ESCUELA BÍBLICA CRISTO EL REY

תְּהִלִּים

Salmos VI

Las pruebas



ESTUDIO BÍBLICO VERSO A VERSO

Hebreo · Transliteración · Traducción · Reflexión

Antes de comenzar

Este cuaderno está pensado para leerse con calma, con la Biblia abierta y, si se desea, con lápiz en mano: cada versículo comienza en una página nueva y termina con un espacio para tus notas.

HEBREO	El versículo en su lengua original, con vocalización.
TRANSLITERACIÓN	Cómo se pronuncia, para leerlo en voz alta.
TRADUCCIÓN	En español y en inglés.
REFLEXIÓN	Análisis lingüístico, gematría y aplicación práctica; primero en español y luego en inglés.
MIS NOTAS	Un espacio al final de cada versículo para escribir a mano.

UNA INVITACIÓN

La Escuela Bíblica Cristo El Rey es un espacio de estudio abierto, plural y respetuoso. Estas reflexiones proponen un ejercicio de investigación contemplativa para el crecimiento personal y la paz interior, sin pretensión de exclusividad dogmática. Al final encontrarás los avisos completos.

Las pruebas

✦

Se dice que las mal denominadas pruebas, son oportunidades de crecimiento, por lo tanto, lo que debemos es solicitar que en dichos momentos, en donde las emociones fluctúan, el Creador nos acompañe con su luz.

It is said that the so-called tests are opportunities for growth, therefore, what we must do is ask that in such moments, where emotions fluctuate, the Creator accompanies us with his light.

לַמְנַצֵּחַ בִּנְגִינוֹת עַל-הַשְּׁמִינִית מִזְמוֹר לְדָוִד.

"Lam'natzeach bin'ginot al-hashminit mizmor l'David."

«Al director del coro, con instrumentos de cuerda, sobre la octava; un salmo de David.»

"To the choirmaster, with stringed instruments, on the octave; a psalm of David."

REFLEXIÓN

Este salmo מִזְמוֹר (Mizmor) palabra con un valor numérico de 297, nos hace resonar la idea de reflexión y transformación espiritual, resaltando el propósito del salmo como medio para conectar con lo divino. La palabra octava, הַשְּׁמִינִית (Hashminit) tiene un valor numérico de 758, que está asociado con lo que trasciende el tiempo y el espacio, reforzando la conexión con el infinito y lo sobrenatural. Al director, לַמְנַצֵּחַ (Lam'natzeach), tiene un valor numérico de 204, lo cual conecta con la idea de liderazgo y propósito divino, resaltando que la música y la oración dirigidas con intención pueden ser un medio poderoso para transformar y redimir.

Es por ello que el Salmo como encabezado o introducción, proporciona información sobre el contexto musical del salmo. La frase "al-hashminit" (sobre la octava) indica un tipo particular de afinación o instrumento, probablemente asociado con un registro bajo o profundo.

La referencia a "Lam'natzeach" (al director del coro) sugiere que este salmo estaba destinado a ser interpretado públicamente, en un entorno de adoración o reflexión comunitaria. La mención de David como autor conecta este salmo con una tradición de súplicas y alabanzas atribuidas al rey y salmista, enfatizando una intención devocional.

El Número Ocho y la Dimensión Espiritual nos llevan a través de esta cifra "Hashminit" (la octava) y su significado especial a comprender que mientras que el número siete representa lo completo dentro del ámbito natural (los siete días de la creación), el ocho simboliza lo sobrenatural y lo trascendente, una conexión con lo divino que va más allá de los límites del mundo material.

Música que hace parte de esa Vibración de la palabra que nos conecta con lo Espiritual, por lo cual la música (bin'ginot) se considera en la cábala una herramienta poderosa para elevar el alma. Cada nota y frecuencia está vinculada con una sefirá (emanación divina), y la referencia a la "octava" podría señalar una vibración específica destinada a conectar con niveles más altos de conciencia.

David, en la cábala, simboliza Maljut (reino), la sefirá que conecta lo espiritual con lo físico. Este encabezado nos recuerda que las expresiones humanas, como la música y la oración, son vehículos para manifestar la divinidad en el mundo.

El salmo también nos enseña que la Música es una poderosa Herramienta Espiritual, tanto que tiene el poder de elevar nuestra alma y reconectar con lo divino, para que incorporemos esa música meditativa o himnos en la práctica diaria puede ayudarnos a alcanzar estados espirituales más elevados.

Se trata de Superar los Límites Naturales, para lo cual la referencia a la octava invita a reflexionar sobre cómo podemos trascender nuestras limitaciones cotidianas para conectarnos con lo infinito y lo trascendente, intentando que esas Expresiones y acciones Creativas, las abordemos con ese propósito de conexión espiritual y así podamos transformar incluso las tareas más simples en actos sagrados.

El Salmo aunque introductorio, contiene profundas reflexiones sobre la trascendencia, el poder de la música y la conexión con lo divino. Desde una perspectiva cabalística, este versículo nos anima a buscar formas de integrar lo espiritual en nuestras prácticas diarias, utilizando herramientas como la música y la oración para superar nuestras limitaciones naturales y alinearnos con la voluntad divina.

REFLECTION

This psalm מִזְמוֹר (Mizmor) word with a numerical value of 297, makes us resonate with the idea of reflection and spiritual transformation, highlighting the purpose of the psalm as a means to connect with the divine. The eighth word, הַשְּׁמִינִית (Hashminit) has a numerical value of 758, which is associated with that which transcends time and space, reinforcing the connection with the infinite and the supernatural. The director, לַמְנַצֵּחַ (Lam'natzeach), has a numerical value of 204, which connects with the idea of divine leadership and purpose, highlighting that music and prayer directed with intention can be a powerful means of transformation and redemption.

This is why the Psalm as a heading or introduction provides information about the musical context of the psalm. The phrase "al-hashminit" (above the octave) indicates a particular type of tuning or instrument, probably associated with a low or deep register.

The reference to "Lam'natzeach" (the choir director) suggests that this psalm was intended to be performed publicly, in a setting of communal worship or reflection. The mention of David as author connects this psalm with a tradition of supplications and praises attributed to the king and psalmist, emphasizing a devotional intention.

The Number Eight and the Spiritual Dimension lead us through this number "Hashminit" (the eighth) and its special meaning to understand that while the number seven represents completeness within the natural realm (the seven days of creation), eight symbolizes the supernatural and the

transcendent, a connection with the divine that goes beyond the limits of the material world.

Music is part of that Vibration of the word that connects us with the Spiritual, which is why music (bin'ginot) is considered in Kabbalah a powerful tool to elevate the soul. Each note and frequency is linked to a sefira (divine emanation), and the reference to the "octave" could indicate a specific vibration intended to connect with higher levels of consciousness.

David, in Kabbalah, symbolizes Malchut (kingdom), the sefira that connects the spiritual with the physical. This heading reminds us that human expressions, such as music and prayer, are vehicles to manifest divinity in the world.

The psalm also teaches us that Music is a powerful Spiritual Tool, so much so that it has the power to elevate our soul and reconnect with the divine, so that incorporating that meditative music or hymns into daily practice can help us reach higher spiritual states.

It is about Overcoming Natural Limits, for which the reference to the octave invites us to reflect on how we can transcend our daily limitations to connect with the infinite and the transcendent, trying to approach those Creative Expressions and actions with that purpose of spiritual connection and thus we can transform even the simplest tasks into sacred acts.

The Psalm, although introductory, contains profound reflections on transcendence, the power of music and the connection with the divine. From a Kabbalistic perspective, this verse encourages us to look for ways to integrate the spiritual into our daily practices, using tools such as music and prayer to overcome our natural limitations and align ourselves with the divine will.

MIS NOTAS

יְהוָה אַל־בְּאַפְּךָ תוֹכִיחֵנִי וְאַל־בַּחֲמָתְךָ תְיַסְּרֵנִי׃

Adonai al-be'apkha tokhicheni ve'al-bachamatkha teyassereni.

«Señor, no me reprendas en tu ira, ni me disciplines en tu furor.»

"Lord, do not rebuke me in your anger, nor discipline me in your wrath."

REFLEXIÓN

En la tradición cabalística, la disciplina divina se asocia principalmente con la sefirá de Gevurá (גבורה), que representa el juicio, la restricción y la fuerza. Esta energía no es punitiva en su esencia, sino una manifestación necesaria para mantener el equilibrio y la armonía en la creación. El Zóhar explica que la disciplina divina es esencial para que el mundo exista, ya que sin ella, la misericordia (Chesed) podría desbordarse y causar caos. La interacción entre Gevurá y Chesed es fundamental para la estabilidad cósmica .

Por ello , la Cábala distingue entre dos tipos de temor hacia Dios: Yirat HaOnesh (temor al castigo): Este es el temor básico que surge del miedo a las consecuencias de nuestras acciones. Y Yirat HaRomemut (temor reverencial): Este es el temor elevado que proviene del reconocimiento de la grandeza infinita de Dios. Es un respeto profundo que no se basa en el miedo, sino en la admiración y la humildad ante Su majestad.

El Zóhar enseña que este temor reverencial es esencial para una relación auténtica con el Creador, ya que nos mantiene conscientes de nuestra posición en el universo y nos impulsa a actuar con rectitud . y desde esa lectura el concepto de "ira" en la Cábala no se refiere a una emoción humana de enojo, sino a una manifestación de la justicia divina. El Zóhar describe cómo, en momentos de juicio, la luz divina se contrae y se oculta, permitiendo que la justicia se exprese de manera más directa. Esta "ira" es una forma de corrección que busca restaurar el equilibrio y la armonía en el mundo .

En el Etz Chaim (Árbol de la Vida), el Ari (Rabí Isaac Luria) explica que la disciplina divina se manifiesta a través de las sefirot de Gevurá y Tiferet. Gevurá representa la restricción y el juicio, mientras que Tiferet simboliza la belleza y la armonía que resultan de la integración equilibrada de la misericordia y el juicio. Esta interacción es esencial para el proceso de Tikkun (corrección) y para la elevación espiritual del alma.

En el Tomer Devorá, el Ramak (Rabí Moisés Cordovero) enfatiza la importancia de imitar las cualidades divinas, especialmente las trece atributos de la misericordia. Aunque el enfoque principal es sobre la misericordia, también reconoce la necesidad de la disciplina y el juicio en el proceso de

corrección espiritual. El equilibrio entre estos atributos permite al individuo acercarse a Dios y participar activamente en el proceso de Tikkun .

Para cultivar una relación equilibrada con la disciplina divina y el temor reverencial, la Cábala sugiere prácticas como: Meditaciones sobre las sefirot: Reflexionar sobre las cualidades de Gevurá y Tiferet para comprender su rol en la creación y en nuestra vida espiritual. Estudio del Zóhar y otros textos cabalísticos: Profundizar en las enseñanzas sobre la justicia y la misericordia divina. Prácticas de Teshuvá (arrepentimiento y retorno): Reconocer nuestras acciones, buscar el perdón y comprometerse a mejorar. Y cultivar la humildad y el respeto: Mantener una actitud de reverencia y gratitud hacia Dios en todas nuestras acciones.

Desde esa lectura es que el Salmo contine esta súplica personal del salmista al Creador, rogándole que Su corrección no sea motivada por el enojo divino, sino que esté llena de compasión y refleja el reconocimiento de la vulnerabilidad humana ante la justicia divina, y la petición de que esta se manifieste desde la misericordia.

