

*Libros de Plegarias*

TEHILIM

119



תהילים

**Plegaria Especial**  
**Tehilim 119**

**Ciudad de México, 5778**

## **ADVERTENCIA**

Trate con el debido respeto este escrito ya que ha sido elaborado con Temor al Santo bendito Él, y se encuentran dentro de éste Tehilim (Salmos) y rezos especiales donde se pronuncian nombres sagrados de nuestro bendito Creador. Evite tenerlo en lugares donde hay impureza, como: el baño, donde hay basura, donde hay ropa sucia, etc.

## **SOBRE ESTE LIBRO**

Este libro es una recopilación de diferentes fuentes, entre ellas: El libro de los Salmos editado por la Editorial Jerusalem de México, el Tehilim 119 fue tomado de la página de Breslev Israel de nuestro Rabino Shalom Arush que HaShem le de larga vida, así también se consulto el libro Tehilim Hebreo Castellano de Editorial Keter, y se agregaron algunos rezos del libro “Tehilim et Ratzón” traducido y explicado por el estimado Rabino Yehuda Leví, y se incorporaron algunas enseñanzas de nuestro rabino Yechiel Zayde que HaShem bendito es le de larga vida.



**Editorial BaSaR LeV**

Portada, compilación, adaptación y edición

Yehoshua Ben Jajamim (J. Alvarez-Castillo)

©5778 Comunidad Noájida Breslev

Segunda Edición.

**“Me he descarriado como una oveja perdida; busca a Tu servidor, pues no he olvidado Tus mandamientos”  
(Tehilim 119.176).**

CONTENIDO

<b>א. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
<b>ב. ANTES DE RECITAR EL TEHILIM 119.....</b>	<b>3</b>
<b>ג. TEHILIM 119.....</b>	<b>4</b>
<b>ד. DESPUÉS DE RECITAR EL TEHILIM 119.....</b>	<b>11</b>
<b>ה. EJEMPLOS DE USO.....</b>	<b>13</b>

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco a HaShem por darme el regalo de poder editar este libro de rezos, que sea para gloria de Él bendito Es, y es el deseo de este recipiente, que haga que este libro sea de bendición para todos aquellos que necesiten sanidad de cuerpo, alma y espíritu, que el Santo bendito Es les abra las puertas de la Misericordia, las puertas de la Salud, las puertas de la Teshuvá y las puertas del perdón. Que todos reciban sanidad completa.

Agradezco a nuestros queridos Rabinos Yonatán D. Galed y al Rabino Yechiel Zayde, a los sabios de quienes se ha tomado parte del material aquí expuesto, no tenemos manera de pagarles por el esfuerzo dedicado y por el amor a nuestro bendito Creador, es nuestro deseo que reciban todas las bendiciones escritas en la Torá y el cumplimiento de todo los deseos de su corazón conforme a la Voluntad del Creador. Y los que se han adelantado que el mérito de este sea para la elevación de sus almas.

Sea el mérito de este libro para mi familia que me ha apoyado en todo momento, que el Santo bendito Es, les colme de bendiciones buenas y dulces siempre y proteja en todo momento sus caminos; sea para elevación del alma de mis queridos padres Lucia Castillo Flores y Claudio Alvarez Hernández, así como para todos aquellos Noájidas que en Paz descansen y Tzadikim de bendita memoria del Pueblo de Israel.

**“ Trata con benevolencia a Tu servidor,  
para que yo pueda vivir y guardar Tu  
palabra. Quita el velo de mis ojos, para que  
pueda contemplar los portentos de Tu Torá.  
(Tehilim 119.17-18)”**

## PREFACIO

Mis queridos amigos gran parte de cada uno de nosotros, seguramente más de una vez tuvo en su corazón el realizar plegarias, y se lleno de confusión respecto a como rezar, ya sea para sí mismo o para alguien más. De manera que les hemos preparado este breve libro que trata sobre el Salmo que nuestro querido Rabino Yeziel nos ha recomendado rezar por los nuestros o nosotros mismos, y sí, exactamente se trata del Tehilim 119. Enseñan los Sabios de Israel que aunque tengamos una espada en el cuello no debemos de dejar de clamar al cielo por misericordia, porque seguro que pueden escucharnos y recibiremos respuesta. Además, nuestro Rebe Najmán nos dejó dicho: ¡La desesperación no existe! ¡Si crees que se puede destruir, debes creer que se puede construir! No nos neguemos la plegaria, ni se la neguemos a nadie. Los sabios del pueblo de Israel consideran sumamente importante visitar a los enfermos, y nos dicen que grande es la recompensa de quien hace esto, pues los deseos y las oraciones por la salud del enfermo provocan su alivio. Rabí Akivá -de bendita memoria- expresó en el Talmud que quien no visita a los enfermos, es como si derramara sangre, y Rabí Dimi agrega: y aquel que lo visita, es como si le proporcionara vida. Los sabios consideran que este es un precepto que debe cumplirse física y espiritualmente. Por un lado, brindar el apoyo necesario y cubrir las necesidades del enfermo o de sus familiares, y por el otro, expresar buenos deseos por su mejoría y orar por su pronto restablecimiento (Nedarim 40).

Así que mis queridos amigos tengamos la confianza y sigamos el camino que nuestro querido Rebe Najmán de bendita memoria, nuestros Rabinos de Breslev y Biala nos han enseñado: *“tener el hábito de hacer plegaria”*. Esto nos llevará a tener más y más Emuná, sabremos que HaShem bendito Es controla y dirige todo lo que existe, veremos como todo Lo que Él bendito Es hace es para nuestro bien y empezaremos a vivir, una vida con propósito.

¡Que así sea su voluntad, todo lo bueno y dulce!

