵת כְּלָה. פְּנֵי שַׁבָּת נִקְבְּלָה:  
nkablah Shabbat pnei kalah likrat dodi l'chah

נֶצַח NETZACH

לֹא תִבוֹשִׁי וְלֹא תִכְלָמִי, מָה תִּשְׁתַּחֲוִי וּמָה תִּהְיֶה,  
tehemi umah tishtoachahi mah tikalmi vlo tevoshi lo  
בְּךָ יַחְסוּ עֵינַי עָמִי, וְנִבְנְתָה עִיר עַל תְּלָה:  
tilah al ir vnivntah ami aniyei yechesu bach

לָכָה רֹדֵי לְקִרְאֵת כְּלָה. פְּנֵי שַׁבָּת נִקְבְּלָה:  
nkablah Shabbat pnei kalah likrat dodi l'chah

HOD הוד

וְהָיוּ לְמִשְׁפָּה שׁוֹמְדִים, וְרַחֲקוּ כָּל מִבְּלַעַיִךְ,  
mvalayich kol vrachaku shosayich limshisah vhayu  
יֵשִׁישׁ עֲלֶיךָ אֱלֹהֶיךָ, כְּמִשׁוֹשׁ חָתָן עַל כְּלָה:  
kalah al chatan kimsos Elohayich alayich yasis

לָכֵה דוּדִי לְקִרְאֵת כְּלָה. פְּנֵי שַׁבַּת נִקְבְּלָה:  
nkablah Shabbat pnei kalah likrat dodi l'chah

YESOD יסוד

יָמִין וּשְׂמֹאל תְּפְרוֹצִי, וְאֵת יְהוָה אֱדַוְיָהוּ תַעֲרִיצִי,  
taaritz Adonai v'et tifrotzi usmol yamin  
עַל יַד אִישׁ בֶּן פֶּרְצִי, וְנִשְׂמַחָה וְנִגִּילָה:  
vnagilah vnismchah partzi ben ish yad al

לָכֵה דוּדִי לְקִרְאֵת כְּלָה. פְּנֵי שַׁבַּת נִקְבְּלָה:  
nkablah Shabbat pnei kalah likrat dodi l'chah

MALCHUT מלכות

בּוֹאֵי בְּשָׁלוֹם עֲטֶרֶת בְּעֵלָה, גַּם בְּשִׂמְחָה בְּרִנָּה וּבְצַהֲלָה,  
uvtzahalah brinah bsimchah gam ba'alah ateret vshalom boi

חֹךְ אֱמוּנֵי עַם סִגְלָה,  
sgulah am emunei toch

(right) (ימין)

בּוֹאֵי כְּלָה  
kalah boi

(left) (שמאל)

בּוֹאֵי כְּלָה  
chalah boi

← SCANNING DIRECTION

## Lejá Dodi

---

תוֹךְ אֶמוּנֵי עַם סְגֻלָּה,  
emunei toj segulá am

(Nos inclinamos a la derecha) (ימין)

בּוֹאֵי כַּלָּה  
calá boi

(Nos inclinamos a la izquierda) (שמאל)

בּוֹאֵי כַּלָּה  
jalá boi

תוֹךְ אֶמוּנֵי עַם סְגֻלָּה:  
segulá am emunei toj

יכוין לקבל תוספת שבת דנפש מכחינת הלילה  
Meditar para recibir el alma adicional de nefesh disponible esta noche

(Nos inclinamos al centro)

בּוֹאֵי כַּלָּה כּלחשׁ שֶׁבֶת מַלְכֶתָּא:  
malketá Shabat (en silencio) jalá boi

לְכָה דוֹדֵי לְקִרְאֵת כַּלָּה. פְּנֵי שֶׁבֶת נִקְבְּלָה:  
nekabelá Shabat penéi calá likrat dodí lejá

### Kéter

*Ve, mi amado, a saludar a la novia  
Déjanos recibir la presencia del Shabat*

### Jojmá

*Mantén y recuerda en una declaración, el único y él nos hizo oír  
D-os es uno y Su nombre es uno, por fama, por esplendor, por  
alabanza.*

### Biná

*Para recibir el Shabat, ven, vamos, porque es la fuente de  
bendiciones.*

## Leja Dodi

---

*Desde el comienzo de la antigüedad era honrado, último en acción pero primero en pensamiento.*

### Jesed

*Santuario del Rey es una ciudad real, levántate y parte del cataclismo. Demasiado has habitado en el valle del llanto, y Él rociará sobre tu compasión.*

### Guevurá

*Vibra y sube desde el polvo, ponte tus espléndidas ropas mi gente. Por medio del hijo de Yishai Bet Halajmi atrae cerca mi alma redimida*

### Tiferet

*Despierta, despierta porque tu luz ha venido, levanta y brilla. Despierta, despierta, recita una canción, el honor de D-os es revelado sobre ti.*

### Netzaj

*No te avergüences y no te mortifiques, ¿por qué estás decaído y por qué estás inconsolable? En ti mi gente desamparada encuentra consuelo, como la ciudad construida en su colina.*

### Hod

*Puedan tus opresores estar oprimidos y puedan aquellos que te devoraron ser lanzados lejos. D-os se regocijará por ti como un novio alegrándose con su novia.*

### Yesod

*Derecha e izquierda tú te dispersarás y alabarás el poder de D-os. A través del hombre que descendió de Peretz así nosotros estaremos contentos y alegres.*

### Maljut

*Entra en paz corona de su esposo como en una canción alegre y buen festín entre la fidelidad de una nación atesorada ven novia, ven novia, ven.*

*novia la reina de Shabat*

## Mizmor Shir

Después que cantamos Lejá Dodí, llegamos a dos párrafos que fueron recitados por Adán durante el primer Shabát en el Jardín del Edén.

El primer párrafo se conecta con el reino de Maljut, nuestro universo físico. El segundo se conecta con el nivel de Zeir Anpín. Las dos estrofas juntas conectan el Mundo Superior de Zeir Anpín a nuestro reino físico, como el matrimonio conecta a la novia con el novio. Zeir Anpín es el reino de pura positividad y plenitud, mientras Maljut corresponde a nuestro mundo de caos y oscuridad. El único propósito de unir estos dos mundos es eliminar el caos y la oscuridad de nuestra existencia.

מִזְמוֹר שִׁיר לְיוֹם הַשַּׁבָּת: טוֹב לְהוֹדוֹת לַיהוָה יְיָ אֱהוּרָנְהִי וּלְאֹמֵר  
ulzamer laAdonai lehodot tov haShabat leyom shir mizmor  
לְשִׁמְךָ עֲלִיּוֹן: לְהַגִּיד בְּבֹקֶר חֶסֶדְךָ וְאַמוּנָתְךָ בְּלֵילוֹת:  
baleilot veemunatejá jasdejá baboker lehaguid elyon leshimjá  
עָלֵי עֲשׂוֹר וְעָלֵי נָבֵל עָלֵי הַגָּיוֹן בְּכַנּוֹר: כִּי שִׁמְחַתְנִי  
simajtani ki bejinor higayón alei navel vaalei asor alei  
יְהוָה יְיָ אֱהוּרָנְהִי בְּפַעֲלֶךָ בְּמַעֲשֵׂי יָדֶיךָ אֲרַנֶּן: מַה נִּגְדְּלוּ  
gadlú ma aranen yadeja bemaasei befoaleja Adonai  
מַעֲשֵׂיךָ יְהוָה יְיָ אֱהוּרָנְהִי מְאֹד עִמָּקוֹ מִחֲשֻׁבוֹתֶיךָ: אִישׁ בַּעַר  
baar ish majshevoteja amku meod Adonai maasejá  
לֹא יָדַע וְכִסִּיל לֹא יָבִין אֶת זֹאת: בְּפִרְחֵי רִשְׁעִים כָּמוֹ עֹשֵׁב  
esev kemó reshaim bifroaj zot et yavín lo ujsil yeda lo  
וַיִּצְיָצוּ כָּל פְּעָלֵי אֹן לְהַשְׁמַדֵם עַדִּי עַד: וְאַתָּה  
v'atah ad adei l'hisham'dam aven poalei kol vayatzitzu  
מָרוֹם לְעֵלָם יְהוָה יְיָ אֱהוּרָנְהִי: כִּי הִנֵּה אֵיבֹיךָ יְהוָה יְיָ אֱהוּרָנְהִי כִּי  
ki Adonai oyveja hiné ki Adonai leolam marom  
הִנֵּה אֵיבֹיךָ יֵאבְדוּ יִתְפָּרְדוּ כָּל פְּעָלֵי אֹן: וְתָרַם בְּרָאִים  
kireim vatarem aven poalei col yitpardú yovedu oyveja hiné  
קַרְנֵי בַלְתִּי בְּשִׁמְן רַעַנָן: וְתַבַּט עֵינֵי בְּשׁוּרֵי בְּקָמִים  
bakamim beshurai eini vatabet raanán beshemen baloti karni  
עָלֵי מְרַעִים תִּשְׁמַעְנָה אֲזֵנִי:  
oznai tishmana mereim alai

*Salmo, ¡cántico para el día de Shabat! Es bueno darte las gracias a Ti, Hashem, y cantar Tu Nombre, Oh Enaltecido, y relatar Tu bondad en la mañana y Tu fidelidad en las noches, sobre un instrumento y una lira, con un cantante acompañado por un arpa. Porque Tú me haces feliz, Hashem, con Tu obra, con las obras de Tus manos, yo cantaré alegremente. Cuán grandes son Tus obras, Hashem, y cuán profundos son Tus pensamientos. El varón ignorante no sabe, y el loco no puede entender esto:*

*Brotan los malos como la hierba y todos los autores de injusticias florecen con el fin de destruirlos para siempre. Y Tú serás enaltecido para siempre, Hashem. ¡Por mirar, Tus enemigos, Hashem! Por mirar, Tus enemigos perecerán y todos los autores de injusticias serán dispersados. Y Tú elevarás mi mérito como un buey y yo seré envuelto con aceite fresco. Y mis ojos verán mis enemigos y mis oídos oirán a aquellos que se levanten para perjudicarme.*

צָדִיק כַּתְּמָר יִפְרָח כְּאֶרֶז בְּלִבְנוֹן יִשְׁגֶּה:  
 yisgué balevanón keerez ifraj catamar tzadik  
 שְׁתוּלִים בְּבֵית יְהוָה יִפְרִיחוּ בְּחֲצֵרוֹת אֱלֹהֵינוּ יִפְרִיחוּ:  
 yafrijú Eloheinu bejatzrot Adonai beveit shetulim  
 עוֹד יְנוּבוֹן בְּשִׁיבָה דְּשָׁנִים וְרַעֲנָנִים יִהְיוּ:  
 yihyú veraananim deshenim besevá yenubun od  
 לְהִגִּיד כִּי יֵשֶׁר יְהוָה צוּרִי וְלֹא עוֹלָתָהּ בּוֹ:  
 bo avlatá velo tzuri Adonai yashar ki lehaguid

*El justo como el tamaral florecerá: Como el alerce en el Líbano crecerá. Plantados en la casa de Hashem, en los atrios de nuestro D-os florecerá. Aún fructificarán en la vejez; frescos y reverdecidos serán. Para anunciar que Él; Hashem es recto, mi fuerte, y que no hay equivocaciones en Él. (Salmo 92)*

יְהוָה מֶלֶךְ גִּאוֹת לִבְשׁ  
 lavesh gueut malaj Adonai

## Mizmor Shir

לְבַשׁ יְהוָה יִאֱהָרֹנְהוּ עַז הַתְּאֵזָר אֵף תִּכּוֹן תִּבְלֵל כָּל תְּמוֹט:  
timot bal tevel ticón af hitazar oz Adonai lavesh  
נִכּוֹן בְּסֵאךְ מֵאֵז מְעוֹלָם אַתָּה: נִשְׂאוּ נְהָרוֹת  
neharot nasú atá meolam meaz kisaja najón  
יְהוָה יִאֱהָרֹנְהוּ נִשְׂאוּ נְהָרוֹת קוֹלָם יִשְׂאוּ נְהָרוֹת דְּכָיִים:  
dajyam neharot yisú kolam neharot nasú Adonai  
מִקְלוֹת מַיִם רַבִּים אֲדִירִים מִשְׁבְּרֵי יָם אֲדִיר בְּמָרוֹם  
bamarom adir yam mishberei adirim rabim mayim mikolot  
יְהוָה יִאֱהָרֹנְהוּ: עֲדֹתֶיךָ נֶאֱמְנוּ מְאֹד לְבֵיתְךָ נִאֲוָה קֹדֶשׁ  
kodesh naavá leweitja meod neemnu edoteja Adonai  
יְהוָה יִאֱהָרֹנְהוּ לְאֵרֶךְ יָמִים:  
yamim leorej Adonai

*Hashem reinó, de lozanía se vistió, vistióse Hashem, con fortaleza se ciñó; también compondrá el mundo, no huirá. Compuesto está Tu Trono desde entonces: Siempre estarás Tú. Alzaron los ríos; Hashem, alzaron los ríos su voz; alzaron los ríos sus olas. Más que las voces de muchas aguas que las fuertes olas del mar, más fuerte en la altura, es Hashem. Tus testimonios son muy fieles, para tu casa es inapreciable la santidad, Hashem, y que sea para todo el largo de los días. (Salmo 93)*

The sages say that the only way one can ever hope to understand the vast mysteries of our universe and connect to the tremendous energy available to us is through the study of Kabbalah. Kabbalah is learned through the teachings of the Zohar. Lacking this vital instrument, we stand no chance of ever understanding or changing our world. Kabbalists throughout history agree that a human being cannot overcome the force of negativity alone, without the teachings and knowledge of the Zohar.

It is incumbent upon us to connect to the seed and origin of the Zohar itself—its author, the holy Rabbi Shimon Bar Yochai. Each Shabbat we sing the song of Rabbi Shimon Bar Yochai to make this vital connection.

בַּר יוֹחַאי נִמְשַׁחַתָּ אֲשֶׁרֶיךָ, שֶׁמֶן שֶׁשׁוֹן מִחֲבֵרֶיךָ:  
mechaverecha sason shemen ashrecha nimshachta Yochai Bar

מלכות Malchut

בַּר יוֹחַאי שֶׁמֶן מִשְׁחַת קֹדֶשׁ, נִמְשַׁחַתָּ מִמִּדַּת הַקֹּדֶשׁ  
hakodesh mimidat nimshachta kodesh mishchat shemen Yochai Bar  
נִשְׂאָתָּ צִיץ גֵּזֶר הַקֹּדֶשׁ, חֲבוּשׁ עַל רֹאשְׁךָ פְּאֵרֶיךָ.  
p'erecha rosh'cha al chavush hakodesh nezer tzitz nasata

בַּר יוֹחַאי נִמְשַׁחַתָּ אֲשֶׁרֶיךָ, שֶׁמֶן שֶׁשׁוֹן מִחֲבֵרֶיךָ:  
mechaverecha sason shemen ashrecha nimshachta Yochai Bar

יסוד Yesod

בַּר יוֹחַאי מוֹשֵׁב טוֹב יִשְׁבָּתָּ, יוֹם נִסְתָּ יוֹם אֲשֶׁר בְּרַחַתָּ.  
barachta asher yom nasta yom yashavta tov moshav Yochai Bar  
בְּמַעַרְתַּ צוּרִים שְׁעַמַּדְתָּ, שָׁם קָנִיתָ הוֹדְךָ וְהִדְרֶיךָ.  
vahadarecha hodcha kanita sham sheamadta tzu'rim bimarat

בַּר יוֹחַאי נִמְשַׁחַתָּ אֲשֶׁרֶיךָ, שֶׁמֶן שֶׁשׁוֹן מִחֲבֵרֶיךָ:  
mechaverecha sason shemen ashrecha nimshachta Yochai Bar

נצח הוד Netzac Hod

בַּר יוֹחַאי עֲצֵי שִׁטִּים עוֹמְדִים, לְמוֹדֵי יְהוָה יִהְיוּ אֲדֹנָי לְמוֹדֵי הֵם לְמוֹדֵי.  
lomdim hem Adonai limudei omdim shitim atzei Yochai Bar  
אוֹר מִפְּלֵא אוֹר הַיְקוֹד הֵם יוֹקְדִים, הֲלֵא הֵמָּה יוֹרוּךְ מוֹרְךָ:  
morecha yorucha hemah halo yokdim hem haykod or mufla or

בַּר יוֹחַאי נִמְשַׁחַתָּ אֲשֶׁרֶיךָ, שֶׁמֶן שֶׁשׁוֹן מִחֲבֵרֶיךָ:  
mechaverecha sason shemen ashrecha nimshachta Yochai Bar

Tiferet תפארת

בר יוחאי וְלִשְׂדֵה תפוחים, עֲלִית לְלִקוֹט בו מְרַקְחִים.  
 merkachim vo likot alita tapuchim vlisdeh Yochai Bar  
 סוד תורה כְּצִיצִים וּפְרָחִים, נַעֲשֶׂה אָדָם נֹאמֵר בְּעִבְרִיךָ:  
 ba'avorecha ne'emar adam na'aseh ufrachim ketzizim torah sod

בר יוחאי נְמִשְׁחַת אֲשֶׁרֶיךָ, שְׁמֹן שֶׁשֶׁן מִחֲבֵרֶיךָ:  
 mechaverecha sason shemen ashrecha nimshachta Yochai Bar

Gvurah גבורה

בר יוחאי נְאֻזְרַת בְּגִבּוֹרָה. וּכְמִלְחֶמֶת אֵשׁ דַּת הַשְּׁעָרָה.  
 hasharah dat esh uvmilchemet bigvurah ne'ezarta Yochai Bar  
 וְחֶרֶב הוֹצֵאת מִתְּעָרָה, שְׁלֶפֶת נֶגֶד צוֹרְרֶיךָ:  
 tzorrecha neged shalافت mitarah hotzeta vcherev

בר יוחאי נְמִשְׁחַת אֲשֶׁרֶיךָ, שְׁמֹן שֶׁשֶׁן מִחֲבֵרֶיךָ:  
 mechaverecha sason shemen ashrecha nimshachta Yochai Bar

Chessed חסד

בר יוחאי לְמִקּוֹם אַבְנֵי שַׁיִשׁ, הִגַּעַת לְפָנַי אַרְיָה לַיִשׁ.  
 layish aryeh lifnei higata shayish avnei limkom Yochai Bar  
 גַּם גָּלַת כּוֹתֶרֶת עַל עֵיֶשׁ, תְּשׁוּרֵי וּמֵי יִשׁוּרֶיךָ:  
 yshurecha umi tashuri ayish al koteret gulat gam

בר יוחאי נְמִשְׁחַת אֲשֶׁרֶיךָ, שְׁמֹן שֶׁשֶׁן מִחֲבֵרֶיךָ:  
 mechaverecha sason shemen ashrecha nimshachta Yochai Bar

Binah בינה

בר יוחאי בְּקֹדֶשׁ הַקֹּדָשִׁים, קו יָרוֹק מְחַדֵּשׁ חֲדָשִׁים.  
 chodashim mchadesh yarok kav hakodashim bkodesh Yochai Bar  
 שֶׁבַע שַׁבָּתוֹת סוּד חֲמִשִּׁים, קִשְׂרֵת קִשְׂרֵי שִׁין קִשְׂרֶיךָ:  
 ksharecha shin kishrei ka'sharta chamishim sod shabbatot sheva

בר יוחאי נְמִשְׁחַת אֲשֶׁרֶיךָ, שְׁמֹן שֶׁשֶׁן מִחֲבֵרֶיךָ:  
 mechaverecha sason shemen ashrecha nimshachta Yochai Bar

חכמה chochmah

בַּר יוֹחַאי יו"ד חֲכָמָה קְדוּמָה, הַשְּׁקֵפֶת לְכְבוֹדוֹ פְּגִימָה.  
pnimah lichyodo hishkafta kdumah chochmah yud Yochai Bar  
ל"ב נְתִיבוֹת רֵאשִׁית תְּרוּמָה, אֶת כְּרוּב מִמֶּשַׁח זֵיו אוֹרֶךְ:  
orecha ziv mimshach kruv at trumah reshit ntivot lev

בַּר יוֹחַאי נִמְשַׁחַת אֲשֶׁרֶיךָ, שֶׁמֶן שֶׁשׁוֹן מִחֲבֵרֶיךָ:  
mechaverecha sason shemen ashrecha nimshachta Yochai Bar

כתר Keter

בַּר יוֹחַאי אוֹר מְפֹלָא רוֹם מְעֵלָה, יִרְאֵת מְלַהֲבִיט כִּי רַב לָהּ,  
lah rav ki milhabit ya'reta malah rom mufla or Yochai Bar  
תַּעֲלוּמָה וְאֵין קוֹרָא לָהּ, נִמְתָּ עֵין לֹא תִשׁוּרֶךְ:  
t'shurecha lo ayin namta lah kore v'ayin ta'alumah

בַּר יוֹחַאי נִמְשַׁחַת אֲשֶׁרֶיךָ, שֶׁמֶן שֶׁשׁוֹן מִחֲבֵרֶיךָ:  
mechaverecha sason shemen ashrecha nimshachta Yochai Bar

בַּר יוֹחַאי אֲשֶׁרֶי יוֹלַדְתֶּךָ, אֲשֶׁרֶי הָעַם הֵם לוֹמְדֶךָ.  
lomdecha hem ha'am ashrei yoladtecha ashrei Yochai Bar  
וְאֲשֶׁרֶי הָעוֹמְדִים עַל סוֹדְךָ, לְבוּשֵׁי חֹשֶׁן תִּמְנֶיךָ וְאוֹרֶךְ:  
v'urecha tumecha choshen lvushei sodecha al haomdim v'ashrei

בַּר יוֹחַאי נִמְשַׁחַת אֲשֶׁרֶיךָ,  
ashreicha nimshachta yochai Bar  
שֶׁמֶן שֶׁשׁוֹן מִחֲבֵרֶיךָ:  
mechaverecha sason shemen

← SCANNING DIRECTION

## Bar Yojai

---

*Bar Yojai, la madera de acacia se para por ti para estudiar las enseñanzas de D-os. Una maravillosa, luz brillante es un resplandor, como tus maestros te enseñaron.*

*Bar Yojai, viniste a un campo de manzanas para cosechar brebajes. El secreto de la Torá es como los botones y las flores, "Vamos a crear al hombre" fue dicho contigo en la mente.*

*Bar Yojai, tomas valor con vigor, y peleas con fuego. Sacaste una espada de su funda contra tu oponente.*

*Bar Yojai, al lugar de las piedras de mármol, llegaste con la cara de león. Verás también las cabezas de los leones, pero ¿quién te verá a ti?*

*Bar Yojai, en lo Sagrado de lo Sagrado, una línea verde renovará los meses. Siete Shabats son el secreto de cincuenta, la letra Shin para tu propia conexión.*

*Bar Yojai, la antigua Yud de Jojmá, tú observaste su honor interior. 32 caminos son el comienzo de la ofrenda, tú eres el Querubín del cual una luz brillante se unta.*

*Bar Yojai, una luz maravillosa de elevada magnitud, temes al ver su grandeza. Un misterio que nadie puede leer, duermes y ningún ojo puede verte.*

*Bar Yojai, alabado es quien te dio la vida, alabada es la gente que estudió tus escrituras. Y alabado es la gente que puede entender tu secreto, vestido con armadura de tu peto y de nuestro Urim VeTunim. (El peto profético del Sumo Sacerdote)*

*Bar Yojai...*

Los sabios nos dijeron que deberíamos leer una sección del Zohar que revela el secreto de Shabat después de la canción de Bar Yojai. Ese secreto se encuentra en esta oración de Kegavná. Kegavná es un pasaje del Zohar. Ayuda a sacarnos del mundo físico, actuando como un cohete que nos ayuda a escapar de la "gravedad" de este planeta.

כְּגֹוֹנָא דְאֲנוּן מִתִּיחַדִּין לְעֵילָא בְּאֶחָד אוֹף הָכִי אִיהִי, אֲתִיחַדְתָּ לְתַמָּא בְּרֹזָא  
berazá letatá ityajadat ihí ají of bejad leeilá mityajadín deinún kegavná

דְּאֶחָד לְמַהֲוֵי עֲמַהוּן לְעֵילָא חָד לְקַבֵּל חָד, קוּדְשָׁא בְּרִיךְ הוּא אֶחָד, לְעֵילָא  
leeilá ejad hu berij kudshá jad lakavel jad leeilá imhón lemehevei deejad

לָא יְתִיב עַל כּוּרְסֵיָא דִּיקָרִיָהּ, עַד דְּאִיהִי אֲתַעֲבִידַת בְּרֹזָא דְאֶחָד כְּגֹוֹנָא  
kegavná deejad berazá itavidat deihí ad dikarei kursayá al yativ la

דִּילִיָהּ, לְמַהֲוֵי אֶחָד בְּאֶחָד. וְהָא אוֹקִימָנָא רֹזָא דִּיהִתְחַדְשִׁי אֶחָד וּשְׁמוֹ  
ushmó ejad daAdonai razá ukimná vehá beejad ejad lemehevei diléi

אֶחָד: רֹזָא דְשַׁבָּת, אִיהִי שַׁבָּת, דְּאֲתַאחַדָּא בְּרֹזָא דְאֶחָד, לְמִשְׁרֵי עָלֵהּ רֹזָא  
razá alá lemishrei deejad berazá deitajadá Shabat ihí deShabat razá ejad

דְּאֶחָד. צְלוֹתָא דְמַעְלֵי שַׁבָּתָא, דְּהָא אֲתַאחַדְתָּ כּוּרְסֵיָא יְקִירָא קְדִישָׁא,  
kadishá yakirá cursayá itajadát dehá Shabotá demaaleí tzelotá deejad

כְּרֹזָא דְאֶחָד, וְאֲתַתְקַנַּת לְמִשְׁרֵי עָלֵהּ מַלְכָּא קְדִישָׁא עֲלָאָה. כִּרְ עֵיל  
ail cad ilaá kadishá malcá alá lemishrei veitakanat deejad verazá

שַׁבָּתָא, אִיהִי אֲתִיחַדְתָּ וְאֲתַפְרַשְׁתָּ מִסְטָרָא אֶחָרָא, וְכָל דִּיגִין מִתַּעֲבְרִין  
mitabrín dinín vejol ajará misitrá veitparshat ityajadat ihí Shabotá

מִנָּה, וְאִיהִי אֲשַׁתְּאָרַת בִּיחּוּדָא דְנִהִירוּ קְדִישָׁא, וְאֲתַעֲטָרַת בְּכַמְהָ עֲטָרִין  
itrín bejamá veittrat kadishá dinhiru beyijudá ishtearat veihí mina

לְגַבֵּי מַלְכָּא קְדִישָׁא, וְכָל שׁוּלְטָנֵי רּוּגְזִין וּמְאִרֵי דְדִינָא כְּלָהוּ עֲרֻקִין, וְלִית  
veleit arkín culhú dediná umarei rugzín shultanei vejol kadishá malcá legabei

שׁוּלְטָנָא אֶחָרָא כְּכָלָהוּ עֲלָמִין. וְאֲנַפְהָא נְהִירִין בְּנִהִירוּ עֲלָאָה, וְאֲתַעֲטָרַת  
veittrat ilaá binhiru nehirín veanpahá almín bejulhú ajará shultaná

לְתַמָּא בְּעַמָּא קְדִישָׁא וְכָלָהוּ מִתַּעֲטָרִין בְּגִשְׁמַתִּין חֲדָתִין. כְּדִין שִׁירוּתָא  
sheirutá kedein jadetín benishmatín mitatrín vejulhú kadishá beamá letatá

דְּצְלוֹתָא, לְבָרְכָא לָהּ בְּחֻדְוָהּ, בְּנִהִירוּ דְאֲנַפִּין.  
deanpín binhirú bejedvá la levarjá ditzlotá

## Kegavná

*Del mismo modo que ellos se juntan arriba en unidad, así ella se junta abajo en el secreto de la unidad para poder unir aquellos de arriba - la unidad de debajo de la misma manera que la de arriba. El Santo, Bendito sea Él es uno, arriba Él no se sienta en Su precioso trono hasta que esté realizado el secreto de la unidad, de manera que ellos puedan ser uno en unidad. Entonces habremos establecido el secreto, D-os es uno y Su nombre es uno.*

*El secreto del Shabat es que ella es Shabat cuando ella está unida en el secreto de unidad, de manera que este secreto se apoya sobre ella, en la llegada del Shabat, el precioso y santo trono se unifica en el secreto de la unidad, y se alista para que el Santo Rey descanse en él, cuando llegue el Shabat, ella está unida y despojada del "Otro Lado". Y todo el juicio es eliminado de ella, y ella permanece sola con la Luz Santa, Ella se corona con muchas coronas, por el Rey Sagrado. Y todo el dominio enfurecido y portadores de juicio se dispersan y huyen de ella.*

*Y no hay otro poder más que ella en todos los mundos, Su cara brilla con Luz Celestial y se corona ella abajo con su gente sagrada. Y todos ellos se coronan con nuevas almas. Así, sus canciones la bendicen a ella con alegría, con caras radiantes:*

### Las Velas

Vemos las dos velas en la Sinagoga (encendidas antes de Shabat o día festivo) y meditamos que una es por las tres combinaciones del nombre de D-os, el valor numérico equivalente a la palabra hebrea Ner נר vela, que es igual a 250, que está creando unificación entre Aba (padre) e Ima (madre).

La segunda vela es por las tres combinaciones del nombre de D-os, el valor numérico equivalente a la palabra hebrea Ner נר vela, que es igual a 250, que crea unificación entre Zeir Anpín y Maljut.

| נר"ן            | נר"א            |
|-----------------|-----------------|
| יהי אלהינו יהי  | יהי אלהינו יהי  |
| יהי אלהינו יהים | יהי אלהינו יהים |
| יהי אלהינו יהי  | יהי אלהינו יהי  |

## ARVIT DEL VIERNES EN LA NOCHE

### Leshem Yijud

Leshem Yijud actúa como una bujía que activa las siguientes series de oraciones. Ahora nos vamos a conectar con Yaacov el patriarca, quien es el canal para la columna central, o energía de restricción. Se dice que todo el mundo fue creado sólo para Yaacov. Él nos ayuda a combinar y equilibrar las dos energías, de juicio y misericordia. Yaacov además encarna la verdad. El verso dice: "Dale verdad a Yaacov". En otras palabras, debemos ser verdaderos con los demás y, más importante, verdaderos con nosotros mismos para así activar el poder de la oración. Es con esta conciencia que debemos empezar las oraciones de Arvit. Tres versos nos conectan con la columna derecha, izquierda y central.

לְשֵׁם יְחֻד קוּדְשָׁא בְּרִיךְ הוּא וְשְׂכִינְתֵיהּ בְּדַחֲלֵיוּ וּרְחִימוּ, וּרְחִימוּ וּדְחִילוּ, לְיַחְדָּא  
leyajdá udejilú urejimú urejimú bidjilu ushjintei hu brij kudshá yijud leshem

שֵׁם יו"ד קִי בְּנֵא"ו קִי בְּיַחְוָא שְׁלִים בְּשֵׁם כָּל יִשְׂרָאֵל, הִנֵּה אֲנַחְנוּ בָּאִים  
baim anajnu hiné Israel col beshem shlim beyijudá kei bevav kei yud shem

לְהַתְּפִיל תְּפִילַת עֲרֻבִית שֶׁל שַׁבַּת קוּדֶשׁ שֶׁתִּקַּן יַעֲקֹב אֲבִינוּ עָלֵינוּ הַשְּׁלוֹם עִם  
im hashalom alav avinu Yaakov shetiken kodesh Shabat shel arvit tefilat lehitpalel

כָּל הַמִּצְוֹת הַכְּלוּלוֹת בָּהּ לְתַקֵּן אֶת שׁוֹרְשָׁהּ בְּמָקוֹם עָלִיוֹן לַעֲשׂוֹת נַחַת רוּחַ  
ruaj najat laasot elion bemakom shorsha et letaken ba haclulot hamitzvot kol

לְיוֹצְרֵנוּ וְלַעֲשׂוֹת רְצוֹן בּוֹרְאֵינוּ. וַיְהִי נֹעַם אֲדֹנָי אֱלֹהֵינוּ עָלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה  
umaasé aleinu Eloheinu Adonai noam vihi boreinu retzón velaasot leyoetzreinu

יְדִינוּ בּוֹנְנָה עָלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה יְדִינוּ בּוֹנְנָהוּ:  
conenehu yadeinu umaasé aleinu conená yadeinu

*Por consideración de la unificación del Santo bendito Él y Su Shejiná, con temor y amor y amor y temor, para unificar el Nombre Yud-Key y Vav-Key en perfecta unión, y en el nombre de Israel, hemos venido a recitar la oración de Arvit, establecida por Yaacov nuestro padre, que esté en paz, con todos sus mandamientos, para corregir las raíces en el lugar celestial, para traer satisfacción a nuestro Creador, y para satisfacer Su deseo. Y pueda la complacencia de Hashem; nuestro D-os, estar sobre nosotros y pueda Él establecer el trabajo de nuestras manos para nosotros y pueda el trabajo de nuestras manos establecerlo a Él. (Salmos 90:17)*

שֵׁן וְעַתָּנוּ כָּבֵל וְשִׁמְעֵ אֶעֱקָתֵנוּ יְיָ יוֹדֵעַ אֶת־עֲלוּמוֹת

taalumot yodea tzaakatenu ushmá kabel shavatenu

Medio Kadish

Cinco mundos básicos y diez dimensiones conforman la atmósfera espiritual. Para maniobrar a través de estos cinco mundos, necesitamos un vehículo o elevador espiritual que nos lleve hacia arriba y hacia abajo durante el curso de nuestros rezos. El Kadish es ese vehículo. Nos conecta con un reino a la vez, a mundos que están directamente sobre o debajo de nosotros. Interconectando los cinco mundos, es también el conducto a través del cual la Luz fluye a nosotros.