La frase “No me reprendas en tu ira” (al-be'apkha tokhicheni), destaca el temor a la justicia estricta (Din), que en la cábala se relaciona con la sefirá Guevurá, la fuerza correctiva del juicio. El salmista busca que este juicio sea mitigado por la misericordia (Jésed).

Al, no, "אַל", tiene un valor numérico de 31, (30) ל + (1) א, que representa un límite o negación. En la cábala, el número 31 está asociado con la palabra El (Dios), lo que sugiere que incluso en la negación o límite, hay una presencia divina.

Me reprendas, "תוֹכִיחֵנִי" (tokhicheni) tiene un valor numérico de 504: + (10) י + (20) כ + (6) ו + (400) ת (10) י + (50) נ + (8) ח, que puede dividirse en 5 + 0 + 4 = 9, que en la cábala corresponde a la sefirá Yesod (fundamento), indicando que la corrección divina busca establecer un fundamento más puro en el alma.

En tu ira, "בְּאַפְּךָ" (be'apkha) tiene un valor numérico de 103, (20) ך + (80) פ + (1) א + (2) ב, que está relacionado con la idea de perfección en la corrección divina. Sugiere que incluso la ira divina tiene un propósito: purificar y transformar.

“Ni me disciplines en tu furor” (ve'al-bachamatkha teyassereni), gracias al término chamatkha (furor) nos evoca un juicio intenso y severo. La súplica muestra la conciencia de que el juicio sin compasión puede ser destructivo.

El Nombre de Dios: "Adonai" (יְהוָה), tetragrámaton simboliza la unidad del Ein Sof (Infinito Divino) y contiene dentro de sí tanto la misericordia (Jésed) como el juicio (Guevurá). Invocar este nombre implica reconocer el poder divino en ambas cualidades, buscando armonía entre ellas.

La dualidad entre Guevurá y Jésed en este salmo pide la integración del rigor con la compasión. En la estructura de las sefirot, esta tensión entre la izquierda (Guevurá, juicio) y la derecha (Jésed, bondad) puede equilibrarse a través del centro (Tiferet), que representa la belleza y la armonía.

Se trata de Aceptar la Corrección como Crecimiento por lo cual el salmo nos enseña que, aunque el proceso de corrección o juicio puede ser doloroso, es esencial para nuestro crecimiento espiritual. Sin embargo, podemos orar para que esta corrección venga desde la compasión divina y no desde la severidad.

La petición de "no en tu ira ni en tu furor" refleja la necesidad de equilibrio que parte de lo interior, así que en nuestra vida cotidiana, también debemos buscar este balance, aplicando firmeza con amor tanto hacia nosotros mismos como hacia los demás. Para el cual necesitamos humildad y Reconocimiento de la Soberanía Divina, así es como la súplica del salmista demuestra humildad y una entrega absoluta a la voluntad divina y nos invita a reconocer que nuestra vida está en las manos de un poder superior, que actúa con sabiduría incluso en momentos de dificultad.

Nuestra labor es la de aplicar el equilibrio entre juicio y misericordia en nuestras decisiones diarias, aceptando que las dificultades son oportunidades para un mayor acercamiento a lo divino, logrando así que todas las áreas de nuestra vida, asuman esta mayor compasión, tanto para con nosotros mismos como para con los demás.

Nunca perdamos de vista que el Creador no tiene emociones humanas como la ira o el enojo en el sentido literal. Estos términos son metáforas para explicar cómo se manifiestan ciertos atributos divinos desde nuestro nivel limitado de comprensión. Por ello su disciplina como Gevurá (גבורה), una de las sefirot del Árbol de la Vida y representa fuerza, juicio, limitación y disciplina.

Y se contrapone a Jesed (חסד), que representa misericordia y amor incondicional. El equilibrio entre Jesed y Gevurá es necesario para crear justicia. Una sin la otra genera caos: solo misericordia produce desorden, solo juicio crea opresión. En este sentido, la "ira" de Dios no es emoción, sino una medida equilibrada de juicio, cuya finalidad es corregir, restringir el mal y guiar al alma hacia su crecimiento.

Cuando el Creador "se enoja", el texto nos dice que esa contracción de la luz divina, es una ocultación de Su misericordia, permitiendo que el juicio actúe. Es una señal de que el equilibrio cósmico ha sido alterado por el comportamiento humano, lo que requiere corrección. El Zóhar habla de que cuando la humanidad actúa con injusticia, Gevurá se fortalece y la Shejiná (la presencia divina) se retira o se “esconde”. El mundo se oscurece espiritualmente, no como castigo vengativo, sino como reflejo de la desconexión.

La "disciplina de Dios" es una herramienta de corrección, no de destrucción. El temor al Creador no es miedo servil, sino reverencia, respeto profundo y conciencia constante de estar en presencia del Infinito. El propósito último de la disciplina divina es elevar el alma y llevarla a su tikún (corrección

espiritual).

REFLECTION

In the Kabbalistic tradition, divine discipline is primarily associated with the sefirah of Gevurah (גבורה), which represents judgment, restraint, and strength. This energy is not punitive in its essence, but a necessary manifestation to maintain balance and harmony in creation. The Zohar explains that divine discipline is essential for the world to exist, as without it, mercy (Chesed) could overflow and cause chaos. The interaction between Gevurah and Chesed is fundamental to cosmic stability.

Therefore, Kabbalah distinguishes between two types of fear of God: Yirat HaOnesh (fear of punishment): This is the basic fear that arises from the fear of the consequences of our actions. And Yirat HaRomemut (reverential fear): This is the elevated fear that comes from the recognition of God's infinite greatness. It is a profound respect not based on fear, but on awe and humility before His majesty.

The Zohar teaches that this awe is essential to an authentic relationship with the Creator, as it keeps us aware of our position in the universe and compels us to act righteously. From that perspective, the concept of "wrath" in Kabbalah does not refer to a human emotion of anger, but rather to a manifestation of divine justice. The Zohar describes how, in moments of judgment, divine light contracts and is hidden, allowing justice to express itself more directly. This "wrath" is a form of correction that seeks to restore balance and harmony to the world.

In the Etz Chaim (Tree of Life), the Ari (Rabbi Isaac Luria) explains that divine discipline is manifested through the sefirot of Gevurah and Tiferet. Gevurah represents restriction and judgment, while Tiferet symbolizes the beauty and harmony that result from the balanced integration of mercy and judgment. This interaction is essential to the process of Tikkun (correction) and to the spiritual elevation of the soul.

In the Tomer Devorah, the Ramak (Rabbi Moses Cordovero) emphasizes the importance of imitating divine qualities, especially the thirteen attributes of mercy. Although the primary focus is on mercy, he also recognizes the need for discipline and judgment in the process of spiritual correction. Balancing these attributes allows the individual to draw closer to God and actively participate in the process of Tikkun.

To cultivate a balanced relationship with divine discipline and awe, Kabbalah suggests practices such as: Meditations on the Sefirot: Reflect on the qualities of Gevurah and Tiferet to understand their role in creation and in our spiritual life. Study of the Zohar and other Kabbalistic texts: Delve deeper into the teachings on divine justice and mercy. Practices of Teshuvah (repentance and return): Recognizing our actions, seeking forgiveness, and committing to improvement. Cultivating humility and respect: Maintaining an attitude of reverence and gratitude toward God in all our actions.

From this reading, the Psalm contains this personal plea of the psalmist to the Creator, begging Him that His correction not be motivated by divine anger, but rather be filled with compassion and reflect the recognition of human vulnerability before divine justice, and the request that it be manifested through mercy.

The phrase “Do not rebuke me in your anger” (al-be'apkha tokhicheni), highlights the fear of strict justice (Din), which in Kabbalah is related to the sefira Gevurah, the corrective force of judgment. The psalmist seeks that this judgment be mitigated by mercy (chesed).

Al, no, "אַל", has a numerical value of 31, (30) ל + (1) א, which represents a limit or negation. In Kabbalah, the number 31 is associated with the word El (God), suggesting that even in negation or limit, there is a divine presence.

Rebuke me, "תוֹכִיחֵנִי" (tokhicheni) has a numerical value of 504: + (8) ח + (10) י + (20) כ + (6) ו + (400) ת (10) י + (50) נ, which can be divided into 5 + 0 + 4 = 9, which in Kabbalah corresponds to the sefira Yesod (foundation), indicating that divine correction seeks to establish a purer foundation in the soul.

In your anger, “בְּאַפְּךָ” (be'apkha) has a numerical value of 103, (20) ך + (80) פ + (1) א + (2) ב, which is related to the idea of perfection in divine correction. It suggests that even divine anger has a purpose: to purify and transform.

“Do not discipline me in your anger” (ve'al-bachamatkha teyassereni), thanks to the term chamatkha (anger) evokes for us an intense and severe judgment. The supplication shows the awareness that judgment without compassion can be destructive.

The Name of God: “Adonai” (יְהוָה), tetragrammaton symbolizes the unity of the Ein Sof (Divine Infinity) and contains within itself both mercy (Chesed) and judgment (Gevurah). Invoking this name implies recognizing the divine power in both qualities, seeking harmony between them.

The duality between Gevurah and Chesed in this psalm calls for the integration of rigor with compassion. In the structure of the sefirot, this tension between the left (Gevurah, judgment) and the right (Chesed, kindness) can be balanced through the center (Tiferet), which represents beauty and harmony.

It is about Accepting Correction as Growth, which is why the psalm teaches us that, although the process of correction or judgment can be painful, it is essential for our spiritual growth. However, we can pray that this correction comes from divine compassion and not from severity.

The request of "not in your anger or in your wrath" reflects the need for balance that comes from within, so in our daily lives, we must also seek this balance, applying firmness with love both towards ourselves and towards others. For this we need humility and recognition of Divine Sovereignty. This

is how the psalmist's plea demonstrates humility and absolute surrender to the divine will and invites us to recognize that our life is in the hands of a higher power, which acts with wisdom even in times of difficulty.

Our job is to apply the balance between judgment and mercy in our daily decisions, accepting that difficulties are opportunities for a closer approach to the divine, thus achieving that all areas of our life assume this greater compassion, both for ourselves and for others.

Let us never lose sight of the fact that the Creator does not have human emotions such as anger or rage in the literal sense. These terms are metaphors to explain how certain divine attributes manifest from our limited level of understanding. Hence His discipline as Gevurah (גבורה), one of the sefirot of the Tree of Life, which represents strength, judgment, limitation, and discipline.

And it is contrasted with Chesed (חסד), which represents mercy and unconditional love. The balance between Chesed and Gevurah is necessary to create justice. One without the other generates chaos: only mercy produces disorder, only judgment creates oppression. In this sense, God's "anger" is not emotion, but a balanced measure of judgment, the purpose of which is to correct, restrain evil, and guide the soul toward its growth.

When the Creator "becomes angry," the text tells us that this contraction of divine light is a concealment of His mercy, allowing judgment to act. It is a sign that the cosmic balance has been upset by human behavior, requiring correction. The Zohar speaks of how when humanity acts unjustly, Gevurah strengthens and the Shekhinah (the divine presence) withdraws or “hides.” The world becomes spiritually darkened, not as a vengeful punishment, but as a reflection of disconnection.

The “discipline of God” is a tool of correction, not destruction. The fear of the Creator is not servile fear, but reverence, deep respect, and a constant awareness of being in the presence of the Infinite. The ultimate purpose of divine discipline is to uplift the soul and lead it to its tikkun (spiritual correction).