*Yehoshua Ben Jajamim 5778*

## ⌘. INTRODUCCIÓN

El Libro de Tehilim, compilado proféticamente y con inspiración divina por el Rey David, es expresión de las emociones y los sentimientos más nobles del ser humano. Así, cada Salmo constituye un canal de conexión del hombre con HaShem, y a la vez -y en sentido inverso- un canal único a través del cual se revela para el hombre una energía específica desde lo Alto, energía que es inherente a cada salmo y propia de él. Y no obstante, a fin de obtener el efecto deseado al leer cada Salmo, la persona debe ser consciente de que la sinceridad y la devoción puestas de manifiesto serán las determinantes. Pero todo ello, supeditado aún a la Voluntad divina.

### ***Sobre el Tehilim 119***

Este salmo es un arreglo alfabético octuplicado que describe el esfuerzo constante para vivir una vida de Torá, independientemente de la época, el lugar, las circunstancias o el medio social.

Cuando uno reza por una persona enferma se acostumbra a recitar los versículos de este salmo que se corresponde con las letras de su nombre en hebreo. Al hacerlo expresamos nuestro deseo que la persona se recupere para utilizar cada aspecto de su personalidad (aludido en su nombre) para el servicio de D-s a través de la Torá y los preceptos.

### ***División del Tehilim 119***

Este Salmo se divide en 22 estrofas, que corresponden a cada una de las 22 letras del alfabeto hebreo. Cada estrofa consta de 8 versículos, y cada una tiene una virtud específica.

Verso (⌘) 1-8: Para antes de realizar una *mitzvá* (precepto).

Verso (⚑) 9-16: Contra el olvido.

Verso (Ⓛ) 17-24: Contra afecciones en el ojo derecho.

Verso (Ⓣ) 25-32: Contra afecciones en el ojo izquierdo.

*Libros de Plegarias*

Verso (ה) 33-40: Para quedar a salvo de la transgresión.

Verso (ו) 49 - 41: Para inspirar temor a un gobernante.

Verso (ז) 56 -49: Para la buena salud del bazo.

Verso (ח) 57-64: Contra dolores del estómago.

Verso (ט) 65-72: Contra dolencia de los riñones derecho o izquierdo.

Verso (י) 73-80: Para contrarrestar sospechas.

Verso (יא) 88 -81: Por la fosa nasal derecha.

Verso (יב) 89-96: Para antes de acudir a la justicia.

Verso (יג) 97-104: Por el brazo derecho.

Verso (יד) 105-112: Para antes de salir de viaje.

Verso (טו) 113-120: Para conseguir nuestros menesteres.

Verso (טז) 121-128: Por el brazo izquierdo.

Verso (יז) 129-136: Por la fosa nasal izquierda.

Verso (יח) 137-144: Para destruir a los enemigos.

Verso (יט) 145-152: Por la pierna izquierda.

Verso (כ) 153-160: Por el oído derecho.

Verso (כא) 161-168: Contra el temor al enemigo.

Verso (כב) 161-168: Por el oído izquierdo.



## **1. ANTES DE RECITAR EL TEHILIM 119**

“Sea Tu voluntad, HaShem, nuestro Dios y Dios de nuestros padres, Quien escogió a David, Su servidor y a sus descendientes tras él, y Te deleitas con sus cánticos y plegarias, Ten misericordia y escúchame con compasión y acepta el Salmos que voy a recitarte como si los estuviera diciendo el propio Rey David, su mérito nos proteja. Haz que el mérito de cada palabra, de cada letra y de cada vocal y de todos los Nombres Sagrados que se forman de las primeras letras y de las últimas letras de cada una de las palabras (en Hebreo), estén en nuestro favor para que sean perdonados nuestros pecados y nuestras transgresiones. Elimina a nuestros enemigos y acusadores y destruye todas las espinas que rodean la Rosa Superior (Israel). Mándanos Tus bendiciones a nuestra alma y espíritu, y así purifícanos de nuestros pecados. Perdona nuestras transgresiones y expía nuestras faltas, como perdonaste al Rey David quien te recitaba Salmos, como está escrito: “Y Dios pasará tu pecado y tu no morirás”, (Shemuel II,12:13). No nos llesves de este mundo antes del tiempo que se nos ha determinado. Danos una vida completa para que podamos corregir todo lo malo que hemos hecho. Que el mérito del Rey David nos proteja. Se tolerante con nosotros hasta que retornemos a Ti en total arrepentimiento. Agracianos con Tu generosidad y benevolencia, como está escrito: “Y Mostraré gracia a quien Mostraré gracia, Y Me apiadaré de quien Me apiadaré” (Shemot 33:19). Y así como te recitamos este Tehilim en este mundo, Dios nuestro, concédenos el privilegio de cantarte y elogiarte en el Mundo Venidero. Y que por medio de nuestra lectura de los Tehilim se despierte una canción de agradable voz, llena de regocijo y exaltación. Haz que el honor y la gloria sea regresada a Israel y el esplendor y la belleza estén en Tu Casa, que sea reconstruida rápidamente en nuestros días, Amén, por siempre.”

“Preparo mi boca para dar gracias y alabar a mi Creador, para unificar al Santo, Bendito Es, y Su Presencia Divina (“Shejiná”) en temor y amor, por medio del Oculto y Escondido, en nombre de todo Israel.”

**λ. TEHILIM 119**

(N) Dichosos aquellos de camino íntegro, que marchan por la senda de la Torá de HaShem. Bienaventurados quienes guardan Sus testimonios y Lo buscan con corazón entero. No han cometido iniquidad; transitan Sus caminos. Tú has ordenado Tus preceptos para ser observados con diligencia. Mi deseo es que mis sendas sean guiadas para observar Tus estatutos. Entonces no me avergonzaré, al contemplar todos Tus mandamientos. Te daré gracias con la rectitud del corazón, cuando estudio Tus justos juicios. Guardaré Tus estatutos; no me abandones por completo.

(B) ¿Cómo puede mantener puro su sendero un hombre joven? Cuidando Tu palabra. Con todo mi corazón Te he buscado; no permitas que descarríe de Tus mandamientos. He albergado Tu palabra en mi corazón, para no pecar contra Ti. Bendito eres Tú, HaShem; enséñame Tus estatutos. Con mis labios he narrado todos los fallos de Tu boca. En el sendero de Tus testimonios me he regocijado, como con toda riqueza. Hablaré de Tus preceptos, y contemplaré Tus caminos. Me complaceré en Tus estatutos; no olvidaré Tu palabra.