יִתְגַּדַּל וְיִתְקַדַּשׁ שְׁמֵי־הַרַבָּא. אָמֵן (אידהגויה) בְּעֶלְמָא דִּי  
 di bealmá amén rabá sheméi veyitkadash yitgadal  
 בְּרָא כְרַעוּתִיהָ. וְיַמְלִיךְ מַלְכוּתִיהָ. וְיַצְמַח פְּרוּקָנֵיהָ.  
 purkanéi veyatzmaj maljutéi veyamlíj kirutéi verá  
 וְיִקְרַב מְשִׁיחֵיהָ. אָמֵן (אידהגויה) בְּתַיִיכוֹן וּבְיוֹמֵיכוֹן  
 uvyomejón bejayejón amén meshijeí vikarev  
 וּבְחַיֵּי דְכָל בֵּית יִשְׂרָאֵל בְּעַגְלָא וּבִזְמַן קָרִיב וְאַמְרוּ  
 veimrú kariv uvizmán baagalá Israel beit dejol uvejayéi  
 אָמֵן. אָמֵן (אידהגויה)  
 amén amén

(La congregación y el líder del rezo dicen lo siguiente):

יְהֵא שְׁמֵי־הַרַבָּא מְבָרַךְ, לְעֵלָם לְעֵלְמֵי עֵלְמַיָּא.  
 almayá lealméi lealam mevaraj rabá shemei yeé  
 יִתְבָּרַךְ. וְיִשְׁתַּבַּח. וְיִתְפָּאֵר. וְיִתְרַמֵּם. וְיִתְנַשֵּׂא כְמוֹכֶסוּ.  
 veyitnasé veyitromam veyitpaar veyishtabaj yitbaraj  
 וְיִתְהַדָּר. וְיִתְעַלָּה. וְיִתְהַלָּל. שְׁמֵי־הַדְּקוּדְשָׁא בְּרִיךְ  
 berij dekudshá shméi veyithalal veyitalé veyithadar  
 הוּא. אָמֵן (אידהגויה) לְעֵלָא מִן כָּל בְּרַכְתָּא. שִׁירְתָּא.  
 shirata birjata col min l'ela amen hu

תִּשְׁבַּחְתָּא וְנַחֲמָתָא. דְּאִמְרִין בְּעֵלְמָא וְאִמְרוּ  
veimrú bealmá daamirán venejamata tishbejata

אָמֵן: אָמֵן (אִידֵהנוּיָה)

amén amén

Cuando contestamos a la oración del líder de Barjúj, nos conectamos con las cinco partes del alma. Las últimas letras de la palabra Barjúj son Caf, Hei, Taf, las cuales son uno de los 72 nombres de D-os. Esta secuencia se usa para vencer cualquier forma de negatividad.

En Shabat meditamos en recibir el Ruaj adicional de Shabat del aspecto de la noche.

El líder de la oración dice ahora:

בְּרַכּוּ אֶת יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יְהוָה הַמְּבֹרָךְ כָּהֵת.

hamevoraj Adonai et barjúj

La congregación dice y el líder de la oración repite después:

בְּרוּךְ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יְהוָה הַמְּבֹרָךְ לְעוֹלָם וָעֶד:

vaed leolam hamevoraj Adonai barúj

Esta oración separa el día de la noche al tiempo que nosotros salimos de la semana y entramos al Shabat:

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם אֲשֶׁר

asher haolam melej Eloheinu Adonai atá barúj

בְּדַבְּרוֹ מֵעָרִיב עָרְבִים בְּחֻכְמָהּ. פּוֹתַח שְׁעָרִים בְּתִבּוּנָהּ.

bitvuná shearim poteaj bejojímá aravim maariv bidvaró

מְשַׁנֶּה עֵתִים וּמַחְלִיף אֶת הַיּוֹמִיִּם וּמְסַדֵּר אֶת הַכּוֹכָבִים.

hacojavim et umesader hazmaním et umajalif itim meshané

בְּמִשְׁמְרוֹתֵיהֶם בְּרַקִּיעַ בְּרִצּוֹנוֹ. בּוֹרֵא יוֹמָם וְלַיְלָה. גּוֹלֵל אוֹר

or golel valaila yomam boré kirtzonó barakía bemishmroteihem

מִפְּנֵי חֹשֶׁךְ וְחֹשֶׁךְ מִפְּנֵי אוֹר. הַמְּעַבִּיר יוֹם וּמְבִיא לַיְלָה.

laila umeví yom hamaavir or mipnei vejoshej joshej mipnei

## Arvit del Viernes en La Noche

וּמְבַדִּיל בֵּין יוֹם וּבֵין לַיְלָה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יְצַבֵּאֹת שְׁמוֹ  
shemó tzevaot Adonai laila uven yom ben umavdil  
יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יַבְרִיךְ אֶתְּךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ הַמַּעֲרִיב עַרְבִים:  
:aravim hamaariv Adonai atá barúj. Adonai

### Ahavat

אַהֲבַת עוֹלָם בֵּית יִשְׂרָאֵל עִמָּךְ אַהֲבַת. תּוֹרָה וּמִצְוֹת חֻקִּים  
jukim umitzvot torá ahavta amejá Israel beit olam ahavat  
וּמִשְׁפָּטִים אוֹתָנוּ לְמִדַּת. עַל כֵּן יְהוָה אֱלֹהֵינוּ אֱלֹהֵינוּ  
Eloheinu Adonai ken al limadta otanu umishpatim  
בְּשִׂכְבְּנוּ וּבְקוּמָנוּ נְשִׂיחַ בְּחֻקֶיךָ וְנִשְׁמַח וְנִגְעֲלוּז  
venaaloz venismaj bejukeja nasiaj uvekumenu beshajvenu  
בְּדַבְרֵי תַלְמוּד תּוֹרַתְךָ וּמִצְוֹתֶיךָ וְחֻקֹּתֶיךָ לְעוֹלָם וָעֶד.  
vaed leolam vejukoteja umitzvoteya torateja talmud bedivrei  
כִּי הֵם תַּיִנוּ וְאַרְךְ יָמֵינוּ וּבָהֶם נִהְיֶה יוֹמָם  
yomam neegue uvahem yameinu veorej jayeinu hem ki  
וְלַיְלָה. וְאַהֲבַתְךָ לֹא תִסּוּר מִפָּנָיו לְעוֹלָמִים.  
leolamim mimenu tasur lo veahavateja valaila  
בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ אוֹהֵב אֶת עַמּוֹ יִשְׂרָאֵל:  
:Yisrael amó et ohev Adonai atá baruj

### El Shemá

Antes de comenzar el Shemá, debemos pensar en el concepto de amar al prójimo como a uno mismo. Aún más poderoso es meditar en alguien que necesite sanación.

El primer verso del Shemá canaliza la energía de Zeir Anpín, el mundo superior. El segundo verso expresa nuestro mundo, Maljut. Hay un total de 248 palabras en este rezo que transmite energía de sanación a las 248 partes del cuerpo humano. La primera sección del Shemá está compuesta por 42 palabras representando el nombre de D-os de 42 letras en el Aná Becoaj. La siguiente sección está compuesta por 72 palabras que nos conectan con los 72 nombres de D-os. La siguiente contiene 50 palabras, que nos une a las 50 puertas de Luz que están contenidas en la Sefirá conocida como Biná. Esta unión nos ayuda a elevarnos sobre las 50 puertas de negatividad.

La cuarta parte del Shemá tiene 72 palabras, sin embargo, se conecta a los 72 nombres de D-os en una combinación diferente que la segunda parte.

שְׁמַע יִשְׂרָאֵל

Israel Shemá

יְהוָה אֱלֹהֵינוּ

Eloheinu Adonai

יְהוָה אֶחָד

ejad Adonai

בלש: בְּרוּךְ, שֵׁם כְבוֹד מְלִכּוּתוֹ, לְעוֹלָם וָעֶד:  
vaed leolam maljutó kevod shem barúj en silencio:

ה

וְאַהֲבַת אֵת יְהוָה אֱלֹהֶיךָ כְּכֹל לְבָבְךָ וְכָל נַפְשְׁךָ  
nafshejá uvejol levavjá bejol Eloheja Adonai et veahavta  
וְכָל מְאֹדְךָ: וְהָיוּ הַדְּבָרִים הָאֵלֶּה אֲשֶׁר אֲנִי מְצַוְךָ  
metzavjá anojí asher haele hadvarím vehayú meodeja uvejol  
הַיּוֹם עַל לְבָבְךָ: וְשָׁנַנְתָּם לְבָנֶיךָ וְדִבַּרְתָּ בָם בְּשִׁבְתְּךָ  
beshivtejá bam vedibarta levaneja veshinantam levaveja al hayom  
בְּבֵיתְךָ וּבְלֶכְתְּךָ בְּדֶרֶךְ וּבְשֹׁכְכְךָ וּבְקוּמְךָ:  
uvekumeja uveshajveja vaderej uvelejtejá beveteja  
וּקְשַׁרְתָּם לְאוֹת עַל יָדְךָ וְהָיוּ לְטֹטְפֹת בֵּין עֵינֶיךָ:  
eineja ben letotafot vehayú yadeja al leot ukshartam  
וּכְתַבְתָּם עַל מְזוֹזֹת בֵּיתְךָ וּבְשַׁעְרֶיךָ:  
uvishareja beiteja mezuzot al ujtavtam

ו

וְהָיָה אִם שָׁמַעַתְּ שָׁמְעוּ אֶל מִצְוֹתַי אֲשֶׁר אֲנִי מְצַוֶּה  
metzavé anojí asher mitzvotai el tishmeú shamoá im vehayá

Arvit del Viernes en La Noche

אַתְּכֶם הַיּוֹם לְאַהֲבָה אֶת יְהוָה יְהוָה אֱלֹהֵיכֶם וּלְעֲבֹדוֹ בְּכָל  
bejol uleavdó Eloheijem Adonai et leahavá hayom etjem  
לְבַבְכֶם וּבְכָל גַּפְשְׁכֶם: וְנָתַתִּי מִטַּר אֲרִצְכֶם בְּעֵתוֹ יוֹרֵה  
yoré beitó artzejem metar venatati nafshejem uvejol levavjem  
וּמִלְקוֹשׁ וְאִסַּפְתָּ דָגָנְךָ וְחִירְשְׁךָ וַיִּצְהַרְךָ: וְנָתַתִּי עֵשֶׂב  
esev venatati veyitzhareja vetirosheja deganeja veasafta umalkosh  
בְּשִׂרְךָ לְבַהֲמֹתֶךָ וְאֵכְלָתָ וּשְׂבַעְתָּ: הַשְּׁמְרוּ לָכֶם פֶּן  
pen lajem hishamru vesavata veajalta livhemteja besadeja  
יִפְתָּה לְבַבְכֶם וְסַרְתֶּם וְעַבַּדְתֶּם אֱלֹהִים אֲחֵרִים  
ajerim Elohim vaavadetem vesartem levavjem yifté  
וְהִשְׁתַּחֲוִיתֶם לָהֶם: וְחָרָה *pause* אַף יְהוָה יְהוָה אֱלֹהֵיכֶם  
bajem Adonai af *pausa* vejará lahem vehishtajavitem  
וְעָצַר אֶת הַשָּׁמַיִם וְלֹא יִהְיֶה מִטַּר וְהִאֲדָמָה לֹא תִתֵּן  
titén lo vhaadamá matar yihiyé veló hashamayim et veatzar  
אֶת יְבוּלָהּ וְאֲבַדְתֶּם מְהֵרָה מֵעַל הָאָרֶץ הַטֹּבָה אֲשֶׁר  
asher hatová haaretz meal meherá vaavadetem yevulá et  
יְהוָה יְהוָה נָתַן, לָכֶם:  
lajem notén Adonai

ך

וְשַׁמְתֶּם

vesantem

אֶת דְּבָרֵי אֱלֹהֵי עַל לְבַבְכֶם וְעַל גַּפְשְׁכֶם וּקְשַׁרְתֶּם אֹתָם  
otam ukshartem nafshejem veal levavjem al ele devarai et  
לְאוֹת עַל יַדְכֶם וְהָיוּ לְמוֹטָפוֹת בֵּין עֵינֵיכֶם: וּלְמַדְתֶּם  
velimadtem einejem ben letotafot vehayú yedjem al leot

אתם את בניכם לדבר בם בשבתך בביתך ובלקחתך  
uvelejteja beveiteja beshivtejá bam ledaber bnejem et otam  
בדרך ובשכבך ובקומך: וכתבתם על מזוזות ביתך  
beiteja mezuzot al ujtavtam uvekumeja uveshajveja vaderej  
ובשערך: למען ירבו ימיכם וימי בניכם על  
al vnejem viyimei yemeijem yirbú lemaan uvishareja  
הארמה אשר נשבע יהוה אלהינו לאבותיכם לתת  
latet laavoteijem Adonai nishbá asher haadamá  
להם כימי השמים על הארץ:  
:haaretz al hashamaim kiymej lahem

ת

ויאמר יהוה אלהינו אל משה לאמר: דבר אל בני ישראל  
Israel bnei el daber lemor Moshé el Adonai vayomer  
ואמרת אליהם ועשו להם ציצת על פני בגדיהם לדרתם  
ledorotam vigdeihem canfei al tzizit lahem veasú alehem veamarta  
ונתנו על ציצת הפנף פתיל תכלת: והיה לכם לציצת  
letzizit lajem vehayá tejelet petil hacanaf tzizit al venatnú  
וראייתם אתו וזכרתם את כל מצות יהוה אלהינו ועשיתם  
veaasitem Adonai mitzvot col et uzjartem otó uritem  
אתם ולא תתורו אחרי לבבכם ואחרי עיניכם אשר  
asher eineijem veajarei levavjem ajarei taturu veló otam  
אתם זנים אחריהם: למען תזכרו ועשיתם את כל  
col et vaasitem tizkerú lemaan ajareihem zonim atem  
מצותי והייתם קדשים לאלהיכם: אני יהוה אלהינו  
Adonai aní leEloheijem kedoshim viheyitem mitzvotai

## Arvit del Viernes en La Noche

אֱלֹהֵיכֶם אֲשֶׁר הוֹצֵאתִי אֶתְכֶם מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם לְהוֹיֹת  
lihiyot Mitzraim meeretz etjem hotzeti asher Eloheijem

לָכֶם לְאֱלֹהִים אֲנִי יְהוָה אֱלֹהֵיכֶם  
:Eloheijem Adonai aní leElohim lajem

אֱמֶת

emet

יְהוָה אֱלֹהֵינוּ אֱמֶת  
emet :Eloheijem Adonai

Después del Shemá tenemos dos bendiciones. La primera bendición conecta con el marco de Ratzón, o deseo. Antes que podamos conectarnos con cualquier forma de energía espiritual, necesitamos sentir la falta o el deseo. El deseo es la vasija que atrae luz espiritual. Pequeños deseos atraen pequeña cantidad de luz. Un gran deseo atrae una gran cantidad.

וְאִמּוּנָה כָּל זֹאת וְקִיָּם עָלֵינוּ, כִּי הוּא יְהוָה אֱלֹהֵינוּ  
Eloheinu Adonai hu ki aleinu vekayam zot col veemuná  
וְאִין זולָתוֹ. וְאַנְחֵנוּ יִשְׂרָאֵל עִמּוֹ. הַפּוֹדֵנוּ מִיַּד מְלָכִים.  
melajim miyad hapodenu amó Israel vaanajnu zulató veein  
הַגּוֹאֲלֵנוּ מִלְּכֵנוּ מִכָּף כָּל עָרִיצִים. הָאֵל הַנּוֹפֵרֵנוּ לָנוּ מִצָּרֵינוּ.  
mitzareinu lanu hanifrá hael aritzim col micaf malkenu hagoalenu  
הַמְּשַׁלֵּם גְּמוּל לְכָל אוֹיְבֵי נַפְשֵׁנוּ: הַשֵּׁם נַפְשֵׁנוּ בְּחַיִּים  
bajaim nafshenu hasam nafshenu oyvei lejol guemul hameshalem  
וְלֹא נָתַן לְמוֹט רִגְלֵנוּ. הַמְּדַרְיָנוּ עַל בְּמוֹת אוֹיְבֵינוּ. וַיָּרֶם  
vayarem oiveinu bamot al hamadrijenu raglenu lamot natán veló  
קִרְנֵנוּ עַל כָּל שׁוֹנְאֵינוּ. הָאֵל הָעוֹשֶׂה לָנוּ גְּסִים וְנִקְמָה  
unekamá nisim lanu haosé hael soneinu col al karnenu  
בְּפִרְעָה. בְּאוֹתוֹת וּבְמוֹפְתִים בְּאֲדַמַּת בְּנֵי חָם. הַמַּכֶּה בְּעֶבְרַתוֹ  
veevrató hamaké jam bnei beadmat uvemoftim beotot befaró

Arvit del Viernes en La Noche

כָּל בְּכוֹרֵי מִצְרַיִם. וַיּוֹצִיא אֶת עַמּוֹ יִשְׂרָאֵל מִתּוֹכָם לְחֵרוֹת  
lejerut mitojam Israel amó et vayotzi Mitzraim bejorei col  
עוֹלָם. הַמַּעֲבִיר בְּנָיו בֵּין גְּזְרֵי יַם סוּף. וְאֵת רוֹדְפֵיהֶם  
rodfeihem veet suf yam guizrei ben banav hamaavir olam  
וְאֵת שׁוֹנְאֵיהֶם בְּתֵהוֹמוֹת מַבַּע. רָאוּ בָנִים אֶת גְּבוּרַתוֹ שֶׁבָחוּ  
shibjú guevurató et vanim raú tibá biteomot soneihem veet  
וְהוֹדוּ לְשִׁמוֹ. וּמַלְכוּתוֹ בְּרָצוֹן קִבְּלוּ עָלֵיהֶם. מִשֵּׁה וּבְנֵי  
uvnei Moshé aleihem kiblú beratzón umaljutó lishmó veodu  
יִשְׂרָאֵל לְךָ עָנּוּ שִׁירָה בְּשִׂמְחָה רַבָּה וְאָמְרוּ כָּלָם.  
culam veamrú rabá besimjá shirá anu lejá Israel

מִי כַמֹּכָה בְּאֵלִים יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יֵאָהְרֶנּוּ

Adonai baelim kamojá mi

מִי כַמֹּכָה נְאֻדָּר בְּקֹדֶשׁ נוֹרָא תְהִלַּת עֲשֵׂה פְלָא:

fele osé tehilot norá bakodesh needar camojá mi

מַלְכוּתְךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ רָאוּ בְּגִיךָ עַל הַיָּם

hayam al vaneja raú Eloheinu Adonai maljuteja

יַחַד כָּלָם הוֹדוּ וְהִמְלִיכוּ וְאָמְרוּ: יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יִמְלֹךְ

yimloj Adonai veamrú vehimlijú hodú culam yajad

לְעֵלָם וָעַד: וַנֵּאמֶר: כִּי פָדָה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ אֶת יַעֲקֹב וַנֵּאמֶר

ugaló Yaakov et Adonai fadá ki veneemar vaed leolam

מִיַּד חֲזַק מִמֶּנּוּ:

:mimenu jazak miyad

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יֵאָהְרֶנּוּ גֵּאֵל יִשְׂרָאֵל:

:Israel gaal Adonai atá baruj

Este es nuestro enlace con el siguiente nivel que alcanzamos a través de la Amidá.

הַשְּׂפִיכֵנוּ אָבִינוּ לְשָׁלוֹם וְהַעֲמִידֵנוּ מַלְכֵנוּ לְחַיִּים טוֹבִים

tovim lejaim malkenu vehamidenu leshalom avinu hashkivenu

## Arvit del Viernes en La Noche

וְלְשָׁלוֹם וּפְרוּשׁ עָלֵינוּ סִפְתָּ שְׁלוֹמְךָ וְתַקְנֵנוּ בְּעֵצָה  
beetzá vetaknenu shelomeja sucat aleinu ufros uleshalom  
טוֹבָה מְלִפְנֵיךָ וְהוֹשִׁיעֵנוּ מִהֲרָה לְמַעַן שְׁמֹךָ  
shmejá lemaan meherá vehoshienu milfaneja tová  
(וְהִגֵּן בְּעַדְנוּ).  
(baadenu vehaguen)

Debemos meditar ahora en recibir el alma adicional Neshamá de Shabat del aspecto de la noche.

וּפְרוּשׁ עָלֵינוּ וְעַל יְרוּשָׁלַיִם עִירְךָ סִפְתָּ רַחֲמִים וְשָׁלוֹם.  
veshalom rajamim sucat iraj Yerushalaim veal alenu ufros  
בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ הַפּוֹרֵשׁ סִפְתָּ שְׁלוֹם עָלֵינוּ  
aleinu shalom sucat haporés Adonai atá baruj  
וְעַל כָּל עַמּוֹ יִשְׂרָאֵל וְעַל יְרוּשָׁלַיִם: אָמֵן  
amén :Yerushalaim veal Israel amó col veal

### Veshamru

Tenemos la habilidad de reunir el Cielo y la Tierra a través del poder de Alef, Hei, Vav, Hei אהוה. Nuestro objetivo es imbuir nuestro dominio físico caótico con los atributos espirituales del Cielo.

וְשָׁמְרוּ בְּנֵי יִשְׂרָאֵל אֶת הַשַּׁבָּת לַעֲשׂוֹת אֶת הַשַּׁבָּת  
haShabat et laasot haShabat et Israel vnei veshamru  
לְדַרְתָּם בְּרִית עוֹלָם: בֵּינִי וּבֵין בְּנֵי יִשְׂרָאֵל אוֹת הוּא לְעֹלָם  
leolam hi ot Israel bnei uven beini olam brit ledorotam  
כִּי שֵׁשֶׁת יָמִים עָשָׂה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ אֶת הַשָּׁמַיִם  
hashamaim et Adonai asá yamim sheshet ki  
וְאֶת הָאָרֶץ וּבָיִום הַשְּׁבִיעִי שָׁבַת וַיִּנְפֹּשׁ:  
:vayinafash shavat hashevií uvayom haaretz veet

### Medio Kadish

Cinco mundos básicos y diez dimensiones conforman la atmósfera espiritual. Para maniobrar a través de estos cinco mundos, necesitamos un vehículo o elevador espiritual que nos lleve

## Arvit del Viernes en La Noche

hacia arriba y hacia abajo durante el curso de nuestros rezos. El Kadish es ese vehículo. Nos conecta con un reino a la vez, a mundos que están directamente sobre o debajo de nosotros. Interconectando los cinco mundos, es también el conducto a través el cual la Luz fluye a nosotros.

יִתְגַּדַּל וְיִתְקַדַּשׁ שְׁמֵיהּ רַבָּא, אָמֵן (אִירְהוּנֵיהּ) בְּשֵׁלְמָא דִּי  
di bealmá amén rabá sheméi veyitkadash yitgadal  
בְּרָא בְּרַעוּתֵיהּ, וְיַמְלִיךְ מַלְכוּתֵיהּ, וְיִצְמַח פּוּרְקָנֵיהּ.  
purkanéi veyatzmaj maljutéi veyamlj kirutéi verá  
וְיִקְרַב מְשִׁיחֵיהּ, אָמֵן (אִירְהוּנֵיהּ) בְּחַיִּיכוֹן וּבְיוֹמֵיכוֹן  
uveyomejón bejayejón amén meshijeí vikarev  
וּבְחַיֵּי דְכָל בֵּית יִשְׂרָאֵל בְּעַגְלָא וּבְזִמְן קָרִיב וְאָמְרוּ  
veimrú kariv uvizmán baagalá Israel beit dejol uvejayeí  
אָמֵן, אָמֵן (אִירְהוּנֵיהּ)  
amén amén

(La congregación y el líder del rezo dicen lo siguiente):

יְהִי שְׁמֵיהּ רַבָּא מְבָרַךְ, לְעָלַם לְעָלְמֵי עָלְמֵיָא.  
almayá lealméi lealam mevaraj rabá shemei yee  
יִתְבָּרַךְ, וְיִשְׁתַּבַּח, וְיִתְפָּאֵר, וְיִתְרַמֵּם, וְיִתְנַשֵּׂא בְּמוֹכְסוֹ.  
veyitnasé veyitromam veyitpaar veyishtabaj yitbaraj  
וְיִתְהַדָּר, וְיִתְעַלֶּה, וְיִתְהַלָּל, שְׁמֵיהּ דְּקוּדְשָׁא בְּרִיךְ.  
berij dekudshá shemei veyithalal veyitalé veyithadar  
הוּא, אָמֵן (אִירְהוּנֵיהּ) לְעֵלְא מִן כָּל בְּרַכְתָּא, שִׁירְתָּא.  
shiratá birjatá col min leelá amen hu  
תְּשַׁבַּחְתָּא וְנַחֲמַתָּא, דְּאָמִירָן בְּעֵלְמָא וְאָמְרוּ  
veimrú bealma daamirán venejamata tishbejata  
אָמֵן: אָמֵן (אִירְהוּנֵיהּ)  
amén amén

## Arvit del Viernes en La Noche

### La Amidá

Antes de empezar esta oración, nos ponemos de pie para despertar el sentimiento del exilio dentro de nosotros y ganarnos la redención venidera. La Cabalá explica que la Luz, o la Shejiná, está también en exilio. Ella quiere compartir infinitamente con nosotros, pero no puede hasta que nosotros estemos libres de nuestra naturaleza reactiva y completemos nuestra transformación espiritual. Si estamos conscientes que nos encontramos en el exilio y si esperamos ganarnos la redención, crearemos un espacio o vasija que será llenado por la luz de la Amidá

Daremos tres pasos hacia atrás y tres pasos hacia delante, para comenzar la Amidá. Los tres pasos atrás significan que nos separamos del mundo físico. Los tres pasos adelante son:

1. Entrando a la Tierra de Israel.
2. Entrando a la ciudad de Jerusalem.
3. Entrando al Santo Santuario.

Estos tres pasos deben darse sin distraerse.

Antes de recitar el primer verso decimos: "Dios, abre mis labios y permite que mi boca hable". Estamos pidiéndole a la Luz que hable por nosotros para que podamos recibir lo que necesitamos y no sólo lo que queremos. Demasiadas veces lo que queremos de la vida no es lo que necesitamos para estar satisfechos. Es usualmente el Satán, el deseo de recibir sólo para uno mismo, el que expresa nuestras peticiones. Al pedirle a la Luz que hable a través de nosotros, nos aseguramos de pedir cosas que nos darán verdadera plenitud y oportunidades para el crecimiento espiritual y el cambio.

אַדְוָי פּאָזע' שְׁפֹתַי תִּפְתָּח וּפִי יַגִּיד תְּהִלָּתְךָ:  
tehilateja yaguid ufi tiftaj sfatai pausa Adonai

### La Primera y las últimas tres Bendiciones

Las primeras tres bendiciones nos conectan con Abraham (Jesed), Yitzjak (Guevurá) y Yaakov (Tiferet). Las últimas tres bendiciones conectan con Moshé (Netsaj), Aarón (Hod) y Yosef (Yesod). Estos grandes sabios son los instrumentos y canales que nos ayudan a hacer una fuerte conexión con el mundo de la Emanación. Sin su ayuda nunca podríamos lograr esta conexión. Las primeras tres bendiciones conectan con las puntas superiores del triángulo en el Maguén David. Las últimas tres bendiciones son las puntas inferiores del triángulo. Este triángulo rodea a la oración con un escudo de protección.

Las primeras tres bendiciones actúan como tres motores para encender un cohete. La Amidá es nuestro cohete que nos lleva al mundo de la Emanación.

Cuando llegamos al mundo de la Emanación, las últimas tres bendiciones de la Amidá representan el apagado de los motores del cohete.

LA PRIMERA BENDICIÓN invoca al escudo de Abraham. Abraham significa la energía de positividad y compartir de la columna derecha. Las acciones de compartir pueden bloquear todas las formas de negatividad. Al invocar la naturaleza de compartir de Abraham, podemos recibir esa protección gracias a sus méritos.

בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ. אֱלֹהֵי  
Elohei avoteinu veElohei Eloheinu Adonai atá barúj  
אֲבֹרָהֶם. אֱלֹהֵי יִצְחָק וְאֱלֹהֵי יַעֲקֹב. הָאֵל הַגָּדוֹל הַגִּבּוֹר

haguibor hagadol hael Yaakov veElohei Yitzjak Elohei Avraham

## Arvit del Viernes en La Noche

וְהַגּוֹרָא. אֵל עֲלִיּוֹן. גּוֹמֵל חַסְדִּים טוֹבִים. קוֹנֵה הַכֹּל וְזוֹכֵר  
vezojer hacol koné tovim jasadim gomel elión El vehanorá  
חַסְדֵי אָבוֹת. וּמִבִּיא גּוֹאֵל לְבְנֵי בְנֵיהֶם לְמַעַן שְׁמוֹ בְּאַהֲבָה:  
beahavá shemó lemaan vneihem livnei goel umevi avot jasdei

### El Zajrenu

Tenemos 11 palabras que agregamos durante los Diez Dias de Arrepentimiento, que corresponden con las 11 especies utilizadas en el incienso usado por los sabios en el Templo Sagrado:

וְכִרְנוּ לְחַיִּים. מֶלֶךְ חֶפֶץ בְּחַיִּים. כְּתִבְנוּ בְּסֵפֶר חַיִּים.  
jaim besefer catvenu bajaim jafetz melej lejaim zajrenu  
לְמַעַן אֱלֹהִים חַיִּים.  
jaim Elohim lemaanaj

מֶלֶךְ עוֹזֵר וּמוֹשִׁיעַ וּמַגֵּן:  
umaguén umoshía ozer melej

בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ יְיָ אֱלֹהֵינוּ יְיָ אֱלֹהֵינוּ הוּא (טֵדָה) מַגֵּן אַבְרָהָם:  
Avraham maguén Adonai atá barúj

LA SEGUNDA BENDICIÓN enciende el poder que está detrás de la resurrección de los muertos a través de la energía de Yitzjak. Mientras que Abraham representa el poder de compartir, Yitzjak denota la energía del juicio de la columna izquierda. El juicio acorta el proceso de Tikún y prepara la vía para la eventual resurrección.

אַתָּה גְּבוּר לְעוֹלָם אֲדֹנָי ר"ח אַגְלָא. מְחַיֶּה מֵתִים אַתָּה. רַב לְהוֹשִׁיעַ.  
lehoshía rav atá metim mejayé Adonai leolam guibor atá

Durante el verano

מִזְרִיד הַטָּל כּוּזוּ:  
hatal morid

Durante el invierno

מְשִׁיב הַרוּחַ וּמִזְרִיד הַגֶּשֶׁם  
hageshem umorid haruaj mashiv

## Arvit del Viernes en La Noche

מְבַלְבֵּל חַיִּים בְּחֶסֶד, מַחֲיָה מֵתִים בְּרַחֲמִים רַבִּים.  
rabim berajamim metim mejayé bejesed jaim mejalkel  
סוֹמֵךְ נוֹפְלִים, וְרוֹפֵא חוֹלִים, וּמַתִּיר אֲסוּרִים, וּמְקַיֵּם  
umekayem asurim umatir jolim verofé noflim somej  
אֲמוּנָתוֹ לְיִשְׁנֵי עֶפְרַיִם, מִי כְמוֹךָ בְּעַל גְּבוּרוֹת וּמִי דוֹמָה  
domé umi guevurot baal jamoja mi afar lishenei emunató  
לְךָ, מֶלֶךְ מֵמִית וּמַחְיָה וּמַצְמִיחַ יְשׁוּעָה:  
;yeshuá umatzmiaj umejayé memit melej laj

### Mi Kamoja

Para ser dicho durante los Diez Días de Arrepentimiento:

Hay ocho palabras que nos conectan con las ocho vestimentas del Sumo Sacerdote. Obviamente, no tenemos más un Sumo Sacerdote que canalice la Luz para nosotros en el Templo Sagrado de Jerusalem. Por eso, cada uno de nosotros nos convertimos en nuestro propio Sumo Sacerdote a través del poder de las letras hebreas.