MIS NOTAS

חָנֵּנִי יְהוָה כִּי אֻמְלַל אָנִי רְפָאֵנִי יְהוָה כִּי נִבְהֲלוּ עֲצָמָי׃

Chaneni Adonai ki umlal ani, refa'eni Adonai ki nivhalu atsamai.

«Ten misericordia de mí, Señor, porque estoy debilitado; sáname, Señor, porque mis huesos están turbados.»

"Have mercy on me, O Lord, for I am weak; heal me, O Lord, for my bones are troubled."

REFLEXIÓN

El Salmo es una súplica intensa y personal. El salmista pide misericordia y sanación, reconociendo su fragilidad tanto física como espiritual. La imagen de los "huesos turbados" simboliza la estructura interna, el soporte fundamental que ha sido sacudido.

La frase "Ten misericordia de mí" (Chaneni, "חָנֵּנִי") nos lleva a la misericordia (Jésed) atributo divino clave en la cábala. Aquí, el salmista ruega por una infusión de bondad divina que lo alivie de su angustia, tiene un valor numérico de 118: (10) י + (50) נ + (50) נ + (8) ח, que puede reducirse (1+1+8 = 10), simbolizando plenitud y conexión divina, ya que 10 corresponde a las sefirot.

"Estoy debilitado" (ki umlal ani) gracias a la palabra umlal (אֻמְלַל) dnos enota un estado de abatimiento y agotamiento. Espiritualmente, este estado representa una desconexión con la energía divina que nutre y sostiene. "אֻמְלַל" (Umlal, debilitado) tiene un valor numérico de 101: + (40) מ + (1) א (30) ל + (30) ל, que representa vulnerabilidad, pero también contiene la promesa de renovación, ya que 101 es uno más que 100, simbolizando la búsqueda de superación.

"Sáname, Señor" (Refa'eni Adonai) como petición de sanación no solo se limita al cuerpo, sino que incluye el alma. En la cábala, la sanación implica restablecer el flujo armónico entre las sefirot, especialmente entre Yesod (fundamento) y Maljut (manifestación).

"Mis huesos están turbados" (ki nivhalu atsamai) nos reitera que los huesos (atsamai) representan la estructura espiritual interna, el marco que sostiene nuestras acciones y creencias. La "turbación" alude a una crisis existencial o espiritual profunda. "עֲצָמָי" (Atsamai, mis huesos), tiene un valor numérico de 210: (10) י + (40) מ + (90) צ + (70) ע, que puede asociarse con exilio y redención, ya que los 210 años en Egipto simbolizan tanto sufrimiento como la esperanza de liberación.

La cábala enseña que el equilibrio entre Jésed (bondad) y Guevurá (juicio) es fundamental. Este versículo refleja una súplica por que Jésed prevalezca, suavizando las pruebas representadas por Guevurá.

Sáname, Refa'eni, es una invocación al Ein Sof (Infinito Divino) para restaurar la armonía en todos los niveles: físico, emocional y espiritual. La cábala considera que la verdadera sanación surge cuando el flujo de luz divina (energía) no está obstruido.

En la tradición cabalística, los huesos representan las bases firmes de nuestra fe y conexión espiritual. Su "turbación" indica un desajuste que necesita corregirse para restablecer el balance interno.

Este salmo nos invita a reconocer nuestra fragilidad y a buscar la ayuda divina. La conciencia de nuestra vulnerabilidad es el primer paso hacia la sanación y el crecimiento espiritual además nos llama a restaurar la Armonía Interna para lo cual el salmista nos enseña que la sanación no es solo física, sino también espiritual. Al enfrentar las crisis internas, debemos buscar restablecer el equilibrio en nuestras vidas, confiando en la guía divina.

También nos pide Conectar con lo Divino a través del Clamor, ya que la súplica es una lección que nos denota la importancia de expresar nuestras necesidades y confiar en la misericordia divina. Incluso en los momentos de mayor debilidad, hay una conexión profunda con la fuente de toda vida.

Se trata de revisar qué aspectos de nuestras vidas necesitan la "sanación" que proviene de una reconexión espiritual, el cómo podemos integrar esa misericordia (Jésed) en nuestras relaciones y decisiones diarias, pero a la vez el reconocer qué estructuras internas (huesos) necesitas fortalecer para mantenerte firme en tiempos de crisis.

REFLECTION

The Psalm is an intense and personal plea. The psalmist asks for mercy and healing, acknowledging his physical and spiritual fragility. The image of the "troubled bones" symbolizes the internal structure, the fundamental support that has been shaken.

The phrase "Have mercy on me" (Chaneni, "חָנֵּנִי") brings us to mercy (Chesed), a key divine attribute in Kabbalah. Here, the psalmist pleads for an infusion of divine kindness to relieve him of his distress, it has a numerical value of 118: (10) י + (50) נ + (50) נ + (8) ח, which can be reduced (1+1+8 = 10), symbolizing wholeness and divine connection, since 10 corresponds to the sefirot.

"I am weakened" (ki umlal ani) thanks to the word umlal (אֻמְלַל) denotes a state of despondency and exhaustion. Spiritually, this state represents a disconnection with the divine energy that nourishes and sustains. "אֻמְלַל" (Umlal, weakened) has a numerical value of 101: (30) ל + (30) ל + (40) מ + (1) א, which represents vulnerability, but also contains the promise of renewal, since 101 is one more than 100, symbolizing the search for improvement.

"Heal me, Lord" (Refa'eni Adonai) as a request for healing is not limited to the body, but includes the soul. In Kabbalah, healing involves restoring the harmonious flow between the sefirot, especially between Yesod (foundation) and Malchut (manifestation).

“My bones are troubled” (ki nivhalu atsamai) reiterates to us that the bones (atsamai) represent the inner spiritual structure, the framework that supports our actions and beliefs. “Trouble” alludes to a deep existential or spiritual crisis. “עַצָמַי” (Atsamai, my bones), has a numerical value of 210: צ (70) + ע (10) + י (40) + מ (90), which can be associated with exile and redemption, as the 210 years in Egypt symbolize both suffering and the hope of liberation.

Kabbalah teaches that the balance between Chesed (kindness) and Gevurah (judgment) is essential. This verse reflects a plea for Chesed to prevail, softening the trials represented by Gevurah.

Heal me, Refa'eni is an invocation to the Ein Sof (Divine Infinity) to restore harmony on all levels: physical, emotional, and spiritual. Kabbalah believes that true healing occurs when the flow of divine light (energy) is unobstructed.

In the Kabbalistic tradition, bones represent the firm foundations of our faith and spiritual connection. Their "disturbance" indicates an imbalance that needs to be corrected to restore internal balance.

This psalm invites us to recognize our fragility and to seek divine help. Awareness of our vulnerability is the first step toward healing and spiritual growth. It also calls us to restore Internal Harmony, for which the psalmist teaches us that healing is not only physical, but also spiritual. When facing internal crises, we must seek to restore balance in our lives, trusting in divine guidance.

It also asks us to Connect with the Divine through the Cry, since supplication is a lesson that shows us the importance of expressing our needs and trusting in divine mercy. Even in the moments of greatest weakness, there is a deep connection with the source of all life.

It is about reviewing what aspects of our lives need the "healing" that comes from a spiritual reconnection, how we can integrate that mercy (Chesed) into our relationships and daily decisions, but at the same time recognizing what internal structures (bones) you need to strengthen to remain firm in times of crisis.

MIS NOTAS

שׁוּבָה יְהוָה חַלְּצָה נַפְשִׁי הוֹשִׁיעֵנִי לְמַעַן חַסְדֶּךָ׃

Shuváh Adonái, jaletzá nafshí; hoshí'eni lemaan jasdeja.

«Vuélvete, Señor, y libra mi alma; sálvame por tu misericordia".»

"Return, O Lord, and rescue my soul; save me in your loving-kindness."

REFLEXIÓN

El salmo expresa una súplica profunda del salmista, David, en un momento de angustia y vulnerabilidad. El verbo regresar, "Shuváh" (שׁוּבָה)
o "volver", representa no solo el acto de pedir al Señor que vuelva, sino también un llamado al arrepentimiento y a la reconexión. La letra inicial Shin (ש) tiene un valor cabalístico asociado al fuego purificador y a la transformación.

"שׁוּבָה" (Shuváh) tiene un valor de 300, más, Shin (ש): Vav (ו) = 6, Bet (ב) = 2, He (ה) = 5, suman un total de 313, número se asocia con la palabra esh (fuego, אש), subrayando la idea de purificación y transformación espiritual.

La palabra liberar, "Jaletzá" (חַלְּצָה), derivado del verbo jalatz (חָלַץ) "rescatar", implica la idea de quitar algo opresivo, como si el alma estuviera atrapada y necesitara ser liberada para volver a la plenitud. La letra Jet (ח) está relacionada con la vida y los nuevos comienzos, sugiriendo un renacimiento espiritual.

La frase tu misericordia, "Jasdeja" (חַסְדֶּךָ), es fundamental en el judaísmo, que indica el amor incondicional y la bondad divina. La raíz Jésed (חֶסֶד) implica no solo misericordia, sino también generosidad y gracia.

"חַלְּצָה" (Jaletzá), Jet (ח) = 8, Lamed (ל) = 30, Tzade (צ) = 90, He (ה) = 5, para un total de 133, número, al reducirse (1+3+3=7), conecta con el propósito divino y la perfección espiritual. "חַסְדֶּךָ" (Jasdeja), Jet (ח) = 8, Samej (ס) = 60, Dalet (ד) = 4, Kaf (כ) = 20, He (ה) = 5, para un total de 97, que apunta a la conexión entre lo humano y lo divino, ya que 9+7=16; y 1+6=7, un número que simboliza la santidad.

El salmo nos habla de esa importancia del "retorno" (Teshuvá), ya que gracias a la raíz shuv (שׁוּב) que implica un movimiento dual podemos pedirle al Creador que regrese y, al mismo tiempo, retornar a Él desde nuestra propia alma. Este es un principio esencial en la Cábala.

También nos habla de la Liberación del alma (Jaletzá Nafshí), liberación de la nefesh (alma) que no solo se refiere a lo físico, sino a un proceso espiritual profundo. La Cábala explica que el alma puede quedar atrapada en deseos mundanos y necesita ser liberada para conectar con su origen divino por

ello, la misericordia es vista como una de las sefirot principales en el Árbol de la Vida. Aquí se refleja la conexión entre el plano terrenal y la gracia infinita del Creador.}

Igualmente, el salmo nos enseña que la súplica es una herramienta de conexión para lo cual debemos entender esos momentos de mayor dificultad, como un espacio para forjar de mejor forma nuestra relación con el Creador la cual se fortalece al pedirle ayuda directamente. La oración es un canal para renovar nuestra fe y confianza.

La palabra Shuváh implica más que un deseo de cambio; es un compromiso de transformación. Esto nos invita a examinar nuestras vidas y emprender acciones concretas para reconectar con nuestro propósito espiritual. De allí que el arrepentimiento tiene poder para reconocer nuestra dependencia de la misericordia divina para lo cual el salmista no pide salvación por méritos propios, sino por la bondad del Creador. Esto nos recuerda que, aunque debemos esforzarnos, la verdadera redención viene del amor y la gracia divina.