(A) Trata con benevolencia a Tu servidor, para que yo pueda vivir y guardar Tu palabra. Quita el velo de mis ojos, para que pueda contemplar los portentos de Tu Torá. Forastero soy sobre la tierra; no ocultes Tus mandamientos de mí. Mi alma se consume con el anhelo que continuamente tiene por Tus juicios. Tú has reprendido a los malditos mofadores, aquellos que se descarrían de Tus mandamientos. Quita de mí la vergüenza y el desprecio, pues he guardado Tus testimonios. Aun cuando los líderes se han sentado y hablado en mi contra, Tu servidor habla de Tus estatutos. Tus testimonios son también mi deleite; son mis consejeros.

(T) Mi alma se une al polvo; revíveme conforme a Tu palabra. He hablado de mis caminos, y Tú me respondiste; enséñame Tus estatutos. Permíteme entender el camino de Tus preceptos, y hablaré de Tus maravillas. Mi alma se derrite de aflicción;

sostenme conforme a Tu palabra. Aparta de mí el camino de la falsedad, y confíerme con gracia Tu Torá. He elegido el sendero de la fe; Tus fallos he puesto ante mí. Me he aferrado a Tus testimonios, HaShem; no me pongas para bochorno. Déjame correr el camino de Tus mandamientos, pues expande mi corazón.

(7) Enséñame, HaShem, el camino de Tus estatutos, y lo guardaré cabalmente. Concédeme entendimiento y atesoraré Tu Torá; la observaré con todo mi corazón. Guíame por el camino de Tus mandamientos, pues eso deseo. Inclina mi corazón a Tus testimonios, y no a la ganancia injusta. Desvía mis ojos de contemplar vanidad; otorgame vida en Tu camino. Confirma Tu palabra a Tu servidor, la que conduce al temor a Ti. Elimina mi vergüenza, a la que temo, pues Tus juicios son buenos. Por cierto, Tus preceptos he anhelado; otorgame vida en Tu rectitud.

(8) Y haz que Tu bondad venga a mí, HaShem, y Tus promesas de salvación. A quien me insulta contestaré, pues confío en Tu palabra. No quites por completo la palabra de verdad de mi boca, pues [cumplir] Tus fallos espero. Guardaré Tu Torá continuamente, por siempre, hasta la eternidad. Y caminaré en prosperidad, pues busco Tus preceptos. También hablaré de Tus testimonios ante reyes, y no sentiré vergüenza. Me deleitaré en Tus mandamientos, que amo. También alzaré mis manos a Tus mandamientos, que he amado, y hablaré de Tus estatutos.

(9) Recuerda la palabra [dada] a Tu servidor, con la que me has brindado esperanza. Este es mi consuelo en mi aflicción, pues Tu palabra me ha revivido. Los mofadores se han burlado de mí ampliamente, mas de Tu Torá no me he apartado. Cuando recuerdo Tus fallos de antaño, HaShem, me consuelo. El horror me ha sobrecogido a causa de los inicuos que abandonan Tu Torá. Tus estatutos han sido mis cánticos en la casa en que moro. Tu Nombre he recordado, HaShem, de noche, y guardaré Tu Torá.

(10) Esta [buena porción] fue mi suerte, porque cuidé Tus

preceptos. HaShem es mi porción; prometí observar Tus palabras. Tu semblante procuré con todo mi corazón; apiádate de mí conforme a Tu palabra. He meditado acerca de mis caminos, y volví mis pies a Tus testimonios. Me apresuré, sin demorar, a guardar Tus mandamientos. Pandillas de malvados me han robado, yo no he olvidado Tu Torá. En la medianoche me levanto para agradecerte en razón de Tus justos juicios. Compañero soy de todos los que Te temen, y de quienes guardan Tus preceptos. Tu bondad, HaShem, colma la tierra; enséñame Tus estatutos.

(v) Bien has obrado con Tu servidor, HaShem, como Tu promesa. Enséñame buen discernimiento y conocimiento, pues creo en Tus mandamientos. Antes me sentía afligido, erré, pero ahora observo Tu palabra. Tú eres bueno, y haces el bien; enséñame Tus estatutos. Los mofadores me han mancillado con una mentira, mas yo guardaré Tus preceptos con todo mi corazón. El corazón de ellos creció tosco como grasa, mas yo me deleito en Tu Torá. Es bueno para mí que haya sido afligido, a fin de que aprenda Tus estatutos. Prefiero la Torá de Tu boca a miles de [monedas de] oro y plata.

(y) Tus manos me han hecho y modelado; concédeme entendimiento, a fin de que aprenda Tus mandamientos. Quienes Te temen me verán y se regocijarán, porque Tu palabra he esperado. Sé, HaShem, que Tus juicios son justos; correctamente me has castigado. Sea Tu bondad la que me consuela, según Tu promesa a Tu servidor. Haz que vengan a mí Tus misericordias, para que pueda vivir, pues Tu Torá es mi deleite. Que los mofadores se avergüencen, pues falsamente me han difamado con culpabilidad; yo meditaré acerca de Tus preceptos. Que quienes Te temen vuelvan a mí, y aquellos que han conocido Tus testimonios. Sea mi corazón íntegro en Tus estatutos, para que no sea avergonzado.

(z) Mi alma desfallece por Tu salvación; ansío Tu promesa. Mis ojos se consumen de anhelo por [el cumplimiento de] Tu promesa, diciendo: "¿Cuándo me reconfortarás?" Aunque llegué a ser como un odre [arrugado] en el humo, no olvidé Tus

estatutos. ¿Cuántos son los días de Tu servidor? ¿Cuándo ejecutarás juicio sobre mis perseguidores? Los mofadores han cavado fosas para mí, en contradicción con Tu Torá. Tus mandamientos son todos fidedignos. Con falsedad, ellos me persiguen; ayúdame. Ellos casi me han consumido sobre la tierra, mas yo no abandoné Tus preceptos. Como cuadra a Tu bondad, otórgame vida; yo cuidaré el testimonio de Tu boca.