Debemos también meditar en el proceso de reencarnación durante esta oración. Durante los Diez Días de Arrepentimiento, hay almas que residen en un mundo llamado Gueenom (Infierno). Ellas son también juzgadas en estos días en referencia a quien le será permitido reencarnar en nuestro mundo físico y continuar con sus correcciones y transformaciones personales. Esta oración ayuda a endulzar su juicio para que puedan ser liberadas de la prisión del Infierno.

מִי כְמוֹךָ אֵב הַרְחֵמֵן זוֹכֵר יְצוּרֵי בְּרַחֲמִים לְחַיִּים.

lejaim berajamim yetzurav zojer harajamán av camoja mi

וְנֶאֱמַן אֶתְּהָ לְהַחְיֹת מֵתִים:

metim lehajayot atá veneeman

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ אֱדוּנָהּ (כוונו) מַחֲיָה הַמֵּתִים:

hametim mejayé Adonai atá baruj

LA TERCERA BENDICIÓN nos conecta con Yaacov, la columna central, el poder de la restricción. Yaacov es nuestro canal para conectar la misericordia con el juicio. Haciendo restricción de nuestro comportamiento reactivo, estamos en esencia deteniendo nuestro deseo de recibir para nosotros mismos. Yaacov también nos da el poder de balancear nuestros actos de misericordia y juicio hacia otras personas en nuestras vidas.

Arvit del Viernes en La Noche

אַתָּה קָדוֹשׁ וְשִׁמְךָ קָדוֹשׁ.

kadosh veshimjá kadosh atá

וּקְדוּשִׁים בְּכָל יוֹם יְהַלְלוּךָ סֵלָה:

selá yehaleluja yom bejol ukedoshim

בָּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ (יְיָ אֱלֹהֵינוּ) יֵאָדָר וְהֵי (מִצַּפָּצ) הָאֵל הַקָּדוֹשׁ:

hakadosh hael Adonai atá barúj

Durante los Diez Días de Arrepentimiento, se dice:

הַמְּלֶךְ הַקָּדוֹשׁ

hakadosh hamelej

אַתָּה קִדַּשְׁתָּ אֶת יוֹם הַשְּׁבִיעִי לְשִׁמְךָ. תְּכַלִּית מַעֲשֵׂה

maasé tajlit lishmejá hashvií yom et kidashta atá

שָׁמַיִם וָאָרֶץ. וּבִרְכָתוֹ מִכָּל הַיָּמִים. וְקִדַּשְׁתּוּ מִכָּל

micol vekidashtó hayamim micol uverajtó vaaretz shamaim

הַזְּמַנִּים וּבֵן כְּתוּב בְּתוֹרָתְךָ:

betorataj catuv vejen hazmanim

וַיְכַלּוּ הַשָּׁמַיִם וְהָאָרֶץ וְכָל צְבָאָם: וַיְכַל אֱלֹהִים

Elohim vayejal tzevaam vejol vahaaretz hashamaim vayejulu

בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי מִלְּאֲכַתּוֹ אֲשֶׁר עָשָׂה וַיִּשְׁבֹּת בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי

hashvií bayom vayishbot asá asher melajtó hashvií bayom

מִכָּל מְלֹאֲכַתּוֹ אֲשֶׁר עָשָׂה: וַיְבָרַךְ אֱלֹהִים אֶת יוֹם הַשְּׁבִיעִי

hashvií yom et Elohim vayevarej asá asher melajtó mikol

וַיְקַדֵּשׁ אֹתוֹ כִּי בּוֹ שָׁבַת מִכָּל מְלֹאֲכַתּוֹ אֲשֶׁר בָּרָא

bará asher melajtó micol shavat vo ki otó vayikadesh

אֱלֹהִים לַעֲשׂוֹת:

:laasot Elohim

## Arvit del Viernes en La Noche

יִשְׁמְחוּ בְּמַלְכוּתְךָ שׁוֹמְרֵי שַׁבָּת וְקוֹרְאֵי עוֹנֵג. עִם מְקַדְּשֵׁי  
mekadshei am oneg vekorei Shabat shomrei vemaljutaj yismejú  
שְׁבִיעֵי. כָּלֵם יִשְׁבְּעוּ וַיִּתְעַנְּגוּ מִטּוֹבְךָ. וְהִשְׁבִּיעֵי רְצִיתָ בּוֹ  
bo ratzita vehashvií mituvaj veyitangú yisbeú culam .shvií  
וְקַדְּשָׁתוּ. חֲמֻדַּת יָמִים אוֹתוֹ קָרַאתָ זָכַר לְמַעֲשֵׂה בְּרֵאשִׁית:  
:vereshit lemaasé zejer karata otó yamim jemdat vekidashtó

אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ רְצֵה נָא בְּמִנוּחֵינוּ. קַדְּשָׁנוּ  
kadshenu vimenujatenu na retzé avoteinu veElohei Eloheinu  
בְּמִצּוֹתֶיךָ שִׁים חֶלְקֵנוּ בְּתוֹרָתְךָ שְׁבִיעֵנוּ מִטּוֹבְךָ.  
mituvaj sabenu betorataj jelkenu sim bemitzveteja  
שְׁמַח נַפְשֵׁנוּ בִּישׁוּעָתְךָ. וְטַהֵר לִבֵּנוּ לְעִבְדְּךָ בְּאֵמֶת.  
beemet leavdeja libenu vetaher bishuataj nafshenu sameaj  
וְהִנְחִילֵנוּ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ בְּאַהֲבָה וּבְרַצוֹן שַׁבָּת  
Shabat uveratzón beahavá Eloheinu Adonai vehanjilenu  
קַדְּשֶׁךָ. וַיְנוּחוּ בָּהּ כָּל יִשְׂרָאֵל מְקַדְּשֵׁי שְׁמֶךָ.  
shmeja mekadshei Israel col va veyanuju kodshejá  
בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מְקַדְּשֵׁי הַשַּׁבָּת:  
haShabat mekadesh Adonai atá baruj

### Las últimas tres Bendiciones

A través de los méritos de Moshé, Aarón y Yosef, quienes son nuestros canales para las tres últimas bendiciones, podemos traer toda la energía espiritual que despertamos con nuestros rezos y bendiciones. Durante la primera bendición, referente a Moshé, deberíamos meditar siempre en tratar de conocer exactamente lo que D-os quiere de nosotros en nuestra vida, como en la frase, "Deja ser la voluntad de D-os". Estamos pidiendo a D-os que nos guíe hacia el trabajo que venimos a hacer en la Tierra. El Creador no puede aceptar sólo el trabajo que queremos hacer, debemos desempeñar el trabajo que estamos destinados a hacer.

רְצֵה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ בְּעַמְּךָ יִשְׂרָאֵל וּלְתַפְּלָתָם שְׁעָה.  
sheé velitfilatam Israel beamjá Eloheinu Adonai retzé  
וְהִשָּׁב הָעֲבוּדָה לְדָבִיר בֵּיתְךָ. וְאִשֵּׁי יִשְׂרָאֵל וּתַפְּלָתָם  
utefilatam Israel veishei beiteja lidvir haavodá vehashev

מְהֵרָה בְּאַהֲבָה תִּקְבַּל בְּרָצוֹן. וְתִהְיֶה לְרָצוֹן תָּמִיד עֲבוֹדַת  
avodat tamid leratzón utehí beratzón tekabel beahavá meherá  
יִשְׂרָאֵל עִמָּךְ:  
ameja Israel

### En Rosh Hodesh, Pesaj, y Sukot

Durante estos eventos, encontramos una fuente extra de energía espiritual en nuestro medio. Tenemos una bendición adicional que es nuestra antena para atraer este poder extra.

אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ יַעֲלֶה וְיִבֵּא וְיִגִּיעַ וְיִרְאֶה וְיִרְצֶה  
veyeratzé veyeraé veyaguía veyavó yaalé avotenu veElohei Elohenu  
וְיִשְׁמַע וְיִפְקֹד וְיִזְכֹּר וְיִזְכְּרוּנוּ וְיִזְכְּרוּנוּ אֲבוֹתֵינוּ.  
avotenu vezijrón zijronenu veyizajer veyipaked veyishamá  
זְכֹרֵנוּ יְרוּשָׁלַיִם עִירְךָ. וְזְכֹרֵנוּ מְשִׁיחַ בֶּן דָּוִד עֲבָדְךָ.  
Avdaj David beñ mashiaj vezijrón iráj Yerushalaim zijrón  
וְזְכֹרֵנוּ כָּל עַמְּךָ בֵּית יִשְׂרָאֵל לְפָנֶיךָ לְפִלִיטָה לְטוֹבָה. לְהֵן  
lejen letová lifleitá lefaneja Israel beit ameja col vezijrón  
לְחֶסֶד וּלְרַחֲמִים. לְחַיִּים טוֹבִים וּלְשָׁלוֹם. בְּיוֹם:  
beyom uleshalom tovim lejaim ulerajamín lejesed

En Rosh Jodesh:

רֵאשׁ הַחֹדֶשׁ הַזֶּה.  
hazé hajodesh rosh

En los días de semana festivos de Pesaj:

חַג הַמִּצּוֹת הַזֶּה בְּיוֹם מִקְרָא קֹדֶשׁ הַזֶּה.  
hazé kodesh mikrá beyom hazé hamatzot jag

En los días de semana festivos de Sucot:

חַג הַסֻּכּוֹת הַזֶּה בְּיוֹם מִקְרָא קֹדֶשׁ הַזֶּה.  
hazé kodesh mikrá beyom hazé hasucot jag

לְרַחֵם בּוֹ עֲלֵינוּ וְלִהְיוֹשִׁיעֵנוּ.  
ulehoshienu aleinu bo lerajem  
זְכֹרֵנוּ יְהוָה יְיָ אֱלֹהֵינוּ בּוֹ לְטוֹבָה.  
letová bo Eloheinu Adonai zajrenu

## Arvit del Viernes en La Noche

וּפְקַדְנוּ כּוּ לְבִרְכָה. וְהוֹשִׁיעֵנו כּוּ לְחַיִּים טוֹבִים.  
tovim lejaim vo vehoshienu livrajá vo ufakdenu  
בְּדַבַּר יְשׁוּעָה וְרַחֲמִים. הוֹסֵם וְחַנּוּן וְחַמּוּל וְרַחֵם  
verajem vajamol vejanenu jus verajamim yeshuá bidvar  
עֲלֵינוּ. וְהוֹשִׁיעֵנו כִּי אֵלֶיךָ עֵינֵינוּ. כִּי אֵל מֶלֶךְ חַנּוּן וְרַחוּם אַתָּה:  
atá verajum janún melej el ki enenu eleja ki vehoshienu aleinu

וְאַתָּה בְּרַחֲמֶיךָ הַרְבִּים. תַּחֲפֹץ בָּנוּ וְתִרְצֵנוּ  
vetirtzenu banu tajpotz harabim verajameja veatá.  
וְתַחֲזִינָה עֵינֵינוּ בְּשׁוּבְךָ לְצִיּוֹן בְּרַחֲמִים:  
berajamim letzión beshuvjá eineinu vetejezeina

בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ יְיָ אֱלֹהֵינוּ יְיָ אֱלֹהֵינוּ  
berajamim letzión beshuvjá eineinu vetejezeina

LA SEGUNDA BENDICIÓN es nuestro agradecimiento. Cabalísticamente, el más grande agradecimiento que podemos dar al Creador es hacer exactamente lo que se supone debemos hacer en términos de nuestro trabajo espiritual.

מוֹדִים אֲנַחְנוּ לָךְ שְׂאֵתָה הוּא יְיָ אֱלֹהֵינוּ (וּג) אֱלֹהֵינוּ  
Eloheinu Adonai hu sheatá laj anajnu modim  
וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ לְעוֹלָם וָעֶד. צוּרֵנוּ צוּר חַיִּינוּ וּמִגֵּן  
umaguén jayeinu tzur tzurenu vaed leolam avotenu veElohei  
יִשְׁעֵנו אַתָּה הוּא. לְדֹר וָדֹר נֹדֶה לָךְ וְנִסְפֵּר תְּהִלָּתְךָ.  
tehilateja unsaper lejá nodé vador ledor hu atá yishenu  
עַל חַיִּינוּ הַמְּסוּרִים בְּיָדְךָ. וְעַל גְּשָׁמוֹתֵינוּ הַפְּקוּדוֹת לָךְ.  
laj hapekudot nishmotenu veal beyadeja hamsurim jayeinu al  
וְעַל נִסֵּיךָ שֶׁבְּכָל יוֹם עִמָּנוּ וְעַל נִפְלְאוֹתֶיךָ וְטוֹבוֹתֶיךָ שֶׁבְּכָל  
shebejol vetovoteja nifloteja veal imanu yom shebejol niseja veal  
עֵת. עָרַב וּבִקֵּר וְצָהָרִים. הַטּוֹב כִּי לֹא כָּלוּ רַחֲמֶיךָ.  
rajameja jalú lo ki hatov vetzooraim vavoker erev et  
הַמְּרַחֵם כִּי לֹא תָמוּ חֲסָדֶיךָ כִּי מְעוֹלָם קוִינֵנוּ לָךְ:  
laj kivinu meolam ki jasadeja tamu lo ki hamrajem

## Arvit del Viernes en La Noche

### Janucá y Purim

Estos eventos generan una adicional dimensión de energía relacionada con el poder de los milagros. Estas oraciones nos ayudan a anclar ese poder de manera que podemos crear milagros en nuestra vida dondequiera que ellos sean verdaderamente necesarios.

ועל הנסים ועל הפרקון ועל הגבורות ועל התשועות  
hateshuot veal hagevurot veal hapurcán veal hanisim veal  
ועל הנפלאות ועל הנחמות שעשית לאבותינו בימים  
bayamim laavoteinu sheasita hanejamot veal haniflaot veal  
ההם בזמן הזה:  
hazé bazmán hahem

Para Janucá:

בימי מתתיה בן יוחנן כהן גדול השמונאי  
jashmonaí gadol cohén yojanán ven matityá bimei  
ובניו בשעמדה מלכות יון הרשעה על עמך ישראל  
Israel ameja al harshaá yaván maljut kesheamdá uvanav  
לשכתם תורתך ולהעבירים מחקי רצונך. ואתה  
veatá retzoneja mejukei ulehaabirá torataj leshacjam  
ברחמיך הרבים עמדת להם בעת צרתם. רבת את  
et ravtá tzaratam beet lahem amadeta harabim verajameja  
ריבם. דנת את דינם. נקמת את נקמתם. מסרת  
masarta nikmatam et nakamta dinam et danta rivam  
גבורים ביד חלשים. ורבים ביד מעטים. ורשעים ביד  
beyad ureshaim meatim beyad verabim jalashim beyad guiborim  
צדיקים. וטמאים ביד טהורים. וזדים ביד עוסקי  
oskei beyad vezedim tehorim beyad utneim tzadikim  
תורתך. לך עשית שם גדול וקדוש בעולמך. וילעמך  
uleameja beolamaj vekadosh gadol shem asita lejá torateja  
ישראל עשית תשועה גדולה ופורקן כהיום הזה ואחר  
veajar hazé kehayom ufurkán guedolá teshuá asita Israel  
כך באו בניך לדביר ביתך ופגו את היכלך. וטהרו  
vetiharu heijaleja et ufinu beiteja lidvir vaneja bau caj  
את מקדשך. והדליקו נרות בחצרות קדשך. וקבעו  
vekavu kadsheja bejatzerot nerot vehidliku mikdasheja et  
שמונת ימי חנכה אלו כהלל וכהודאה. ועשית  
veasita uvehodaá behalel elu janucá yemei shmonat

## Arvit del Viernes en La Noche

עֲמָהֶם נִסִּים וְנִפְלְאוֹת וְנוֹדָה לְשִׁמְךָ הַגָּדוֹל סְלָה:  
sela hagadol leshimjá venodé veniflaot nisim imahem

Para Purim:

בְּיָמֵי מָרְדֵּכַי וְאַסְתֵּר בְּשׁוּשַׁן הַבִּירָה. בְּשַׁעֲמֹד  
kesheamad habirá beshushán veEster Mordejai bimei  
עֲלֵיהֶם הָמָן הָרָשָׁע. בִּקֵּשׁ לְהַשְׁמִיד לְהַרְגוֹ וּלְאַבֵּד אֶת  
et uleabed leharog lehashmid bikesh harashá Hamán aleihem  
כָּל הַיְהוּדִים מִנְּעַר וְעַד זָקֵן טַף וְנָשִׁים בְּיוֹם אֶחָד  
ejad beyom venashim taf zakén vead minaar hayehudim col  
בְּשִׁלְשָׁה עָשָׂר לְחֹדֶשׁ שְׁנַיִם עָשָׂר הוּא חֹדֶשׁ אָדָר  
Adar jodesh hu asar shneim lejodesh asar bishloshá  
וַיִּשְׁלַלְם לְכוֹז. וְאַתָּה בְּרַחֲמֶיךָ הַרְבִּים הִפְרַתְּ אֶת  
et hefarta harabim verajameja veatá lavoz ushlalam  
עֲצָתוֹ וְקִלְקַלְתָּ אֶת מַחְשַׁבְתּוֹ. וְהִשְׁכַּחְתָּ לוֹ גְּמוּלוֹ  
guemuló lo vahashevota majashavto et vikilkalta atzató  
בְּרֹאשׁוֹ. וְתָלוּ אוֹתוֹ וְאֵת בְּנָיו עַל הָעֵץ וְעָשִׂיתָ עִמָּהֶם  
imahem veasita aetz al banav veet otó vetalú beroshó  
נִסִּים וְנִפְלְאוֹת וְנוֹדָה לְשִׁמְךָ הַגָּדוֹל סְלָה:  
sela hagadol lishmejá venodé veniflaot nisim

וְעַל כָּלֵם יִתְבָּרַךְ וַיִּתְרוֹמֵם וַיִּתְנַשֵּׂא תְּמִיד שִׁמְךָ  
shimjá tamid veyitnasé veyitromam yitbaraj culam veal  
מִלְּבָנוּ לְעוֹלָם וָעֶד. וְכָל הַחַיִּים יוֹדוּךָ סְלָה:  
sela yoduja hajaim vejol vaed leolam malkenu

Durante los Diez Dias de Arrepentimiento debemos decir:

וְכָתוּב לְחַיִּים טוֹבִים כָּל בְּנֵי בְרִיתְךָ:  
vriteja bnei col tovim lejaim ujtov

וַיְהִלְלוּ וַיְבָרְכוּ אֶת שִׁמְךָ הַגָּדוֹל בְּאַמַּת לְעוֹלָם כִּי  
ki leolam beemet hagadol shimjá et vivarjú vihalelú

## Arvit del Viernes en La Noche

טוב. האל ישועתנו ועזרתנו סלה. האל הטוב:

hatov haEl sela veezratenu yeshuatenu haEl tov

ברוך אתה יהוה אלהינו יהי הטוב שמך

shimjá hatov Adonai atá baruj

ולך נאדם להודות כהת:

lehodot naé uljá

**La Bendición Final:** Estamos haciendo que emane la energía de paz al mundo entero. También hacemos el intento de usar nuestra boca sólo para cosas buenas. Cabalísticamente, el poder de la palabra es inimaginable. Esperamos usar ese poder sabiamente, el cual es quizás una de las más difíciles tareas que tenemos.

שִׁים שְׁלוֹם טוֹבָה וּבְרָכָה חַיִּים חֵן וְחֶסֶד צְדָקָה

tzedaká vajesed jen jaim uvrajá tová shalom sim

וְרַחֲמִים עָלֵינוּ וְעַל כָּל יִשְׂרָאֵל עִמָּךְ וּבְרַכְנוּ

uvarjenu amēja Israel col veal aleinu verajamim

אֲבִינוּ כְּלָנוּ בְּאַחַד בְּאוֹר פְּנִיךָ כִּי בְּאוֹר פְּנִיךָ נִתַּת

natata paneja veor ki paneja beor keejad culanu avinu

לָנוּ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ תּוֹרָה וְחַיִּים. אֶהְבֶּה וְחֶסֶד.

vajesed ahavá vejaim torá Eloheinu Adonai lanu

צְדָקָה וְרַחֲמִים. בְּרָכָה וְשְׁלוֹם. וְטוֹב בְּעֵינֶיךָ לְבָרְכֵנוּ

levarjenu beeineja vetov veshalom berajá verajamim tzedaká

וּלְבָרֶךְ אֶת כָּל עַמָּךְ בְּרוֹב עֵז וְשְׁלוֹם:

veshalom oz berov amjá col et ulevarej

Durante los Diez Dias de Arrepentimiento debemos decir:

וּבְסֵפֶר חַיִּים בְּרָכָה וְשְׁלוֹם וּפְרָנְסָה טוֹבָה וְיִשׁוּעָה

vishuá tová ufarnasá veshalom berajá jaim uvesefer

וּנְחָמָה וּגְזֵרוֹת טוֹבוֹת. גִּזְרֵי וּנְכַתֵּב לְפָנֶיךָ אֲנַחְנוּ

anajnu lefaneja venicatev nizajer tovot ugzerot venejamá

וְכָל עַמָּךְ יִשְׂרָאֵל לְחַיִּים טוֹבִים וְלְשְׁלוֹם:

uleshalom tovim lejaim Israel amjá vejol

## Arvit del Viernes en La Noche

בָּרוּךְ אַתָּה יְיָ וְהוֹוֹ אֲדֹנָי וַיֵּאֱהָרֵנוּהוּ הַמְבָרֵךְ

hamevarej Adonai atá baruj

אֶת עַמּוֹ יִשְׂרָאֵל בְּשָׁלוֹם. אָמֵן

amén bashalom Israel amó et

יְהִיו לְרִצּוֹן אִמְרֵי פִי וְהִגִּיוֹן לְבִי לְפָנֶיךָ יְיָ וְהוֹוֹ אֲדֹנָי וַיֵּאֱהָרֵנוּהוּ

Adonai lefaneja libí vehegyón fi imrei leratzón yehí

צוּרֵי וְגֹאֲלֵי:

vegoalí tzuri

אֱלֹהֵי נְצוֹר לְשׁוֹנֵי מִרְעָה. וְשִׁפְתוֹתַי מִדְּבַר מִרְמָה.

mirmá midaber vesiftotai merá leshoní netzor Elohai

וְלִמְקַלְלֵי נַפְשֵׁי תְדוּם. וְנַפְשֵׁי כְּעַפָּר לְכָל תְּהִיָּה. פֶּתַח

petaj tihiyé lacol keafar venafshí tidom nafshí velimkalelai

לְבִי בְּתוֹרַתְךָ. וְאַחֲרֵי מִצְוֹתֶיךָ תִּרְדּוּף נַפְשֵׁי. וְכָל

vejol nafshí tirdof mitzvoteja veajarei betorateja libí

הַקָּמִים עָלַי לְרָעָה. מִהֲרָה הִפֵּר עֲצָתָם וְקַלְקַל

vekalkel atzatham afer meherá leraá alai hakamim

מִחֲשֻׁבוֹתָם. עֲשֵׂה לְמַעַן שְׁמֶךָ. עֲשֵׂה לְמַעַן יְמִינְךָ.

yeminaj lemáan asé shmaj lemáan asé majshevotam

עֲשֵׂה לְמַעַן תּוֹרַתְךָ. עֲשֵׂה לְמַעַן קְדוּשַׁתְךָ. לְמַעַן

lemáan kedushataj lemaan asé torataj lemaan asé

יִחַלְצוּן יְרִידֶיךָ הוֹשִׁיעָה יְמִינְךָ וְעֲנֵנִי:

vaaneni yemineja hoshia yedideja yejaltzún

Antes de terminar, decimos una bendición adicional relacionada con cada uno de nosotros personalmente. Cada persona tiene un verso en la Torá que lo conecta con su nombre. Ya sea que su nombre aparece en el verso, o la primera y la última letra de su nombre corresponden con la primera y la última letra del verso. Al final de la Amidá, afirmaremos que nuestro nombre siempre será recordado cuando nuestra alma deje este mundo.

יְהִי לְרָצוֹן אֲמַרִי כִּי וְהִגִּיוֹן לְבִי לְפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ  
 Adonai lefaneja libí vehegyón fi imrei leratzón yihiyú  
 צוּרִי וְגֹאֲלִי:  
 vegoalí tzuri

Cuando completamos esta bendición, damos tres pasos hacia atrás. A diferencia de los tres primeros pasos atrás del comienzo de la Amidá, estos tres pasos halan toda luz extrayéndola de la negatividad. Nos inclinamos a la izquierda, a la derecha y al centro, ofreciendo paz al mundo y concluimos.

עֲשֵׂה שָׁלוֹם (בעשי"ח \*השלום ספריאל) בְּמִרְמָוִי Izquierda  
 bimromav shalom osé

Durante los Diez Días de Arrepentimiento deberíamos decir: \*Hashalom)

הוּא בְּרַחֲמָיו יַעֲשֵׂה שָׁלוֹם עֲלֵינוּ Derecha  
 alenu shalom yaasé verajamáv hu

וְעַל כָּל עַמּוֹ יִשְׂרָאֵל וְאָמְרוּ אָמֵן: Centro  
 amén veimrú Israel amó col veal

יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵינוּ אֲבוֹתֵינוּ, שֶׁתְּכַנֵּה בֵּית  
 beit shetivné avoteinu veElohei Eloheinu Adonai milefaneja ratzón yehi  
 הַמִּקְדָּשׁ בְּמַהֲרָה כִּימֵינוּ וְחַן חֶלְקֵנוּ כְּתוֹרַתְךָ לַעֲשׂוֹת חֲסִי  
 jukei laasot vetorataj jelkenu vetén veyamenu bimherá hamikdash  
 רָצוֹנְךָ וְלַעֲבֹדְךָ בְּלֶבֶב שָׁלֵם.  
 shalem velevav uleavdaj retzoneja

#### Vayejulu

Estos versos de la Torá nos conectan al primer Shabat que ocurrió en el Jardín del Edén. Este Shabat fue la semilla de la creación de nuestro universo. Conectándonos a la semilla original, capturamos la fuerza de la Creación, trayendo rejuvenecimiento y renovación a nuestras vidas. Damos tres pasos adelante y decimos:

וַיְכַלּוּ הַשָּׁמַיִם וְהָאָרֶץ וְכָל צְבָאָם: וַיְכַל אֱלֹהִים  
 Elohím vayijal tzevaam vejol vехаaretz hashamaim vayejulu  
 בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי מְלֹאכֶתוֹ אֲשֶׁר עָשָׂה וַיִּשְׁבֹּת בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי  
 hashvií bayom vayishbot asá asher melajtó hashvií bayom

מְכַל מְלֹאכְתּוֹ אֲשֶׁר עָשָׂה וַיְבָרֶךְ אֱלֹהִים אֶת יוֹם הַשְּׁבִיעִי  
 hashvií yom et Elohim vayevej asá asher melajtó micol  
 וַיְקַדֵּשׁ אֹתוֹ כִּי בּו שַׁבַּת מְכַל מְלֹאכְתּוֹ אֲשֶׁר בָּרָא  
 bará asher melajtó micól Shavat vo ki otó vaikadesh  
 אֱלֹהִים לַעֲשׂוֹת:  
 laasot Elohim

בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ. אֱלֹהֵי  
 Elohei avoteinu veelohei Eloheinu Adonai atá baruj  
 אֲבֹרְתָם אֱלֹהֵי יִצְחָק וְאֱלֹהֵי יַעֲקֹב. הָאֵל הַגָּדוֹל הַגִּבּוֹר  
 haguibor hagadol haEl Yaakov veElohei Yitzjak Elohei Avraham  
 וְהַנּוֹרָא. אֵל עֲלִיּוֹן. קוֹנֵה בְּרַחֲמָיו שָׁמַיִם וָאָרֶץ:  
 vaaretz shamaim verajamav koné elión El vehanorá

La congregación dice junta

|                              |  |
|------------------------------|--|
| אֱלֹהֵי יְהוָה               | מִגֵּן אֲבוֹת בְּדָבָרוֹ.<br>bidvaró avot maguén   |
| אֱלֹהֵי יְהוָה               | מְחַיֶּה מֵתִים בְּמֵאֲמָרוֹ.<br>bemaamró metim mejayé                                     |
| אֱלֹהֵי יְהוָה מִצַּפְצָפִים | הָאֵל (כַּעֲשֵׂי"ח הַמֶּלֶךְ) הַקָּדוֹשׁ שֶׁאֵין כְּמוֹהוֹ.<br>camohú sheein hakadosh haEl |

(durante los Diez Días de Arrepentimiento deberíamos decir Hamelej)

|                              |   |
|------------------------------|---|
| אֱלֹהֵי יְהוָה יְהוּ אֲרָנִי | הַמְּנִיחַ לְעַמּוֹ בְּיוֹם שַׁבַּת קָדְשׁוֹ.<br>kadshó Shabat beyom leamó hameniaj |
| אֱלֹהֵי יְהוָה אֵל           | כִּי בָם רָצָה לְהַנִּיחַ לָהֶם.<br>lahem lehaniaj ratzá vam ki                     |

לְפָנָיו נַעֲבֹד בִּירְאָה וּפְחָד. וְנוֹדָה לְשִׁמּוֹ בְּכָל יוֹם  
 yom bejol lishmó venodé vafajad beyirá naavod lefanav

תָּמִיד מֵעֵין הַבְּרָכוֹת וְהַהוֹדָאוֹת. לְאֲדוֹן הַשְּׁלוֹם.  
hashalom laadón vehahodaot habrajot meein tamid  
מְקַדֵּשׁ הַשַּׁבָּת וּמְבָרֵךְ הַשְּׁבִיעִי. וּמְגִיחַ בְּקִדְשָׁהּ  
bikdushá umeniaj hashvií umevarej haShabat mekadesh  
לְעַם מְדֻשְׁנֵי עֶנְגַּז זֵכֶר לְמַעֲשֵׂה בְּרָאשִׁית:  
vereshit lemaasé zejer oneg medushnei leam

אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ רְצָה נָא בְּמִנוּחֵינוּ. קִדְשֵׁנוּ  
kadshenu vimnujatenu na retzé avoteinu veElohei Eloheinu  
בְּמִצּוֹתֶיךָ שִׁים חֻלְקֵנוּ בְּתוֹרָתְךָ. שִׁבְעֵנוּ מִטּוֹבְךָ.  
mituvaj sabenu betorataj jelkenu sim bemitzvoteja  
שְׂמַח נַפְשֵׁנוּ בִּישׁוּעָתְךָ. וְטַהַר לִבֵּנוּ לְעִבְדֶּךָ בְּאֵמֶת.  
beemet leavdeja libenu vetaer bishuataj nafshenu sameaj  
וְהַנְחִילֵנוּ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ בְּאַהֲבָה וּבְרִצּוֹן שַׁבָּת  
Shabat uveratzón beahavá Eloheinu Adonai vehanjilenu  
קִדְשֶׁךָ. וְיִנּוּחוּ כָּהֵן כָּל יִשְׂרָאֵל מְקַדְשֵׁי שְׁמֶךָ.  
shmejá mekadshei Yisrael col va veyanuju kodshejá  
בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מְקַדֵּשׁ הַשַּׁבָּת:  
haShabat mekadesh Adonai atá baruj

#### Kadish Titkabl

Cinco mundos básicos y diez dimensiones conforman la atmósfera espiritual. Para maniobrar a través de estos cinco mundos, necesitamos un vehículo o elevador espiritual que nos lleve hacia arriba y hacia abajo por medio del curso de nuestros pezos. El Kadish es ese vehículo. Nos conecta con un reino a la vez, a mundos que están directamente sobre o debajo de nosotros. Interconectando los cinco mundos, es también el conducto a través del cual la Luz fluye a nosotros.