Se trata entonces de Fomentar una actitud de humildad y de Reconocer que no podemos lograr todo por nuestra cuenta nos ayuda a buscar apoyo espiritual. También de fortalecer nuestra práctica de oración y de usar este versículo como una meditación diaria puede ayudarnos a profundizar en nuestra relación con lo divino. Por ello el salmo nos invita a liberar las ataduras internas y a reflexionar sobre qué aspectos de nuestra vida necesitan liberación y buscar activamente esa transformación.

REFLECTION

> The psalm expresses a deep plea from the psalmist, David, in a moment of distress and vulnerability. The verb to return, "Shuvah" (שׁוּבָה)
> or "to return," represents not only the act of asking the Lord to return, but also a call to repentance and reconnection. The initial letter Shin (ש) has a Kabbalistic value associated with purifying fire and transformation.

"שׁוּבָה" (Shuvah) has a value of 300, plus, Shin (ש): Vav (ו) = 6, Bet (ב) = 2, He (ה) = 5, totaling 313, a number associated with the word esh (fire, אש), underlining the idea of purification and spiritual transformation.

The word to release, "Haletzah" (חַלְּצָה), derived from the verb halatz (חָלַץ) "to rescue", implies the idea of removing something oppressive, as if the soul were trapped and needed to be released in order to return to wholeness. The letter Chet (ח) is related to life and new beginnings, suggesting a spiritual rebirth.

The phrase your mercy, "Hasdecha" (חַסְדֶּךָ), is fundamental in Judaism, indicating unconditional love and divine kindness. The root Chesed (חֶסֶד) implies not only mercy, but also generosity and grace.

"חַלְּצָה" (Haletzah), Chet (ח) = 8, Lamed (ל) = 30, Tzade (צ) = 90, He (ה) = 5, for a total of 133, a number, when reduced (1+3+3=7), connects with divine purpose and spiritual perfection. "חַסְדֶּךָ" (Hasdeja), Chet (ח) = 8, Samech (ס) = 60, Dalet (ד) = 4, Kaf (כ) = 20, He (ה) = 5, for a total of 97, which points to the connection between the human and the divine, since 9+7=16; and 1+6=7, a number that symbolizes holiness.

The psalm tells us about the importance of "return" (Teshuvah), since thanks to the root shuv (שׁוּב) that implies a dual movement, we can ask the Creator to return and, at the same time, return to Him from our own soul. This is an essential principle in Kabbalah.

It also speaks to us about the Liberation of the soul (Jaletza Nafshi), liberation of the nefesh (soul) that does not only refer to the physical, but to a deep spiritual process. The Kabbalah explains that the soul can be trapped in worldly desires and needs to be freed to connect with its divine origin, therefore, mercy is seen as one of the main sefirot in the Tree of Life. Here the connection between the earthly plane and the infinite grace of the Creator is reflected.

Likewise, the psalm teaches us that supplication is a tool of connection for which we must understand those moments of greater difficulty, as a space to better forge our relationship with the Creator, which is strengthened by asking Him for help directly. Prayer is a channel to renew our faith and trust.

The word Shuvah implies more than a desire for change; it is a commitment to transformation. This invites us to examine our lives and take concrete actions to reconnect with our spiritual purpose. Hence, repentance has the power to recognize our dependence on divine mercy, for which the psalmist does not ask for salvation by our own merits, but by the goodness of the Creator. This reminds us that, although we must strive, true redemption comes from divine love and grace.

It is then about fostering an attitude of humility and recognizing that we cannot achieve everything on our own, which helps us seek spiritual support. Also, strengthening our prayer practice and using this verse as a daily meditation can help us deepen our relationship with the divine. Therefore, the psalm invites us to release internal bonds and to reflect on what aspects of our life need liberation and actively seek that transformation.

MIS NOTAS

כִּי אֵין בַּמָּוֶת זִכְרֶךָ בִּשְׁאוֹל מִי יוֹדֶה לָּךְ׃

Ki eyn bammávet zikhreja; bish'ól mi yodé lakh.

«Porque en la muerte no hay memoria de ti; en el Seol, ¿quién te alabará?»

"For in death there is no remembrance of you; in Sheol who will give you thanks?"

REFLEXIÓN

El salmista David expresa aquí una reflexión profunda sobre la vida, la muerte y la relación con el Creador. La palabra muerte, "Mavet" (מָוֶת), simboliza un estado de desconexión espiritual, tanto literal como metafórica. La raíz mwt (מות) está asociada con el juicio divino y la oportunidad de transformación.

"מָוֶת" (Mavet): Mem (מ) = 40, Vav (ו) = 6, Tav (ת) = 400, tiene un valor total de 446 que al reducirse (4+4+6=14; 1+4=5), este número señala equilibrio y misericordia, mostrando que incluso la muerte forma parte del plan divino.

La frase memoria de ti, "Zikhreja" (זִכְרֶךָ), derivado de zéjer (זכר), implica el recuerdo y la presencia activa del nombre de Dios en la vida. La falta de este recuerdo en la muerte denota la ausencia de conexión consciente con lo divino. "זִכְרֶךָ" (Zikhreja): Zayin (ז) = 7, Kaf (כ) = 20, Resh (ר) = 200, Kaf final (ך) = 500, tiene un valor total de 727, que al reducirse (7+2+7=16; 1+6=7), se conecta con la perfección espiritual y el propósito divino, subrayando la importancia del recuerdo del Creador.

El abismo, "Seol" (שְׁאוֹל), o el lugar de los muertos, se relaciona con un estado de separación extrema de la luz divina, un lugar donde no hay alabanza ni reconocimiento. "שְׁאוֹל" (Seol): Shin (ש) = 300, Alef (א) = 1, Vav (ו) = 6, Lamed (ל) = 30, tiene un valor total de 337, que reducido (3+3+7=13; 1+3=4), este número apunta a fundamentos y estabilidad, sugiriendo que el Seol no es un estado eterno, sino parte del ciclo divino.

El salmo nos habla de la memoria del Creador como puente espiritual por ello, la expresión "zikhreja" destaca que la conexión consciente con el Creador es esencial para trascender la muerte espiritual y así recordar al Creador nos une a la fuente de la vida eterna.

También nos habla de Seol como un estado transitorio ya que desde una perspectiva cabalística, el Seol no es un destino final, sino un lugar de transformación que además representa el momento en que el alma reflexiona sobre su desconexión y busca retornar a la luz.

Para el salmo la alabanza es una expresión de conexión por ello aquí se resalta que la alabanza y el reconocimiento del Creador son posibles solo en estados de vida espiritual activa. Esto subraya la importancia de nuestras acciones conscientes aquí y ahora además el salmo nos invita a meditar sobre varios aspectos esenciales de nuestra vida espiritual.

También nos enseña de la importancia de la conexión con el Creador en vida, para lo cual el salmista enfatiza que solo mientras estamos en vida podemos actuar, recordar y alabar a Dios conscientemente. Esto nos insta a valorar cada momento como una oportunidad de conexión, entendiendo que la transformación para esos estados de oscuridad, se logra incluso en el Seol espacio que simboliza un estado de desconexión, también es un lugar de reflexión y potencial redención. Esto nos recuerda que incluso en los momentos más oscuros, hay una posibilidad de cambio y retorno.

El salmo nos llama a recordar que al Creador lo cual no es solo un acto de memoria, sino un puente hacia la acción y la transformación. La conexión consciente con lo divino es lo que da sentido a nuestra existencia. Se trata de entender la necesidad de acciones conscientes que cultiven la práctica de recordar al Creador en todas nuestras decisiones y acciones cotidianas para reconocer también que la alabanza es una herramienta para fortalecer nuestra conexión espiritual, especialmente en momentos de dificultad y que los momentos de desconexión son oportunidades para reflexionar y redirigirnos hacia la luz, transformándonos.

La cábala nos dice que, la muerte física no es el fin del ser, sino la separación del alma de su envoltura corporal. El alma entra entonces en un proceso de evaluación, purificación y corrección espiritual.

> Tres componentes del alma: Néfesh (נפש): Alma vital, ligada al cuerpo y al instinto. Rúaj (רוח): Espíritu emocional y moral. Neshamá (נשמה): Alma superior, intelecto divino.
> Según el Zóhar, tras la muerte, estas partes del alma se separan y ascienden o descienden según su estado espiritual, para rendir cuentas o ser elevadas.

Por ello, el Sheol no es simplemente “el infierno” como se ha interpretado en muchas traducciones modernas. En hebreo bíblico y cabalístico, el Sheol es: Un estado de oscuridad espiritual, una dimensión inferior donde las almas impuras o no rectificadas quedan temporalmente. Un espacio de desconexión de la luz divina, pero no necesariamente eterno.

Según el Zóhar, es una forma de purgación, no una condena definitiva. Zóhar II, 150b: “Sheol es un lugar de retorno, donde el alma llora por lo perdido, pero desde donde puede clamar a Dios.”

La palabra שְׁאוֹל (Sheol) tiene un valor guemátrico de 337. Ahora bien, mira esta relación cabalística: La guematría de "Gevurá" (גבורה), que representa juicio, es 216. La guematría de "Rachamim" (רחמים), que significa misericordia, es 248. Esto sugiere que aunque el Sheol se asocia con juicio y oscuridad,

la misericordia divina (248) puede superar ese juicio (216) y elevar al alma incluso desde allí. De hecho, muchas oraciones judías tradicionales piden que Dios "rescate del Sheol" al alma.

Lo que para la cábala significa que si hay misericordia después de la muerte, el Talmud y el Zóhar enseñan que incluso las almas en el Gehinom (fuego purificador o infierno temporal) no están destinadas a la destrucción eterna. El castigo es, en la mayoría de los casos, limitado a 12 meses (Talmud, Rosh Hashaná 17a). Sólo los más impíos (como los que niegan el alma o destruyen a otros de forma cruel) se quedan allí indefinidamente, pero esto se debate.

El Tikún HaNefesh: Las almas pueden reencarnar (gilgul) para corregir errores pasados. Y aunque es una teoría de la cabala nuestro Salvador nos habla por ello de la resurrección y de cómo los hijos pueden sanar ese legado de sus padres para lograr elevar a esos seres por medio de esas acciones de los vivos: oraciones, estudio de Torá, actos de justicia.

> El Zóhar describe que la Shejiná (Presencia Divina) desciende incluso hasta las esferas más oscuras para buscar almas perdidas y darles una oportunidad de retorno. Esto es una expresión suprema de Rachamim.
> La idea de una “separación eterna” en la Cábala es muy rara y no definitiva. Existen almas tan dañadas que requieren largos procesos de tikún, pero la puerta nunca está completamente cerrada.

Etz Chaim, Shaar HaGilgulim (Isaac Luria) enseña que el alma tiene múltiples oportunidades, para corregirse. Incluso si queda atrapada en el Sheol, puede salir por mérito propio o ajeno.

REFLECTION

The psalmist David expresses here a profound reflection on life, death and the relationship with the Creator. The word death, "Mavet" (מָוֶת), symbolizes a state of spiritual disconnection, both literal and metaphorical. The root mwt (מות) is associated with divine judgment and the opportunity for transformation.

"מָוֶת" (Mavet): Mem (מ) = 40, Vav (ו) = 6, Tav (ת) = 400, has a total value of 446 which when reduced (4+4+6=14; 1+4=5), this number indicates balance and mercy, showing that even death is part of the divine plan.