(7) Por siempre, HaShem, Tu palabra se alza en los cielos. Tu fidelidad perdura para todas las generaciones; Tú has establecido la tierra, y ésta se alza firme. Para [cumplir] Tus fallos se alzan hoy, pues todos son Tus servidores. De no ser porque Tu Torá ha sido mi deleite, habría perecido en mi aflicción. Jamás olvidaré Tus preceptos; es por causa de ellos que has mantenido mi vida. Soy Tuyo, sálvame, pues Tus preceptos he procurado. Los inicuos me han acechado para destruirme, mas yo meditaré en Tus testimonios. He visto un fin a cada objetivo; Tu mandamiento, [en cambio,] es enormemente amplio.

(8) ¡Cuánto amo Tu Torá! Es el tema de mi habla el día entero. Tus mandamientos me hacen más sabio que mis enemigos, pues siempre están conmigo. De todos mis maestros he ganado sabiduría, pues Tus testimonios son el tema de mi discurso. Mi comprensión [sobrepasará] a los ancianos, porque he guardado Tus preceptos. He vedado mis pies de cada camino de mal, a fin de cuidar Tu palabra. No me he desviado de Tus fallos, pues Tú me has instruido. ¡Cuán dulces resultan Tus palabras a mi paladar, más que miel a mi boca! Mediante Tus preceptos obtengo comprensión, por eso odio todo camino de falsedad.

(9) Tu palabra es una lámpara a mis pies y una luz en mi senda. He jurado, y lo cumpliré, guardar Tus justos juicios. Fui excesivamente afligido; otorgame vida, HaShem, conforme Tu promesa. Acepta favorablemente, HaShem, las ofrendas de mi boca, y enséñame Tus juicios. Mi alma está continuamente en peligro; aún así, no he olvidado Tu Torá. Los malvados me han tendido una trampa; no obstante, no me he alejado de Tus preceptos. Tus testimonios he tomado como un patrimonio

eterno; son el regocijo de mi corazón. He inclinado mi corazón para ejecutar Tus estatutos por siempre, hasta el último.

(v) Odio los pensamientos vanos, mas amo Tu Torá. Tú eres mi sitio oculto y mi escudo, Tu promesa anhelo. Malhechores, apartaos de mí, pues guardaré los mandamientos de mi Dios. Apoyame conforme a Tu promesa, y viviré; no permitas que sea avergonzado a causa de mi esperanza. Sostenme, y seré salvado; y continuamente hablaré de Tus estatutos. Tú has pisoteado a todos los que se han alejado de Tus estatutos, pues sus ardides son falsedad. Has purgado todos los malvados de la tierra como escoria, por eso amo Tus testimonios. Mi carne tiembla por miedo a Ti, de Tus fallos temí.

(v) Justicia y rectitud he hecho; no me dejes a mis opresores. Garantiza bondad a Tu servidor; no permitas que los malvados me despojen. Mis ojos desfallecen anhelando Tu salvación, y la palabra de Tu rectitud. Trata a Tu servidor conforme Tu bondad, enséñame Tus estatutos. Soy Tu servidor; otorgame entendimiento, para que conozca Tus testimonios. Es hora de actuar por HaShem; ellos han derogado Tu Torá. En consecuencia, amo Tus mandamientos más que al oro; más que el oro refinado. Por lo tanto, estimo la validez de todos Tus preceptos; he odiado todo camino falaz.

(v) Tus testimonios son maravillosos, por eso mi alma los observa. El despliegue de Tus palabras provee luz; brinda entendimiento al simple. Mi boca he abierto y tragué, porque anhelo Tus mandamientos. Vuélvete a mí y sé gracioso conmigo, como cuadra a quienes aman Tu Nombre. Dispón mis pasos en Tu palabra, que ninguna iniquidad tenga dominio sobre mí. Sálvame de la opresión del hombre, y guardaré Tus preceptos. Haz brillar Tu semblante hacia Tu servidor, enséñame Tus estatutos. Ríos de agua caen de mis ojos, porque ellos no cuidan Tu Torá.

(v) Justo eres Tú, HaShem, y rectos son Tus fallos. Has ordenado Tus testimonios en justicia y en gran fidelidad. Mi celo me

consume, porque mis enemigos han olvidado Tus palabras. Tu palabra es muy pura, y Tu servidor la ama. Joven soy y despreciado, aún así, no olvido Tus preceptos. Tu rectitud es rectitud eterna, y Tu Torá es verdad. Me encontraron la opresión y la angustia, mas Tus mandamientos son mis delicias. Tus testimonios son justos por siempre; brindame entendimiento y viviré.

(7) Clamo con todo mi corazón; respondeme, HaShem; Tus estatutos guardaré. Te he llamado; sálvame y observaré Tus testimonios. Me levanto antes del amanecer, y suplico; mi esperanza está en Tu palabra. Mis ojos preceden a las vigías de la noche, a fin de hablar de Tus palabras. Escucha mi voz de acuerdo a Tu bondad; HaShem, tal como es Tu modo, concédeme vida. Quienes persiguen el agravio se aproximan; está lejos de Tu Torá. Tú estás cerca, HaShem, y todos Tus mandamientos son verdad. De antaño he conocido Tus testimonios, pues los has fundado para todos los tiempos.

(7) Advierte mi aflicción y sálvame, pues no he olvidado Tu Torá. Libra mi batalla y redímeme; concédeme vida en aras de Tu palabra. Distante de los malvados está la salvación; ellos no procuran Tus estatutos. Tus misericordias son abundantes, HaShem; concédeme vida, como es Tu hábito. Mis perseguidores y enemigos son muchos, mas de Tus testimonios no me aparté. Percibo infractores, y reñí [con ellos], porque no guardan Tus palabras. Mira cómo amo Tus preceptos; brindame vida, HaShem, conforme Tu bondad. El inicio de Tu palabra es verdad; todos Tus rectos juicios son eternos.