יִתְגַּדַּל וְיִתְקַדֵּשׁ שְׁמֵיךָ רַבָּא. אָמֵן (אִירְהוּנִי) בְּעֵלְמָא דִּי  
di bealmá amén rabá sheméi veyitkadash yitgadal

## Arvit del Viernes en La Noche

בְּרָא כְרֵעוּתִיהָ. וַיְמַלִּיךְ מַלְכוּתִיהָ. וַיִּצְמַח פּוֹרְקָנֶיהָ.  
purkanéi veyatzmaj maljutéi veyamlíj kirutéi verá  
וַיִּקְרַב מְשִׁיחֵיהָ. אָמֵן (אִידֶהנּוּיָה) בְּתַיִיכוֹן וּבְיוֹמֵיכוֹן  
uveyomejón bejayejón amén meshíjei vikarev  
וּבְחַיֵּי דְכָל בֵּית יִשְׂרָאֵל בְּעִגְלָא וּבְיוֹמֵן קָרִיב וְאָמְרוּ  
veimrú kariv ubizmán baagalá Yisrael beit dejol uvejayéi  
אָמֵן. אָמֵן (אִידֶהנּוּיָה)  
.amén amén

(La congregación y el líder del rezo dice lo siguiente):

יְהֵא שְׁמִיָּה רַבָּא מְבָרַךְ, לְעֵלָם לְעֵלְמֵי עֵלְמֵיָּא.  
almayá lealméi lealam mevaraj rabá shemei yeé  
יִתְבָּרַךְ. וְיִשְׁתַּבַּח. וְיִתְפָּאֵר. וְיִתְרַמֵּם. וְיִתְנַשֵּׂא בְּמוֹכְסוֹ.  
veyitnasé veyitromam veyitpaar veyishtabaj yitbaraj  
וְיִתְהַדָּר. וְיִתְעַלֶּה. וְיִתְהַלַּל. שְׁמִיָּה דְקוּדְשָׁא בְּרִיךְ  
berij dekudshá shemei veyithalal veyitalé veyithadar  
הוּא. אָמֵן (אִידֶהנּוּיָה) לְעֵלָא מִן כָּל בְּרַבְתָּא. שִׁירְתָּא. תְּשַׁבְּחָתָא  
tishbejatá shiratá birjatá col min leelá amén hu  
וְנַחְמָתָא. דְּאָמִירָן בְּעֵלְמָא וְאָמְרוּ אָמֵן: אָמֵן (אִידֶהנּוּיָה)  
amén amén veimrú bealmá daamirán venejamata  
לְעֵלָא מִן כָּל בְּרַבְתָּא. שִׁירְתָּא. תְּשַׁבְּחָתָא וְנַחְמָתָא.  
venejamata tishbejata shirata birjata col min leelá  
דְּאָמִירָן בְּעֵלְמָא וְאָמְרוּ אָמֵן: אָמֵן (אִידֶהנּוּיָה)  
amén amén veimrú bealmá daamirán  
תְּתַקַּבַּל צְלוֹתָנָא וּבְעוֹתָנָא עִם צְלוֹתָהוֹן וּבְעוֹתָהוֹן דְּכָל  
dejol uvautehón tzelotehón im uvautaná tzlotaná titkabal

בֵּית יִשְׂרָאֵל קָדָם אָבוּנָא דְּבִשְׁמַיָּא וְאָמְרוּ אָמֵן: אָמֵן (אִידֵהגוּיָה)  
amén amén veimrú devishmayá avuná kadam Yisrael beit

יְהֵא שְׁלָמָא רַבָּא מִן שְׁמַיָּא. חַיִּים וְשָׁבַע וַיְשׁוּעָה  
vishuá besavá jaim shmayá min rabá shlamá yehé  
וְנַחֲמָה וְשׂוֹבָא וְרַפּוּאָה וְגִאֲלָה וְסְלִיחָה וְכַפְרָה וְרִיחַ  
verevaj vejapará uslijá ugueulá urefuá vesheizavá venejamá  
וְהַצְּלָה. לָנוּ וּלְכָל עַמּוֹ יִשְׂרָאֵל וְאָמְרוּ אָמֵן: אָמֵן (אִידֵהגוּיָה)  
amén amén veimrú Yisrael amó ulejol lanu vehatzalá

Da tres pasos hacia atrás y dice:

עוֹשֶׂה שְׁלוֹם בְּמִרְוּמָיו. הוּא בְּרַחֲמָיו יַעֲשֶׂה שְׁלוֹם  
shalom yaasé berajamav hu bimromav shalom osé  
עָלֵינוּ. וְעַל כָּל עַמּוֹ יִשְׂרָאֵל וְאָמְרוּ אָמֵן: אָמֵן (אִידֵהגוּיָה)  
amén amén veimrú Yisrael amó col veal aleinu

#### Mizmor Ledavid

Hay 57 palabras en el salmo, el cual nos conecta a la palabra hebrea Zan זן (que tiene el mismo valor numérico que 57) Zan se traduce al español como sustento. Los sabios nos enseñan que quienquiera que recite este salmo con el corazón y convicción interior nunca carecerá de sustento espiritual y físico.

מִזְמוֹר לְדָוִד יְהוָה אֱלֹהֵינוּ אֲדָמוּר רָעִי לֹא אֶחְסֶר: בְּנֵאוֹת דָּשָׂא  
deshe binot ejsar lo roí Adonai leDavid mizmor  
יִרְבִּיצֵנִי עַל בְּרֵי בְּנֵיחֹת יִנְהַלְנִי: נַפְשִׁי יִשׁוּבָב  
yeshovev nafshí yenahaleni menujot mei al yarbitzeni  
יִנְחֵנִי בְּמַעְגְּלֵי צְדֵק לְמַעַן שְׁמוֹ: גַּם כִּי אֵלֶךְ בְּגֵיא  
beguei ele ki gam shemó lemaan tzedek vemaglei yanjeni  
צַלְמוֹת לֹא אִירָא רָע כִּי אֶתָּה עִמָּדִי שְׁבִמְךָ  
shivtejá imadí atá ki ra irá lo tzalmavet  
וּמִשְׁעֲנֵתְךָ הִמָּה יִנְחֵמֵנִי: תַּעֲרֹךְ לְפָנַי שְׁלָחַן  
Shulján lefanai taaroj yenajamuni hemá umishanteja

## Arvit del Viernes en La Noche

נְגַד צְרָרֵי דְשַׁנְתָּ בְּשֶׁמֶן רֵאשִׁי כּוֹסֵי רוּיָה:  
revayá cosí roshi vashemen dishanta tzorerai negued  
אֲךְ טוֹב וְחֶסֶד יִרְדְּפוּנִי כָּל יְמֵי חַיֵּי וְשַׁבְּתֵי  
veshavti jai yemei col yirdefuni vajesed tov aj  
בְּבֵית יְהוָה אֲדַבֵּר וְיִשְׁמְעוּ לִּי אֲזָנוֹתָי וְיִשְׁמְעוּ לִּי אֲזָנוֹתָי וְיִשְׁמְעוּ לִּי אֲזָנוֹתָי:  
yamim leorej Adonai beveit

*Un Salmo de David. Hasbem es mi Pastor, nada me faltará. En bonitas praderas me tendrá, sobre aguas tranquilas me dirigirá. Mi alma descansará, me encaminará por sendas de rectitud, por causa de Su Nombre. También cuando caminase en el valle de la oscuridad no temeré al mal, porque Tú estás conmigo, Tu vara y Tu apoyo, ellos me consolarán. Prepara delante de mí una mesa, frente a mis enemigos, ungieste con aceite mi cabeza, y mi copa es para saciedad. Sólo lo bueno y la bondad me perseguirán todos los días de mi vida, y habitaré en la casa de D-os por largos días. (Salmo 23)*

### Kadish Yehe Shlama

יִתְגַּדַּל וְיִתְקַדַּשׁ שְׁמֵי הַרְבָּא. אֲמֵן (אִידֵהנׁוּיָה) בְּעֶלְמָא דִּי  
di bealmá amén rabá sheméi veyitkadash yitgadal  
בְּרָא בְּרַעוּתֵיהּ. וְיִמְלִיךְ מַלְכוּתֵיהּ. וְיִצְמַח פּוֹרְקָנֵיהּ.  
purkanéi veyatzmaj maljutéi veyamlíj kirutéi verá  
וְיִקְרַב מְשִׁיחֵיהּ. אֲמֵן (אִידֵהנׁוּיָה) בְּחַיֵּיכוֹן וּבְיוֹמֵיכוֹן  
uveyomejón bejayejón amén meshíjei vikarev  
וּבְחַיֵּי דְכָל בֵּית יִשְׂרָאֵל בְּעֶגְלָא וּבְזִמְן קָרִיב וְאִמְרוּ  
veimrú kariv ubizmán baagalá Yisrael beit dejol uvejayéi  
אֲמֵן. אֲמֵן (אִידֵהנׁוּיָה)  
.amén amén

(La congregación y el líder del rezo dice lo siguiente):

יְהֵא שְׁמֵי הַרְבָּא מְבָרַךְ, לְעָלַם לְעָלְמֵי עָלְמַיָּא.  
almayá lealméi lealam mevaraj rabá shemei yeé

יִתְבַּרְךָ. וְיִשְׁתַּבַּח. וְיִתְפָּאֵר. וְיִתְרַמֵּם. וְיִתְנַשֵּׂא בְמוֹכְסוֹ.

veyitnasé veyitromam veyitpaar veyishtabaj yitbaraj

וְיִתְהַדָּר. וְיִתְעַלֶּה. וְיִתְהַלָּל. שְׁמֵיהּ דִּקְוֵדֵשׁא בְּרִיךְ.

berij dekudshá shemei veyithalal veyitalé veyithadar

הוּא. אָמֵן (אִידֶה־נְגוּיָה) לְעֵלָא מִן כָּל בְּרַכְתָּא. שִׁירְתָּא. תְּשַׁבְּחָתָא

tishbejatá shiratá birjatá col min leelá amén hu

וְנַחֲמָתָא. דְּאִמְרִין בְּעֵלְמָא וְאִמְרוּ אָמֵן: אָמֵן (אִידֶה־נְגוּיָה)

amén amén veimrú bealmá daamirán venejamata

לְעֵלָא מִן כָּל בְּרַכְתָּא. שִׁירְתָּא. תְּשַׁבְּחָתָא וְנַחֲמָתָא.

venejamata tishbejata shirata birjata col min leelá

דְּאִמְרִין בְּעֵלְמָא וְאִמְרוּ אָמֵן: אָמֵן (אִידֶה־נְגוּיָה)

amén amén veimrú bealmá daamirán

תְּתַקַּבַּל צְלוֹתְנָא וּבְעוֹתְנָא עִם צְלוֹתְהוֹן וּבְעוֹתְהוֹן דְּכָל

dejol uvautehón tzelotehón im uvautaná tzlotaná titkabal

בֵּית יִשְׂרָאֵל קִדְם אַבוּנָא דְּבִשְׁמַיָּא וְאִמְרוּ אָמֵן: אָמֵן (אִידֶה־נְגוּיָה)

amén amén veimrú devishmayá avuná kadam Yisrael beit

יְהִיא שְׁלָמָא רַבָּא מִן שְׁמַיָּא. חַיִּים וְשָׁבַע וְיִשׁוּעָה

vishuá besavá jaim shmayá min rabá shlamá yehé

וְנַחֲמָה וְשִׁיזְבָּא וְרַפּוּאָה וְגִאֲלָה וּסְלִיחָה וּכְפָרָה וְרִיח

verevaj vejapará uslijá ugueulá urefuá vesheizavá venejamá

וְהַצָּלָה. לָנוּ וּלְכָל עַמּוֹ יִשְׂרָאֵל וְאִמְרוּ אָמֵן: אָמֵן (אִידֶה־נְגוּיָה)

amén amén veimrú Yisrael amó ulejol lanu vehatzalá

Da tres pasos hacia atrás y dice:

עוֹשֶׂה שְׁלוֹם בְּמִרְוּמָיו. הוּא בְּרַחֲמָיו יַעֲשֶׂה שְׁלוֹם

shalom yaasé berajamav hu bimromav shalom osé

עָלֵינוּ. וְעַל כָּל עַמּוֹ יִשְׂרָאֵל וְאִמְרוּ אָמֵן: אָמֵן (אִידֶה־נְגוּיָה)

amén amén veimrú Yisrael amó col veal aleinu

## Arvit del Viernes en La Noche

Cuando contestamos a la recitación del líder en Barjú, nos conectamos con las cinco partes del alma. Las últimas letras de la palabra Barjú son Jaf, Hei, Taf, las cuales son uno de los 72 nombres de D-os. Esta secuencia es usada para vencer cualquier forma de negatividad

El líder dice ahora:

רַבָּנוּ: בָּרְכוּ אֲדֹנָי יְהוֹאֲדֵנִי אֶהְרֹגוּהִי הַמְּבֹרָךְ כֹּהֵת.

hamevoraj Adonai et barjú rabanán

La congregación dice y el líder repite después:

בָּרוּךְ יְהוֹאֲדֵנִי אֶהְרֹגוּהִי הַמְּבֹרָךְ לְעוֹלָם וָעֶד:

vaed leolam hamevoraj Adonai baruj

עָלֵינוּ לְשִׁבְחָהּ לְאֲדוֹן. הַכֹּל. לְתֵת גְּדֻלָּה לְיוֹצֵר בְּרֵאשִׁית.

bereshit leytzer guedulá latet hacol laadón leshabeaj aleinu

שָׁלָא עָשָׂנוּ כְּגוֹיֵי הָאָרְצוֹת וְלֹא שָׂמְנוּ כְּמִשְׁפָּחוֹת הָאָדָמָה.

haadamá kemishpejot samanu veló haratzót kegoyei asanu sheló

שָׁלָא שָׂם חֻלְקָנוּ בָּהֶם וְגוֹרְלָנוּ כְּכֹל הַמוֹנִים. שֵׁהֶם

shehem hamonam kejol vegoralenu cahem jelkenu sam sheló

מִשְׁתַּחֲוִים לְהֶבֶל וְרִיק וּמִתְפַּלְלִים אֶל אֵל לֹא יוֹשִׁיעַ.

yoshia lo El el umitpalelim varik lahevel mishtajavim

וְאִנְחָנוּ מִשְׁתַּחֲוִים לְפָנֵי מֶלֶךְ מַלְכֵי הַמַּלְכִּים

hamlajim maljei melej lifnei mishtajavim vaanajnu

הַקָּדוֹשׁ בָּרוּךְ הוּא. שֶׁהוּא נוֹטֵה שָׁמַיִם וְיוֹסֵד אֶרֶץ.

aretz veyosed shamaim noté shehú hu baruj hakadosh

וּמוֹשָׁב יְקָרוֹ בְּשָׁמַיִם מִמַּעַל. וְשָׁכִינַת עֵזוֹ בְּגִבְהֵי

begavhei uzó ushjinat mimaal bashamaim yekaró umoshav

מְרוֹמִים. הוּא אֱלֹהֵינוּ וְאֵין עוֹד אַחֵר. אִמֶּת מַלְכָּנוּ

malkenu emet ajer od veein Eloheinu hu meromim

וְאָפֶם זֹלָתוֹ. כְּפִתוּב בַּתּוֹרָה. וְיִדְעַת הַיּוֹם וְהַשַּׁבָּת

vahashevotá hayom veyadata batorá cacatuv zulató veefes

אֵל לְבַבְךָ כִּי יְהוָה אֱלֹהֵינוּ הוּא הָאֱלֹהִים בְּשָׁמַיִם  
bashamaim haElohim hu Adonai ki levaveja el  
מִמַּעַל וְעַל הָאָרֶץ מִתַּחַת אֵין עוֹד: עַל בֶּן נְקוּוּה לָךְ  
laj nekavé ken al od ein mitajat haaretz veal mimaal  
יְהוָה אֱלֹהֵינוּ לְרֵאוֹת מְהֵרָה בְּתַפְאֶרֶת עֲוֹךְ  
uzaj betiferet meherá lirot Eloheinu Adonai  
לְהַעֲבִיר גְּלוּלִים מִן הָאָרֶץ וְהַאֲלִילִים כָּרוֹת יִכְרֹתוּן.  
yicaretun carot vehaelilim haaretz min guilulim lehaavir  
לְתַקֵּן עוֹלָם בְּמַלְכוּת שְׁדֵי. וְכָל בְּנֵי בָשָׂר יִקְרְאוּ בְּשִׁמְךָ  
vishmejá yikreú vasar bnei vejol shadai bemaljut olam letaken  
לְהַפְנוֹת אֵלֶיךָ כָּל רִשְׁעֵי אָרֶץ. יִבְרִיאוּ וְיִדְעוּ כָּל יוֹשְׁבֵי  
yoshvei col veyedú yakiru aretz rishei col eleja lehafnot  
תֵּבֵל. כִּי לָךְ תִּכְרַע כָּל בָּרֶךְ תִּשְׁבַּע כָּל לָשׁוֹן. לְפָנֶיךָ  
lefaneja lashón col tishavá berej col tijrá lejá ki tevel  
יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יִכְרְעוּ וְיִפְּלוּ וְלִכְבוֹד שִׁמְךָ יִקְרֹ  
yekar shimjá velijvod veyipolu yijreú Eloheinu Adonai  
יִתְּנוּ. וְיִקְבְּלוּ כָּלֵם אֶת עוֹל מַלְכוּתְךָ. וְתִמְלוֹךְ עֲלֵיהֶם  
aleihem vetimloj maljuteja ol et julam vikablú yitenu  
מְהֵרָה לְעוֹלָם וָעֶד. כִּי הַמַּלְכוּת שְׁלֹךְ הִיא. וְלְעוֹלָמֵי  
uleolmei hi sheljá hamaljut ki vaed leolam meherá  
עַד תִּמְלוֹךְ בְּכָבוֹד. כַּכְּתוּב בְּתוֹרַתְךָ. יְרוּ אֱלֹהֵינוּ אֱלֹהֵינוּ יִמְלֹךְ  
yimloj Adonai betorataj cacatuv bejavod timloj ad  
לְעֵלָם וָעֶד: וְנֹאמַר וְהָיָה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ אֱלֹהֵינוּ לְמֹלֶךְ עַל כָּל  
col al lemelej Adonai vehayá veneemar vaed leolam  
הָאָרֶץ בַּיּוֹם הַהוּא יְהִיָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ אֱלֹהֵינוּ אֶחָד וְשִׁמוֹ אֶחָד:  
ejad ushmó ejad Adonai yihiyé hahú bayom haaretz



אֲדוֹן עוֹלָם אֲשֶׁר מֶלֶךְ. בְּמֶרֶם כֹּל יִצִיר נִבְרָא:  
 nivrá yetzir col beterem malaj asher olám adón  
 לַעֲת נַעֲשֶׂה כְּחֶפְצוֹ כֹּל. אֲזִי מֶלֶךְ שְׁמוֹ נִקְרָא:  
 nikrá shemó mejaj azai col vejeftzo naasá leet  
 וְאַחֲרֵי כִכְלוֹת הַכֹּל. לְבָדוֹ יִמְלוֹךְ נִוְרָא:  
 norá yimloj levadó hacol kijlot veajarei  
 וְהוּא הָיָה וְהוּא הוֹה. וְהוּא יִהְיֶה בְּתַפְאָרָה:  
 betifará yihiyé vehú hové vehú hayá vehú  
 וְהוּא אֶחָד וְאֵין שְׁנֵי. לְהַמְשִׁילוֹ וּלְהַחְבִּירָה:  
 uleajbirá lehamshiló shení veein ejad vehú  
 בְּלִי רֵאשִׁית בְּלִי תַבְלִית. וְלוֹ הָעֵז וְהַמְשָׁרָה:  
 vehamisrá haoz veló tajlit blí reshit blí  
 בְּלִי עֶרֶךְ בְּלִי דְמִיּוֹן. בְּלִי שִׁינוּי וְתַמּוּרָה:  
 utmurá shinui blí dimión blí erej blí  
 בְּלִי חֲבוּר בְּלִי פְרוּד. גְּדוֹל כַּח וְגַבּוּרָה:  
 ugvurá coaj guedol pirud blí jibur blí  
 וְהוּא אֵלִי וְחֵי גֵאֲלִי. וְצוּר חֲכָלִי בְיוֹם צָרָה:  
 tzará beyom jevlí vetzur goalí vejai elí vehú  
 וְהוּא גָּסִי וּמְנוּסִי. מְנַת כּוֹסִי בְיוֹם אֶקְרָא:  
 ekrá beyom cosí menat umanusí nisí vehú  
 וְהוּא רוּפָא וְהוּא מַרְפָּא. וְהוּא צוּפָה וְהוּא עֲזָרָה:  
 ezrá vehú tzofer vehú marpé vehú rofé vehú  
 בְּיָדוֹ אֶפְקִיד רוּחִי. בְּעַת אִישָׁן וְאַעִירָה:  
 veairá ishán beet rují afkid beyadó  
 וְעַם רוּחִי גְוִיָתִי. אֲדַנִּי לִי וְלֹא אִירָא:  
 irá veló li Adonai gueviatí rují veim  
 בְּמִקְדָּשׁוֹ תִגַּל נַפְשִׁי. מְשִׁיחֵנוּ יִשְׁלַח מְהֵרָה:  
 meherá yishlaj meshijenu nafshí taguel bemikdashó

## Arvit del Viernes en La Noche

---

וְאִזְ נִשְׁרֵי בְּבֵית קִדְשֵׁי. אָמֵן אָמֵן שֵׁם הַנוֹרָא:

hanorá shem amén amén kodshí beveit nashir veaz

*Señor del mundo, Quien reinó antes que ningún ser existiese. Cuando todo existió según Su voluntad, entonces Se proclamó Rey. Y cuando todo se concluya, Él permanecerá. Él existía, existe y existirá siempre con gloria. Él es Uno sin igual; nadie se le puede comparar o juntar. Él es primero y sin fin en relación a toda materia y forma existentes. Sin principio y sin fin; Suya es la fuerza y la potencia. Sin proporción con Su valor ni equiparación; no hay nada que pueda igualársele. Sin unión y sin dispersión; es la potencia y el poder Supremo. Hashem es mi D-os y mi Redentor, y mi amparo en las horas de tribulación. Él es mi estandarte, mi refugio, la porción de mi cáliz de salvación cuando Le invoco. Él es médico y cura, Él protege y ayuda. En Su mano deposito mi espíritu, cuando duermo y cuando despierto. Y con mi alma y mi cuerpo Hashem estará conmigo; no temo a nada. En su Templo sagrado se regocijará mi alma; a nuestro Mesías enviará pronto. Y entonces en la casa de Su Templo sagrado cantaremos: Amén, así sea el Nombre del Todopoderoso.*

## Shalom Alejem

*Shalom Alejem* es la canción para recibir los ángeles de *Shabat*. Cada viernes por la noche, tanto ángeles buenos como malos vienen con nosotros al *Kidush* (*bendición del vino*). Si estamos espiritualmente en el lugar correcto, los ángeles malos se convertirán en buenos. Pero desafortunadamente, lo opuesto también puede ocurrir, los ángeles buenos pueden convertirse en malos. Esta canción nos ayuda a mantenernos en un estado de conciencia positivo.

3x: פִּי לֹא עָלֵיכֶם מַלְאֲכֵי הַשָּׁרֵת מַלְאֲכֵי עֲלִיּוֹן

elió malajei hasharet malajei aleijem shalom

מִמְּלַךְ מַלְכֵי הַמַּלְכִּים הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא:

hu baruj hakadosh hamlajim maljei mimelej

3x: וְאַתֶּם לְשָׁלוֹם מַלְאֲכֵי הַשָּׁלוֹם מַלְאֲכֵי עֲלִיּוֹן

elió malajei hashalom malajei leshalom boajem

מִמְּלַךְ מַלְכֵי הַמַּלְכִּים הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא:

hu baruj hakadosh hamlajim maljei mimelej

3x: וְרַבּוּנֵי לְשָׁלוֹם מַלְאֲכֵי הַשָּׁלוֹם מַלְאֲכֵי עֲלִיּוֹן

elió malajei hashalom malajei leshalom barjuni

מִמְּלַךְ מַלְכֵי הַמַּלְכִּים הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא:

hu baruj hakadosh hamlajim maljei mimelej

3x: וְאַתֶּם לְשָׁלוֹם מַלְאֲכֵי הַשָּׁלוֹם מַלְאֲכֵי עֲלִיּוֹן

elió malajei hashalom malajei leshalom tzetjem

מִמְּלַךְ מַלְכֵי הַמַּלְכִּים הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא:

hu baruj hakadosh hamlajim maljei mimelej

כִּי מַלְאֲכָיו יִצְוֶה לָךְ, לְשִׁמְרָךְ בְּכָל דְּרָכֶיךָ

derajeij bejol lishmarjá laj yetzavé malajav ki

יְהוָה יִצְוֶה לְךָ וְיִשְׁמַר צִיּוֹתֶיךָ וְיִשְׁמַר אֲדוֹנָי

olam vead meatá uvoeja tzetjá yishmar Adonai

---

*La paz esté con vosotros, oh ángeles de la paz, ángeles del Altísimo enviados por el Rey de reyes, el Santísimo, bendito sea Él.*

*Vuestra venida sea en paz, oh ángeles de la paz, ángeles del Altísimo enviados por el Rey de reyes, el Santísimo bendito sea Él.*

*Bendíganme con paz, oh ángeles de la paz, ángeles del Altísimo enviados por el Rey de reyes, el Santísimo bendito sea Él.*

*Vuestra despedida sea en paz, oh ángeles de la paz, ángeles del Altísimo enviados por el Rey de reyes, el Santísimo bendito sea Él.*

*Porque a sus ángeles Él dará órdenes a tu respecto, para que te guarden en todos tus caminos. Hashem guardará tu salida y tu llegada, desde ahora y para siempre.*

Esta canción nos conecta con la "Mujer de Valor": el aspecto femenino de la Luz de D-os. Es cantada según las veintidós letras del alfabeto hebreo. Estas letras actúan como los veintidós canales que usa D-os para mantener este mundo en movimiento. Sin nuestra conexión a ellas, no tendremos conexión con la fuerza que mueve este mundo, y sin la conexión no podremos mover nuestras vidas hacia delante.

אַשֶׁת חַיִּל מִי יִמְצָא וְרַחֵק מִפְּנִינִים מְכַרְהָ:

mijrá mipnanim verajok yimtzá mi jail eshet

בְּטַח בָּהּ לֵב בְּעֵלָה וְשָׁלַל לֹא יַחֲסֹר:

yejsar lo veshalal balá lev ba bataj

גְּמַלְתָּהּ טוֹב וְלֹא רָע כֹּל יְמֵי חַיֶּיהָ:

jayeha yemei col ra velo tov guemalatú

וְרִשָּׁה צָמַר וּפְשָׁתִים וַתַּעַשׂ בְּחַפְזָא כְּפִיָּהּ:

capehá bejefetz vataas ufishtim tzemer darshá

וְלִיטָה בְּאֵינִיּוֹת סוֹחֵר מְמַרְחֵק תָּבִיא לְחֻמָּהּ:

lajma tavi mimerjak sojer caoniot hayita

וַתִּקָּם בְּעוֹד לַיְלָה וַתִּתֵּן טָרֵף לְבֵיתָהּ וְחֵק לְגַעְרֹתֶיהָ:

lenaaroteha vejok leveitá teref vatitén laila beod vatakam

וְאִמָּה שָׂרָה וַתִּקְחֶהּ מִפְּרֵי כְּפִיָּהּ נִטְעָה כָּרֶם:

carem natá japeha miprí vaticajehu sadé zamemá

וַיִּגְרָה בְּעוֹז מְתַנֶּיהָ וַתֹּאמֶץ זְרוּעוֹתֶיהָ:

zrootiha vatametz motneha veoz jagrá

טָעַמָּה כִּי טוֹב סָחָרָה לֹא יִכְבֶּה בְּלֵילָה גְּרָהּ:

nera balaila yijbe lo sajrá tov ki taamá

יְדִיָּה שְׁלַחַה בְּשׁוֹר וְכַפִּיָּה תִמְכוּ פְּלָךְ:

falej tamju vejapeá vakishor shiljá yadeá

כַּפֶּה פֶּרְשָׁה לְעֵנִי וַיְדִיָּה שְׁלַחַה לְאַבְיוֹן:

laevión shiljá veyadeá leaní parsá capa

כֹּל אֲתִירָא לְבֵיתָה מִשְׁלַג כִּי כָל בֵּיתָה לְבֶשׂ שָׁנִים:

shanim lavush beítá jol ki mishaleg leveita tira lo

בְּמַרְבְּדִים עָשְׂתָה לָּהּ יֵשׁ וְאַרְגָּמָן לְבוּשָׁה:

levushá veargamán shesh la ástá marvadim

גְּזָדַע בְּשִׁעָרִים בַּעֲלָה בְּשִׁבְתּוֹ עִם זְקֵנֵי אֶרֶץ:

aretz ziknei im bishvto bala basharim nodá

סָדִין עָשְׂתָה וְתִמְכֹּר וְחִגּוֹר נָתַנָּה לְכַנְעֲנֵי:

laknaani natná vajagor vatimcor astá sadin

עָזוּ וְהָדָר לְבוּשָׁה וְתִשְׁחַק לְיוֹם אַחֲרוֹן:

ajarón leyom vatisjak levusha vehadar oz

פִּיָּה פִּתְחָה בְּחִכְמָה וְתוֹרַת חֶסֶד עַל לְשׁוֹנָה:

leshoná al jesed vetorat vejojmá patjá piá

צֹפִיָּה הִלִּיכּוֹת בֵּיתָה וְלַחֵם עֲצָלוֹת לֹא תֹאכֵל:

tojel lo atzlut velejem beita halijot tzofiá

כָּמוּ בְּנֵיהּ וַיֵּאשְׁרוּהָ בַּעֲלָה וַיְהַלְלָה:

vayhalelá balá vayashruá vaneá kamu

רַבּוֹת בָּנוֹת עָשׂוּ חֵיִל וְאֵת עֲלִית עַל כְּלָנָה:

culana al alit veat jail asú banot rabot

שֵׁקֶר הַחַן וְהַכֶּל הַיּוֹפִי אִשָּׁה יִרְאֵת יְהוָה הִיא תִתְהַלֵּל:  
tithalal hi Adonai yirat ishá hayofi vehevel hajen sheker

אֵתְנוּ לָהּ מִפְּרֵי יָדֶיהָ וַיְהִלְלוּהָ בְּשִׁעְרִים מְעֻשִׂיָּהּ:  
maasehá vashearim viyhaleluá yadeá miprí la tenu

- ⌘ *Mujer de valor; ¿quién la puede encontrar? Porque su valor sobrepasa al de las joyas.*
- ⌘ *El corazón de su esposo confía en ella, y no tendrá necesidad de tesoros.*
- ⌘ *Ella le hace el bien y nunca el mal, todos los días de su vida.*
- ⌘ *Ella busca lana y lino y de buen grado trabaja con sus manos.*
- ⌘ *Ella es como los navíos mercantes, que trae de lejos su pan.*
- ⌘ *Se levanta cuando aún es de noche, y da comida a la gente de su casa y ración a las criadas.*
- ⌘ *Considera un campo y lo adquiere; con el fruto de sus manos planta una viña.*
- ⌘ *Ciñe sus lomos de fortaleza y esfuerza sus brazos.*
- ⌘ *Prueba y echa de ver que su trabajo es provechoso; su lámpara no se apaga de noche.*
- ⌘ *Aplica sus manos al huso, y las palmas de sus manos se apoyan en la rueca.*
- ⌘ *Tiende la palma de su mano al pobre, y al necesitado extiende sus manos.*
- ⌘ *No tiene temor a la nieve por su familia, pues todos los de su casa están vestidos de lana escarlata.*
- ⌘ *Hace para sí tapices, su vestidura es de lino finísimo y de púrpura.*
- ⌘ *Su marido es conocido en las puertas de la ciudad (por causa de sus bellas vestiduras), cuando se sienta con los ancianos de la tierra.*
- ⌘ *Hace sábanas y las vende, y entrega cintas al mercader.*
- ⌘ *La fuerza y el decoro son su vestidura y se muestra risueña en cuanto a los días postreros.*
- ⌘ *Abre su boca con sabiduría, y la ley de la benevolencia está en su lengua.*
- ⌘ *Vela sobre la buena marcha de su casa, y no come el pan de la pereza.*
- ⌘ *Sus hijos se levantan y la declaran bienaventurada; también su marido la loa:*
- ⌘ *Muchas hijas son valerosas, pero tú a todas sobrepasas.*
- ⌘ *Engañosa es la gracia y vana la hermosura, pero la mujer que teme a Hashem, ésa será loada.*
- ⌘ *Dadle del fruto de sus manos y alábenla en las puertas de las ciudades por sus obras.*

## Kidush

Todas nuestras plegarias han estado despertando energía espiritual del Universo superior. Pero ahora necesitamos manifestar y expresar esta energía en nuestro mundo físico para utilizarla en la práctica. El vino es una de las maneras de expresar esta energía.