The phrase remembrance of you, "Zikhreja" (זִכְרֶךָ), derived from zecher (זכר), implies the remembrance and active presence of God's name in life. The lack of this remembrance in death denotes the absence of conscious connection with the divine. "זִכְרֶךָ" (Zikhreja): Zayin (ז) = 7, Kaf (כ) = 20, Resh (ר) = 200, final Kaf (ך) = 500, has a total value of 727, which when reduced (7+2+7=16; 1+6=7), connects with spiritual perfection and divine purpose, underlining the importance of the remembrance of the Creator.

The abyss, "Sheol" (שְׁאוֹל), or the place of the dead, is related to a state of extreme separation from the divine light, a place where there is no praise or recognition. "שְׁאוֹל" (Sheol): Shin (ש) = 300, Alef (א) = 1, Vav (ו) = 6, Lamed (ל) = 30, has a total value of 337, which reduced (3+3+7=13; 1+3=4), this number points to foundations and stability, suggesting that Sheol is not an eternal state, but part of the divine cycle.

The psalm speaks to us of the memory of the Creator as a spiritual bridge, therefore, the expression "zikhreja" highlights that the conscious connection with the Creator is essential to transcend spiritual death and thus remembering the Creator unites us to the source of eternal life.

It also speaks to us of Sheol as a transitory state since from a Kabbalistic perspective, Sheol is not a final destination, but a place of transformation that also represents the moment in which the soul reflects on its disconnection and seeks to return to the light.

For the psalm, praise is an expression of connection, which is why it is emphasized here that praise and recognition of the Creator are possible only in states of active spiritual life. This underlines the importance of our conscious actions here and now, and the psalm invites us to meditate on various essential aspects of our spiritual life.

It also teaches us about the importance of connection with the Creator in life, for which the psalmist emphasizes that only while we are alive can we act, remember and praise God consciously. This urges us to value each moment as an opportunity for connection, understanding that transformation for those states of darkness is achieved even in Sheol, a space that symbolizes a state of disconnection, it is also a place of reflection and potential redemption. This reminds us that even in the darkest moments, there is a possibility of change and return.

The psalm calls us to remember the Creator, which is not just an act of memory, but a bridge to action and transformation. Conscious connection with the divine is what gives meaning to our existence. It is about understanding the need for conscious actions that cultivate the practice of remembering the Creator in all our daily decisions and actions to also recognize that praise is a tool to strengthen our spiritual connection, especially in times of difficulty, and that moments of disconnection are opportunities to reflect and redirect ourselves toward the light, transforming ourselves.

Kabbalah tells us that physical death is not the end of being, but rather the separation of the soul from its corporeal envelope. The soul then enters a process of evaluation, purification, and spiritual correction.

> Three components of the soul: Nefesh (נפש): Vital soul, linked to the body and instinct. Ruach (רוח): Emotional and moral spirit. Neshama (נשמה): Higher soul, divine intellect.
> According to the Zohar, after death, these parts of the soul separate and ascend or descend according to their spiritual state, to render account or be elevated.

Therefore, Sheol is not simply "hell," as has been interpreted in many modern translations. In Biblical and Kabbalistic Hebrew, Sheol is: A state of spiritual darkness, a lower dimension where impure or unrectified souls remain temporarily. A space of disconnection from divine light, but not necessarily eternal.

According to the Zohar, it is a form of purgation, not a final condemnation. Zohar II, 150b: “Sheol is a place of return, where the soul weeps for what it has lost, but from where it can cry out to God.”

The word שְׁאוֹל (Sheol) has a gematria value of 337. Now, look at this Kabbalistic relationship: The gematria of "Gevura" (גבורה), which represents judgment, is 216. The gematria of "Rachamim" (רחמים), which means mercy, is 248. This suggests that although Sheol is associated with judgment and darkness, divine mercy (248) can overcome that judgment (216) and lift the soul even from there. In fact, many traditional Jewish prayers ask that God "rescue" the soul from Sheol.

What Kabbalah means is that if there is mercy after death, the Talmud and the Zohar teach that even souls in Gehinnom (the purifying fire or temporary hell) are not destined for eternal destruction. The punishment is, in most cases, limited to 12 months (Talmud, Rosh Hashanah 17a). Only the most wicked (such as those who deny the soul or cruelly destroy others) remain there indefinitely, but this is debated.

The Tikkun HaNefesh: Souls can be reincarnated (gilgul) to correct past mistakes. And although it is a Kabbalah theory, our Savior speaks to us about resurrection and how children can heal the legacy of their parents in order to elevate those beings through the actions of the living: prayer, Torah study, acts of justice.

> The Zohar describes how the Shekhinah (Divine Presence) descends even into the darkest realms to seek out lost souls and give them a chance to return. This is a supreme expression of Rachamim. The idea of an “eternal separation” in Kabbalah is very rare and not definitive. There are souls so damaged that they require long processes of tikkun, but the door is never completely closed.

Etz Chaim, Shaar HaGilgulim (Isaac Luria) teaches that the soul has multiple opportunities to correct itself. Even if it remains trapped in Sheol, it can escape through its own merit or through the merit of others.

MIS NOTAS

יָגַעְתִּי בְּאַנְחָתִי אַשְׂחֶה בְכָל־לַיְלָה מִטָּתִי בְּדִמְעָתִי עַרְשִׂי אַמְסֶה׃

Yagá'ti b'anjotí; asjéh bekhol-lailá mitatí, b'dima'tí arsí amsé.

«Estoy cansado de mis gemidos; cada noche inundo mi lecho, con mis lágrimas empapo mi cama".»

"I am weary with my groaning; I fill my bed with tears every night."

REFLEXIÓN

> Este versículo expresa un profundo dolor y vulnerabilidad del salmista, quien busca consuelo y conexión con Dios en medio de su angustia. Desde la perspectiva cabalística, podemos analizar varias capas de significado gracias a frases como, estar cansado, "Yagá'ti" (יָגַעְתִּי) o "agotado", según la raíz yaga (יגע), termino que desde la cábala, nos da la idea de un agotamiento espiritual que ocurre cuando el alma lucha por reconectarse con la luz divina frente a los desafíos que a diario enfrentamos.

La palabra suspiro, "Anjotí" (אַנְחָתִי), derivado de anja (אנחה), que también significa "gemido", representa el anhelo del alma por liberarse del sufrimiento terrenal y alcanzar un estado de redención.

La expresión, mis lágrimas, "Dima'tí" (דִּמְעָתִי), nos muestra ese símbolo de purificación y expresión emocional que representan las lágrimas y lo cual nos conecta desde el mundo físico con el espiritual.

Mi cama, "Arsí" (עַרְשִׂי), nos muestra a través de ese símbolo la introspección y vulnerabilidad, un lugar donde el alma reflexiona sobre su estado espiritual.

Al examinar los valores gemátricos de las palabras: "יָגַעְתִּי" (Yagá'ti) de 493: Yod (י) = 10, Gimel (ג) = 3, Ayin (ע) = 70, Tav (ת) = 400, Yod (י) = 10, podemos reducir este a (4+9+3=16; 1+6=7), número que simboliza la perfección espiritual y la búsqueda de armonía.

Con un valor de 469, "אַנְחָתִי" (Anjotí): Alef (א) = 1, Nun (נ) = 50, Jet (ח) = 8, Tav (ת) = 400, Yod (י) = 10, que reducido a (4+6+9=19; 1+9=10; 1+0=1), nos simboliza un nuevo comienzo y la unidad con lo divino.

Por su parte, "דִּמְעָתִי" (Dima'tí) con un valor de 524: Dalet (ד) = 4, Mem (מ) = 40, Ayin (ע) = 70, Tav (ת) = 400, Yod (י) = 10, reducido (5+2+4=11; 1+1=2), nos simboliza la dualidad y el esfuerzo del alma para superar la separación.

Por ello el salmo nos habla del cansancio como un puente hacia la transformación, para lo cual la palabra "Yagá'ti" refleja el estado del alma que lucha, pero esta lucha no es en vano. En la Cábala, el esfuerzo espiritual es necesario para alcanzar niveles más altos de conciencia.

El salmo también nos habla de las lágrimas como purificación, la expresión "Dima'tí" nos recuerda que las lágrimas no solo son un signo de dolor, sino también de redención. Liberan la carga emocional y nos acercan a la luz divina.

La imagen de la cama como un lugar de lágrimas simboliza el espacio donde el alma reflexiona y encuentra claridad. Este es un proceso necesario para la renovación espiritual y para que esa introspección nos ayude en momentos en que nos percibimos más vulnerables.

De allí que el Salmo nos invita a reflexionar profundamente sobre varios aspectos de nuestra vida espiritual, esos que tienen que ver con la aceptación del dolor como parte del crecimiento para lo cual el salmista nos enseña que el dolor y el cansancio son elementos naturales del viaje espiritual así que, en lugar de evitarlos, debemos integrarlos y permitir que nos impulsen hacia el cambio.

También se nos enseña el poder de las expresiones emocionales para lo cual las lágrimas y los suspiros se presentan como herramientas espirituales que nos conectan con nuestras emociones más profundas y con lo divino. La sinceridad emocional es una forma de oración, introspección, que es mas que necesaria en los momentos de mayor vulnerabilidad, como los representados por la cama en este versículo, encontramos la oportunidad para reconectar con nuestra esencia y con el Creador.

Podemos aplicar estas enseñanzas aceptando nuestras emociones y reconociendo que nuestras lágrimas y el cansancio son parte del proceso espiritual en lugar de verlos como señales de debilidad para lo cual debemos crear espacios para reflexionar sobre nuestras luchas y encontrar significado en ellas y además usar nuestras experiencias emocionales para liberar cargas y acercarnos más a nuestra esencia divina purificándonos.

REFLECTION

> This verse expresses the deep pain and vulnerability of the psalmist, who seeks comfort and connection with God in the midst of his anguish. From a Kabbalistic perspective, we can analyze several layers of meaning thanks to phrases such as being tired, "Yagá'ti" (יָגַעְתִּי)
> or "exhausted," according to the root yaga (יגע), a term that from Kabbalah, gives us the idea of a spiritual exhaustion that occurs when the soul struggles to reconnect with the divine light in the face of the challenges we face daily.

The word sigh, "Anjotí" (אַנְחָתִי), derived from anja (אנחה), which also means "moan," represents the soul's longing to be freed from earthly suffering and reach a state of redemption.

The expression, my tears, "Dima'tí" (דִּמְעָתִי), shows us that symbol of purification and emotional expression that tears represent and which connects us from the physical world to the spiritual.

My bed, "Arsí" (עַרְשִׂי), shows us through that symbol introspection and vulnerability, a place where the soul reflects on its spiritual state.

By examining the gematric values of the words: "יָגַעְתִּי" (Yagá'ti) of 493: Yod (י) = 10, Gimel (ג) = 3, Ayin (ע) = 70, Tav (ת) = 400, Yod (י) = 10, we can reduce this to (4+9+3=16; 1+6=7), a number that symbolizes spiritual perfection and the search for harmony.

With a value of 469, "אַנְחָתִי" (Ankhotí): Aleph (א) = 1, Nun (נ) = 50, Jet (ח) = 8, Tav (ת) = 400, Yod (י) = 10, which reduced to (4+6+9=19; 1+9=10; 1+0=1), symbolizes us a new beginning and unity with the divine.