(7) Príncipes me han perseguido sin causa, pero es a Tu palabra que mi corazón teme. Me regocijo en Tu palabra, como quien halla gran botín. Odio y aborrezco la falsedad, mas Tu Torá amo. Siete veces al día Te alabo a causa de Tus rectos juicios. Quienes aman Tu Torá tienen abundante paz; y no hay para ellos tropiezo. Tu salvación he esperado, HaShem; Tus mandamientos he practicado. Mi alma ha cuidado Tus testimonios, y los amo enormemente. He observado Tus preceptos y Tus testimonios,

pues todos mis caminos están ante Ti.

(7) Acérquese mi cántico a Tu presencia, HaShem; otorgame entendimiento conforme a Tu palabra. Haz que mi súplica venga a Ti; sálvame de acuerdo a Tu promesa. Mis labios pronunciarán alabanza, pues Tú me has enseñado Tus estatutos. Mi lengua se hará eco de Tu palabra, pues todos Tus mandamientos son justicia. Que Tu mano me provea asistencia, pues he escogido Tus preceptos. Anhele Tu salvación, HaShem, y Tu Torá es mi delicia. Permite que mi alma viva, y Te loará; que Tu juicio me asista. Me he descarriado como una oveja perdida; busca a Tu servidor, pues no he olvidado Tus mandamientos.



## **7. DESPUÉS DE RECITAR EL TEHILIM 119**

“Quien dará que venga de Tzión la Salvación de Israel. Cuando haga retornar HaShem a los cautivos de Su pueblo, se alegrará Yaakov, se regocijará Israel. Pues la salvación de los justos viene de HaShem; El es su fortaleza en tiempos de desgracia. Y les ayudará HaShem y los rescatará de los malvados y los salvará, pues se refugiaron en Él”.

Que sea Tu voluntad, HaShem, Dios nuestro y Dios de los patriarcas de Israel, apiadarte de nosotros y considera la lectura de los versículos del Tehilim 119 como si hubiese sido dicha por el Rey David -que su mérito nos proteja-, como si hubiésemos tenido en el pensamiento todas las intenciones que es propio tener. Y por el poder de los de los versículos, y sus palabras, sus letras, sus vocales y por cada uno de Tus Nombres sagrados escritos en ellos y los que se forman a través de ellos, a través de las primeras y ultimas letras de las palabras y de las combinaciones de las palabras, y por sus secretos, que Tu misericordia prevalezca sobre Tu enojo y se derrame Tu misericordia sobre Tus atributos para que los juicios sean endulzados y anules de sobre nosotros los hijos de Noaj y de sobre todo Tu pueblo Israel todos los decretos duros y malos.

Rompe lo no bueno de cada veredicto que podamos tener y proclama sobre ambos pueblos buenos decretos, anula el plan de nuestros enemigos y frustra sus pensamientos. “Que se apodere de ellos el temor y el miedo, que ante Tu gran poder se queden duros como las piedras”. Y envía una completa curación a todos los enfermos de la casa de Israel y de Noaj, proclama Padre Eterno a los cautivos la libertad y a los prisioneros la liberación. Por favor, HaShem, por los Tehilim que hemos leído, ilumina, irradia, purifica, refina, guarda, protege, ayuda y asiste a las cinco partes de nuestro ser. Y que tengamos el mérito de escuchar las “cinco voces” (Yirmeyahu 33.11), que son: “la voz de la alegría y la voz de la felicidad, la voz del novio y la voz de la novia, la voz de los que dicen: ‘Alaben a HaShem de los ejércitos pues bueno es HaShem, pues para siempre es Su benevolencia’.

Por favor, HaShem, por el mérito de los versículos del Tehilim

119 leídos abre para nosotros los hijos de Noaj y para Tu pueblo Israel los Pórticos del Rescate y rescátanos a ambos de la mano de todos nuestros enemigos, rescátanos de todo sufrimiento y calamidad y de todo mal. LevántaTe, ayudáanos y redímenos por Tu benevolencia. Pues así como esta escrito: “Dios, redime a Israel de todos sus sufrimientos”, así también redímenos a nosotros hijos de Noaj. Y también dice: “La redención enviará a Su pueblo, ordenará por siempre Su pacto”. Y dice: “Ten esperanza en HaShem, Israel, pues en HaShem se encuentra la benevolencia y hay mucho rescate con Él. Y Él redimirá a Israel de todas sus iniquidades”. Así también los Noájidas somos Tu pueblo, y reconocemos delante de Ti, que además de Ti no existe nadie más, pues sólo Tu eres Dios en los cielos y en la tierra, y no hay nadie más. Ten misericordia de nosotros. Por favor, HaShem, bendícenos con la suerte de la vida, con una vida larga, buena y apropiada. Ten misericordia de nosotros y de Tu pueblo Israel y otórganos una larga vida, una vida de paz, una vida de bondad, una vida de bendición, una vida de buen sustento, una vida de buena salud; una vida donde haya temor al pecado, una vida donde no haya vergüenza y deshonra, una vida de riqueza y honor, una vida en la que haya temor por la Torá y temor al Cielo, una vida en la cual cumplas todos los anhelos de nuestro corazón para el bien, y para Tu servicio; y todo esto que sea conforme a Tu voluntad. Pues Tu sabes lo que es mejor para cada uno de nosotros, y es nuestro anhelo hacer Tu voluntad y ser quien Tu quieres que seamos. Que sean gratas la palabras de mi boca y los pensamientos de mi corazón ante Ti, HaShem, mi Hacedor y mi Redentor. Amén y amén.

## ה. EJEMPLOS DE USO

Queridos amigos, lo primero que tendríamos que hacer, es saber el nombre o nombres de la persona por quien vamos a rezar en hebreo o transliterado, no es importante sus apellidos dado que se le agregará hija de Noaj si es mujer (bat Noaj), o hijo de Noaj si es hombre (ben Noaj).