Él toma ahora la copa en sus manos y dice el Kidush mientras está de pie:

יום הששי: ויכלו השמים והארץ וכל צבאם:  
tzva'am v'chol v'ha'aretz hashama'yim va'yeh'ulu hashishi yom  
ויכל אלהים ביום השביעי מלאכתו אשר עשה וישבת  
vayishbót asá asher melajtó hashvií bayóm Elohim vayijál  
ביום השביעי מכל מלאכתו אשר עשה: ויברך אלהים  
vayishbót asá asher melajtó hashvií bayóm Elohim vayijál  
את יום השביעי ויקדש אתו כי בו שבת מכל מלאכתו  
melajtó micol shavat vo ki otó vayekadesh hashvií yom et  
אשר ברא אלהים לעשות:  
laasot Elohim bará asher

סברי מרגן ועונים לחיים

lejaim todos responden: maranán savri

ברוך אתה יהוה אלהינו מלך העולם בורא פרי הגפן:  
haguefen pri boré haolam melej Eloheinu Adonai atá baruj

ברוך אתה יהוה אלהינו מלך העולם אשר  
asher haolam melej Eloheinu Adonai atá baruj  
קדשנו במצותיו ורצה בנו, וישבת קדשו באהבה  
beahavá kadshó veshabat vanu veratzá vemitzvotav kideshanu  
וברצון הנחילנו, ופרון למעשה בראשית. תחלה  
tejilá vereshit lemaasé zicarón hinjilanu uveratzón  
למקראי קדש זכר ליציאת מצרים, וישבת  
veshabat mitzraim litziat zejer kodesh lemikrae  
קדשך באהבה וברצון הנחלתנו.  
hinjaltanu uveratzón beahavá kodshejá

## Kiddush

---

כְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מִקְדָּשׁ הַשַּׁבָּת:  
haShabat mekadesh Adonai atá baruJ

*El sexto día:*

*y el Cielo y la tierra fueron completadas y todos sus Huéspedes.  
Y D-os completó, en el séptimo día, Su obra que Él había hecho. Y Él se  
abstuvo, en el séptimo día, de todo Su trabajo. Y bendijo D-os el séptimo día,  
y lo santificó, porque en él holgó de toda su obra, que creó D-os para hacer.  
(Génesis 1:31)*

*Con el permiso de mis maestros*

*(Quienes están escuchando le responden): a la vida*

*Bendito eres Tú, Hashem, Rey del Universo, que nos santificastes con Tus  
mandamientos, te complaciste en nosotros y con amor y agrado nos has  
legado Su Shabat en memoria de la obra de la Creación, pues este es el  
primero de todos los días de santa convocación, en recuerdo del éxodo de  
Egipto; y Tu sagrado Shabát nos los has legado con amor y agrado.  
Bendito eres Tú, Hashem, quien es el Rey sobre toda la tierra, Quien santificó  
el Shabat e Israel.*



---

# VIERNES EN LA NOCHE



## Atkinu seudata para la primera comida - Azamer

El gran cabalista, Rabí Yitzjak Luria, mejor conocido como el Arí, escribió tres canciones, una para cada comida de Shabat. Estas canciones explican la Luz que es revelada en cada una de las comidas, y su letra nos ayuda a conectarnos con esta Luz.

Azamer es la canción escrita para la primera comida de Shabat. Ella compara la Reina de Shabat con una novia, y nosotros somos los padrinos. Es a través de nuestras meditaciones y oraciones que la Luz es revelada en la mesa. Conectándonos con Shabat podemos elevarnos a un nivel donde no hay negatividad.

אַתְּקִינוּ סְעוּדַתָּא דְּמַהִּימְנוּתָא. שְׁלֵמַתָּא חֲדוּתָא דְּמַלְכָּא קַדִּישָׁא:  
kadisha demalcá jedvtá shlematá dimhemnutá seudatá atkinu

אַתְּקִינוּ סְעוּדַתָּא דְּמַלְכָּא. 2x (דָּא הִיא סְעוּדַתָּא)

(seudatá hi da) demalcá seudatá atkinu

דְּחַקְל תַּפּוּחִין קַדִּישִׁין וּזְעַר אַנְפִּין וְעַתִּיקָא קַדִּישָׁא.

kadishá veatiká anpín uzer kadishín tafujín dajaca

אַתָּן לְסַעֲדָא בְּהַרְדָּה:

bahadé lesaadá atyár

אַזְמַר בְּשִׁבְחִין. לְמִיעַל גּוּ פְּתַחִין.

pitjín go lemeyal bishvajín azamer

דְּבַחְקַל תַּפּוּחִין. דְּאֵנוּן קַדִּישִׁין:

kadishín deinún tafujín devajaka

לְזַמִּין לָהּ הַשְׁתָּא. בְּפִתּוּרָא חֲדָתָא.

jadetá biftorá hashtá la nezamín

וּבְמַנְרַתָּא טַבְתָּא. דְּנַהֲרָא עַל רֵישִׁין:

reshín al denahará tavta uvimnarta

לְמִינָא וּשְׂמַא לָא. וּבְנִיהוּ בְּלָהּ.

jalá uvenaihu usmola yemina

בְּקִשּׁוּטִין אֲזָלָא. וּמְאֵינִין וּלְבוּשִׁין:

ulevushín umaním azlá bekishutín

לְחַבְּקָ לָהּ בְּעֵלָהּ. וּבִיסוּדָּא דִּילָהּ.

dilá uvisodá baalá la yejabek

דְּעֵבִיד נִיחָא לָהּ. יְהֵא בְּתִישׁ בְּתִישׁוּן:  
catishín catish yehé la nayjá deaved

צְוֹחִין אַף עֲקֻתִין. בְּטִילִין וְשִׁבִיתִין.  
ushvitín betelín aktín af tzevajín  
בְּרַם אֲנָפִין חֲדָתִין. וְרוּחִין עִם נַפְשׁוּן:  
nafshín im verujín jadetín anpín beram

וְיָדוּ סָגִי יֵיתִי. וְעַל חֲדָא תְּרַתִּי.  
tartei jada veal yeitei saguei jadu  
נְהוּרָא לָהּ יִמְטִי. וּבְרַכָּאן דְּנַפְשׁוּן:  
dinfishín uvirjaán yimtei la nehorá

כְּרִיבוּ שׁוֹשְׁבֵינִין. עֲבִידוּ תְּקוּנִין.  
tikunín avidu shoshvinín kerivu  
לְאַפְשָׁא זִינִין. וְנוּנִין עִם רַחֲשׁוּן:  
rajashín im venunín zinín leapashá

כְּמַעֲבַד נִשְׁמַתִּין. וְרוּחִין חֲדָתִין.  
jadetín verujín nishmatín lemevad  
בְּתַרְתִּין וְתַלְתִּין. וּבְתַלְתָּא שְׁבִישׁוּן:  
shivshín uvitlatá utelatín betartén

וְעֵטוּרִין, שְׁבַעִין לָהּ. וּמְלַכָּא דְּלַעֲלָא.  
dileelá umalcá la shavín veiturín  
דִּיתְעֵטֵר כְּלָא. בְּקַדִּישׁ קַדִּישׁוּן:  
kadishín bekadish colá deitater

רְשִׁימִין וּסְתִימִין. בְּגוֹ כָּל עֲלָמִין.  
almín col begó ustimín reshimín  
בְּרַם עֲתִיק יוּמִין. הֲלָא בְּטִישׁ בְּטִישׁוּן:  
batishín batísh halo yomín atik beram

לִּהְיָ רַעְוָא קַמִּיה. דְּתִישְׁרֵי עַל עַמִּיה.

amei al detishrei kamei raavá yehé

דִּיתְעַנְג לְשִׁמִּיה. בְּמַתִּיקִין וְדוּבְשִׁין:

veduvshín bimtikín lishmei deitanag

אַסְדֵּר לְדְרוּמָא. מְנַרְתָּא דְסַתִּמָּא.

distima menarta lidromá asader

וְשִׁלְחָן עִם נַהֲמָא. בְּצַפּוֹנָא אֲרִישִׁין:

arshín bitzfona nahamá im veshulján

חַמְרָא גּוֹ כַּסָּא. וּמְדַאנֵי אָסָא.

asa umedanei jasa go bejamrá

לְאָרוּס וְאָרוּסָה. לְהַתְקַפָּא חֲלָשִׁין:

jalashín lehatkafá vaarusá learus

עֵטֶר לְהוֹן כְּתֵרִין. בְּמֵלִין יְקִירִין.

yakirín bemilín kitrín lehon neater

בְּשַׁבְעֵין עֲטוּרִין. דְּעַל גַּבֵּי חַמְשִׁין:

jamshín gabei deal iturín beshavín

כִּינֹתָא תַתְעַטֵּר. בְּשִׁית נַהֲמֵי לְסַטֵּר.

listar nahamei beshit titatar shejintá

בְּוִין תַתְקַטֵּר. וְוִיגִין דְכְּנִישִׁין:

dijnishín vezinín titkatar bevavín

בֵּיתִין וּשְׁבִיקִין. מְסַאֲבִין דְרַחֲתִיקִין.

dirjikín mesaavín ushvikín shevitín

חֲבִילִין דְמַעֲיָקִין. וְכֹל זִיגֵי חֲבוּשִׁין:

javushín zinei vejol dimikín javilín

## Atkinu Seudata para la primera comida - Azamer

---

*Prepara la fiesta de la fe perfecta. La alegría del Rey Sagrado. Prepara la fiesta del Rey. Esta es la fiesta del campo de las manzanas sagradas. Y Zeir Anpín y el anciano sagrado se unen al festín.*

*Yo quitaré con alabanzas, trayéndolos a través de las aperturas del huerto de manzanas para los que ellos son sagrados.*

*Déjanos invitarla con una mesa fresca y con una menorá brillante, que brille sobre las cabezas.*

*Derecha e izquierda, entre ellos la Reina de Shabat, en adornos ella va, y en vasijas y túnicas.*

*Su esposo la abraza en al intimidad, dando su serenidad; deja a los acusadores ser acusados.*

*Gritos y angustias, anulado y suspendido, pero por una nueva cara y un espíritu con alma.*

*Llega abundante gozo, y lo sencillo se duplica; la brillantez la rodea, y las bendiciones del alma.*

*Vengan cerca, amigos, hagan emanaciones para manjares multiplicados y pescado con aves de corral.*

*Creando almas y nuevos espíritus con el treinta y dos y la triple-rama Y sus setenta coronas, y el Rey Celestial está completamente coronado con Santificaciones Sagradas.*

*Inscrito y grabado a través del universo, para El de los antiguos días compuso los compuestos.*

*Pueda ser Tu voluntad que repose en su gente para tener placer por Su consideración en delicadeza y dulzura.*

*Yo arreglaré al sur una menorá y una mesa con pan en el norte yo pondré.*

*Con una copa llena de vino y ramas de mirto para el novio y la novia, para fortalecer el débil.*

*Le haremos coronas de palabras preciosas, con las setenta coronas que sobrepasa las cincuenta.*

*Pueda la Shejiná convertirse en una corona con seis hojas en cada lado, con el seis estará atado a la adoración del recóndito Templo.*

*Suspendidas y abandonadas las abominaciones distantes, destructores afligidos, y todas las formas de cautivos.*

## Kol Mekadesh

Los versos de Kol Mekadesh van de acuerdo al alfabeto hebreo, que ayuda a eliminar el caos y a conectarnos con la energía de Shabat. "A los amantes y buscadores de la Luz del Creador, esta canción los llama". Si tú te conectas con el Shabat y tienes cuidado de regocijarte y estar complacido a lo largo de todo el Shabat, merecerás una gran recompensa, física y espiritual.

Escrita por Rabí Moshé, el hijo de Klonimus el Anciano, esta canción elogia la grandeza de la Luz de Shabat y la gran recompensa para aquellos que se conectan con ella. Esta es una canción muy poderosa, cuya melodía agrega mucho sentimiento y entendimiento.

כָּל מְקַדֵּשׁ שְׁבִיעֵי כְּרָאוּי לוֹ.

lo caraui shevií mekadesh col

כָּל שׁוֹמֵר שֶׁבֶת כְּדַת מַחְלָלוֹ.

mejaleló cadat Shabat shomer col

שְׁכָרוֹ הַרְבֵּה מְאוֹד עַל פִּי פֶּעֱלוֹ.

foaló pi al meód harbé sejaró

אִישׁ עַל מַחְנֵהוּ וְאִישׁ עַל הַגְּלוֹ:

digló al veish majanehu al ish

אֱלֹהֵי יְהוָה יִהְיוּ אֲהַדְוֵנִי הַמְּחַכִּים בְּבִנְיָן אֲרִיאֵל.

Ariel bevinyán hamejakím Adonai ohavei

בַּיּוֹם הַשַּׁבָּת שִׁישׁוּ וְשִׁמְחוּ כַּמְּקַבְּלֵי מַתָּן גַּחְלִיאֵל.

Najaliel matán kimekablei vesimju sisu haShabat beyom

גַּם שְׂאוּ יְדֵיכֶם קוֹדֵשׁ וְאָמְרוּ לְאֵל.

lael veimrú kodesh yedeijem seu gam

כְּרוּךְ יְהוָה יִהְיוּ אֲהַדְוֵנִי אֲשֶׁר נָתַן מְנוּחָה לְעַמּוֹ יִשְׂרָאֵל:

Israel leamó menujá natán asher Adonai baruj

זֶה וְרֵשִׁי יְהוָה יִהְיוּ אֲהַדְוֵנִי זֶרַע אַבְרָהָם אוֹהָבוֹ.

ohavó Avraham zera Adonai dorshei

זֶה מֵאַחֲרַיִם לְצֵאת מִן הַשַּׁבָּת

haShabat min latzet hameajarim

וּמְמַהֲרִים לָבֵא. שְׂמֵחִים לְשִׁמְרוֹ וְלַעֲרֵב עֲרוּבוֹ.

eruvó ulearev leshamró smejim lavó umemaharim

זֶה הַיּוֹם עֲשֵׂה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ נְגִילָה וְנִשְׂמַחָה בּוֹ:

vo venismejá naguilá Adonai asá hayom ze

אָכְרוּ תוֹרַת מֹשֶׁה בְּמִצְוֹת שַׁבַּת גְּרוּסָה.

guerusá Shabat bemitzvat Moshé torat zijrú

וְאַרְוֹתָהּ לַיּוֹם הַשְּׁבִיעִי כְּכֹלָה בֵּין רַעוּתֶיהָ מִשְׁבָּצָה.

meshubatzá reutehá ben kejalá hashvií layom jarutá

בְּהוֹרִים יִירָשׁוּהָ וּיקְדָּשׁוּהָ בְּמֵאָמַר כָּל אֲשֶׁר עָשָׂה.

asá asher col bemaamar vikadshuhá yirashuhá tehorim

וַיְכַל אֱלֹהִים בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי מְלַאכְתּוֹ אֲשֶׁר עָשָׂה:

asá asher melajtó hashvií bayom elohim vayejal

יּוֹם קָדוֹשׁ הוּא מְבוֹאוֹ וְעַד צֵאתוֹ.

tzetó vead miboó hu kadosh yom

כָּל יֹרֵעַ יַעֲקֹב יִכְבְּדוּהוּ בְּדָבָר הַמְּלַךְ וְדָתוֹ.

vedató hamelej kidvar yejabeduhú Yaakov zera col

כָּל נוֹחַ בּוֹ וְלִשְׂמוֹתָ בּוֹ בְּתַעֲנוּג אָכּוֹל וְשָׂתוֹ.

vesható ajol betaanug bo velismoaj bo lanuaj

כָּל עַדַּת יִשְׂרָאֵל יַעֲשׂוּ אוֹתוֹ:

otó yaasú Israel adat col

בְּשׁוֹךְ חֲסִדְךָ לְיֹדְעֶיךָ אֵל קָנָא וְנוֹקָם.

venokem kanó el leyodejá jasdejá meshoj

גֹּמְרֵי לַיּוֹם הַשְּׁבִיעִי זְכוֹר וְשָׁמֹר לְהַקֵּם.

lehakem veshamor zajor hashvií layom notrei

עֵי מַחֵם כְּבִנְיַן שָׁלֵם בְּאוֹר פְּנִיךָ תְּבַהֵיקֵם.

tavhikém paneja beor shalem bevinyán samjem

יְרוּיוֹן מִדֶּשֶׁן בֵּיתְךָ וְנַחַל עֲדָנֶיךָ תִּשְׁקֵם:

tashkem adaneja venajal beiteja mideshen yirveyun

עֵי זֹר לְשׁוֹבְתִים בְּשָׁבִיעִי. כְּחָרִישׁ וּבִקְצִיר עוֹלָמִים.

olamím uvakatzir bejarish bashvií lashovtim azor

פִּוֶּסְעִים בּוֹ פְּסִיעָה קְטָנָה סוֹעְדִים בּוֹ לְבָרֶךְ שְׁלֹשׁ פְּעָמִים.

peamím shalosh levarej bo soadím ketaná pesiá bó posím

צִדְקָתָם תִּצְהִיר בְּאוֹר שְׁבַעַת הַיָּמִים.

hayamím shivat keor tatzhir tzidkatám

יְהוָה אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל אֶהְבֵּת תָּמִים.

tamim ahavat Israel Elohei Adonai

יְהוָה אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל תִּשׁוּעַת עוֹלָמִים:

olamím teshuát Israel Elohei Adonai

*Quien quiera que santifique el Shabat de acuerdo a lo ordenado, quien quiera que cuide el Shabat apropiadamente de la profanación, su recompensa es muy grande correspondiente a su esfuerzo;*

*Cada hombre a su propio campo, cada hombre a su propia bandera.*

*Los amantes de D-os quienes esperan por la restauración del Templo, en el día de Shabat se regocijan y están felices como los que recibieron el regalo de la herencia de D-os, y levantan sus manos en santidad y dicen a D-os, "Bendito sea D-os quien dio descanso a su pueblo de Israel".*

*Buscadores de D-os, semilla de Su amado Abraham, quien se retrasa en salir del Shabat y se apura en recibirlo, quien está feliz por cuidarlo y*

## Kol Mekadesh

---

*por quedarse dentro de sus perímetros, este es el día que D-os creó para ti, para regocijarse y estar feliz.*

*Recuerda la Torá de Moshé, en ella está expuesto el precepto del Shabat, grabado para el séptimo día, como una novia adornada entre sus acompañantes; los puros toman posesión de ella y la santifican diciendo todo acerca de lo que ellos han hecho, "En el séptimo día, D-os completó Su trabajo que Él había hecho."*

*Es un día sagrado desde su comienzo hasta su final, todas las semillas de Yaacov le harán honores como la palabra del Rey y su fe, para descansar en él y regocijarse con el placer de comer y beber, la congregación entera de Israel lo hará.*

*Extiende Tu bondad a aquellos que Te conocen, D-os celoso y vengativo, aquellos que guardan el séptimo día: recuérdalos y mantenlos protegidos, hazlos felices con la reconstrucción del Templo, en la luz de Tu faz mantenlos radiantes, permíteles estar saciados por las cenizas de Tu casa y dales de beber del río de Tu placer.*

*Ayuda a aquellos que desistan en el séptimo día del arado y cosecha eterna, quien da pequeños pasos en él, quien festeja para bendecir tres veces; permite que su rectitud arda como la luz de los siete días, Señor D-os de Israel, simple amor. Señor D-os de Israel, salvación eterna.*

**SEGUNDA COMIDA  
DE SHABAT**



## Kidush

Colas nuestras oraciones han estado generando energía espiritual de los Mundos superiores. Pero ahora necesitamos manifestar y expresar esta energía en nuestro mundo físico para que podamos usarla de una manera práctica. Tomar el vino es uno de los métodos para expresar esta energía.

שָׁמְרוּ בְּנֵי יִשְׂרָאֵל אֶת הַשַּׁבָּת לַעֲשׂוֹת אֶת הַשַּׁבָּת

haShabat et laasot haShabat et Israel vnei veshamru

לְדַרְתֵּם בְּרִית עוֹלָם: בֵּינִי וּבֵין בְּנֵי יִשְׂרָאֵל אוֹת הוּא

hi ot Israel bnei uven beini olam brit ledorotam

לְעֹלָם כִּי שֵׁשֶׁת יָמִים נִלְךְ עָשָׂה יְהוָה יְהוֹלְלֵנוּ יֵאָהֲרֵנוּ אֶת הַשָּׁמַיִם י"פ טל

et Adonai asa yamim sheshet ki leolam

וְאֶת הָאָרֶץ וּבְיוֹם נִגְדָה וְהַשְּׁבִיעִי שַׁבָּת וַיִּנְפֹשׁ:

vayinafash shabat hashvii uvayom haaretz veet hashamaim

זְכוֹר אֶת יוֹם הַשַּׁבָּת לְקַדְּשׁוֹ: שֵׁשֶׁת יָמִים תַּעֲבֹד וְעָשִׂיתָ

veasita taavod yamim sheshet lekadsho hashabat yom et zejor

כָּל מְלֶאכֶתְךָ: וַיּוֹם הַשְּׁבִיעִי שַׁבָּת לַיהוָה יֵאָהֲרֵנוּ יֵאָהֲרֵנוּ אֱלֹהֶיךָ

Eloheja laAdonai Shabat hashvii veyom melajteja col

לֹא תַעֲשֶׂה כָּל מְלֶאכֶה אֹתָהּ וּבִנְךָ וּבִתְּךָ עֲבָדְךָ וְאִמְתְּךָ

vaameteja avdeja uviteja uvinja ata melaja col taase lo

וּבִהְמֹתְךָ וּגְרֶךָ אֲשֶׁר בְּשַׁעֲרֶיךָ כִּי שֵׁשֶׁת יָמִים עָשָׂה יְהוָה יֵאָהֲרֵנוּ יֵאָהֲרֵנוּ

Adona i asa yamim sheshet ki bisheareja asher veguerja uvehemteja

אֶת הַשָּׁמַיִם י"פ טל וְאֶת הָאָרֶץ וְאֶת הַיָּם וְאֶת כָּל אֲשֶׁר בָּם

bam asher col veet hayam et haaretz veet hashamaim et

וַיִּנַּח בְּיוֹם הַשְּׁבִיעִי:

hashvii bayom vayanaj

עַל כֵּן בֵּרַךְ יְהוָה יֵאָהֲרֵנוּ יֵאָהֲרֵנוּ אֶת יוֹם נִגְדָה וְהַשְּׁבִיעִי וַיִּקְדְּשֵׁהוּ:

vayekadshehu haShabat yom et Adonai beraj ken al

## Kidush

סְבִרֵי מְרַנְּנֵי וְעוֹנִים לְחַיִּים

lejaim todos responden maranan savri

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם בּוֹרֵא פְרֵי הַגֶּפֶן:

haguefen pri boré haolam melej eloheinu Adonai atá baruĵ

וְעוֹנִים הַשּׁוֹמְעִים: אָמֵן

Amén Todos contestan

*Y los Hijos de Israel cuidarán el Shabat, para hacer del Shabat un pacto eterno para todas sus generaciones. Entre Yo y los Hijos de Israel, hay una señal eterna que en seis días hizo Hashem los cielos y la tierra y en el séptimo día Él descansó. Recuerda el Shabat para santificarlo. Seis días trabajarás y harás toda tu labor, y el séptimo día es Shabat para Hashem, tu D-os, no harás ningún trabajo, tú, tu hijo, tu hija, tu esclavo, tu sirviente, tu animal y tu convertido dentro de tus puertas. Por seis días D-os creó los cielos y la tierra, el mar y todo lo que está en él, y Él descansó en el séptimo día. (Éxodo 31:17)*

*Así Hashem bendjo el día de Shabat y lo hizo santo.*

*Con su permiso, mis maestros y contestamos: ¡A la vida!  
Bendito Tú Hashem, nuestro D-os, Rey del universo, quién creó el fruto de la vid.*

## Atkinu Seudata para la segunda comida de Shabat - Asader

Asader fue escrita por el Arí para la segunda comida de Shabat, para ser cantada durante la mañana del Shabat. Esta canción nos lleva a un nivel más alto en Shabat, donde se revelan todos los secretos y finalmente puede haber completa armonía y unidad en el mundo. Esta comida nos prepara y purifica para el punto más elevado de Shabat, la Tercera Comida. La primera letra de cada verso forman Aní Itzjak - Yo soy Yitzjak.

אַתְּקִינוּ סְעוּדַתָּא דְּמַהִּימְנוּתָא. שְׁלֵימַתָּא חֲדוּתָא דְּמַלְכָּא קַדִּישָׁא:  
kadishá demalcá jedvatá shleimatá dimhemnutá seudatá atkinu  
אַתְּקִינוּ סְעוּדַתָּא דְּמַלְכָּא. 2x (דָּא הִיא סְעוּדַתָּא)  
(seudatá hi da) demalcá seudatá atkinu  
דְּעַתִּיקָא קַדִּישָׁא. וּזְעִיר אַנְפִּין וַחֲקֵל תַּפּוּחֵין קַדִּישֵׁין  
kadishín tapujín vajakal anpín uzeir kadishá deatiká  
אַתֵּין לְסַעְדָּא בְּהַרְיָה:  
bahadei lesaadá atyán

אַסְדֵּר לְסְעוּדַתָּא. בְּצַפְרָא דְּשַׁבְּתָא.  
deShabata betzafrá liseudatá asader  
וְאַזְמִין בְּהַ הַשְּׁתָּא עַתִּיקָא קַדִּישָׁא:  
kadishá atiká hashta ba veazmín  
רַבָּא הוֹרֵה יִשְׂרָי בְּהַ. בְּקִידוּשָׁא רַבָּא.  
rabá bekidusha va yishrei nehore  
וּבְחֻמְרָא טָבָא. דְּבֵה תַחֲרֵי נַפְשָׁא:  
nafsha tejedei devé tava uvjamera

יִשְׁדֵּר לָן שׁוּפְרֵיָה. וְנַחֲוֵי בִיקְרֵיָה.  
vikarei venejezei shufrei lan yeshader  
וְיַחֲוֵי לָן סְתֵרָה. דְּאַתְּאֵמַר בְּלַחֲשָׁא:  
biljishá deitamar sitre lan veyajazei

יִגְלֵה לָן טַעְמֵי. דְּבַתְרִיסַר נַהֲמֵי.

nahamey devitreisar taamei lan yegale

דְּאִינוּן אֶת בִּשְׁמֵיהּ. כְּפִילָא וּקְלִישָׁא:

uklishá kefilá bishmei at deinun

צְרוּרָא דְלַעֲיָלָא. דְּבֵי חַיֵּי כָלָא.

jolá jayeri devei dilelá tzerorá

וַיִּתְרַבֵּי חֵילָא. וְתִיֶסֶק עַד רִישָׁא:

reshá ad vetisak jeilá veyitrabei

וַיִּדְרוּ חֲצֵדֵי חֻקְלָא. בְּדַבּוּר וּבְקָלָא.

uvkalá bedibur jaklá jatzdei jadú

וּמְלֻלוּ מְלָה. מְחִיקָא כְּדוּבְשָׁא:

keduvshá metiká milá umalelú

כְּקָדָם רַבּוֹן עֲלָמִין. בְּמִלִּין סְתִימִין.

setimín bemilín almín ribón kadam

תְּגִלוּן פְּתֻמִין. וְתִימְרוּן חֲדוּשָׁא:

jidushá vetemrún pitgamín tegalún

כְּעֵמֶר פֶּתוּרָא. בְּרִזָּא יְקִירָא.

yakirá berazá petorá leatei

עֲמִיקָא וּמְמִירָא. וְלֹא מְלִתָּא אֲוִשָׁא:

avshá miltá velav utmirá amiká

אֵלִין מְלִיָּא. יְהוֹן לְרְקִיעֵיָּא.

lirkiayá yehón milayá veilé

וְתַמְן מֵאן שְׂרִיָּא. הָלֹא הָהוּא שְׂמֻשָׁא:

shimshá hahu halo sharyá man vetamán

## Atkinu Seudata para la segunda comida de Shabat - Asader

רְבוּ יַתִּיר יִסְגִּי לְעֵילָא מִן דְּרַגְתָּא:

dargué min leeilá yisguei yatir revú

וְיִסַּב בַּת זִוְגָה. דְּהוֹת פְּרִישָׂא:

perisha dahavat zugué bat veyisav

*Prepara la fiesta de la fe perfecta. La alegría del Rey Sagrado. Prepara la fiesta del Rey. Esta es la fiesta del Sagrado Anciano. Esta es la fiesta del campo de las manzanas sagradas y Zeir Anpín viene al festín.*

*Prepararé la fiesta en Shabat por la mañana e invitaré al Sagrado Anciano.*

*Permita Su resplandor descansar sobre ella en el gran kidush y en el sabroso vino en el que las almas se regocijan.*

*Permita Él enviar Su resplandor y podamos nosotros ver Su honor, y pueda Él mostrarnos los misterios que son pronunciados en susurros.*

*Permita Él revelarnos el propósito de las diez barras de pan que representan Sus numerosos nombres y el más joven antepasado.*

*Unido a lo Celestial sobre quien toda la vida depende, permita aumentar la fuerza y levantar a Su cabeza.*

*Regocijo, labrador del campo, en el sonido, pronunciamiento y el hablar la palabra en su dulzura de miel.*

*Ante el Señor del universo, en palabras ocultas, secretos revelados y pensamientos nuevos.*

*Para adornar la mesa en precioso secreto, profundo y escondido, que no debe ser conocido.*

*Entonces, estas palabras serán firmamentos, ¿quién descansará allí, si no el sol?*

*Permita aumentar, permita intensificar, permita ser grande mas allá de su nivel, y cercar la compañera de la cual fue separado.*

## Baruj Adonai Yom Yom (Bom Bom)

Tomamos un viaje a través de la historia de la nación judía empezando con el exilio egipcio y su redención. Continuamos a medida que el péndulo se mueve entre el exilio y la redención por los babilonios, persas y griegos.

Rabí Shimón Hagadol (el grande) (quien vivió en Mainz, Alemania durante el siglo décimo) detalla todos los dolores de la nación judía, al final de cada una vino una nueva elevación. La última sección de esta canción habla del actual y final exilio. Predice la caída de todo lo malo y la Redención Final en nuestros días. (Amén).

ברוך אדני יום יום. יעמם לנו ישע ופדיום.  
ufidiom yesha lanu yaamas yom yom Adonai baruJ  
ובשמו נגיל כל היום. ובישועתו נרים ראש עליון.  
elióN rosh narim uvishuató hayom col naguil uvishmó  
כי הוא מעוז לדל ומחסה לאביון: שבטי יה לישראל  
leIsrael ya shivté laevión umajasé ladal maóz hu ki  
עדות. בצרתם לו צר. בסבלות ובעבדות. בלבנת הספיר.  
hasapir belivnat uveavdut besivlot tzar lo betzaratam edut  
הראם עוז ידירות. ונגלה להעלותם מעומק בור ודות.  
vadut bor meomek lehaalotam veniglá yedidut oz heram  
כי עם יהוה החסד והרבה עמו פדות:  
fedut imo veharbé hajesed Adonai im ki  
מה יקר חסדו בצלו לגונגנימו. בגלות בבבלה  
bavelá begalút legoneneimo betzilo jasdo yakar má  
שלח למענימו. להוריד בריחים נמנה בינימו.  
veneimó nimná barijim lehorid lemaaneimó shulaj  
ויהתנם לרחמים לפני שובימו. כי לא יטוש יהוה  
Adonai yitosh lo ki shovemó lifnei lerajamím vayitnem  
את עמו בעבור הגדול שמו: עילם שח כסאו  
kisó shat eilam shemó hagadol baavur amó et

לְהַצִּיל יְדִידָיו. לְהַעֲבִיר מִשָּׁם מֵאוֹנֵי מוֹרְדָיו.  
mordav moznei misham lehaavir yedidav lehatzil

מֵעֲבוֹר בְּשִׁלַּח פָּדָה אֶת עֲבָדָיו. קֶרֶן לְעַמּוֹ.  
leamó keren avadav et padá bashelaj meavor

יָרִים תְּהִלָּה לְכָל חֲסִידָיו. כִּי אִם הוֹגָה וְרַחֵם  
verijam hogá im ki jasidav lejol tehilá yarim

בְּרַחֲמָיו וּכְרוֹב חֲסִדָיו: וַצִּפִּיר הָעֵינִים הַגְּדִיל עֲצוּמָיו.  
atzumav higdil haizim utzfir jasadav ujrov kerajamav

וְגַם חֲזוֹת אַרְבַּע עָלוּ לְמִרוּמָיו. וּבְלַבָּם דָּמוֹ לְהַשְׁחִית  
lehashjit dimu uvelibám limromav alu arbá jazut vegam

אֶת רְחוּמָיו עַל יְדֵי כְהֲנֵיו מִגֵּר מִתְקוּמָיו. חֲסִדֵי  
jasdei mitkomemav miguer johanav yedei al rejumav et

יְהוָה כִּי לֹא תָמְנוּ כִּי לֹא כָלוּ רַחֲמָיו: נִסְגַּרְתִּי  
nisgarti rajamav jalú lo ki tamnú lo ki Adonai

לְאֲדוֹם בְּיַד רֵעִי מְדַנִּי. שֶׁבְּכָל יוֹם מִמְּלָאִים  
memalim yom shebejol medanai reai beyad leedom

בְּרַסָּם מֵעַדְנֵי. עֲזַרְתּוֹ עָמִי לְסִמוּךְ אֶת אֲדָנִי. וְלֹא  
veló adonai et lismoj imí ezrató meadanai keresam

נִמְשַׁתְּנֵי כָּל יְמֵי עַדְנֵי. כִּי לֹא יִזְנַח לְעוֹלָם יְהוָה:  
Adonai leolám yiznaj lo ki idanai yemei col netashtani

בְּבֹאוֹ מֵאֲדוֹם חֲמוּץ בְּגָדִים. זָבַח לוֹ בְּבִצְרָה  
bevatzrá lo zevaj begadím jamutz meedóm bevoó

וּמִבַּח לוֹ בְּבוֹגְדִים. וַיִּזַּן נֶצְתָּם מִלְּבוּשָׁיו לְהֵאָדָרִים.  
lehaadím malbusháv nitzjam veyez bevogdim lo vetevaj

## Baruj Adonai Yom Yom (Bom Bom)

בְּכוֹחוֹ הַגָּדוֹל יִבְצוֹר רוּחַ נְגִידִים. הָגָה בְּרוּחוֹ  
berujó hagá neguidím ruaj yivtzor hagadol bejojó

הַקָּשָׁה בְּיוֹם קָדִים: רְאוּתוֹ כִּי בֵן אָדוֹמֵי הָעוֹצֵר.  
haotzer adomí jen ki reotó kadím beyom hakasha

יִחְשׁוֹב לוֹ בְּבִצְרָה תְּקַלּוֹט בְּבִצְרָה. וּמִלֶּאךְ כְּאָדָם  
keadam umalaj kevetzer tiklot bevatzrá lo yajashov

בְּתוֹכָהּ יִנָּצֵר. וּמִזִּיד בְּשׂוֹגֵג בְּמִקְלַט יַעֲצֵר.  
yeatzer bemiklat cashogueg umezid yinatzer betojá

אֶהְבּוּ אֶת יְהוָה כָּל חֲסִידָיו אֲמוּנִים נוֹצֵר:  
notzer emuním jasidav col Adonai et ehévú

*Bendito es D-os cada día, Él nos llevará a nuestra salvación y redención. Y en Su nombre nos regocijaremos todo el día, y en su salvación elevaremos la Cabeza Celestial. Él es la fortaleza y el refugio para los pobres.*

*Las tribus de D-os son evidencia para Israel; por sus dificultades Él está inquieto, en sufrimiento y en esclavitud; en un bloque de zafiro él les muestra la fuerza de Su amor, y fue revelado para elevar de las profundidades del abismo y del calabozo. Porque con D-os es bondad, y abundancia con Él es liberación.*

*¿Cuán preciosa es Su bondad en Su escudo de Su protección? En el exilio de Babilonia, Él fue enviado por su consideración, cuando su barco se hundió, Él estaba incluido entre ellos y Él los motivó a inspirar misericordia ante sus captores. Porque Él no desamparará a Su gente por Su gran nombre.*

*En encubrimiento Él puso Su trono para rescatar a Sus amados y dispersar desde allí la fortaleza de Sus rebeldes, desde su paso bajo la lanza Él redimió Sus sirvientes, un rayo de Luz a Su nación elevará una alabanza para todos Sus devotos. Aunque Él trata, Él es entonces piadoso, de acuerdo con Su misericordia y Su gran bondad.*

*Y el cabrito venció a sus poderosos, y los cuatro se reunieron con la*

## Baruj Adonai Yom Yom (Bom Bom)

---

rosa en lo alto, y en sus corazones ellos imaginaron destruir Su misericordia; pero por el mérito de Sus sacerdotes él golpeó duramente a aquellos que se revelaron contra Él. La bondad de Hashem no ha tenido final, ni Su misericordia ha sido disminuida.