On the other hand, "דִּמְעָתִי" (Dima'tí) with a value of 524: Dalet (ד) = 4, Mem (מ) = 40, Ayin (ע) = 70, Tav (ת) = 400, Yod (י) = 10, reduced (5+2+4=11; 1+1=2), symbolizes duality and the effort of the soul to overcome separation.

For this reason, the psalm speaks to us of tiredness as a bridge to transformation, for which the word "Yagá'ti" reflects the state of the soul that struggles, but this struggle is not in vain. In Kabbalah, spiritual effort is necessary to reach higher levels of consciousness.

The psalm also speaks to us of tears as purification, the expression "Dima'tí" reminds us that tears are not only a sign of pain, but also of redemption. They release the emotional burden and bring us closer to divine light.

The image of the bed as a place of tears symbolizes the space where the soul reflects and finds clarity. This is a necessary process for spiritual renewal and for this introspection to help us in moments when we perceive ourselves as more vulnerable.

Hence, the Psalm invites us to reflect deeply on various aspects of our spiritual life, those that have to do with the acceptance of pain as part of growth, for which the psalmist teaches us that pain and fatigue are natural elements of the spiritual journey, so instead of avoiding them, we must integrate them and allow them to drive us towards change.

We are also taught the power of emotional expressions for which tears and sighs are presented as spiritual tools that connect us with our deepest emotions and with the divine. Emotional sincerity is a form of prayer, introspection, which is more than necessary in the moments of greatest vulnerability, such as those represented by the bed in this verse, we find the opportunity to reconnect with our essence and with the Creator.

We can apply these teachings by accepting our emotions and recognizing that our tears and tiredness are part of the spiritual process instead of seeing them as signs of weakness, for which we must create spaces to reflect on our struggles and find meaning in them and also use our emotional experiences to release burdens and get closer to our divine essence by purifying ourselves.

MIS NOTAS

עָשְׁשָׁה מִכַּעַס עֵינִי עָתְקָה בְּכָל־צוֹרְרָי׃

Ash'shá miká'as einí; at'ká b'khol-tzor'rái.

«Mis ojos se debilitan a causa de mi dolor; se han envejecido por todos mis enemigos".»

"My eyes are weak because of my pain; they are worn out because of all my enemies."

REFLEXIÓN

Este versículo transmite una intensa expresión de dolor emocional y físico, derivada del sufrimiento y la opresión. En el contexto cabalístico, esta experiencia puede interpretarse como parte del proceso de rectificación espiritual (tikún), por ello la palabra debilitarse, "Ash'shá" (עָשְׁשָׁה), de la raíz ashash (עשש), que significa también "consumirse", nos simboliza un estado de desgaste espiritual que requiere renovación mediante la conexión con la luz divina, expresion que tiene un valor de 675, "עָשְׁשָׁה" (Ash'shá): Ayin (ע) = 70, Shin (ש) = 300, Shin (ש) = 300, He (ה) = 5, que reducido (6+7+5=18; 1+8=9), nos lleva al número 9 que en la Cábala está asociado con la verdad y la integridad espiritual.

Por mi dolor, "Miká'as" (מִכַּעַס), proviene de la palabra ka'as (כַּעַס) y que también implica "ira" o "aflicción", lo cual nos representa esas emociones intensas que, aunque dolorosas, tienen el potencial de purificar el alma. Su valor de 190, "מִכַּעַס" (Miká'as): Mem (מ) = 40, Kaf (כ) = 20, Ayin (ע) = 70, Samej (ס) = 60, reducido (1+9+0=10; 1+0=1), representa un nuevo comienzo y la unidad divina.

Mis ojos, "Einí" (עֵינִי), son una representación de la percepción espiritual. Un debilitamiento de los ojos sugiere una desconexión o una visión oscurecida. Mis enemigos, "Tzor'rái" (צוֹרְרָי), pueden interpretarse como fuerzas externas o internas que obstaculizan nuestro crecimiento espiritual, como el ego o las dudas frase que tiene un valor de 506, "צוֹרְרָי" (Tzor'rái): Tzade (צ) = 90, Vav (ו) = 6, Resh (ר) = 200, Resh (ר) = 200, Yod (י) = 10, reducido (5+0+6=11; 1+1=2), sugiere dualidad, lucha y la necesidad de reconciliación entre opuestos.

El salmo nos habla del debilitamiento como proceso de transformación, gracias a la palabra "Ash'shá" que refleja el desgaste que precede a la renovación espiritual. En la Cábala, la oscuridad y el sufrimiento pueden actuar como catalizadores para la introspección y la redención. También de como los ojos son un símbolo de percepción, la palabra "Einí" nos señala que el dolor y la adversidad pueden nublar nuestra visión espiritual. Sin embargo, estos desafíos también ofrecen una oportunidad para reevaluar y purificar nuestra percepción.

Igualmente nos presenta a los enemigos como fuerzas internas: "Tzor'rái" por lo cual no debemos limitarnos a suponer que son adversarios externos ya que en el marco cabalístico, ello incluye nuestras propias limitaciones y luchas internas, como el ego y la negatividad.

El salmo además nos habla del dolor como oportunidad de crecimiento, siendo ese desgaste físico y emocional una oportunidad de ver en dicha herramienta nuestra posibilidad de purificación y transformación, lo cual nos invita a reflexionar sobre qué aspectos de nuestra vida necesitan cambio y renovación.

Y es que hay una enorme enseñanza en mantener nuestra visión clara, incluso en momentos de sufrimiento, cuando debemos esforzarnos más por mantener una percepción espiritual que nos conecte con la luz divina y nos guíe hacia la esperanza, reconociendo y superar nuestros "enemigos" internos, para lo cual debemos identificar esas fuerzas que nos alejan de nuestra esencia divina — como el ego, las dudas y la ira— primer paso hacia la redención personal.

La tarea entonces es la de practicar la resiliencia al ver en los desafíos oportunidades para fortalecernos espiritual y emocionalmente, buscando así esa claridad espiritual que se logra al reflexionar sobre cómo el sufrimiento puede nublar nuestra percepción y así buscar herramientas como la oración y la meditación para clarificar nuestra visión superando gracias a ellas esas luchas internas que lograr a través de esas "batallas" el que crezcamos en paciencia y determinación.

REFLECTION

This verse conveys an intense expression of emotional and physical pain, resulting from suffering and oppression. In the Kabbalistic context, this experience can be interpreted as part of the process of spiritual rectification (tikún), which is why the word to weaken, "Ash'shá" (עָשְׁשָׁה), from the root ashash (עַשַׁש), which also means "to be consumed", symbolizes a state of spiritual exhaustion that requires renewal through connection with the divine light, an expression that has a value of 675, "עָשְׁשָׁה" (Ash'shá): Ayin (ע) = 70, Shin (ש) = 300, Shin (ש) = 300, He (ה) = 5, which reduced (6+7+5=18; 1+8=9), leads us to the number 9 which in Kabbalah is associated with truth and spiritual integrity.

For my pain, "Mika'as" (מִכַּעַס), comes from the word ka'as (כַּעַס) which also implies "anger" or "affliction," which represents those intense emotions that, although painful, have the potential to purify the soul. Its value of 190, "מִכַּעַס" (Mika'as): Mem (מ) = 40, Kaf (כ) = 20, Ayin (ע) = 70, Samech (ס) = 60, reduced (1+9+0=10; 1+0=1), represents a new beginning and divine unity.

My eyes, "Einí" (עֵינִי), are a representation of spiritual perception. A weakening of the eyes suggests a disconnection or obscured vision. My enemies, "Tzor'rai" (צוֹרְרָי), can be interpreted as external or internal forces that hinder our spiritual growth, such as ego or doubts. This phrase has a value of 506, "צוֹרְרָי" (Tzor'rai): Tzade (צ) = 90, Vav (ו) = 6, Resh (ר) = 200, Resh (ר) = 200, Yod (י) = 10, reduced (5+0+6=11; 1+1=2), suggests duality, struggle, and the need for reconciliation between opposites.

The psalm speaks to us of weakening as a process of transformation, thanks to the word "Ash'shá" which reflects the wear and tear that precedes spiritual renewal. In Kabbalah, darkness and suffering can act as catalysts for introspection and redemption. Also, as the eyes are a symbol of perception, the word "Einí" tells us that pain and adversity can cloud our spiritual vision. However, these challenges also offer an opportunity to reevaluate and purify our perception.

It also presents enemies as internal forces: "Tzor'rái" so we should not limit ourselves to assuming that they are external adversaries since in the Kabbalistic framework, this includes our own limitations and internal struggles, such as ego and negativity.

The psalm also speaks to us of pain as an opportunity for growth, with this physical and emotional wear and tear being an opportunity to see in this tool our possibility of purification and transformation, which invites us to reflect on what aspects of our life need change and renewal.

And there is an enormous lesson in keeping our vision clear, even in times of suffering, when we must strive harder to maintain a spiritual perception that connects us with the divine light and guides us toward hope, recognizing and overcoming our internal "enemies," for which we must identify those forces that distance us from our divine essence—such as ego, doubts, and anger—the first step toward personal redemption.

The task then is to practice resilience by seeing in challenges opportunities to strengthen ourselves spiritually and emotionally, thus seeking that spiritual clarity that is achieved by reflecting on how suffering can cloud our perception and thus seeking tools such as prayer and meditation to clarify our vision, overcoming thanks to them those internal struggles and achieving through those "battles" that we grow in patience and determination.

MIS NOTAS

סוּרוּ מִמֶּנִּי כָּל־פֹּעֲלֵי אָוֶן כִּי־שָׁמַע יְהוָה קוֹל בִּכְיִי׃

Suru mimení kol-po'alei áven, ki shamá Adonái kol bikhí.

«Apartaos de mí, todos los que hacéis iniquidad, porque el Señor ha escuchado la voz de mi llanto".»

"Depart from me, all you workers of iniquity, for the Lord has heard the voice of my cry."

REFLEXIÓN

Este versículo marca un cambio en el tono de los Salmos, pasando de la angustia y el dolor a la afirmación de la intervención divina. Desde una perspectiva cabalística, podemos desentrañar múltiples capas de significado gracias a la palabra apartar, "Suru" (סוּרוּ), de la raíz sur (סור), que significa también "alejar" o "retirar", lo cual simboliza la acción de separarse de influencias negativas o energías caóticas que impiden la conexión con la luz divina. Palabra que tiene un valor gematrico de 272, "סוּרוּ" (Suru): Samej (ס) = 60, Vav (ו) = 6, Resh (ר) = 200, Vav (ו) = 6, que reducido a (2+7+2=11; 1+1=2), simboliza la dualidad y el esfuerzo por reconciliar los opuestos.

La frase, lo que hacéis iniquidad, "Po'alei áven" (פֹּעֲלֵי אָוֶן), que deriva de la palabra áven (אָוֶן) también implica vacío, maldad y engaño y representa fuerzas de desconexión, como el ego y las ilusiones que nos alejan del propósito divino. La cual tiene un valor de 57, "אָוֶן" (Áven): Alef (א) = 1, Vav (ו) = 6, Nun (ן) = 50, reducido a (5+7=12; 1+2=3), representa equilibrio y manifestación, recordándonos que el mal puede ser una herramienta para el crecimiento si se redime.

Ha escuchado, "Shamá" (שָׁמַע), como verbo denota no solo oír, sino prestar atención activa. En la Cábala, se asocia con la sefirá de Biná (entendimiento), que conecta la escucha con la comprensión profunda.