### ***Nombre de Varón con traducción al hebreo***

Consideremos que la persona se llama Jesús o Josué, su nombre en hebreo sería Yehoshua ben Noaj, de manera que tendríamos que escribir dicho nombre en hebreo, como sigue: יהושע בן נח y los versos del Tehilim 119 que se deberán leer serían los correspondientes a cada letra hebrea, es decir, serían los siguientes:

(י) Tus manos me han hecho y modelado; concédeme entendimiento, a fin de que aprenda Tus mandamientos. Quienes Te temen me verán y se regocijarán, porque Tu palabra he esperado. Sé, HaShem, que Tus juicios son justos; correctamente me has castigado. Sea Tu bondad la que me consuela, según Tu promesa a Tu servidor. Haz que vengan a mí Tus misericordias, para que pueda vivir, pues Tu Torá es mi deleite. Que los mofadores se avergüencen, pues falsamente me han difamado con culpabilidad; yo meditaré acerca de Tus preceptos. Que quienes Te temen vuelvan a mí, y aquellos que han conocido Tus testimonios. Sea mi corazón íntegro en Tus estatutos, para que no sea avergonzado.

(ה) Enséñame, HaShem, el camino de Tus estatutos, y lo guardaré cabalmente. Concédeme entendimiento y atesoraré Tu Torá; la observaré con todo mi corazón. Guíame por el camino de Tus mandamientos, pues eso deseo. Inclina mi corazón a Tus testimonios, y no a la ganancia injusta. Desvía mis ojos de contemplar vanidad; otorgame vida en Tu camino. Confirma Tu palabra a Tu servidor, la que conduce al temor a Ti. Elimina mi vergüenza, a la que temo, pues Tus juicios son buenos. Por cierto, Tus preceptos he anhelado; otorgame vida en Tu rectitud.

(i) Y haz que Tu bondad venga a mí, HaShem, y Tus promesas de salvación. A quien me insulta contestaré, pues confío en Tu palabra. No quites por completo la palabra de verdad de mi boca, pues [cumplir] Tus fallos espero. Guardaré Tu Torá continuamente, por siempre, hasta la eternidad. Y caminaré en prosperidad, pues busco Tus preceptos. También hablaré de Tus testimonios ante reyes, y no sentiré vergüenza. Me deleitaré en Tus mandamientos, que amo. También alzaré mis manos a Tus mandamientos, que he amado, y hablaré de Tus estatutos.

(v) Príncipes me han perseguido sin causa, pero es a Tu palabra que mi corazón teme. Me regocijo en Tu palabra, como quien halla gran botín. Odio y aborrezco la falsedad, mas Tu Torá amo. Siete veces al día Te alabo a causa de Tus rectos juicios. Quienes aman Tu Torá tienen abundante paz; y no hay para ellos tropiezo. Tu salvación he esperado, HaShem; Tus mandamientos he practicado. Mi alma ha cuidado Tus testimonios, y los amo enormemente. He observado Tus preceptos y Tus testimonios, pues todos mis caminos están ante Ti.

(y) Justicia y rectitud he hecho; no me dejes a mis opresores. Garantiza bondad a Tu servidor; no permitas que los malvados me despojen. Mis ojos desfallecen anhelando Tu salvación, y la palabra de Tu rectitud. Trata a Tu servidor conforme Tu bondad, enséñame Tus estatutos. Soy Tu servidor; otorgame entendimiento, para que conozca Tus testimonios. Es hora de actuar por HaShem; ellos han derogado Tu Torá. En consecuencia, amo Tus mandamientos más que al oro; más que el oro refinado. Por lo tanto, estimo la validez de todos Tus preceptos; he odiado todo camino falaz.

(z) ¿Cómo puede mantener puro su sendero un hombre joven? Cuidando Tu palabra. Con todo mi corazón Te he buscado; no permitas que descarríe de Tus mandamientos. He albergado Tu palabra en mi corazón, para no pecar contra Ti. Bendito eres Tú, HaShem; enséñame Tus estatutos. Con mis labios he narrado todos los fallos de Tu boca. En el sendero de Tus testimonios me he regocijado, como con toda riqueza. Hablaré de Tus preceptos,

y contemplaré Tus caminos. Me complaceré en Tus estatutos; no olvidaré Tu palabra.

(b) Tu palabra es una lámpara a mis pies y una luz en mi senda. He jurado, y lo cumpliré, guardar Tus justos juicios. Fui excesivamente afligido; otorgame vida, HaShem, conforme Tu promesa. Acepta favorablemente, HaShem, las ofrendas de mi boca, y enséñame Tus juicios. Mi alma está continuamente en peligro; aún así, no he olvidado Tu Torá. Los malvados me han tendido una trampa; no obstante, no me he alejado de Tus preceptos. Tus testimonios he tomado como un patrimonio eterno; son el regocijo de mi corazón. He inclinado mi corazón para ejecutar Tus estatutos por siempre, hasta el último.

(b) Tu palabra es una lámpara a mis pies y una luz en mi senda. He jurado, y lo cumpliré, guardar Tus justos juicios. Fui excesivamente afligido; otorgame vida, HaShem, conforme Tu promesa. Acepta favorablemente, HaShem, las ofrendas de mi boca, y enséñame Tus juicios. Mi alma está continuamente en peligro; aún así, no he olvidado Tu Torá. Los malvados me han tendido una trampa; no obstante, no me he alejado de Tus preceptos. Tus testimonios he tomado como un patrimonio eterno; son el regocijo de mi corazón. He inclinado mi corazón para ejecutar Tus estatutos por siempre, hasta el último.

(n) Esta [buena porción] fue mi suerte, porque cuidé Tus preceptos. HaShem es mi porción; prometí observar Tus palabras. Tu semblante procuré con todo mi corazón; apiádate de mí conforme a Tu palabra. He meditado acerca de mis caminos, y volví mis pies a Tus testimonios. Me apresuré, sin demorar, a guardar Tus mandamientos. Pandillas de malvados me han robado, yo no he olvidado Tu Torá. En la medianoche me levanto para agradecerte en razón de Tus justos juicios. Compañero soy de todos los que Te temen, y de quienes guardan Tus preceptos. Tu bondad, HaShem, colma la tierra; enséñame Tus estatutos.