Por la mano de mis camaradas antagonicos yo fui entregado a Edom mientras ellos llenaban sus estómagos con mis tesoros diarios. Su ayuda se quedó conmigo para soportar mis pilares. Pero Él no me abandonará todos los días de mi vida, porque mi D-os nunca rechazará a nadie.

Cuando Él viene de Edom con la tropa ensangrentada, habrá pillaje en Batirá y una ejecución de traidores. Los goteos de su derrota enrojecerán Su ropa, Su gran poder eliminará el espíritu noble. Barrido por Su viento duro, el viento del este.

Cuando el opresor de Edom ve cómo es, él pensará que Batirá lo proveerá con refugio como Betzer, pero un ángel que ve como un hombre es protegido en él. Y el pecador intencional, sólo como un pecador involuntario, es detenido en el refugio. Todos los devotos de Hashem Lo aman, Él mantiene a los creyentes a salvo.

TERCERA  
COMIDA



## Atkinu Seudatá para la Tercera Comida

Aquellos quienes anhelan ver el brillo de la Luz del Creador, sólo ellos pueden estar en la mesa de la tercera y última comida de Shabat, en la cual se revela la Luz más grande de Shabat".

Este es el mensaje que el Arí comparte con nosotros a través de su tercera y última comida de Shabat. En este momento, todas las puertas celestiales están abiertas, y no hay límite. Aquellos que se conecten con deseo y anhelo en este momento merecen la más grande cantidad de Luz posible del Creador.

אַתְּקִינוּ סְעוּדַתָּא דְּמַהֲיִמְנוּתָא. שְׁלִימָתָא חֲדוּתָא דְּמַלְכָּא קַדִּישָׁא:  
kadishá demalcá jedvtá shlematá dimhemnutá seudatá atkinu.  
אַתְּקִינוּ סְעוּדַתָּא דְּמַלְכָּא. 2x (דָּא הִיא סְעוּדַתָּא) דְּזַעִיר אַנְפִּין  
anpín dizir (seudatá hi da) demalcá seudatá atkinu  
וְעִתִּיקָא קַדִּישָׁא. וְחַקֵּל תְּפוּחִין קַדִּישִׁין אַתְּיָן לְסַעְדָּא בְּהַרְדֵּיהּ:  
bahadé lesaadá atyán kadishín tapujín vajakal kadishá veatiká

בְּנֵי הַיְכָלָא. דְּכְסִיפִין. לְמַחְזֵי זֵיו דְּזַעִיר אַנְפִּין:  
anpín dizeir ziv lemejezei dijsifin hejalá bnei

לִּהְיוֹן הָבָא. בְּהַאי תָּבָא. דְּבֵה מַלְכָּא בְּגִלוּפִין:  
beguilufin malcá deve tacá behai hájá yehón

צְבִי לְחַדָּא. בְּהַאי וַעֲדָא. בְּגו עִירִין וְכָל גְּדַפִּין:  
gadfin vejol irín begó vaadá behai lajadá tzvú

רְאֵדוּ הַשְׁתָּא. בְּהַאי שְׁעָתָא. דְּבֵה רַעְוָא וְלִית זַעֲפִין:  
zaafin velet raavá devé shatá behai hashtá jadu

כְּרִיבּוּ לִי. חֲזוּ חִילִי. דְּלִית דִּינִין דְּתַקִּיפִין:  
ditkifin dinín delet jeilí jazu li kerivu

כִּי בַר נַמְלִין. וְלֹא עָאֲלִין. הִגִּי כְּלָבִין דְּחִצִּיפִין:  
dajatzifin jalbín haguei alín velá natlín levar

וְהָא אֲזֻמִּין. עֲתִיק יוֹמִין. לְמִנְחָא לְמִצְחָא עֲדֵי יְהוֹן חֲלָפִין:

jalfin yehón adei lemitzja leminjá yomín atik azmín vehá

רְעוּ דִּילְהּ. דְּגַלֵּי לֵיהּ. לְבַטְלָהּ בְּכָל קְלִיפִין:

kelifin bejol levatalá lei degalei diléi reú

יֵשׁוּי לֹון. בְּנוֹקְבִיהוֹן. וַיִּטְמְרוּן בְּגוּ כְפִין:

jefin begó veitamrún benokvehón lon yeshavei

אֲרֵי הַשְּׂמָא. בְּמִנְחָתָא. בְּחֲדוֹתָא דְזַעִיר אֲנָפִין קְדִישִׁין:

kadishín anpín dizeir bejedvata beminjatá hashta arei

*Prepara la fiesta de la fe perfecta, la alegría del Rey Sagrado. Prepara la fiesta del Rey.*

*Esta es la fiesta de Zeir Anpín. Y el Anciano Sagrado y el Campo de las Manzanas Sagradas vienen al festín.*

*Miembros del santuario que aspiran ver el brillo de Zeir Anpín.*

*Puedan ellos estar aquí en esta mesa en la cual el Rey está inscrito en alegría.*

*Aspiran ser parte de esta reunión de ángeles alados.*

*Regocíjate ahora en esta hora precisa en la cual hay un favor pero no rabia.*

*Ven cerca de mí, mira mi fuerza, cuando no hay juicios rigurosos.*

*Deja a ellos esperar afuera, nunca originarse, esos perros cínicos.*

*Pero yo invité al Anciano Sagrado a Minjá, el momento cuando ellos se desvaneces.*

*Pueda él colocarlos en sus hoyos y esconderlos entre las rocas.*

*Yo pido esto ahora, en Minjá, durante el regocijo de Zeir Anpín.*

## MIZMOR LeDavid

Escrito por el Rey David, el Salmo número 23 habla sobre la confianza que uno debe tener cuando uno desea conectarse con la Luz del Creador. Así como la oveja confía en el pastor para todas sus necesidades, nosotros debemos confiar en Hashem como nuestro pastor. Así, y sólo así nunca tendremos carencias. Aún en momentos oscuros, cuando caminamos en el valle ensombrecido por la muerte, no temeremos el mal porque la Luz del Creador está con nosotros. Permítenos vivir en la presencia del Creador para siempre.

מִזְמוֹר לְדָוִד יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יְהוָה יֵשׁוּב רֹעֵי לֹא אֶחָסֵר:

ejsar lo roí Adonai leDavid mizmor

בְּנֵאוֹת דָּשָׂא יִרְבִּיצֵנִי עַל מֵי מְנַחֹת יִנְהַלֵּנִי:

yenahaleni menujot mei al yarbitzeni deshé binót

נַפְשִׁי יִשׁוּב יִנְחֵנִי בְּמַעְגְלֵי צְדָק לְמַעַן שְׁמוֹ:

shemó lemáan tzedek vemaglei yanjeni yeshovev nafshi

גַּם כִּי אֵלֶיךָ בָּגִיא צַלְמֹת לֹא אִירָא רַע כִּי אַתָּה עִמָּדִי

imadí atá ki ra irá lo tzalmayet beguei elej ki gam

שִׁבְמֶיךָ וּמִשְׁעֲנֵתֶךָ (x2) הִקְמָה יִנְחֲמֵנִי:

yenajmuní hemá umishantejá shivtejá

תִּצְרֹךְ לְפָנַי שְׁלַחַן נֶגֶד צִרְרֵי

tzorerai negued shulján lefanai taarój

דִּשְׁנָתָ בְּשֶׁמֶן רֹאשִׁי כּוֹסֵי רוּיָה:

revayá cosí roshí vashemen dishanta

אֵיךְ טוֹב וְחָסֵד יִרְדְּפוּנִי כָּל יְמֵי חַיֵּי

jayai yemei col yirdefuni vajesed tov aj

וְשָׁבְתִי בְּבַיִת יְהוָה יֵהְיֶה אֵיךְ אֵיךְ יְמֵי

yamím leorej Adonai beveit veshavti

## Mizmor Ledavid

---

*Salmo de David: Hashem es mi pastor, nada me faltará. En fértiles praderas me tendrá, sobre aguas tranquilas me dirigirá. Mi alma descansará y me encaminará por sendas de rectitud por causa de Su nombre. También cuando caminase por el valle de la oscuridad no temeré al mal porque Tú estás conmigo. Tu vara y Tu apoyo, ellos me consolarán. Prepara delante de mí una mesa, frente a mis enemigos, ungiste con aceite mi cabeza, y mi copa es para saciedad. Sólo lo bueno y la misericordia me seguirán todos los días de mi vida, y habitaré en la casa de Hashem por largos días.*

## Yetzave tzur jasdó

Rezamos ahora para que el Creador nos reúna a todos nosotros desde las cuatro esquinas del mundo y nos lleve a todos a Eretz Israel. Las palabras de esta canción son la finalización de la canción Baruj Hashem. Esta es cantada durante la Tercera Comida porque habla más específicamente de la redención Final para la cual queremos atraer la Luz de la Tercera Comida. "Pueda el Misericordioso bendecir Su nación con paz." Es una bella y conmovedora melodía.

Nuestro Maestro y Profesor, Rabí Yehuda HaLeví Ashlag, le dijo a sus estudiantes después de terminar su traducción y comentarios del todo el Zohar que ellos deberían cantar una canción sin palabras, porque no hay palabras para agradecer a Hashem por el gran mérito que les fue dado a ellos. Así también, esta melodía no tiene palabras, no hay palabras para agradecer a Hashem por la gran Luz de Shabat, y más aún por la redención final.

יְצוּהַ צֹר וְיֵאָסְדוּ כִּהְלוֹתָיו לְקַבֵּץ. מֵאַרְבַּע רוּחוֹת עָדָיו

adav rujot mearbá lekabetz kehilotav jasdó tzur yetzavé

לְהַקְבִּץ. וּבְהַר מְרוֹם הָרִים אוֹתָנוּ לְהַרְבִּץ. וְאוֹתָנוּ

veitanu leharbetz otanu harím merom uvehar lehikabetz

יָשׁוּב נִדְחִים קוֹבֵץ. יָשׁוּב לֹא נֶאֱמַר כִּי אִם וְשׁוּב

veshay im ki neemar lo yashuv kovetz nidajím yashuv

וְקַבֵּץ: בָּרוּךְ הוּא אֱלֹהֵינוּ אֲשֶׁר טוֹב גָּמְלָנוּ. כִּרְחֵמָיו

kerajamav gemalanu tov asher eloheinu hu baruj vekibetz

וּכְרוֹב חֲסָדָיו הִגְדִּיל לָנוּ. אֵלֶּה וְכֹאֵלֶּה יוֹסֵף עִמָּנוּ.

imanu yosef vejaelé ele lanu higdil jasadav ujrov

לְהִגְדִּיל שְׁמוֹ הַגָּדוֹל הַגְּבוּר וְהַנּוֹרָא שֶׁנִּקְרָא עָלֵינוּ:

aleinu shenikrá vehanorá haguibor hagadol shmó lehagdil

בָּרוּךְ הוּא אֱלֹהֵינוּ שֶׁבְרָאָנוּ לְכַבֹּדוֹ. לְהַלְלוֹ וּלְשַׁבְּחוֹ

uleshabj leshaleló lijvodó shebraanu Eloheinu hu baruj

וּלְסַפֵּר הוֹדוֹ. מִכֹּל אוֹם גָּבַר עָלֵינוּ חֲסָדוֹ. לְכֵן בְּכֹל

bejol lajén jasdó aleinu gavar om micol hodó ulesaper

לב ובכל נפש ובכל מאורו. נמליכו ונניחרו:

unyajadó namlijó meodó uvejol nefesh uvejol lev

שהשלום שלו ישים עלינו ברכה ושלום.

veshalom berajá aleinu yasím sheló shehashalom

משמאל ומימין על ישראל שלום. הרחמן הוא

hu harjamán shalom Israel al umiyamín mismol

יברך את עמו בשלום. ויזכו לראות בנים

baním lirót veyizcú bashalom amó et yevarej

ובני בנים עוסקים בתורה ובמצות על ישראל שלום.

shalom Israel al uvemitzvót batorá oskím vaním uvnei

יועץ אל גבור אבי עד שר שלום:

shalom sar ad avi guibor el yoetz

## EL MISTATER

Esta canción, escrita por Abraham Mimón quien vivió en los tiempos del Arí en Tzfat, explica cómo la Luz del Creador es revelada en este mundo a través de las Diez Sefirot. Frente a esta canción subimos hacia la Luz usando la escalera de las Diez Sefirot.

אֵל מִסְתַּתֵּר בְּשֹׁפְרֵיר חֲבִיּוֹן,

jevión beshafir mistater El

הַשֶּׁכֶּל הַנֶּעְלָם מִכָּל רַעֲיוֹן,

raayón micol haneelám hasejel

עֵלֹת הָעֲלוֹת מוֹכֵתֵר בְּכֶתֶר עֲלִיוֹן,

elióon bejeter mujtar hailót ilát

כֶּתֶר יִתְּנוּ לְךָ יְהוָה יֵאֱהָרֹנְהִי,

Adonai lejá yitnú Kéter

בְּרֵאשִׁית תּוֹרַתְךָ הַקְּדוּמָה,

hakedumá toratjá bereshít

רְשׁוּמָה חֲכָמַתְךָ הַסְּתוּמָה,

hastumá jojmatjá reshumá

מֵאֵין תִּמְצָא וְהִיא נֶעְלָמָה,

neelamá vehí timatzé meayin

רֵאשִׁית וְאֶחָדָה יִרְאֵת יְהוָה יֵאֱהָרֹנְהִי.

Adonai yirat Jojmá reshít

רְחֹבוֹת הַנְּהָר נֶחְלֵי אֱמוּנָה,

emuná najalei hanahar rejoyót

מַיִם עֲמוּקִים יִדְלֵם אִישׁ תְּבוּנָה,

tevuná ish yidlem amukím mayim

תּוֹצְאוֹתֶיהָ חֲמִשִּׁים שְׁעָרֵי בִּינָה,

Biná shaareí jamishím totzoteha

אֲדוֹנָיִם נּוֹצֵר יְהוָה יִאֲהַרְוֶנּוּהִי,

Adonai notzer emuním

אֵל הַגָּדוֹל עֵינֵי כָל נִגְדָךְ,

negdejá jol enei hagadol haEl

רַב וְיָסֵד גָּדוֹל עַל הַשָּׁמַיִם חֲסֵדְךָ,

jasdejá hashamayim al gadol Jesed rav

אֱלֹהֵי אַבְרָהָם זְכוֹר לְעַבְדְּךָ,

leavdejá zejor Avraham Elohei

חֲסֵדֵי יְהוָה יִאֲהַרְוֶנּוּהִי אֲזַכִּיר תְּהִלּוֹת יְהוָה יִאֲהַרְוֶנּוּהִי,

Adonai tehilot azkir Adonai jasdei

בְּמָרוֹם נֶאֱדָר בְּכֹחַ וְגִבּוֹרָה,

u'Guevurá bejoaj needar marom

מוֹצִיא אוֹרָה מֵאֵין תְּמוּרָה,

temurá meien orá motzí

פֶּחַד יִצְחָק מִשְׁפִּטֵּינוּ הָאִירָה,

hairá mishpateinu Yitzjak pajad

אֲתָה גְבוּר לְעוֹלָם יְהוָה יִאֲהַרְוֶנּוּהִי,

Adonai leolám guibor atá

בְּי אֵל כְּמוֹךְ עוֹשֶׂה גְדוּלוֹת,

guedolót osé camoja el mi

אֲבִיר יַעֲקֹב נֹרָא תְהִלּוֹת,  
tehilót norá Yaakov abir

תִּפְאֶרֶת יִשְׂרָאֵל שׁוֹמֵעַ תְּפִלוֹת,  
tefilót shomea Israel Tiferet  
כִּי שׁוֹמֵעַ אֵל אֶבְיוֹנִים יְהוָה אֱלֹהֵינוּ אֱדוֹנָי.  
Adonai evioním el shomea ki

יְהִי זְכוֹת אָבוֹת יָגֵן עָלֵינוּ,  
aleinu yaguén avót zjut ya

נִצְרָן יִשְׂרָאֵל מִצְרוֹתֵינוּ גְּאֻלָּנוּ,  
guealenu mitzaroteinu Yisrael Nétzaj  
וּמְבוֹר גְּלוֹת דְּלָנוּ וְהַעֲלָנוּ,  
vehaalenu delenu galut umibor  
לְנִצְחָה עַל מְלֹאכֶת בַּיִת יְהוָה אֱדוֹנָי אֱלֹהֵינוּ.  
Adonai beit melejet al lenatzeaj

בְּיָמֵינוּ וּמִשְׁמַאל יִנִּיקַת הַנְּבִיאִים,  
haneviím yenicat umismól miyamin

נִצַּח וְדָוִד מֵהֶם גְּמֻצָאִים,  
nimtzaím mehem vaHod nétzaj  
יִכִּין וּבֹעֵז בְּשֵׁם גְּקָרָאִים,  
nikraím beshem uvoaz yajín  
וְכָל בְּנֵיךְ לְמוֹדֵי יְהוָה אֱדוֹנָי אֱלֹהֵינוּ.  
Adonai limudei banaij vejol

יְסוֹד צְדִיק בְּשִׁבְעָה נְעֻלָּם,

neelám beshivá tzadik Yesod

אוֹת בְּרִית הוּא לְעוֹלָם,

leolam hu brit ot

מֵעֵין הַבְּרָכָה צְדִיק יְסוֹד עוֹלָם,

olam yesod tzadik habarajá meein

צְדִיק אֲתָה יְהוָה יֵאָהֲרֹנְהוּ.

Adonai atá tzadik.

זֶא הָקָם בְּמַלְכוּת דָּוִד וּשְׁלֹמֹה,

uShlomó David Maljút hakem na

בְּעֵטְרָה שְׁעֵטְרָה לוֹ אָמוֹ,

lo sheitrá baatará imó

בְּנֶסֶת יִשְׂרָאֵל כָּלָה קְרוּאָה בְּנֻעִימָה,

baneimá kruá calá Yisrael kneset

עֵטְרַת תְּפָאֶרֶת בְּיַד יְהוָה יֵאָהֲרֹנְהוּ.

Adonai beyad tiferet ateret

רִזְזוּק מִיַּחַד כְּאַחַד עֶשֶׂר סְפִירוֹת,

sfirót eser keejad meyajéd jazák

מֵאַחַד אֱלוֹף יִרְאָה מְאוֹרוֹת,

meorót yiré aluf meajer

סְפִיר גְּזֻרָתָם יַחַד מְאִירוֹת,

meirót yajad guizratam sapir

תִּקְרַב רִנָּתִי לְפָנֶיךָ יְהוָה יֵאָהֲרֹנְהוּ.

Adonai lefaneja rinati tikrav

*Hashem se oculta en un dosel de discreción, la sabiduría escondida de todas las naciones. Razón de todas las razones, coronado con la corona Superna; ellos Te darán una corona, Hashem.*

*Al principio estaba Tu Torá antigua, inscrita con Tu sabiduría oculta, ¿de dónde ella será encontrada? Porque ella ha desaparecido – la fuente de sabiduría es temor de Hashem.*

*El ancho del río, como una corriente de fe es arrastrada a aguas profundas por un hombre astuto, cuyo resultado son cincuenta puertas de Biná; la lealtad es guardada por Hashem.*

*Gran D-os, todos los ojos están sobre Ti, Maestro de grandes bondades, en el cielo está Tu bondad; D-os de Abraham, recuerda a tu sirviente; benevolencia de D-os yo proclamaré en alabanzas de D-os.*

*El Supremo está adornado en poder y fuerza, hala luz de lo que no tiene valor.*

*Uno fue temido por Yitzaac, ilumina nuestra sentencia, Tu fuerza es por siempre, Hashem.*

*Quien es como Tú, El que realiza grandezas, Caballero de Yaacov de extraordinarias alabanzas.*

*El Esplendor de Israel oye las plegarias, para Hashem atender a las plegarias de los pobres.*

*Hashem, pueda el mérito de nuestros antepasados protegernos, vencedor de Israel nos redimirá de nuestros problemas y del abismo del exilio, Él nos arrastrará y nos levantará.*

*Para ser victoriosos en el servicio de la Casa de Hashem.*

*Desde la derecha y desde la izquierda están los profetas educando, ellos son encontrados en Netzaj y Hod.*

*Ellos son llamados por los nombres de Yajín y Boaz, todos tus hijos aprenderán de Hashem.*

*Los principios de un hombre justo son encubiertos en siete, él es el signo del convenio del mundo. Una fuente de bendiciones – un tzadic es la base del mundo. Tú eres el tzadik, Hashem.*

*Restaura los reinos de David y Salomón con la corona que su madre lo coronó. Israel es llamada la novia en su satisfacción, ella es una corona de belleza en las manos de Hashem.*

*La fuerza nos unifica en uno – las Diez Sefirot, y separa de nosotros al caudillo que no ve luces. Las luces juntas fueron grabadas del zafiro, arrastra mi canción cerca, ante Ti, Hashem.*

## Ein keEloheinu

"No hay nadie como Hashem... El está cerca de quien lo llama a Él de verdad..."

Hablando de las numerosas providencias de Hashem en este mundo, nos conectamos con Su Luz. Y ese es el propósito de la última canción de la Tercera Comida de Shabat.

אין כֹּה־אֱלֹהֵינוּ. אֵין כְּאֲדוֹנֵינוּ אֵין כְּמַלְכֵנוּ אֵין כְּמוֹשִׁיעֵנוּ.  
kemoshieinu ein kemalkeinu ein caadoneinu ein keEloheinu ein  
מִי כֹה־אֱלֹהֵינוּ. מִי כְּאֲדוֹנֵנוּ מִי כְּמַלְכֵנוּ מִי כְּמוֹשִׁיעֵנוּ.  
kemoshieinu mi kemalkeinu mi caadoneinu mi keEloheinu mi  
נֹדֶה לְאֱלֹהֵינוּ נֹדֶה לְאֲדוֹנֵינוּ נֹדֶה לְמַלְכֵנוּ,  
lemalkeinu node laadoneinu node leEloheinu node  
נֹדֶה לְמוֹשִׁיעֵנוּ. בְּרוּךְ אֱלֹהֵינוּ בְּרוּךְ אֲדוֹנֵינוּ,  
adoneinu baruj Eloheinu baruj lemoshieinu node  
בְּרוּךְ מַלְכֵנוּ בְּרוּךְ מוֹשִׁיעֵנוּ.  
moshieinu baruj malkeinu baruj

|                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| בְּשָׁמַיִם וּבָאָרֶץ | אֲתָהּ הוּא אֱלֹהֵינוּ |
| uvaaretz bashamaim    | Eloheinu hu atá        |
| דָּגוּל מֵרֶבֶבָה     | גְּבוּר וְנִעְרָץ      |
| mervava dagul         | venaaratz guibor       |
| וְיָצְוָה וְנִבְרָאוּ | דֵּהוּא שָׂח וַיְהִי   |
| venivrau vetziva      | vayehí saj.hu          |
| וְאֵי עוֹלָמִים       | אֲכִרוּ לְנִצָּח       |
| olamim jai            | lanetzaj zijro         |
| לְיֹשֵׁב סֵתֵר        | טָהוּר עֵינַיִם        |
| seter yoshev          | enaim teor             |

|                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| לְבוּשׁוֹ צְדָקָה             | סִתְרוּ יְשׁוּעָה            |
| tzedaká levusho               | yeshua kitro                 |
| נְאֻפֵּר נְקָמָה              | בְּעֵמְתוֹ קִנְיָאָה         |
| nekamá neepad                 | kiná matéu                   |
| עַצְתוֹ אֱמוּנָה              | סִתְרוּ יוֹשֶׁר              |
| emuna atzato                  | yosher sitro                 |
| צְדִיק וְיֹשֶׁר               | פְּעוּלָתוֹ אֱמֶת            |
| veyashar tzadik               | emet peulató                 |
| רָם וּמִתְנַשֵּׂא             | כָּרוֹב לְקוֹרָאיוּ בְּאֵמֶת |
| umitnasé ram                  | beemet lekorav karov         |
| תְּלוּלָה אֶרֶץ עַל בְּלִימָה | פֶּטְוִיכֵן שְׁחָקִים        |
| blima al eretz tolé           | shejakim shojen              |

חַי וְקַיִם נוֹרָא וּמְרוֹם וְקְדוֹשׁ:  
vekadosh umarom norá vekayam jai

*No hay nadie como nuestro D-os, no hay nadie como nuestro Maestro, no hay nadie como nuestro Rey, no hay nadie como nuestro Redentor. ¿Quién es como nuestro D-os, quien es como nuestro Maestro, quien es como nuestro Redentor? Démosle las gracias a nuestro D-os, démosle las gracias a nuestro Maestro, démosle las gracias a nuestro Rey, démosle las gracias a nuestro Redentor.*

*Bendito es nuestro D-os, bendito es nuestro Maestro, bendito es nuestro Rey, bendito es nuestro Redentor.*

## Ein Keeloheinu

---

*Tú eres nuestro D-os, en el Cielo y en la tierra, heroico y estimado, sobresaliente en miríada, Él es completo y es así. Cuando Él lo dispuso, ellos fueron creados, ellos lo recordarán para siempre, duradero por siempre y pura vista, vive en encubrimiento, Su corona es salvación, Su ropa es caridad, Su capa es entusiasmo. Él está vestido en venganza, Su secreto es justicia, Su consejo es creencia, Su acto es verdad, derecho y justo, Él está cerca de quien Lo llama de verdad, alto y elevado, Él vive en los Cielos, Él suspende la tierra en nada, Vigoroso y tolerante, maravilloso, exaltado y Santo. Y así, es para Ti que todos están coronados.*

## Kidush de la Tercera Comida

Kidush de la Tercera Comida es para conectarnos a la energía de Moshé, David y Yosef, e abandonaron en este momento de Shabat, nosotros también tenemos la oportunidad superar la Gog Umagog – la guerra de Armagedon, y fortalecer nuestro sistema nunológico.

וַיֹּאמֶר מֹשֶׁה אֲכַלְהוּ הַיּוֹם כִּי שַׁבַּת הַיּוֹם לַיהוָה יֵאָהֲרֹנָה  
laAdonai hayom Shabat ki hayom ijlú Moshé vayomer  
הַיּוֹם לֹא תִמְצְאוּהוּ בַשָּׂדֶה: רְאוּ כִּי יְהוָה יֵאָהֲרֹנָה נָתַן לָכֶם  
lajem natán Adonai ki reú basadé timtzauú lo hayom  
הַשַּׁבָּת עַל כֵּן הוּא נָתַן לָכֶם בַּיּוֹם הַשְּׂשִׁי לֶחֶם  
lejem hashishí bayom lajem notén hu ken al haShabat  
יוֹמִים שָׁבוּ אִישׁ תַּחְתּוֹ אֶל יֵצֵא אִישׁ מִמְּקוֹמוֹ בַּיּוֹם  
bayom mimcomó ish yetzé al tajtav ish shevú yomaím  
הַשְּׂבִיעִי: וַיִּשְׁבְּתוּ הָעָם בַּיּוֹם הַשְּׂבִיעִי  
hashvií bayom haám vayishbetú hashvii

sólo el líder de la mesa

עַל כֵּן בֵּרַךְ יְהוָה יֵאָהֲרֹנָה אֶת יוֹם הַשַּׁבָּת וַיִּקְדְּשֶׁהוּ:  
vayikadeshehu haShabat yom et Adonai beraj ken al  
סְבָרֵי מָרְנָן וְעוֹנִים הַשּׁוֹמְעִים: הַיּוֹם  
jaim. (todos contestan) maranán savri

Sólo el líder de la Mesa

בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה יֵאָהֲרֹנָה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם בּוֹרֵא פְּרֵי הַתְּבָנִים:  
haguefen pri boré haolám melej Eloheinu Adonai atá baruj

וְעוֹנִים הַשּׁוֹמְעִים: אָמֵן  
amén Todos contestan

## Kidush de la Tercera Comida

---

*And Moses said:*

*Y Moshé dijo:*

*Festejen hoy porque el Shabat es el día de D-os; hoy tu no serás encontrado en el campo.*

*Observa eso porque D-os te dio el Shabat, porque por eso Él te da en el sexto día pan para dos días, cada hombre regresa a su vivienda; nadie debe abandonar su lugar en el séptimo día. La gente desiste en el séptimo día.*

*Por esto D-os bendijo el Shabat y ellos lo santifican.*

*Bendito eres Tú, Hashem, nuestro D-os, rey del universo, quien creó el fruto de la vid.*

## Ydid Nefesh

Rabí Eliézer Azikrí, uno de los mas grandes Cabalistas del siglo 16, escribió esta, la más conmovedora y verdadera canción la cual habla de nuestro tremendo anhelo por una conexión con la Luz del Creador y termina con una oración para revelarnos este completo duradero amor y Luz.

Nuestro Maestro y Profesor, Rabí Yehuda HaLeví Ashlag, creó esta melodía para despertar nuestra alma al verdadero significado de la canción: todos estamos rezando a la vez, aplicando, y anhelando conectarnos con la Luz del Creador. Esta es probablemente la más profunda y más conmovedora canción de Shabat.