Mi llanto, "Bikhí" (בִּכְיִי), nos reitera que las lágrimas son símbolos de purificación y súplica en la tradición cabalística, un medio para liberar emociones y renovar la conexión espiritual. "בִּכְיִי" (Bikhí) tiene un valor de 42: Bet (ב) = 2, Yod (י) = 10, Kaf (כ) = 20, Yod (י) = 10, que está relacionado con el nombre místico del Creador de 42 letras, asociado con el viaje espiritual y la rectificación.

El salmo nos llama por ende a separarnos del mal como acto espiritual: "Suru mimení" no solo implica un acto físico, sino también un movimiento interno para alejarse de patrones negativos o pensamientos limitantes que bloquean la luz divina, es por ello que el llanto se convierte en un insumo transformador en donde "Bikhí" simboliza la vulnerabilidad que purifica el alma. En la Cábala, las lágrimas son herramientas para liberar bloqueos emocionales y reconectar con el propósito espiritual.

Se trata de trabajar mas esa escucha divina para poder alcanzar esa respuesta activa que anhelamos. "Shamá Adonái" muestra que la conexión con el Creador es bidireccional: la súplica sincera del salmista activa la intervención divina. Para lo cual el salmo refuerza la importancia de apartarse de lo negativo y de esas influencias dañinas, ya sean personas, pensamientos o emociones, es crucial para el crecimiento espiritual. Este acto es tanto físico como interno.

También el salmo nos muestra que el llanto es una herramienta de redención y que las emociones sinceras expresadas en forma de llanto no son solo signos de dolor, sino de renovación espiritual y apertura hacia lo divino. Dándonos la certeza de la intervención divina para lo cual el salmista afirma que el Creador escucha, certeza que nos inspira a mantener nuestra fe incluso en los momentos más oscuros.

Se trata entonces de reflexionar sobre nuestras influencias, identificando qué personas, hábitos o pensamientos nos alejan de nuestra mejor versión y trabajar para alejarnos de ellos. Además, el salmo nos incita a aceptar nuestras emociones, a permitirnos llorar y expresar nuestras emociones como un medio de purificación y liberación, fortaleciendo nuestra fe a través de la escucha divina la cual nos lleva a recordar que nuestras oraciones y súplicas son escuchadas, y que la respuesta divina puede manifestarse en formas inesperadas.

REFLECTION

This verse marks a shift in the tone of the Psalms, moving from anguish and pain to the affirmation of divine intervention. From a Kabbalistic perspective, we can unravel multiple layers of meaning thanks to the word for depart, "Suru" (סוּרוּ), from the root sur (סור), which also means "to remove" or "to withdraw," which symbolizes the action of separating oneself from negative influences or chaotic energies that prevent connection with the divine light. Word that has a gematric value of 272, "סוּרוּ" (Suru): Samej (ס) = 60, Vav (ו) = 6, Resh (ר) = 200, Vav (ו) = 6, which reduced to (2+7+2=11; 1+1=2), symbolizes duality and the effort to reconcile opposites.

The phrase, you who do iniquity, "Po'alei aven" (פֹּעֲלֵי אָוֶן), which is derived from the word aven (אָוֶן) also implies emptiness, evil and deception and represents forces of disconnection, such as ego and illusions that distance us from divine purpose. Which has a value of 57, "אָוֶן" (Aven): Aleph (א) = 1, Vav (ו) = 6, Nun (ן) = 50, reduced to (5+7=12; 1+2=3), represents balance and manifestation, reminding us that evil can be a tool for growth if redeemed.

He has heard, "Shamá" (שָׁמַע), as a verb denotes not only hearing, but actively paying attention. In Kabbalah, it is associated with the sefira of Bina (understanding), which connects listening with deep understanding.

My crying, "Bikhí" (בִּכְיִי), reiterates to us that tears are symbols of purification and supplication in the Kabbalistic tradition, a means to release emotions and renew spiritual connection. "בִּכְיִי" (Bikhí) has a value of 42: Bet (ב) = 2, Yod (י) = 10, Kaf (כ) = 20, Yod (י) = 10, which is related to the mystical

name of the Creator of 42 letters, associated with the spiritual journey and rectification.

The psalm therefore calls us to separate ourselves from evil as a spiritual act: "Suru mimení" not only implies a physical act, but also an internal movement to move away from negative patterns or limiting thoughts that block the divine light, which is why crying becomes a transformative input where "Bikhí" symbolizes the vulnerability that purifies the soul. In Kabbalah, tears are tools to release emotional blockages and reconnect with the spiritual purpose.

It is about working more on that divine listening to be able to achieve that active response that we long for. "Shamá Adonai" shows that the connection with the Creator is bidirectional: the sincere supplication of the psalmist activates divine intervention. For this, the psalm reinforces the importance of moving away from the negative and from those harmful influences, whether people, thoughts or emotions, is crucial for spiritual growth. This act is both physical and internal.

The psalm also shows us that crying is a tool of redemption and that sincere emotions expressed in the form of crying are not only signs of pain, but of spiritual renewal and openness to the divine. Giving us the certainty of divine intervention for which the psalmist affirms that the Creator listens, certainty that inspires us to maintain our faith even in the darkest moments.

It is then about reflecting on our influences, identifying which people, habits or thoughts distance us from our best version and working to distance ourselves from them. Furthermore, the psalm encourages us to accept our emotions, to allow ourselves to cry and express our emotions as a means of purification and liberation, strengthening our faith through divine listening which leads us to remember that our prayers and supplications are heard, and that the divine response can manifest itself in unexpected ways.

MIS NOTAS

שָׁמַע יְהוָה תְּחִנָּתִי יְהוָה תְּפִלָּתִי יִקָּח׃

Shamá Adonái techinatí; Adonái tefilatí yikaj.

«El Señor ha escuchado mi súplica; el Señor recibirá mi oración".»

"The Lord has heard my supplication; the Lord will accept my prayer."

REFLEXIÓN

Este salmo expresa una certeza profunda: el salmista confía en que sus oraciones y súplicas han sido atendidas. Este pasaje abre una puerta para analizar conceptos clave desde la perspectiva cabalística gracias a la frase ha escuchado, "Shamá" (שָׁמַע), ya que escuchar implica más que captar un sonido; es entender y actuar. Se relaciona con la sefirá de Biná (entendimiento), que transforma la súplica en acción divina. Su valor de 410, "שָׁמַע" (Shamá): Shin (ש) = 300, Mem (מ) = 40, Ayin (ע) = 70, reducido (4+1+0=5), simboliza misericordia y equilibrio en la tradición cabalística.

Mi suplica, "Techinatí" (תְּחִנָּתִי), deriva de tejina (תחינה), que implica una petición humilde y sincera. En el contexto cabalístico, representa una conexión emocional directa entre el alma y lo divino. "תְּחִנָּתִי" (Techinatí): Tav (ת) = 400, Jet (ח) = 8, Nun (נ) = 50, Tav (ת) = 400, Yod (י) = 10, reducido (8+6+8=22; 2+2=4), nos recuerda que el número 4 está asociado con la estructura y estabilidad, mostrando que la súplica sincera forma un puente firme hacia lo divino.

La expresión, Mi oración, "Tefilatí" (תְּפִלָּתִי), nos reitera que más allá de la súplica, tefilá (תפילה) se entiende como un acto de alineación espiritual. En la Cábala, la oración permite al ser humano elevarse y acercarse al Creador. "תְּפִלָּתִי" (Tefilatí) tiene un valor de 920, Tav (ת) = 400, Pe (פ) = 80, Lamed (ל) = 30, Tav (ת) = 400, Yod (י) = 10, reducido (9+2+0=11; 1+1=2), nos reitera que el número 2 simboliza la dualidad que la oración busca reconciliar entre el mundo físico y el espiritual.

Recibirá, "Yikaj" (יִקָּח), como verbo indica no solo la aceptación de la oración, sino la integración de la voluntad del orante en el plan divino. De allí que el salmo nos llama a alcanzar una escucha divina para tener la certeza que "Shamá Adonái" esas súplicas genuinas no solo son escuchadas, sino comprendidas y respondidas en el tiempo divino.

No perdamos de vista que las súplicas contienen un acto de humildad: "Techinatí" refleja una conexión emocional y sincera que disuelve el ego, permitiendo al alma abrirse completamente a lo divino. Lo que nos recuerda que la oración es un acto de transformación: "Tefilatí" va más allá de una petición. En la Cábala, es un medio para alinear la voluntad personal con la voluntad divina, permitiendo que el individuo participe activamente en el flujo de la creación.

Se trata de consolidar la Confianza en la intervención divina para lo cual el salmista nos muestra que la oración no es un acto vacío, sino una herramienta poderosa para establecer un diálogo directo con el Creador. El cual además nos denota el poder de la humildad en la oración ya que una súplica sincera, libre de ego, abre las puertas a la conexión con lo divino. Es en la vulnerabilidad donde encontramos fortaleza espiritual. Siendo esta un puente así que más allá de pedir, la oración nos transforma al alinearnos con el propósito divino, conectando lo terrenal con lo celestial.

La idea además es la de fortalecer nuestra práctica de oración, elevando oraciones sinceras, reconociendo así nuestras limitaciones y confiando en la intervención divina. Lo cual nos abre a esa escucha activa, que nos permite reflexionar sobre cómo podemos escuchar mejor a los demás y también a nosotros mismos, siguiendo el ejemplo de la "escucha" divina, labor de buscar alineación espiritual que gracias a la oración encuentra un medio para entender mejor nuestras metas y cómo se alinean con el propósito divino.

REFLECTION

This psalm expresses a profound certainty: the psalmist is confident that his prayers and supplications have been answered. This passage opens a door to analyze key concepts from the Kabbalistic perspective thanks to the phrase has heard, "Shamá" (שָׁמַע), since listening implies more than capturing a sound; it is understanding and acting. It is related to the sefira of Bina (understanding), which transforms supplication into divine action. Its value of 410, "שָׁמַע" (Shamá): Shin (ש) = 300, Mem (מ) = 40, Ayin (ע) = 70, reduced (4+1+0=5), symbolizes mercy and balance in the Kabbalistic tradition.

My supplication, “Techinati” (תְּחִנָּתִי), is derived from tekhina (תחינה), which implies a humble and sincere request. In the Kabbalistic context, it represents a direct emotional connection between the soul and the divine. “תְּחִנָּתִי” (Techinati): Tav (ת) = 400, Jet (ח) = 8, Nun (נ) = 50, Tav (ת) = 400, Yod (י) = 10, reduced (8+6+8=22; 2+2=4), reminds us that the number 4 is associated with structure and stability, showing that sincere supplication forms a firm bridge to the divine.

The expression, My prayer, "Tefilatí" (תְּפִלָּתִי), reiterates that beyond supplication, tefilá (תפילה) is understood as an act of spiritual alignment. In Kabbalah, prayer allows the human being to elevate and get closer to the Creator. "תְּפִלָּתִי" (Tefilatí) has a value of 920, Tav (ת) = 400, Pe (פ) = 80, Lamed (ל) = 30, Tav (ת) = 400, Yod (י) = 10, reduced (9+2+0=11; 1+1=2), reiterates that the number 2 symbolizes the duality that prayer seeks to reconcile between the physical and spiritual world.