### ***Nombre de Mujer sin traducción al hebreo***

Ahora bien consideremos que la persona es mujer y se llama Hortencia, por lo que se le agregaría bat Noáj. Ahora bien, dicho nombre no tiene un equivalente al hebreo, por lo que procederemos a transliterarlo y quedaría como sigue: **בת נח הורטנסיע** y los versos del Tehilim 119 que se deberán leer serían los correspondientes a cada letra hebrea, es decir, serían los siguientes:

(ה) Enséñame, HaShem, el camino de Tus estatutos, y lo guardaré cabalmente. Concédeme entendimiento y atesoraré Tu Torá; la observaré con todo mi corazón. Guíame por el camino de Tus mandamientos, pues eso deseo. Inclina mi corazón a Tus testimonios, y no a la ganancia injusta. Desvía mis ojos de contemplar vanidad; otorgame vida en Tu camino. Confirma Tu palabra a Tu servidor, la que conduce al temor a Ti. Elimina mi vergüenza, a la que temo, pues Tus juicios son buenos. Por cierto, Tus preceptos he anhelado; otorgame vida en Tu rectitud.

(ו) Y haz que Tu bondad venga a mí, HaShem, y Tus promesas de salvación. A quien me insulta contestaré, pues confío en Tu palabra. No quites por completo la palabra de verdad de mi boca, pues [cumplir] Tus fallos espero. Guardaré Tu Torá continuamente, por siempre, hasta la eternidad. Y caminaré en prosperidad, pues busco Tus preceptos. También hablaré de Tus testimonios ante reyes, y no sentiré vergüenza. Me deleitaré en Tus mandamientos, que amo. También alzaré mis manos a Tus mandamientos, que he amado, y hablaré de Tus estatutos.

(ז) Advierte mi aflicción y sálvame, pues no he olvidado Tu Torá. Libra mi batalla y redímeme; concédeme vida en aras de Tu palabra. Distante de los malvados está la salvación; ellos no procuran Tus estatutos. Tus misericordias son abundantes, HaShem; concédeme vida, como es Tu hábito. Mis perseguidores y enemigos son muchos, mas de Tus testimonios no me aparté. Percibo infractores, y reñí [con ellos], porque no guardan Tus

palabras. Mira cómo amo Tus preceptos; brindame vida, HaShem, conforme Tu bondad. El inicio de Tu palabra es verdad; todos Tus rectos juicios son eternos.

(v) Bien has obrado con Tu servidor, HaShem, como Tu promesa. Enséñame buen discernimiento y conocimiento, pues creo en Tus mandamientos. Antes me sentía afligido, erré, pero ahora observo Tu palabra. Tú eres bueno, y haces el bien; enséñame Tus estatutos. Los mofadores me han mancillado con una mentira, mas yo guardaré Tus preceptos con todo mi corazón. El corazón de ellos creció tosco como grasa, mas yo me deleito en Tu Torá. Es bueno para mí que haya sido afligido, a fin de que aprenda Tus estatutos. Prefiero la Torá de Tu boca a miles de [monedas de] oro y plata.

ɔ) Tu palabra es una lámpara a mis pies y una luz en mi senda. He jurado, y lo cumpliré, guardar Tus justos juicios. Fui excesivamente afligido; otorgame vida, HaShem, conforme Tu promesa. Acepta favorablemente, HaShem, las ofrendas de mi boca, y enséñame Tus juicios. Mi alma está continuamente en peligro; aún así, no he olvidado Tu Torá. Los malvados me han tendido una trampa; no obstante, no me he alejado de Tus preceptos. Tus testimonios he tomado como un patrimonio eterno; son el regocijo de mi corazón. He inclinado mi corazón para ejecutar Tus estatutos por siempre, hasta el último.

(v) Odio los pensamientos vanos, mas amo Tu Torá. Tú eres mi sitio oculto y mi escudo, Tu promesa anhelo. Malhechores, apartaos de mí, pues guardaré los mandamientos de mi Dios. Apoyame conforme a Tu promesa, y viviré; no permitas que sea avergonzado a causa de mi esperanza. Sostenme, y seré salvado; y continuamente hablaré de Tus estatutos. Tú has pisoteado a todos los que se han alejado de Tus estatutos, pues sus ardidés son falsedad. Has purgado todos los malvados de la tierra como escoria, por eso amo Tus testimonios. Mi carne tiembla por miedo a Ti, de Tus fallos temí.

(b) Tus manos me han hecho y modelado; concédeme

entendimiento, a fin de que aprenda Tus mandamientos. Quienes Te temen me verán y se regocijarán, porque Tu palabra he esperado. Sé, HaShem, que Tus juicios son justos; correctamente me has castigado. Sea Tu bondad la que me consuela, según Tu promesa a Tu servidor. Haz que vengan a mí Tus misericordias, para que pueda vivir, pues Tu Torá es mi deleite. Que los mofadores se avergüencen, pues falsamente me han difamado con culpabilidad; yo meditaré acerca de Tus preceptos. Que quienes Te temen vuelvan a mí, y aquellos que han conocido Tus testimonios. Sea mi corazón íntegro en Tus estatutos, para que no sea avergonzado.

(ⲅ) Justicia y rectitud he hecho; no me dejes a mis opresores. Garantiza bondad a Tu servidor; no permitas que los malvados me despojen. Mis ojos desfallecen anhelando Tu salvación, y la palabra de Tu rectitud. Trata a Tu servidor conforme Tu bondad, enséñame Tus estatutos. Soy Tu servidor; otorgame entendimiento, para que conozca Tus testimonios. Es hora de actuar por HaShem; ellos han derogado Tu Torá. En consecuencia, amo Tus mandamientos más que al oro; más que el oro refinado. Por lo tanto, estimo la validez de todos Tus preceptos; he odiado todo camino falaz.