יְדִיד נֶפֶשׁ אָב הַרְחָמוֹן, מְשׁוֹךְ עַבְדְּךָ אֶל רְצוֹנְךָ,

retzonejá el avdejá meshoj harajamán av nefesh yedid

יְרוּץ עַבְדְּךָ כְּמוֹ אֵיל, יִשְׁתַּחֲוֶה אֶל מוֹל הַדָּרֶךְ,

hadarejá mul el yishtajavé ayal kemó avdejá yarutz

לְעֵרַב לּוֹ יְדִידוֹתֶיךָ, מִנִּפְתַּת צוּף וְכָל טָעַם.

taam vejol tzuf minofet yedidotejá lo yeerav

דָּדוֹר נָאֵה זִיו הָעוֹלָם, נִפְשֵׁי חוֹלַת אֶהְבְּתֶךָ,

ahavatejá jolát nafshí haolám ziv naé hadur

אָנָּה אֵל נָא רַפָּא נָא לָהּ, בְּהִרְאוֹת לָהּ נוֹעַם וַיּוֹךְ,

zivejá noam la beharot la na refá na el ana

אָז תִּתְחַזֵּק וְתִתְרַפָּא וְהִיִּתָּה לָהּ שְׂמֵחַת עוֹלָם.

olam simját la vehaitá vetitrapé titjazek az

תִּיקַם 2x (יְהֵמוּ נָא) רַחֲמֶיךָ, וְחוּסָה נָא עַל בֶּן אֶהוּבְךָ

ahuvejá ben al na vejusá rajameja (na yehemu) vatik

כִּי זֶה כְּמָה נְכֻסוֹף נְכֻסְפִיתִי לְרְאוֹת בְּתַפְאֶרֶת עֵינֶיךָ,

uzejá betiferet lirot nijsafti nijsof cama ze ki

אֵלָה (חֲמֻדָּה) 2x לְבִי וְחוּסָה נָא וְאֵל תִּתְעַלֵּם.

titaleme veal na vejusá libí jamdá ele

תְּגִלָּה נָא וּפְרוֹס חֲבִיבִי עָלַי אֶת סִכַּת שְׁלוֹמְךָ,  
shelomejá sucat et alai javivi ufrós na higalé  
תְּאִיר אֶרֶץ מִכְבוֹדְךָ, נְגִילָה וְנִשְׂמָחָה בְּךָ,  
vaj venismejá naguilá mikvodeja eretz tair  
מִהֵר אֲהוּב כִּי בָּא מוֹעֵד וְחַנּוּנוֹ בְּיָמַי עוֹלָם.  
olam kimei vejanenú moed va ki ehov maher

*Querido del alma, Padre misericordioso, atrae a Tu siervo hacia Tu voluntad. Correrá Tu siervo como el corzo para postrarse frente a Tu majestad; pues le agrada Tu amistad más que la miel que destila el panal, y más que todo deleite.*

*Majestad, Esplendor del mundo, mi alma padece por Tu amor. Te ruego, D-os, cúbala mostrándole la belleza de tu esplendor. Entonces ella será fortalecida y sanará, y será para Ti una servidora eterna.*

*Oh Poderoso, que Tus piedades se enternezcan, y ten compasión hacia tu pueblo amado, porque hace tiempo que éste desea contemplar la gloria de Tu fuerza. Te ruego, oh, D-os, deleite de mi corazón, apresúrate y no te alejes.*

*Revélate, te ruego, y extiende, oh Amado, sobre mí el abrigo de Tu paz; ilumina la tierra con Tu gloria; nos alegraremos y nos regocijaremos por Tu causa. De prisa Amado, pues llegó la hora de concedernos Tu gracia como en los tiempos antiguos.*

BIRKAT  
HAMAZÓN



## Birkat Hamazón

*Birkat Hamazón* – la bendición para el pan y la comida es nuestra herramienta que permite que las energías físicas y espiritual sean digeridas y procesadas apropiadamente, así podemos beneficiarnos de ellas. Como sabemos la comida contiene chispas de alma, y con esta bendición podemos elevar aquellas que están en nuestra comida y ayudarlas con su *Tikún*.

שִׁיר הַמַּעֲלוֹת בְּשׁוּב יְהוָה אֱלֹהֵינוּ אֶת שִׁבְת צִיּוֹן הָיִינוּ  
hayinu tzió shivat et Adonai beshuv hamaalót shir  
בְּחוֹלְמִים: אִזּוּ יִמָּלֵא שְׁחוֹק פִּינוּ וּלְשׁוֹנֵנוּ רִנָּה אִזּוּ  
az rina ulshonenu pinu sejok yimale az kejolmím  
יֹאמְרוּ בְּגוֹיִם הַגְּדִיל יְהוָה אֱלֹהֵינוּ לַעֲשׂוֹת עִם אֱלֹהֵי:  
ele im laasót Adonai higdil vagoyim yomru  
הַגְּדִיל יְהוָה אֱלֹהֵינוּ לַעֲשׂוֹת עִמָּנוּ הָיִינוּ שְׂמֵחִים: שׁוּבָה  
shuba semejím hayinu iman laasót Adonai higdil  
יְהוָה אֱלֹהֵינוּ אֶת שְׁבִיתֵנוּ כַּאֲפִיקִים בְּנֶגֶב: הַזֹּרְעִים בְּדַמָּעָה  
bedimá hazorim baneguev caafikim shevitenu et Adonai  
בְּרִנָּה יִקְצֹרוּ: הַלֹּךְ יֵלֵךְ וּבָכָה נִשְׂא מִשֶּׁךְ  
meshej nose uvajo yelej haloj yiktzorú berina  
הַזֹּרֵעַ בּוֹא יָבֵא (x2) בְּרִנָּה נִשְׂא אֲלֻמוֹתָיו:  
alumotav nosé berina yavo bo hazará

*Una canción de ascenso. Cuando Hashem regrese el cautiverio de Sión, seremos como soñadores. Entonces nuestras bocas serán llenadas de risa y nuestra lengua con canciones agradables. Y ellos declararán entre las naciones. Hashem lo ha realizado grandiosamente con eso." Hashem lo ha realizado grandiosamente con nosotros; estuvimos contentos. Oh Hashem – devuelve nuestro cautiverio como resortes en el desierto. Esos que llorosamente siembran cosecharán en alegre cántico. El que produce la medida de las semillas camina llorando solo, pero regresará triunfante, un portador de sus haces.*

## Birkat Hamazón

הב לן ונברך

El líder dice

unevarej lan hav

יהי שם יהוה אלהינו מברך מעתה ועד עולם:

Todos

olam vead meatá mevoraj Adonai shem yihi

יהי שם יהוה אלהינו מברך מעתה ועד עולם:

El líder repite

olám vead meatá mevoraj Adonai shem yehí

(וממשיכים: ברשות עמוד 112 en Pág. 112 birshut en)



זימון לברכת המזון לנישואין ולשבע ברכות

Bendición para Boda y *Sheva Berajot*

דני הסר וגם חרון, ואז אלם בשיר ירון, נחננו

nejenu yarón beshir ilem veaz jarón vegam haser devai

במעגלי צדק, שעה ברכת בני ישורון, בני אהרון:

Aharón bnei yeshurún bnei bircat sheé tzedek bemaglei

(וממשיכים: ברשות עמוד 112 en Pág. 112 birshut en)



זימון לברכת המזון לברית מילה

Bendición para Circuncisión

El líder dice

נודה לשמך בתוך אמוני, ברוכים אתם ליהוה אלהינו:

laAdonai atem brujím emunai betoj lishmejá nodé

ברשות אל איום ונורא, משגב לעיתות בצרה, אל נאזר

neezar el batzará leitot misgav venorá ayom el birshut

Birkat Hamazón

בְּגִבּוֹרָה, אֲדִיר בְּמָרוֹם יְהוָה אֱלֹהֵינוּ אֱהַרְוֵנָהּ:

Adonai bamaróm adir bigvurá

Todos נֹדֵה לְשִׁמְךָ בְּתוֹךְ אֱמוּנָי, בְּרוּכִים אַתָּם לַיהוָה אֱלֹהֵינוּ אֱהַרְוֵנָהּ:

laAdonai atem brujím emunai betoj lishmejá nodé

El líder dice

בְּרִשּׁוֹת הַתּוֹרָה הַקְּדוּשָׁה, מְהוֹרָה הִיא וְגַם פְּרוּשָׁה  
perushá vegam hi tehorá hakdoshá hatorá birshut

צִוָּה לָנוּ מוֹרָשָׁה, מִשָּׁה עֶבֶד יְהוָה אֱלֹהֵינוּ אֱהַרְוֵנָהּ:

Adonai eved Moshé morashá lanu tzivá

Todos נֹדֵה לְשִׁמְךָ בְּתוֹךְ אֱמוּנָי, בְּרוּכִים אַתָּם לַיהוָה אֱלֹהֵינוּ אֱהַרְוֵנָהּ:

laAdonai atem brujím emunai betoj lishmejá nodé

El líder dice

בְּרִשּׁוֹת הַכְּהֻנִּים וְהַלְוִיִּם, אֶקְרָא לְאֱלֹהֵי הָעִבְרִיִּים,  
haivriím leElohei ekrá vehaleviim haco hanim birshut

אֲהוֹדְנוּ בְּכָל אַיִם, אֶבְרַכָּה אֶת יְהוָה אֱלֹהֵינוּ אֱהַרְוֵנָהּ:

Adonai et avarjá iyim bejol ahodenu

Todos נֹדֵה לְשִׁמְךָ בְּתוֹךְ אֱמוּנָי, בְּרוּכִים אַתָּם לַיהוָה אֱלֹהֵינוּ אֱהַרְוֵנָהּ:

laAdonai atem brujím emunai betoj lishmejá nodé

El líder dice

בְּרִשּׁוֹת מְרֻנָּן וְרִבְנָן וְרִבּוֹתַי, אֶפְתַּח בְּשִׁיר פִּי  
pi beshir estejá verabotai verabanán maranán birshut

וְשִׁפְתַי, וְתֹאמְרָנָה עֲצֻמוֹתַי, בְּרוּךְ הֵבֵא בְּשֵׁם יְהוָה אֱלֹהֵינוּ אֱהַרְוֵנָהּ:

Adonai beshem habá baruj atzmotai vetomarna usfatai

Todos נֹדֵה לְשִׁמְךָ בְּתוֹךְ אֱמוּנָי, בְּרוּכִים אַתָּם לַיהוָה אֱלֹהֵינוּ אֱהַרְוֵנָהּ:

laAdonai atem brujím emunai betoj lishmejá nodé



## Birkat Hamazón

(כשבת יוסיף: בְּרִשׁוֹת שַׁבַּת מְלֶכְתָּא)

(malketá Shabat birshut en Shabat)

(ביום טוב אומר: וּבְרִשׁוֹת יוֹמָא טָבָא אוֹשְׁפִיזָא קְדִישָׁא)

(kadishá oshpizá tavá yomá ubirshut en Fiesta)

(בסוכות: וּבְרִשׁוֹת שִׁבְעָה אֲשֶׁפִיזִין עֲלֵאִין קְדִישִׁין)

(kadishín ilaín ushfizín shivá ubirshut en Sucot)

(בסעודה שלישית בְּרִשׁוֹת מֹשֶׁה דָּוִד וְיוֹסֵף)

(veYosef David Moshé birshut en Tercera Comida)

(וּבְרִשׁוֹת רַבִּי מוֹרֵי הַרְבַּנִּית מוֹרְתֵי)

(moratí harabanit morí rabí ubirshut)

מָרְגֵן וְרַבּוֹתֵי

verabotai maranán

בְּרוּךְ (המוזמן בעשרה אֱלֹהֵינוּ)

(Eloheinu mínimo 10 hombres) nevarej

(לחחונה ושבע ברכות שֶׁהַשְּׂמִיחָה בְּמַעוֹנוּ,

(bimeonó shehasimjá para boda y Siete Bendiciones)

(ו) שְׂאֵבְלָנוּ מִשְׁלוּ:

misheló (ve)sheajalnu

המסובים : בְּרוּךְ (בעשרה אֱלֹהֵינוּ)

(Eloheinu mínimo 10 hombres) baruj

(לחחונה ושבע ברכות שֶׁהַשְּׂמִיחָה בְּמַעוֹנוּ,

(bimeonó shehasimjá para boda y Siete Bendiciones)

(ו) שְׂאֵבְלָנוּ מִשְׁלוּ וּבְטוֹבוֹ חֵיֵינוּ:

jainu uvtuvó misheló (ve)sheajalnu.

## Birkat Hamazón

המזמן חזר ברוך (בעשרה אלהינו)  
(Eloheinu mínimo 10 hombres) baruj

(לחתונה ושבע ברכות. שֶׁהַשְּׂמִיחָה בְּמַעוֹנָו,  
(bimeonó shehasimjá para boda y Siete Bendiciones)

(ו) שְׂאֵבְלָנוּ מִשְׁלֹו וּבְטוּבוֹ חַיִּינוּ:  
jainu uvtuvó misheló (ve)sheajalnu

בְּרוּךְ הוּא וּבְרוּךְ שְׁמוֹ:  
shemó ubaruj hu baruj

### La Primera Bendición – el mundo de Atzilut/Emanación

*D-os dio sustento a todo el mundo. Nosotros recibimos ahora el poder del sustento y prosperidad. Pero hay un requerimiento: necesitamos entender que lo que sea que poseemos es meramente préstamo. Todo el sustento es originado por el Creador. Este conocimiento asegura que mantendremos el sustento toda nuestra vida, de este modo evitar los altibajos financieros que plaga la mayoría de las familias. Si creemos que somos los arquitectos y proveedores de nuestra propia riqueza, nos abrimos a Satán y el potencial de altibajos y pérdida del sustento.*

כנגד עולם אצילות  
חכמה, בשבת: יוד ויו דלת  
בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה יְהוֹדֵנוּ יְהוֹדֵנוּ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם,  
haolám melej Eloheinu Adonai atá baruj  
הֵיזֵן אֶת הָעוֹלָם כֻּלּוֹ, בְּטוּבוֹ בְּחֵן בְּחָסֵד וּבְרַחֲמִים,  
uverajamím bejesed bején betuvó culó haolám et hazán  
הוּא נָתַן לָחֵם לְכֹל בָּשָׂר כִּי לְעוֹלָם חֶסֶדוֹ:  
jasdó leolám ki basar lejol lejem notén hu  
וּבְטוּבוֹ הַגָּדוֹל, תָּמִיד לֹא חָסַר לָנוּ, וְאֵל יַחֲסַר  
yejsar veal lanu jasar lo tamid hagadol uvtuvó  
לָנוּ מְזוּן לְעוֹלָם וָעֶד, בְּעָבוּר שְׁמוֹ הַגָּדוֹל,  
hagadol shemó baavur vaed leolam mazón lanu

## Birkat Hamazón

כי הוא אל זן ומפרנס לכל ומטיב לכל,  
lacol umetiv lacol umfarnes zan el hu ki  
ומכין מזון לכל בריותיו אשר ברא באמור.  
caamur bará asher briotav lejol mazón umejin

### Poteaj Et Yadeja

Voltear nuestras manos es un reconocimiento adicional de que la Luz es el origen de toda la prosperidad duradera. Esta acción de voltear nuestras manos hacia el cielo funciona como una antena espiritual, que arrastra energía de sustento a nuestra vida. Los sabios nos enseñan que si perdemos esta acción específica, debemos repetir la oración completa desde el principio

פּוֹתֵיִתְּ אֶת יָדֶיךָ (יְחַתְּמוּכָה)

yadeja et poteaj

פָּאָרִי סֵאֵל וְזִתְךָ  
יֵאֱדָוֶנְתִּי

Para Sustento a Través del Diezmo

וּמְשַׁבֵּיעַ לְכֹל וְזַיֵּר צֶוֶן (ר"ת רחל):

ratzón jai lejol umasbía

בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ יְהוָה הַזֶּה אֶת הַכֹּל:  
hacol et hazán Adonai atá baruj

## Birkat Hamazón

כנגד עולם בריאה

בינה, כשבת: הי יוד

גודה לך יהוה אלהינו על שהנחלת  
shehinjalta al Eloheinu Adonai lejá node  
לאבותינו, ארץ חמדה טובה ורחבה, ועל  
veal urjavá tová jemda eretz laavoteinu  
שהוצאתנו יהוה אלהינו מארץ מצרים,  
mitzraim meeretz Eloheinu Adonai shehotzetanu  
ופדיתנו מבית עבדים, ועל בריתך שחתמת  
shejatamta briteja veal avadim mibeit ufditanu  
בבשרנו, ועל תורתך שלמדנו, ועל חקיך  
jukeja veal shelimadtanu toratjá veal bivsarenu  
שהודעתנו, ועל חיים חן וחסד שחוננתנו,  
shejonantanu vajesed jen jaim veal sheodatanu  
ועל אכילת מזון שאתה זן ומפרנס אותנו  
otanu umfarnes zan shaata mazón ajilat veal  
תמיד, בכל יום ובכל עת ובכל שעה:  
shaá uvejol et uvejol yom bejol tamid

### Janucá y Purim לחנוכה ופורים

Estos eventos generan una dimensión adicional de energía relacionada con el poder de los milagros. Esta bendición nos ayuda a atrapar este poder de manera que podemos efectuar milagros en nuestras vidas cuando ellos son verdaderamente necesarios.

ועל הנסים ועל הפרקן, ועל הגבורות, ועל התשועות  
hateshuot veal haguevurot veal hapurkán veal hanisím veal

ועל הנפלאות ועל הנחמות שעשית לאבותינו בימים  
bayamím laavoteinu sheasita hanejamot veal haniflaot veal

ההם בזמן הזה:  
hazé bazmán hahem

## Birkat Hamazón

### Para Jnuká

בִּימֵי מַתְתִּיָּה בֶן יוֹחָנָן כֹּהֵן גָּדוֹל חֲשֵׁמוֹנָאֵי וּבְנָיו  
uvanav jashmonai gadol cohén Yojanán ven matityá bimei  
בְּשַׁעֲמֻדָּה מַלְכוּת יוֹן הַרְשָׁעָה עַל עַמְּךָ יִשְׂרָאֵל לְשַׁבְּחָם  
leshacjam Yisrael amjá al hareshaá yaván maljut kesheamdá  
תּוֹרַתְךָ וּלְהַעֲבִירָם מִחֻקֵּי רִצּוֹנְךָ. וְאַתָּה בְּרַחֲמֶיךָ הַרְבִּים  
harabím verajameja veatá retzoneja mejukei ulehaavirám torataj  
עֲמַדְתָּ לָהֶם בְּעַת צָרָתָם. רַבַּת אֶת רִיבָם. דָּנַת אֶת דֵּינָם. נִקְמַתְּ אֶת  
et nakamta dinam et danta rivam et ravta tzaratam beet lahem amadeta  
נִקְמַתָּם. מִסֵּרַת גְּבוּרִים בְּיַד חֲלָשִׁים. וּרְבִים בְּיַד מְעֻטִּים.  
meatím beyad verabím jalashím beyad guiborim masarta nikmatám  
וּרְשָׁעִים בְּיַד צְדִיקִים. וּטְמֵאִים בְּיַד טְהוֹרִים. וְזָרִים בְּיַד עוֹסְקֵי  
oskei beyad vezedim tehorim beyad utmeim tzadikim beyad urshaim  
תּוֹרַתְךָ. לְךָ עֲשִׂיתָ שֵׁם גָּדוֹל וְקָדוֹשׁ בְּעוֹלָמְךָ. וּלְעַמְּךָ יִשְׂרָאֵל  
Israel uleamjá beolamaj vekadosh gadol shem asita lejá torateja  
עֲשִׂיתָ תְּשׁוּעָה גְּדוֹלָה וּפּוֹרְקָן כְּהִיּוֹם הַזֶּה. וְאַחַר כֵּן בָּאוּ  
bau caj veajar hazé kehayom ufurkán guedolá teshuá asita  
בְּנִיךָ לְדָבִיר בֵּיתְךָ וּפָנּוּ אֶת הַיְכָלְךָ. וּמְהֵרָו אֶת מִקְדָּשְׁךָ.  
mikdashá et vetiharú heijaleja et ufinu beiteja lidvir vaneja  
וְהִדְלִיקוּ נֵרוֹת בְּחֻצְרוֹת קֹדֶשְׁךָ. וּקְבָעוּ שְׁמוֹנַת יְמֵי חֲנֻכָּה  
Janucá yemei shmonat vekavú kodsheja bejatzrot nerot vehidliku  
אֵלּוֹ בְּהַלֵּל וּבְהוֹדוֹתָהּ. וְעֲשִׂיתָ עִמָּהֶם נְסִים וּנְפִלְאוֹת וְגוֹדָה  
venodé veniflaot nisím imahém veasita uvehodaá behalel elu  
לְשִׁמְךָ הַגָּדוֹל סְלָה:  
sela hagadol leshimjá

### Para Purim:

בִּימֵי מְרַדְכֵי וְאַסְתֵּר בְּשׁוֹשַׁן הַבִּירָה. בְּשַׁעֲמַד עֲלֵיהֶם הָמָן  
Hamán alehem kesheamad habirá beshushán veEsther Mordejai bimei  
הַרְשָׁע. בִּקְשׁ לְהַשְׁמִיד לְהַרוֹג וּלְאַבֵּד אֶת כָּל הַיְהוּדִים מִנְּעַר וְעַד  
vead minaar hayehudim col et uleabed laharog lehashmid bikesh harashá  
וְקַן טַף וְנָשִׁים בְּיוֹם אֶחָד בְּשִׁלְשָׁה עָשָׂר לַחֹדֶשׁ שְׁנַיִם עָשָׂר  
asár shneim lejodesh asár bishloshá ejad beyom venashim taf zakén  
הוּא חֹדֶשׁ אָדָר וּשְׁלָלָם לְבוֹז. וְאַתָּה בְּרַחֲמֶיךָ הַרְבִּים  
harabím verajameja veatá lavoz ushlalam adar jodesh hu

## Birkat Hamazón

הִפְרַתְּ אֶת עֲצָתוֹ וְקִלְקַלְתָּ אֶת מַחְשְׁבֹתָיו. וְהִשְׁכֹּחַתָּ לּוֹ גְּמוּלוֹ  
gmuló lo vahashevotá majshavtó et vekilkalta atzató et hefarta  
בְּרֵאשׁוֹ. וְתָלוּ אוֹתוֹ וְאֶת בְּנָיו עַל הָעֵץ וְעָשִׂיתָ עִמָּהֶם נִסִּים  
nisim imahem veasita haetz al banav veet otó vetalu berosh.  
וּנְפִלְאוֹת וְנִדְוָה לְשִׁמְךָ הַגָּדוֹל סְלֵה:  
selah hagadol l'shimcha v'nodeh v'nifla'ot



וְעַל הַכֹּל יְהוָה יִתְבָּרַךְ יֵאֱהָרֹנְהוּ אֱלֹהֵינוּ אֲנַחְנוּ מוֹדִים לְךָ,  
laj modim anajnu Eloheinu Adonai hacol veal  
וּמְבָרְכִים אוֹתְךָ, יִתְבָּרַךְ שִׁמְךָ בְּפִי כָל חַי  
jai col befi shimjá yitbaraj otaj umebarjím  
תָּמִיד לְעוֹלָם וָעֶד. כְּפָתוֹב: וְאָכַלְתָּ וְשָׂבַעְתָּ  
jai col befi shimjá yitbaraj otaj umebarjím  
וּבְרַכְתָּ אֶת יְהוָה יֵאֱהָרֹנְהוּ אֱלֹהֶיךָ עַל הָאָרֶץ הַטֹּבָה  
hatová haaretz al Eloheija Adonai et uverajta  
אֲשֶׁר נָתַן לְךָ:  
laj natán asher

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה יֵאֱהָרֹנְהוּ עַל הָאָרֶץ וְעַל הַמָּזוֹן:  
hamazón veal haaretz al Adonai atá baruj

### La Tercera Bendición – el mundo de Yetzirá /Formación

*Ten Misericordia de Israel.* La palabra *Rajem* (misericordia) tiene un valor numérico de 248, el mismo valor numérico del nombre *Avraham*. Avraham fue conocido por tener misericordia constante por todas las personas. 248 es también el número de partes espirituales y físicas de un individuo. Un método seguro para generar energía de sanación para todas las 248 partes de nuestro cuerpo es comportándose con misericordia hacia otros, como Avraham hizo. Esta bendición es nuestro puente levadizo a los Mundos Superiores, trayendo la Luz de curación a cada una de las partes de nuestro cuerpo. Cuando vivimos nuestra vida con misericordia hacia los demás, el puente baja y la energía fluye.

## Birkat Hamazón

נגד עולם יצירה

זעיר אנפין, בשבת: ויו יוד ויו

רחם נא יהוה אלהינו, על ישראל עמך,  
ameja Israel al Eloheinu Adonai na rajem  
ועל ירושלים עירך, ועל ציון משכן כבודך,  
kevodeja mishcán Tzión veal ireja Yerushalaim veal  
ועל מלכות בית דוד משיחך, ועל הבית הגדול  
hagadol habaít veal meshijeja David beit maljut veal  
והקדוש שנקרא שמך עליו. אלהינו, אבינו,  
avinu Eloheinu alav shimjá shenikrá vehakadosh  
רענו, זוננו פרנסנו וכלכלנו, ותרויחנו,  
veharvijenu vejalkelenu parnesenu zunenu reenu  
והרוח לנו יהוה אלהינו מהרה מכל  
micol meherá Eloheinu Adonai lanu veharvaj  
צרותינו. ונא, אל תצריכנו יהוה אלהינו:  
Eloheinu Adonai tatzrijeinu al vena tzaroteinu  
לא לידי מתנת בשר ודם ולא לידי  
lidei veló vadam basar matnat lidei lo  
הלואתם. כי אם לדרך המלאה, הפתוחה,  
haptuja hamlea leyadeja im ki halvaatám  
הקדושה והרחבה, שלא נבוש ולא נכלם  
nicalem veló nebosh sheló veharjavá hakedosha  
לעולם ועד:  
vaed leolam

## Birkat Hamazón

### לשבת

Para Shabat Solamente

En Shabat, para hacer la conexión con el Birkat Hamazón, la tercera bendición se relaciona con el mundo de Zeir Anpín, la dimensión y fuente de toda la Luz espiritual que fluye en nuestro mundo.

רְצֵה וְהַחֲלִיצֵנוּ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ בְּמִצְוֹתֶיךָ  
bemitzvotaja Eloheinu Adonai vehajalitzeinu retzé  
וּבְמִצְוֹת יוֹם הַשְּׁבִיעִי, הַשַּׁבָּת הַגָּדוֹל וְהַקְּדוֹשׁ  
vehakadosh hagadol haShabat hashvií yom uvemitzvat  
הַזֶּה. כִּי יוֹם זֶה גָּדוֹל וְקְדוֹשׁ הוּא לְפָנֶיךָ, לְשַׁבָּת  
lishbot lefaneja hu vekadosh gadol ze yom ki hazé  
בוּ וְלָנוּחַ בוּ בְּאַהֲבָה בְּמִצְוֹת רְצוֹנֶךָ.  
retzoneja kemitzvat beahavá bo velanuaj bo  
וּבְרְצוֹנֶךָ הָגִיחַ לָנוּ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ, שֶׁלֹּא  
sheló Eloheinu Adonai lanu haniaj uvirtzoneja  
תְּהִי צָרָה וְיָגוֹן וְאַנְחָה בְּיוֹם מְנוּחָתֵנוּ.  
menujateinu beyom vaanajá veyagón tzará tehé  
וְהִרְאֵנוּ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ בְּנִחְמַת צִיּוֹן עִירֶךָ,  
ireja tzión benejamát Eloheinu Adonai veharenu  
וּבְבִגְדֵי יְרוּשָׁלַיִם עִיר קְדֻשָּׁךָ, כִּי אַתָּה הוּא בֹּעַל  
baal hu atá ki kodshejá ir Yerushalaim uvevinián  
הַיְשׁוּעוֹת וּבִעַל הַנְּחָמוֹת:  
hanejamot uval hayeshuot

בראש חודש ובמועדים

### Comienzo de un nuevo mes Hebreo y fiestas

Esta conexión inyecta energía adicional en las chispas de Luz que ya han sido elevadas

**Birkat Hamazon**

mundos Superiores por cortesía del *Birkat HaMazon*

אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, יַעֲלֶה וְיָבֵא וְיַגִּיעַ,  
 veyaguía veyavó yaalé avoteinu veElohei Eloheinu  
 וַיִּרְאֶה וַיִּרְצֶה וַיִּשְׁמַע, וַיִּפְקֹד וַיִּזְכֹּר  
 veyizajer veyipaked veyishamá veyeratzé veyeraé  
 זְכוּרֵינוּ וּפְקֻדֹתֵינוּ, וְזְכוּרֵן אֲבוֹתֵינוּ, וְזְכוּרֵן  
 vezijrón avoteinu vezijrón ufikdonenu zijronenu  
 מְשִׁיחַ בֶּן דָּוִד עַבְדְּךָ, וְזְכוּרֵן יְרוּשָׁלַיִם  
 Yerushalaim vezijrón avdaj David ben Mashiaj  
 עִיר קְדֻשְׁךָ, וְזְכוּרֵן כָּל עַמְּךָ בֵּית יִשְׂרָאֵל  
 Israel beit amjá col vezijrón kodshejá ir  
 לְפָנֶיךָ, לְפִלִּיטָה לְטוֹבָה, לְחֵן וּלְחֶסֶד וּלְרַחֲמִים  
 ulerajamím ulejosed lejen letová lifletá lefaneja  
 לְחַיִּים טוֹבִים וּלְשָׁלוֹם. בְּיוֹם  
 beyom uleshalom tovím lejaim

|                           |                  |
|---------------------------|------------------|
| ראש החדש הזה.             | בראש חודש:       |
| hazé haJodesh Rosh        | nuevo mes Hebreo |
| הזכרון הזה.               | בראש השנה:       |
| hazé hazicarón            | Rosh Hashaná     |
| חג המצות הזה              | בפסח:            |
| hazé hamatzot Jag         | Pésaj            |
| חג הסוכות הזה.            | בסוכות:          |
| hazé haSucot Jag          | Sucot            |
| שמיני חג העצרת הזה.       | בש"ע:            |
| hazé haAtzeret Jag Shminí | Shminí Atzeret   |
| חג השבועות הזה.           | בשבועות:         |
| hazé haShavuot Jag        | Shavuot          |

|                              |  |
|------------------------------|--|
| ילדים האוכלים כיום כפור:     | הַכַּפּוּרִים הַזֶּה.                                      |
| niños que comen en Yom Kipur | hazé haKipurim   |
| המזמן:                       | זָכְרָנוּ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ בּוֹ לְטוֹבָה.                 |
| El líder dice                | letová bo Eloheinu Adonai zajreinu                         |
| ועונים השומעים:              | אָמֵן  |
| Todos contestan              | amén   |
| המזמן:                       | וּפְקַדְנוּ בּוֹ לְבִרְכָה.                                |
| El líder dice                | Livrajá vo ufakdenu  |
| ועונים השומעים:              | אָמֵן  |
| Todos contestan              | amén   |
| המזמן:                       | וְהוֹשִׁיעֵנוּ בּוֹ לְחַיִּים טוֹבִים.                     |
| El líder dice                | tovím lejayim bo vehoshieinu                               |
| ועונים השומעים:              | אָמֵן  |
| Todos contestan              | amén   |
|                              | וּבְדָבַר יְשׁוּעָה וְרַחֲמִים. חוּם וְחַיְנוּ, וְרַחֲמִים |
|                              | verajem vejanenu jus verajamím yeshuá ubidvar              |
|                              | עָלֵינוּ וְהוֹשִׁיעֵנוּ, כִּי אֵל מֶלֶךְ חַנוּן            |
|                              | janún melej el ki einenu eleja ki vehoshienu alenu         |
|                              | וְרַחוּם אַתָּה:   |
|                              | atá verajúm  |

### Uvné Yerushalaim

La tercera bendición termina con el verso *Jerusalén será construida con misericordia*. La razón por la que el templo de Jerusalem fue destruido hace 2,000 años fue debido al *Odio sin Razón*. Este tipo de odio está creado por una completa ausencia de misericordia y tolerancia entre las personas. La única manera que el templo sea reconstruido, físicamente, es a través del poder *del Amor sin Razón*, lo que significa misericordia y dignidad humana hacia nuestros amigos y enemigos.

## Birkat Hamazon

Cabala nos enseña que el templo existe espiritualmente. Podemos traerlo al mundo físico en virtud de nuestro amor incondicional por los demás. Cada año que el templo no aparece, es como si lo estuviésemos destruyendo otra vez. Es esta destrucción que trae todo el caos en nuestro mundo.