You will receive, "Yikach" (יִקָּח), as a verb indicates not only the acceptance of the prayer, but the integration of the will of the praying person into the divine plan. Hence, the psalm calls us to achieve divine listening in order to be certain that "Shamá Adonái" those genuine supplications are not only heard, but understood and answered in divine time.

Let us not lose sight of the fact that supplications contain an act of humility: "Techinatí" reflects an emotional and sincere connection that dissolves the ego, allowing the soul to open completely to the divine. Which reminds us that prayer is an act of transformation: "Tefilatí" goes beyond a request. In Kabbalah, it is a means to align the personal will with the divine will, allowing the individual to actively participate in the flow of creation.

It is about consolidating trust in divine intervention, for which the psalmist shows us that prayer is not an empty act, but a powerful tool to establish a direct dialogue with the Creator. This also shows us the power of humility in prayer, since a sincere supplication, free of ego, opens the doors to connection with the divine. It is in vulnerability where we find spiritual strength. This is a bridge, so beyond asking, prayer transforms us by aligning us with the divine purpose, connecting the earthly with the heavenly.

The idea is also to strengthen our prayer practice, raising sincere prayers, thus recognizing our limitations and trusting in divine intervention. Which opens us to that active listening, which allows us to reflect on how we can better listen to others and also to ourselves, following the example of divine "listening", the work of seeking spiritual alignment that, thanks to prayer, finds a way to better understand our goals and how they align with the divine purpose.

MIS NOTAS

יֵבֹשׁוּ וְיִבָּהֲלוּ מְאֹד כָּל־אֹיְבָי יָשֻׁבוּ יֵבֹשׁוּ רָגַע

Yevoshu v'yibahalu me'od kol oy'vai yashuvu yevoshu raga.

«Sean avergonzados y se turben grandemente todos mis enemigos;
retrocedan y sean avergonzados de repente.»

"Let all my enemies be ashamed and greatly troubled; let them turn back and be ashamed suddenly."

REFLEXIÓN

Parece común leer en los Salmos (Tehilim) este tipo de lenguaje: enemigos confundidos, caídos, avergonzados, derrotados, pero vale la pena comprender que según la Cábala y la literatura jasídica, estos "enemigos" no son siempre externos.

Lo que no quiere decir que si hay personas que nos odian o nos persiguen en el plano físico. Pero su presencia es permitida o atraída por un desequilibrio espiritual interno. No son causa, sino efecto. Lo que implica revisar primero esos enemigos Internos verdaderos, como: El Ego (יש) — la sensación ilusoria de separación de Dios. El Yetzer Hará (יצר הרע) — la inclinación al mal, el deseo impulsivo sin canal. Los Klipot (קליפות) — "cáscaras" espirituales que bloquean la luz divina. O las dudas (ספק – safek) — la raíz espiritual del Amalek (uno de los enemigos más odiados en la Tora). Y es que: La guerra contra los enemigos es una guerra contra la oscuridad interior.

> ספק (Safek – duda) = 240. Misma guematría que עמלק (Amalek) = 240. Amalek representa la frialdad espiritual y la duda que enfría el fervor divino.
> אויב (Oyev – enemigo) = 19: 2 = ב ,10 = י ,6 = ו ,1 = א, Total = 19, que es también el valor de הוה (Haváh), una forma de ser / devenir relacionada con lo temporal, lo cambiante.

Esto insinúa que el enemigo, como lo vemos, es algo temporal, transitorio, no eterno. Lo que da poder al enemigo es nuestra desconexión del Nombre Eterno (YHWH, 26).

> Protección divina (שם י־ה־ו־ה). YHWH = 26 Cada vez que nos alineamos con el Nombre Divino, trascendemos la vulnerabilidad a los enemigos.
> La Cábala enseña que la protección verdadera viene de una conciencia elevada, no solo de acciones externas.

Bitajón (בטחון) – Confianza absoluta en Dios. Cuando la persona se vacía de control y confía, se vuelve invisible al juicio. Bitajón actúa como un escudo metafísico. Teshuvá (תשובה) – Retorno espiritual. No es solo arrepentimiento; es volver a la raíz, donde el enemigo no tiene acceso. Un alma alineada no atrae enemigos, sino ángeles guardianes.

Oración y Salmos (Tehilim). Especialmente los que hablan de protección y victoria. Al recitar Salmos como el 91, 121 o 35, se crean canales de luz y defensa espiritual.

Tzedaká (justicia, caridad). Según el Zóhar, “la caridad salva de la muerte” (Proverbios 10:2). Al dar, se anula la severidad, pues se activa el atributo divino de jesed (bondad).

Unión con el Nombre de Dios. Meditar en los Nombres Divinos (especialmente el Shem Ayin-Bet – 72 nombres) crea escudos espirituales. El Zóhar dice que el Nombre YHVH, pronunciado mentalmente con conciencia, rompe las klipot.

No basta con desear protección: debemos transformarnos en recipientes de luz. El verdadero escudo es la pureza del alma y la conexión consciente con Dios. “Cuando te alineas con la Luz, los enemigos se disuelven como sombras al amanecer.”

Tengamos muy presente entonces que esas fuerzas internas negativas son las que nos alejan del propósito divino. La frase "Avergonzados y turbados", refleja gracias a la expresion: midat hadin (atributo de juicio), que ello solo busca corregir y encaminar a las fuerzas adversas, ya sea en el mundo externo o en nuestro interior.

"De repente" (רגע, raga), alude a un cambio instantáneo, lo que en términos espirituales puede interpretarse como la capacidad de rectificar de manera inmediata si se despierta la conciencia divina.

Gracias al valor de 318: יֵבֹשׁוּ (Yevoshu - "avergonzados") y de רָגַע (Raga - "de repente") con un valor numérico de 273, que sumados nos dan (318 + 273 = 591) podemos encontrar una relación con la justicia divina y su efecto equilibrador en nuestras vidas. Ya que el número 591 también puede ser descompuesto así: 5 (gracia y bondad) + 9 (verdad y juicio) + 1 (unidad divina), simbolizando cómo la acción divina integra misericordia, juicio y unidad.

Este salmo nos llama a reflexionar sobre nuestras "fuerzas enemigas", que pueden ser patrones de pensamiento negativos, miedos o dudas. La súplica para que estas fuerzas retrocedan y sean avergonzadas resalta la importancia de reconocerlas, enfrentarlas y transformarlas. También a identificar actitudes internas que nos sabotean y buscar maneras de corregirlas.

El salmo además nos habla de la Fe como cambio, invitándonos a reconocer que, incluso en los momentos de mayor adversidad, un cambio puede ocurrir "de repente" si estamos abiertos a la guía divina. A tener confianza en la justicia divina y a que nos descarguemos de esos deseos de venganza, pues la justicia pertenece al Creador.

REFLECTION

It seems common to read this kind of language in the Psalms (Tehillim): confused, fallen, ashamed, defeated enemies, but it's worth understanding that according to Kabbalah and Hasidic literature, these "enemies" are not always external.

This doesn't mean that there are people who hate us or persecute us on the physical plane. But their presence is allowed or attracted by an internal spiritual imbalance. They are not a cause, but an effect. This implies first examining those true internal enemies, such as: The Ego (יש) — the illusory sense of separation from God. The Yetzer Hara (יצר הרע) — the evil inclination, the unchanneled impulsive desire. The Klipot (קליפות) — spiritual "shells" that block divine light. Or doubts (ספק – safek) — the spiritual root of Amalek (one of the most hated enemies in the Torah). The fact is: The war against enemies is a war against inner darkness.

> ספק (Safek – doubt) = 240. Same gematria as עמלק (Amalek) = 240. Amalek represents spiritual coldness and doubt that cools divine fervor.
> אויב (Oyev – enemy) = 19: 2 = ב ,10 = י ,6 = ו ,1 = א, Total = 19, which is also the value of הוה (Havah), a way of being/becoming related to the temporal, the changing.

This implies that the enemy, as we see it, is something temporary, transient, not eternal. What empowers the enemy is our disconnection from the Eternal Name (YHWH, 26).

> Divine Protection (שם י־ה־ו־ה). YHWH = 26. Every time we align ourselves with the Divine Name, we transcend vulnerability to enemies.
> Kabbalah teaches that true protection comes from heightened consciousness, not just external actions.

Bitachon (בטחון) – Absolute trust in God. When a person empties themselves of control and trusts, they become invisible to judgment. Bitachon acts as a metaphysical shield. Teshuvah (תשובה) – Spiritual return. It is not just repentance; it is returning to one's roots, where the enemy has no access. An aligned soul does not attract enemies, but guardian angels.

Prayer and Psalms (Tehillim). Especially those that speak of protection and victory. By reciting Psalms such as 91, 121, or 35, channels of light and spiritual defense are created.

Tzedakah (justice, charity). According to the Zohar, “charity saves from death” (Proverbs 10:2). By giving, severity is nullified, as the divine attribute of chesed (kindness) is activated.

Union with the Name of God. Meditating on the Divine Names (especially the Shem Ayin-Bet – 72 names) creates spiritual shields. The Zohar says that the Name YHVH, spoken mentally with awareness, breaks the klipot.

It is not enough to desire protection: we must transform ourselves into vessels of light. The true shield is the purity of the soul and the conscious connection with God. “When you align yourself with the Light, enemies dissolve like shadows at dawn.”

> Let us keep in mind, then, that these negative internal forces are what distance us from divine purpose. The phrase "Ashamed and troubled" reflects, through the expression midat hadin (attribute of judgment), that it only seeks to correct and guide adverse forces, whether in the external world or within us.
> "Suddenly" (רגע, raga) alludes to an instant change, which in spiritual terms can be interpreted as the ability to rectify immediately if the divine consciousness is awakened.

Thanks to the value of 318: יֵבֹשׁוּ (Yevoshu - "ashamed") and רָגַע (Raga - "suddenly") with a numerical value of 273, which added together give us (318 + 273 = 591) we can find a relationship with divine justice and its balancing effect in our lives. Since the number 591 can also be broken down like this: 5 (grace and kindness) + 9 (truth and judgment) + 1 (divine unity), symbolizing how divine action integrates mercy, judgment and unity.

This psalm calls us to reflect on our "enemy forces", which can be negative thought patterns, fears or doubts. The plea for these forces to retreat and be put to shame highlights the importance of recognizing, confronting and transforming them. It also calls us to identify internal attitudes that sabotage us and look for ways to correct them.

The psalm also speaks to us of Faith as change, inviting us to recognize that, even in the most difficult moments, a change can occur "suddenly" if we are open to divine guidance. We must have confidence in divine justice and free ourselves from those desires for revenge, because justice belongs to the Creator.

MIS NOTAS

Avisos importantes

Transparencia sobre el uso de Inteligencia Artificial

Dejamos claro abiertamente que la IA se ha utilizado como herramienta de investigación y síntesis, bajo supervisión y edición humana. Esta plataforma utiliza herramientas avanzadas de inteligencia artificial como asistentes de investigación lingüística, filológica y contextual. Todos los análisis, traducciones y desarrollos teológicos son revisados, curados y estructurados con fines pedagógicos y reflexivos. La IA actúa aquí como un catalizador para la consulta de fuentes históricas y semíticas, pero el discernimiento y la aplicación espiritual corresponden a la experiencia y conciencia de cada lector.



«Lámpara es a mis pies tu palabra, y lumbrera a mi camino.»

SALMO 119:105

ESCUELA BÍBLICA CRISTO EL REY

WWW.EBCR.ORG · SEGUIDORES@EBCR.ORG