(Ⲇ) ¿Cómo puede mantener puro su sendero un hombre joven? Cuidando Tu palabra. Con todo mi corazón Te he buscado; no permitas que descarríe de Tus mandamientos. He albergado Tu palabra en mi corazón, para no pecar contra Ti. Bendito eres Tú, HaShem; enséñame Tus estatutos. Con mis labios he narrado todos los fallos de Tu boca. En el sendero de Tus testimonios me he regocijado, como con toda riqueza. Hablaré de Tus preceptos, y contemplaré Tus caminos. Me complaceré en Tus estatutos; no olvidaré Tu palabra.

(ⲇ) Acérquese mi cántico a Tu presencia, HaShem; otorgame entendimiento conforme a Tu palabra. Haz que mi súplica venga a Ti; sálvame de acuerdo a Tu promesa. Mis labios pronunciarán alabanza, pues Tú me has enseñado Tus estatutos. Mi lengua se hará eco de Tu palabra, pues todos Tus mandamientos son



justicia. Que Tu mano me provea asistencia, pues he escogido Tus preceptos. Anhele Tu salvación, HaShem, y Tu Torá es mi delicia. Permite que mi alma viva, y Te loará; que Tu juicio me asista. Me he descariado como una oveja perdida; busca a Tu servidor, pues no he olvidado Tus mandamientos.

(s) Tu palabra es una lámpara a mis pies y una luz en mi senda. He jurado, y lo cumpliré, guardar Tus justos juicios. Fui excesivamente afligido; otorgame vida, HaShem, conforme Tu promesa. Acepta favorablemente, HaShem, las ofrendas de mi boca, y enséñame Tus juicios. Mi alma está continuamente en peligro; aún así, no he olvidado Tu Torá. Los malvados me han tendido una trampa; no obstante, no me he alejado de Tus preceptos. Tus testimonios he tomado como un patrimonio eterno; son el regocijo de mi corazón. He inclinado mi corazón para ejecutar Tus estatutos por siempre, hasta el último.

(r) Esta [buena porción] fue mi suerte, porque cuidé Tus preceptos. HaShem es mi porción; prometí observar Tus palabras. Tu semblante procuré con todo mi corazón; apiádate de mí conforme a Tu palabra. He meditado acerca de mis caminos, y volví mis pies a Tus testimonios. Me apresuré, sin demorar, a guardar Tus mandamientos. Pandillas de malvados me han robado, yo no he olvidado Tu Torá. En la medianoche me levanto para agradecerte en razón de Tus justos juicios. Compañero soy de todos los que Te temen, y de quienes guardan Tus preceptos. Tu bondad, HaShem, colma la tierra; enséñame Tus estatutos.

### ***Algunos nombres hebreos de hombre***

Aarón: Aharón (אהרן)

Abel: Hebel (הבל)

Abimelec: Abimelej (אבימלך)

Abraham: Abraham (אברהם)

Adán: Adam (אדם)

Amram: Amram (עמרם)

Aser: Asher (אשר)

Benjamín: Biniamim (בנימין)

Betuel: Betuel (בתואל)

Caín: Kain (קין)

Carlos: KaLeV (כלב)

Coré: Koráj (קרח)

Dan: Dan (דן)

David: David (דוד)

Efraín: Efraim (אפרים)

Eli: Eli (עלי)

Esaú: Esav (עשו)

Etán: Eitán (איתן)

Gad: Gad (גד)

Hira: Jirá (חירה)

Isaac: Itzjak (יצחק)

Isacar: Isasjar (יששכר)

Ismael: Ishmael (ישמעאל)

Jacobo: Yaakob (יעקב)

José: Yosef (יוסף)

Judá: Yehudá (יהודה)

Labán: Labán (לבן)

Leví: Levi (לוי)

Lot: Lot (לוט)

Manasés: menashé (מנשה)

Miguel: Mijael (מיכאל)

Moisés: Moshé (משה)

Natán: Natán (נתן)

Neftalí: Naftalí (נפתלי)

Noé: Noáj (נח)

Oseas: Hoshea (הושע)

Rubén: Reubén (ראובן)

Samuel: Shmuel (שמואל)

Sansón: Shimshón (שמשון)

Saúl: Shaul (שאול)

Salomón: Shelomó (שלמה)

Simón: Shimón (שמעון)

Yonatán, Jonatán: Yehonatán (יהונתן)

Zabulón: Zebulún (זבולן)

***Algunos nombres hebreos de Mujer***

Abigail: Abigail (אביגיל)

Ada: Adá (עדה)

Agar: Hagar (הגר)

Alma: Neshamá (נשמה)

Ana: Janá (חנה)

Asenat; Asnat (אסנת)

Betzabé: Bat Sheva (בת-שבע)

Basemat: Basmat (בשמת)

Bilha: Bilá (בלהה)

Cetura: Keturá (קטורה)

Débora: Deborá (דבורה)

Diná: Diná (דינה)

Elizabe: Elisheva (אלישבע)

Eva: Javá (חווה)

Jael: Yael (יעל)

Jocabed: Yojebed (יוכבד)

María: Miriam (מרים)

Mijal: Mijal (מיכל)

Milca: Milcá (מלכה)

Lea: Lea (לאה)

Rahab: Rahab (רהב)

Raquel: Rajel (רחל)

Rebeca: Ribká (רבקה)

Sara: Sará (שרה)

Saraí: Sarai (שרי)

Tamar: Tamar (תמר)

Zila: Zilá (צלח)

Zilpa: Zilpá (זלפה)

# Editorial



**BaSaR** **LeV**

“La voz escrita de la Benei HaShem International Society”

## **Asociación Civil Benei HaShem International Society**

Dirección:

Av. Aoxpa Andador 55  
Duplex 16 departamento. 2,  
Colonia Villa Coapa, Delegación Tlalpan,  
Ciudad de México, Distrito Federal, México.  
C.P. 14390.

Teléfono: +52 1 (55) 63084709

E-mail: [benei.hashem@gmail.com](mailto:benei.hashem@gmail.com)

Página: <http://www.beneihassem.org/>



**BENEI HASHEM  
INTERNATIONAL  
SOCIETY**