וּבְנֵה יְרוּשָׁלַיִם עִיר הַקֹּדֶשׁ בְּמַהֲרָה בְּיָמֵינוּ.  
veyamenu bimherá hakodesh ir Yerushalaim uvné  
בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ הַרוֹחֵם בְּנֵה בְרַחֲמָיו יְרוּשָׁלַיִם. אָמֵן:  
amén Yerushalaim verajamav boné Adonai atá baruj

### La Cuarta Bendición - el mundo de Asia /Acción

*Itov Vebamativ-Todas las cosas que D-os ha hecho, está haciendo, y hará para nosotros. Esta oración dice que cualquier cosa que D-os nos da es lo que necesitamos y no necesariamente lo que queremos. Si nos falta algo en nuestra vida, significa que no nos corresponde tenerlo. Debemos siempre tratar de recibir todo lo que la vida puede darnos, pero no deberíamos permitirnos ser controlados por el resultado de nuestros esfuerzos para recibir. Debemos aprender a apreciar y estar completamente felices con todo lo que tenemos en el presente y no enfocar nuestros esfuerzos en alcanzar el próximo nivel de éxito como condición para nuestra felicidad.*

כנגד עולם עשיה  
מלכות, בשבת: הי יוד  
בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם,  
haolam melej Eloheinu Adonai atá baruj  
הָאֵל אָבִינוּ, מַלְכֵנוּ, אֲדִירֵנוּ, בּוֹרְאֵנוּ, גּוֹמְלֵנוּ, יוֹצְרֵנוּ,  
yotzreinu goalenu borenu adirenu malkenu avinu hael  
קְדוֹשֵׁנוּ קְדוֹשׁ יַעֲקֹב, רוֹעֵנוּ רוֹעֵה יִשְׂרָאֵל. הַמֶּלֶךְ  
hamelej Israel roé roenu Yaakov kedosh kedoshenu  
הַטּוֹב, וְהַמְּטִיב לְכָל, שֶׁבְּכָל יוֹם וַיּוֹם הוּא הַטֵּיב,  
hetiv hu vayom yom shebejol lacol vehamativ hatov  
הוּא מְטִיב, הוּא יֵטִיב לָנוּ. הוּא גּוֹמְלָנוּ, הוּא גּוֹמְלֵנוּ, הוּא  
hu gomlenu hu guemalanu hu lanu yetiv hu metiv hu  
יְגַמְלֵנוּ לְעַד לְחַן וּלְחֶסֶד וּלְרַחֲמִים וּלְרִוּחַ,  
ulrevaj ulrajamím uljesed lejen laad yigmelenu

## Birkat Hamazón

הַצְלָה וְהַצְלָחָה, בְּרָכָה וַיְשׁוּעָה, נְחֻמָּה, פְּרִנָּסָה  
parnasá nejamá vishuá brajá vehatzlajá hatzala  
וְכִלְכֵּלָה, וְרַחֲמִים, וְחַיִּים וְשָׁלוֹם, וְכֹל טוֹב, וּמְכַל טוֹב  
tuv umicol tuv vejol veshalom vejaim verajamím vejalcalá  
לְעוֹלָם אֵל יַחְסְרֵנוּ.  
yejasrenu al leolam

הַמְזוּמָן מְנִיחַ אֶת הַכּוֹס

El líder pone la copa de kidush sobre la mesa

### Harajamán

En las siguientes bendiciones, le pedimos a D-os por todo-salud, felicidad, sustento, la redención final. Lo que sea lo estamos pidiendo. Los Cabalistas se preguntan cual es el punto de pedir por cualquier cosa. Puede que D-os lo tenga en su carta para que nosotros lo recibamos o puede que no. La razón de pedir tiene que ver con el ego, el cual es el único obstáculo para recibir cualquier tipo de plenitud duradera. Si la persona no puede admitir que ella necesita a D-os, entonces nunca recibirá Luz. No importa cuantas acciones positivas hagamos, no importa cuan astutos seamos, sin admitir y reconocer la necesidad de la Luz del Creador, nunca podremos recibir plenitud permanente.

הַרְחַמְנוּ,

harajamán

הוּא יִמְלֹךְ עָלֵינוּ לְעוֹלָם וָעֶד.  
vaed leolam aleinu yimloj hu

הַרְחַמְנוּ,

harajamán

הוּא יִתְבַּרֵךְ בְּשָׁמַיִם וּבָאָרֶץ.  
uvaaretz bashamaim yitbarej hu

הַרְחַמְנוּ,

harajamán

הוּא יִשְׁתַּבַּח לְדוֹר דּוֹרִים, וַיִּתְפָּאֵר בְּנוֹ לְעֵד  
laad banu veyitpaar dorím ledor yishtabaj hu  
וְלִנְצַח נְצָחִים, וַיִּתְהַדָּר בְּנוֹ לְעֵד וְלְעוֹלָמֵי עוֹלָמִים.  
olamím uleolmei laad banu veyitadar netzajím ulnetzaj

Birkat Hamazón

---

הַרְחַמֵּנוּ,

harajamán

הוא יִפְרֹנְסֵנוּ בְּכָבוֹד.

vejavod yifarnesenu hu

הַרְחַמֵּנוּ,

harajamán

הוא יִשְׁבֵּר עֲלֵנוּ מֵעַל צָוָאֲרֵנוּ וְהוּא יוֹלִיכֵנוּ

yolijenu vehu tzavarenu meal ulenu yishbor hu

קוֹמְמִיּוֹת לְאֶרְצֵנוּ.

leartzenu komemiut

הַרְחַמֵּנוּ,

harajamán

הוא יִשְׁלַח לָנוּ בְּרָכָה מְרֻבָּה בְּבַיִת הַזֶּה וְעַל

veal hazé babait merubá berajá lanu yishlaj hu

שְׁלַחַן זֶה שְׂאֵבְלָנוּ עָלָיו.

alav sheajalnu ze shulján

הַרְחַמֵּנוּ,

harajamán

הוא יִשְׁלַח לָנוּ אֶת אֱלֹהֵיו הַנְּבִיא זְכוּר לְטוֹב

latov zajur hanaví Eliyahu et lanu yishlaj hu

(3x) וַיִּבְשֵׁר לָנוּ) בְּשׂוֹרוֹת טוֹבוֹת יְשׁוּעוֹת וְנִחְמוֹת.

venerjamot yeshuot tovot besorot (lanu vivaser 3x)

הַרְחַמֵּנוּ,

harajamán

הוא יְבָרֵךְ אֶת הָרֵב רַבִּי מוֹרֵי בַּעַל הַבַּיִת

habait baal morí rabí harav et yevarej hu

Birkat Hamazon

הַזֶּה, וְאֵת הַרְבֵּנִית מוֹרְתִי בְעֵלְת הַבַּיִת הַזֶּה,  
hazé habait baalat moratí harabanit veet hazé  
אוֹתָם וְאֵת בֵּיתָם וְאֵת זֶרְעָם וְאֵת כָּל אֲשֶׁר לָהֶם.  
lahem asher col veet zaram veet beitám veet otám

הסמוך על שלחן עצמו יאמר en su mesa

הַרְחָמֵן,

harajamán

הוּא יְבָרֵךְ אוֹתִי (וְאֶבִי וְאֶמִי) וְאֶשְׁתִּי וְזֶרְעִי וְאֵת כָּל אֲשֶׁר לִי.  
li asher col veet vezarí veishtí (veimí veaví) otí yevarej hu

וְאֵת כָּל הַחֲבָרִים בְּכָל מְקוֹמוֹתֵם אוֹתָם וְאֵת בֵּיתָם  
beitám veet otám mecomotám bejol hajaverím col veet  
וְאֵת זֶרְעָם וְאֵת כָּל אֲשֶׁר לָהֶם אוֹתָנוּ וְאֵת כָּל  
col veet otanu lahem asher col veet zaram veet  
אֲשֶׁר לָנוּ, כְּמוֹ שֶׁנִּתְבָּרְכוּ אֲבוֹתֵינוּ אֲבְרָהָם יִצְחָק  
Yitjzak Avraham avoteinu shenitbarjú kemó lanu asher  
וַיַּעֲקֹב: בְּכָל, מְכַל, כָּל. כֵּן יְבָרֵךְ אוֹתָנוּ כְּלָנוּ  
culanu otanu yevarej ken col micol bacol veYaakov  
יְחַד, בְּבִרְכָה שְׁלֵמָה, וְנֹאמַר אָמֵן:  
amén venomar shlemá vivrajá yajad

בְּמָרוֹם יִלְמְדוּ עֲלֵיהֶם וְעֲלֵינוּ זְכוּת, שְׁתֵּהא  
sheté zejut vealeinu alehem yelamdú bamaróm  
לְמִשְׁמַרְת שָׁלוֹם, וְנִשְׂא בְרָכָה מֵאֵת יְהוָה יֵאָדָר וְנִגְדָה,  
Adonai meet berajá venisá shalom lemishmeret  
וְצַדִּיקָה מֵאֵלֵהי יִשְׁעֵנוּ, וְנִמְצָא חַן וְשֶׁכֶל טוֹב  
tov vesejel jen venimtzá yishenu meelohei utzedaka

Birkat Hamazón

בְּעֵינֵי אֱלֹהִים וְאָדָם.  
veadam Elohim beeinei

לברית מילה יש לומר זה לפני " ... הרחמן הוא ..."  
Durante la bendición de la Circuncisión recitamos lo siguiente antes "...harajamán hu yizakenu..."

חסד Jesed

הַרְחַמֵּנוּ,

harajamán

הוא יְבָרַךְ אֶת אָבִי הַיָּלֵד וְאִמּוֹ, וַיִּזְכּוּ לְגִדְלוֹ וּלְחֻנּוֹ  
ulejanjó legadló veyizcú veimó hayeled aví et yevarej hu  
וּלְחֻכְמוֹ, מִיּוֹם הַשְּׂמִינִי וְהַלָּאָה יִרְצָה דָּמוֹ, וַיְהִי  
vihí damó yeratzé vahalá hashmini meyom uljacmó  
יְהוָה אֱלֹהֵינוּ אֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, אָמֵן.  
Amén imó Elohav Adonai

גבורה Guevurá

הַרְחַמֵּנוּ,

harajamán

הוא יְבָרַךְ בְּעַל בְּרִית הַמִּילָה, אֲשֶׁר שָׁשׁ לַעֲשׂוֹת צְדָק  
tzedek laasót sas asher hamilá brit baal yevarej hu  
בְּגִילָה, וַיִּשְׁלַם פְּעָלוֹ וּמִשְׁכַּרְתּוֹ בְּפוֹלָה, וַיְהִיגְהוּ  
veyitnehú kefulá umascurtó poaló vishalem beguila  
לְמַעַלָּה לְמַעַלָּה, אָמֵן.  
Amén lemála lemala

תפארת Tiferet

הַרְחַמֵּנוּ,

harajamán

Birkat Hamazón

הוא יְבַרֵךְ רַךְ הַגִּימּוֹל לְשִׁמוֹנָה, וַיְהִי יָדָיו  
yadav veyihiyú lishmoná hanimol raj yevarej hu  
וְלָבוּ לְאֵל אֱמוּנָה, וַיִּזְכֶּה לְרֵאוֹת פְּנֵי הַשְּׂכִינָה,  
hashejiná pnei lirót veyizké emuná lael velibó  
שְׁלֹשׁ פְּעָמִים בְּשָׁנָה. אָמֵן  
Amén bashaná peamím shalosh

נצח Netzaj

הַרְחֵמֵנוּ,

harajamán

הוא יְבַרֵךְ הַמֶּל בְּשֵׁר הָעֲרָלָה, וּפָרַע וּמְצִץ דָּמֵי  
demei umatzatz ufará hoarlá besar hamial yevarej hu  
הַמִּלָּה, אִישׁ הִירָא וְרַךְ הַלָּבב עֲבוֹדָתוֹ פְּסוּלָה,  
pesulá avodató halevav veraj hayaré ish hamilá  
אִם שְׁלֹשׁ אֱלֹה לֹא יַעֲשֶׂה לָּהּ. אָמֵן  
Amén la yaasé lo ele shlash im

הוד Hod

הַרְחֵמֵנוּ,

harajamán

הוא יִשְׁלַח לָנוּ מְשִׁיחוֹ הוֹלֵךְ תָּמִים, בְּזִכּוֹת חַתָּן  
jatán bizjut tamim holej meshijó lanu yishlaj hu  
לְמוֹלוֹת דָּמִים, לְבִישׁר בְּשׂוֹרוֹת טוֹבוֹת וְנַחוּמִים, לְעַם  
leam venijumím tovot besorot levaser damím lamulot  
אֶחָד מִפְּזָר וּמִפְּרָד בֵּין הָעַמִּים. אָמֵן  
Amén haamím ben umeforad mefuzar ejad

יסוד Yesod

הַרְחֵמֵנוּ,

harajamán

Birkat Hamazón

הוא ישלח לנו כהן צדק אשר לקח לעילום,  
leelom lukaj asher tzedek cohén lanu yishlaj hu  
עד הובן בסאו בשמש ויהלום, וילט פגיו  
panav vayalet veyahalom cashemesh kisó huján ad  
באדרתו ויגלום, בריתי היתה אתו החיים והשלום: אמן  
Amen .v'hashalom hajaim itó haitá brití vayiglom beadartó



: Para Shabat כשבת

הרחמן,

harajamán

הוא ינחילנו יום שכלו שבת ומנוחה  
umenujá shabat sheculó yom yanjilenu hu  
לחיי העולמים.  
haolamím lejayeí

: Para el Nuevo Mes כראש חודש

הרחמן,

harajamán

הוא יחדש עלינו את החודש הזה לטובה ולברכה.  
velivrajá letová hazé hajodesh et aleinu yejadesh hu

:Para Día Festivo כיום טוב

הרחמן,

harajamán

הוא ינחילנו יום שכלו טוב  
tov sheculó yom yanjilenu hu

## Birkat Hamazón

כראש השנה Para Rosh Hashaná:

הַרְחַמֵּנוּ,

harajamán

הוא יחדש עלינו את השנה הזאת לטובה ולברכה.

veliverajá letová hazot hashaná et aleinu yejadesh hu

כסוכות Para Sucot:

הַרְחַמֵּנוּ,

harajamán

הוא יקים לנו את סבת דוד הנופלת.

hanofelet David sucat et lanu yakim hu

הַרְחַמֵּנוּ, הוא יזכנו לימות המשיח ולחיי

ulejayer hamashiaj limot yezakenu hu harajamán

העולם הבא. מגדול ישועות מלכו ועושה חסד

josed veosé malcó yeshuot migdol habá haolam

למשיחו לדוד ולזרעו עד עולם: עשה שלום במרומו,

bimromav shalom osé olam ad ulzaró leDavid limshijó

הוא יעשה שלום, עלינו ועל כל ישראל, ואמרו אמן:

amén veimrú Israel col veal aleinu shalom yaasé hu

יראו את יְהוָה אלהינו קדשיו, כי אין מחסור ליראיו:

lireav majsor ein ki kedoshav Adonai et yirú

בפירים רשו ורעבו ודרשי יְהוָה אלהינו לא יחסרו

yajseru lo Adonai vedorshei veraavu rashu kefirim

כל טוב: הודו ליהוה אלהינו כי טוב, כי לעולם חסדו:

jasdó leolam ki tov ki laAdonai hodu tov jol

## Poteaj et Yadeja

Abrir nuestras manos es un reconocimiento adicional de que la Luz es el origen de toda la

## Birkat Hamazón

prosperidad duradera. Esta acción de voltear nuestras manos hacia el cielo funciona como una antena espiritual, que arrastra energía de sustento a nuestra vida. Los sabios nos enseñan que si perdemos esta acción específica, debemos repetir la oración completa desde el principio.

פּוֹתֵחַ אֶת יָדָךְ (וְהִתְנוּכָה)

yadeja et poteaj

פָּאֵי סֵאֵל וּזְתַךְ

יֵאֱדָוְנָה לִי

Para Sustento a Través del Diezmo

וּמִשְׁבִּיעַ לְכָל רֵיזֵי רַצוֹן:

ratzón jai lejol umasbía

בְּרוּךְ הַגֹּבֵר אֲשֶׁר יִבְטַח בֵּיתוֹ אֲדֹנָי אֱהָרֹנְהִי וְהָיָה יְהוָה אֱלֹהֵי אֱהָרֹנְהִי  
Adonai vehayá baAdonai yivtaj asher haguever baruj  
מִבְּטָחוֹ: נֶעַר הָיִיתִי גַם זָקַנְתִּי וְלֹא רָאִיתִי צְדִיק  
tzadik raiti veló zakanti gam haíti naar mivtajó  
נֶעֱזַב וְזָרְעוֹ מִבְּקֶשׁ לֶחֶם: יְהוָה אֱלֹהֵי אֱהָרֹנְהִי עֹז לְעַמּוֹ יִתֵּן  
yitén leamó oz Adonai lajem mevakeshi vezaro neezav  
יְהוָה אֱלֹהֵי אֱהָרֹנְהִי יְבָרֵךְ אֶת עַמּוֹ בְּשָׁלוֹם:  
bashalom amó et yevarej Adonai

## Birkat Hamazón

---

### Zimún - Invitación

Líder

*Traigan a nosotros (la copa) y bendeciremos*

Todos

*Bendito sea el nombre de Hashem desde ahora y hasta la eternidad!*

Líder

*Bendito sea el nombre de Hashem desde ahora y hasta la eternidad!  
Con el permiso de las distinguidas personas presentes, bendeciremos a  
nuestro D-os, que comimos de lo suyo.*

Todos

*Bendito es nuestro D-os que comimos de lo suyo y con su bondad  
vivimos.*

Líder

*Bendito es nuestro D-os que comimos de lo suyo y con su bondad  
vivimos.*

*Bendito es Él y bendito es Su nombre*

**Primera Bendición: Para el Sustento**

*Bendito eres Tú, Hashem, nuestro D-os, Rey del Universo, que  
alimenta al mundo entero con Su bondad, con gracia, con favor y con  
misericordia. Él da el pan a todo cuerpo (persona), porque para  
siempre es su favor y con su bondad grande siempre, nunca nos faltó y  
nunca nos faltará alimento, por toda la eternidad. Por consideración  
de Su Gran Nombre porque Él D-os que alimenta y da sustento a  
todos, beneficia a todos, y Él prepara comida para todas Sus criaturas  
que Él ha creado. Como está dicho: "Abre tus manos y satisfaces a todo  
ser vivo con voluntad" Bendito Tú, Hashem, el que alimenta a todos.*

**Segunda Bendición: Para la Tierra**

*Agradecemos a Ti, Hashem, nuestro D-os, porque hiciste posesionar a  
nuestros padres una tierra atractiva, buena y amplia, porque nos  
sacaste de la tierra de Egipto y nos rescataste de la casa de esclavos y*

## Birkat Hamazón

---

por Tu pacto que sellaste en nuestro cuerpo y por Tu Torá que nos enseñaste y por las leyes de Tu voluntad que nos hiciste conocer y por la vida gracia y amor que Tú nos regalastes; y por la provisión de comida con la cual Tú nos alimentas y sustentas constantemente, en cada día, en cada estación y en cada hora.

Por todo, Hashem, nuestro D-os, Te agradecemos y bendecimos. Que Tu nombre sea bendecido por la boca de todo ser viviente, continuamente por toda la ternidad. Como está escrito: "Y comerás y te saciarás y bendecirás a Hashem, tu D-os por la tierra buena que te otorgó" Bendito seas Tú, Hashem, por la tierra y por el alimento.

### *Tercera Bendición: Para Jerusalén*

Apiádate, por favor Hashem, nuestro D-os, sobre nosotros y sobre Israel tu pueblo y sobre Yerushalaim Tu ciudad y sobre el monte de Tzión la morada de Tu majestad, sobre el reinado de la casa de David Tu ungido; y sobre la casa grande y santa que fue llamado Tu nombre sobre ella. Nuestro D-os, nuestro Padre, pastoréanos, aliméntanos, susténtanos, provisionáanos, alívianos, libéranos pronto de todos nuestros problemas, y por favor, no necesitemos, Hashem, nuestro D-os, de manos de regalos de seres humanos y no de manos de sus préstamos, sino solo de Tu mano llena, amplia, rica, abierta y generosa, que no sentimos vergüenza ni humillación por siempre.

### *En Shabat, agregamos:*

Acepta y refuérzanos, Hashem, nuestro D-os, con Tus preceptos y con el precepto del Día Séptimo, el Shabat grande y santo él ante Ti, cesaremos en él y descansaremos y estaremos contentos con amor, como ordenan las leyes de Tu voluntad. Y que no haya sufrimiento y angustia en el día de nuestro descanso. Y muéstranos, Hashem, nuestro D-os, el consuelo de Sión, Tu ciudad, y la reconstrucción de Jerusalem, la ciudad de Tu santidad, porque Tu eres el amo de la salvación y de los consuelos.

### *En Días Festivos y Rosh Jodesh agregamos:*

Nuestro D-os y D-os de nuestros padres, que ascienda y se aproxime y llegue y véase y acéptese y menciónese y recuérdese nuestro recuerdo y el recuerdo de nuestros padres, el recuerdo de Jerusalem, Tu ciudad y el

## Birkat Hamazón

---

recuerdo de Mashiaj hijo de David, Tu servidor y el recuerdo de todo Tu pueblo, la familia de Israel, ante Ti, para salvación, para bien, para gracia, para favor y para misericordia, para vida buena y para paz en el día de:

**En Pesaj:**

*La festividad de las Matzot*

Recuérdanos, Hashem, nuestro D-os, para bien, considéranos para bendiciones, y ayúdanos para buena vida. En la salvación y compasión, piedad, se benevolente y compasivo con nosotros, porque nuestros ojos están dirigidos hacia Ti, porque Tu eres D-os, el Rey agraciado y compasivo

**Cuarta Bendición: Bondadoso D-os**

Bendito eres Tu, Hashem, nuestro D-os, Rey del universo, para siempre, el Todopoderoso, Padre nuestro, Rey nuestro, Poder nuestro, Creador nuestro, Redentor nuestro, Santo nuestro, Santo de Yaacov, Pastor nuestro, Pastor de Israel, el Rey bueno, benevolente para todos, porque cada día y día el nos benefició. Él nos beneneficia, Él nos beneficiará. Él nos correspondió, Él nos corresponde, Él nos corresponderá para siempre con gracia y simpatía, misericordia, vida y auxilio y todo lo bueno; y de todas las cosas buenas no nos despojará nunca.

D-os misericordioso! Que reine sobre nosotros por siempre. D-os misericordioso! Él será alabado en el cielo y en la tierra. D-os misericordioso! Él será alabado en nosotros de generación en generaciones. D-os misericordioso! Él será glorificado a través de nosotros para siempre, y será honrado para la eternidad de las eternidades. D-os misericordioso! Él nos sustentará con honor. D-os misericordioso! Él romperá el yugo de la opresión de nuestros cuellos y nos guiará erectos a nuestra tierra. D-os misericordioso! Él nos mandará abundantes bendiciones a esta casa y a la mesa sobre la cual hemos comido. D-os misericordioso! Él nos mandará a Elías el profeta-él es recordado por D-os-para proclamarnos buenas noticias, salvaciones y consolaciones.

**Los invitados recitan lo siguiente:**

D-os misericordioso! Él bendecirá a mi rabí, mi maestro dueño de esta

## Birkat Hamazón

---

*casa y a la esposa del rabí, mi maestra, la mujer de esta casa; a ellos, su casa, su familia y todo lo que posean.*

*A nosotros y todas nuestras posesiones – como bendijo a Abraham, Yitzjac y Yaacov con todo, de todo, todo. Así bendiga a nosotros, unidos con una bendición perfecta. Y diremos Amén.*

*En lo alto, que el mérito interceda sobre ellos y sobre nosotros, para una paz segura. Que recibamos una bendición de hashem y solo bondad del D-os de nuestra salvación y encontremos favor y buen entendimiento a los ojos de D-os y del hombre.*

**En Shabat agregamos:**

*D-os misericordioso! Él nos posesionará el mundo que es todo Shabat y descanso para la vida eterna.*

**En las Festividades agregamos:**

*D-os misericordioso! Él nos posesionará un día que es todo bueno.*

*D-os misericordioso! Él nos hará merecedores de los días del Mashiaj y de la vida del mundo venidero.*

**En días de semana: En Shabat, Festividad y Rosh Jodesh**

*Él que hace grande la salvación de Su rey Él que es una torre de salvación para Su rey y hace bondades para Su ungido, a David y a sus descendientes para siempre. Él que hace paz en Sus alturas que haga paz sobre nosotros y sobre todo Israel. Respondemos: Amén*

*Teme a Hashem, tu – Su santidad – no hay privación para Su respetuoso. Leones jóvenes empobrecieron podrán estar hambrientas pero a aquellos que buscan a Hashem no les faltará todo lo bueno. Dale gracias a D-os porque es bueno. Su bondad dura para siempre. Abre tus manos y santifica el deseo de cada ser viviente. Bendito es el hombre que cree en Hashem, entonces Hashem será su seguridad. Joven fui, y también envejecí, y no ví un hombre justo abandonado y su descendencia buscando pan. Hashem le dará poder a Su gente; Hashem bendecirá Su gente con paz.*

## Bendición Final Sobre el Vino

סְבְרֵי מָרְגֵן וְעוּנִים הַשּׁוֹמְעִים: לְחַיִּים  
lejaim (todos contestan) maranán savri

המוזמן dice El líder

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם  
haolam melej Eloheinu Adonai atá baruj

בּוֹרֵא פְּרֵי הַגֶּפֶן:  
haguefen prí boré

ועונים השומעים Todos

אָמֵן  
Amén

## Bendición Final sobre el Vino

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם עַל  
al haolam melej Eloheinu Adonai atá baruj  
הַגֶּפֶן וְעַל פְּרֵי הַגֶּפֶן וְעַל תְּנוּבַת הַשָּׂדֶה וְעַל  
veal hasadé tenuvát veal haguefen prí veal haguefen  
אֶרֶץ חֶמְדָּה טוֹבָה וּרְחֻבָּה שְׂרָצִית וְהַנְחַלְתָּ  
vehinjalta sheratzita urejavá tová jemdá erez  
לְאֲבוֹתֵינוּ לְאֹכַל מִפְּרִיָּהּ וְלִשְׂבוּעַ מִטּוֹבָהּ. רַחֵם  
rajem mituvá velisboa mipriá leejol laavoteinu  
יְהוָה אֱלֹהֵינוּ עָלֵינוּ וְעַל יִשְׂרָאֵל עַמּוֹךְ וְעַל  
veal amaj Israel veal aleinu Eloheinu Adonai  
יְרוּשָׁלַיִם עִירְךָ וְעַל הַר צִיּוֹן מִשְׁכַּן כְּבוֹדְךָ. וְעַל  
veal kevodaj mishcán tzión har veal iraj Yerushalaim  
מִזְבַּחְךָ. וְעַל הַיְכָלְךָ. וּבִנְיַת יְרוּשָׁלַיִם עִיר  
ir Yerushalaim uvené heijalaj veal mizbajaj

Bendición Final Sobre el Vino

הַקֹּדֶשׁ בְּמַהֲרָה בְּיָמֵינוּ. וְהֵעֵלְנוּ לְתוֹכָהּ.  
l'tochah v'ha'ale'nu v'yame'nu bimherah hakodesh  
וְשַׁמְחֵנוּ בְּבִגְיָנָהּ. וּנְבָרְכְךָ עָלֶיךָ בְּקִדּוּשָׁהּ וּבְמַהֲרָהּ.  
uvtahará bikdushá alehá unevarjaj bevinyaná vesamjenu

Shabat כַּשַׁבָּת

וּרְצֵה וְהַחֲלִיצֵנוּ בְּיוֹם הַשַּׁבָּת הַזֶּה.  
hazé hashabat beyom vehajalitzenu urtzé

Mes Nuevo כְּרֹאשׁ חֹדֶשׁ

וּזְכְּרֵנוּ לְטוֹבָה בְּיוֹם רֹאשׁ הַחֹדֶשׁ הַזֶּה.  
hazé haJodesh Rosh beyom letová vezajrenu

Año Nuevo כְּרֹאשׁ הַשָּׁנָה

וּזְכְּרֵנוּ לְטוֹבָה בְּיוֹם הַזְּכָרוֹן הַזֶּה.  
hazé hazicarón beyom letová vezajrenu

Pesaj כַּפֶּסַח

וְשַׁמְחֵנוּ בְּיוֹם חַג הַמִּצּוֹת הַזֶּה.  
hazé hamatzot jag beyom vesamjenu

Shavout כַּשַּׁבּוּעוֹת

וְשַׁמְחֵנוּ בְּיוֹם חַג הַשַּׁבּוּעוֹת הַזֶּה.  
hazé haShavuot jag beyom vesamjenu

Sucot כַּסּוּכּוֹת

וְשַׁמְחֵנוּ בְּיוֹם חַג הַסּוּכּוֹת הַזֶּה.  
hazé haSucot jag beyom vesamjenu

Shmini Atzeret כַּשְּׁמִינִי

וְשַׁמְחֵנוּ בְּיוֹם שְׁמִינֵי חַג עֲצֵרַת הַזֶּה.  
hazé Atzeret Jag Shminí beyom vesamjenu

## Bendición Final Sobre el Vino

---

בְּיוֹם (בְּיוֹ"ט אוֹמֵר טוֹב) מִקְרָא קֹדֶשׁ הַזֶּה.

hazé kodesh mikrá (tov en festividad decimos) beyom

כִּי אַתָּה טוֹב וּמְטִיב לְכֹל. וְנוֹדָה לְךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ

Adonai lej venodé lacol umetiv tov atá ki

אֱלֹהֵינוּ עַל הָאָרֶץ וְעַל פְּרֵי הַגָּפֶן, בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ

Adonai atá baruj haguefen prí veal haaretz al Eloheinu

עַל הָאָרֶץ וְעַל פְּרֵי גַפְנָה. (פְּרֵי הַגָּפֶן.)

(haguefen prí) gafná prí veal haaretz al

## Sheva Brajut - Las Siete Bendiciones

Estas siete bendiciones son recitadas por los siete días después de una boda:

### Jesed חסד

ברוך אתה יהוה ואדנינו יאהרונתי אלהינו מלך העולם שהכל ברא לכבודו:  
lijvodó bará shehacol haolam melej Eloheinu Adonai atá baruj

### Guevurá גבורה

ברוך אתה יהוה ואדנינו יאהרונתי אלהינו מלך העולם יוצר האדם:  
haadám yotzer haolam melej Eloheinu Adonai atá baruj

### Tiferet תפארת

ברוך אתה יהוה ואדנינו יאהרונתי אלהינו מלך העולם  
haolam melej Eloheinu Adonai atá baruj  
אשר יצר את האדם בצלמו, בצלם דמות תבניתו,  
tavnitó demut betzelem betzalmó haadam et yatzar asher  
והתקין לו ממנו בנין עדי עד.  
ad adei binyán mimenu lo vehitkín  
ברוך אתה יהוה ואדנינו יאהרונתי יוצר האדם:  
haadam yotzer Adonai atá baruj

### Netzaj נצח

שוש תשיש ותגל עקרה. בקבוץ בניה לתוכה  
letojá baneha bekibutz akará vetaguel tasis sos  
במהרה בשמחה. ברוך אתה יהוה ואדנינו יאהרונתי משמח ציון בבניה:  
bevaneha tzión mesameaj Adonai atá baruj besimjá bimherá

### Hod הוד

שמח השמח רעים אהובים, בשמחך יצירך  
yetzirjá kesameaj ahuvim reim tesamaj sameaj

*Sheva Brajut - Las Siete Bendiciones*

בְּנֵן עֵדֶן מִקְדָּם. בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ וְהוֹדֵנוּ יְיָ אֱהוּרֵנוּ מִשְׁמֵחַ חֶתֶן וּבְכָלָה:  
vejalá jatán mesameaj Adonai atá baruj mikedem eden began

Yesod יסוד

בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱהוּרֵנוּ יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר בָּרָא  
bará asher haolam melej Eloheinu Adonai atá baruj  
שָׂשׂוֹן וְשִׂמְחָה, חֶתֶן וּבְכָלָה. גִּילָה רִינָה. דִּיצָה וְחִדּוּת.  
vejedva ditza rina guila vejalá jatán vesimjá sasón  
אַהֲבָה וְאַחֻוּת. שְׁלוֹם וְרַעוּת, מְהֵרָה יְיָ אֱהוּרֵנוּ יְיָ אֱלֹהֵינוּ  
Eloheinu Adonai meherá vereut shalom veajvá ahavá  
עוֹד יִשְׂמַע בְּעָרֵי יְהוּדָה וּבְחֻצוֹת יְרוּשָׁלַיִם. קוֹל שָׂשׂוֹן  
sasón kol Yerushalaim uvejutzót Yehudá bearei yishamá od  
וְקוֹל שִׂמְחָה. קוֹל חֶתֶן וְקוֹל בְּלָה. קוֹל מִצְהָלוֹת  
mitzhalot kol calá vekol jatán kol simjá vekol  
חֲתָנִים מְחַפְּתִים, וְגַעְרִים מְשִׂתֵּה נְגִינָתָם.  
neguinatám mimishté unearim mejupatám jatanim  
בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱהוּרֵנוּ יְיָ אֱלֹהֵינוּ מִשְׁמֵחַ חֶתֶן עִם הַבְּלָה:  
hacalá im hejatán mesameaj Adonai atá baruj

Maljut מלכות

סְבָרֵי מְרַגְּן וְעוֹנִים הַשּׁוֹמְעִים: חַיִּים  
jaim (Todos contestan) maranáñ savri

בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱהוּרֵנוּ יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם בּוֹרֵא פְרֵי הַגֶּפֶן:  
haguefen prí boré haolam melej Eloheinu Adonai atá baruj

ועונים השומעים Todos contestan

אָמֵן  
Amén



Que la energía  
de

Sabat

proteja a todas las  
almas y traiga paz,  
alegría y felicidad a  
toda la humanidad.