

# Bedtime Shema prayer

Explanations in English by: Zion Nefesh, DailyZohar.com

Leshem Yichud

Declaring the purpose of the prayer for the unification of the light and vessel. We submit to and accept the light in every part of our body and soul.

לְשֵׁם יְחִוּד קִדְשָׁא בְּרִיךְ הוּא וְשִׁכְנֵתִיָּהּ, בְּדוֹזְלוֹ וְרוֹזְמוֹ, וְרוֹזְמוֹ וְדוֹזְלוֹ, לְיַוּדָא שְׁם אוֹת י וְאוֹת הַ בְּשֵׁם אוֹת ו וְאוֹת הַ בְּיַוּדָא שְׁלִים בְּשֵׁם כָּל יִשְׂרָאֵל. הָרִינִי מִקְבֵּל עָלַי אֲלֵהוֹתַי וְיִתְבָּרַךְ וְאֶהְבֵּתוּ וְיִרְאֵתוּ, וְהָרִינִי יָרָא מִמְּנֵוּ בְּגִין דְּאִיהוּ רַב וְשְׁלִיט עַל כָּלָּא. וְכָלָּא קָמִיָּה כָּלָּא. וְהָרִינִי מִמְּלִיכּוֹ עַל כָּל אֲבָר וְאֲבָר וְגִיד וְגִיד מִרַמְ"ז אֲבָרִים וְשֵׁם"ה גִּידִים שֶׁל גּוֹפֵי וְנַפְשֵׁי, רוֹזְוִי וְנִשְׁמַתִּי מִלְכּוֹת גְּמוּרָה וְשִׁלְמוֹה, וְהָרִינִי עֲבָד לִיהוָה יִתְבָּרַךְ. וְהוּא בְּרוּחִיּוֹ יִזְכְּנִי לְעֲבָדוֹ בְּלִבִּי שְׁלֵם וְנַפְשִׁי זּוֹפָדָה, אֲמִן כֵּן יְהִי רָצוֹן:

We forgive anyone who hurt us in anyway and ask the Holy One not to punish anyone on our account, even if they did something that hurt us in this life or previous lives. We ask for forgiveness and removal of our sins and impure actions

רְבוּנוֹ שֶׁל עוֹלָם הָרִינִי מוֹזוּל וְסוֹלוּן לְכָל מִי שֶׁהִכְעִיס וְהִקְזִיט אוֹתִי אוֹ שִׁזְזָא כְּנֶגְדִי. בֵּין בְּגוֹפֵי בֵּין בְּמִמוֹנֵי בֵּין בְּכַבּוּדֵי בֵּין בְּכָל אֲשֶׁר לִי. בֵּין בְּאֲנָס בֵּין בְּרָצוֹן בֵּין בְּשׁוּגָג בֵּין בְּמִזִּיד בֵּין בְּדַבּוּר בֵּין בְּמַעֲשֵׂה. בֵּין בְּגִלְגּוּל זֶה בֵּין בְּגִלְגּוּל אֲוֹר לְכָל בַּר יִשְׂרָאֵל וְלֹא יַעֲזֵב שׁוּם אָדָם בְּסַבְּתִי. יְהִי רָצוֹן מִלְפָּנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי שֶׁלֹּא אֲזוּטָא עוֹד. וּמַה שִׁזְזָא אֲתִי לְפָנֶיךָ מוֹזוּק בְּרוּחִיָּה הָרְבִים אֲבָל לֹא עַל יְדֵי יְסוּרִין וְזוּלָאִים רְעִים: יְהִי לְרָצוֹן אֲמִרֵי פִי וְהִגִּיּוֹן לִבִּי לְפָנֶיךָ, יְהוָה צוּרִי וְגֹאֲלִי:

לאחר חצות הלילה יברך ברכת המפיל ללא שם ומלכות

Square brackets recited only if going to sleep before midnight

בְּרוּךְ [ אֲתָה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם ], הַמְּפִיל זֹכְלֵי שִׁנָּה עַל עֵינֵי וְתַנּוּמָה עַל עַפְעָפֵי וּמְאִיר לְאִישׁוֹן בַּת עֵין. יְהִי רָצוֹן מִלְפָּנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי, שֶׁתְּשַׁכְּבֵנִי לְשִׁלּוֹם וְתַעֲמִידֵנִי לְזוּזִים טוֹבִים וְלְשִׁלּוֹם וְתֵן זֹלָקִי בְּתוֹרָתְךָ, וְתַרְגִּילֵנִי לְדַבֵּר מִצְוָה וְאֵל תַּרְגִּילֵנִי לְדַבֵּר עֲבָרָה. וְאֵל תְּבִיאֵנִי לְיָדֵי זוּטָא וְלֹא לְיָדֵי גְסִיּוֹן וְלֹא לְיָדֵי בִזְיוֹן. וְיִשְׁלַט בִּי יֵצֵר הַטּוֹב וְאֵל יִשְׁלַט בִּי יֵצֵר הָרָע. וְתַעֲיִלֵנִי מִיֵּצֵר הָרָע וּמִזּוּלָאִים רְעִים וְאֵל יְבַהִילֵנִי זְכוּמוֹת רְעִים וְהַרְהוּרִים רְעִים וְתַהַא מִטְּתִי שִׁלְמוֹה לְפָנֶיךָ וְהָאֵר עֵינֵי פִּן אִישׁוֹן הַמְּוֹת. בְּרוּךְ [ אֲתָה יְהוָה ] הַמְּאִיר לְעוֹלָם כָּל בְּכַבּוּדוֹ:

The prayer of Shema Israel for unification with the Light and removal of all negative energies that may try to keep our soul on lower level, blocking the soul from going higher to recharge with life energy.

שְׂמַע יִשְׂרָאֵל, יְהוָה אֱלֹהֵינוּ, יְהוָה אֶחָד:

בְּרוּךְ, שֵׁם כְּבוֹד מְלַכּוֹתוֹ, לְעוֹלָם וָעֶד:

וְאֶהְבֵּת אֵת יְהוָה אֱלֹהֵיךָ. בְּכָל לְבָבְךָ וּבְכָל נַפְשֶׁךָ וּבְכָל מְאֹדְךָ: וְהָיוּ הַדְּבָרִים הָאֵלֶּה אֲשֶׁר אֲנִי מִצְוָה הַיּוֹם עַל לְבָבְךָ: וְשִׁנְנָתָם לְבִנְיָן וְדַבָּרְתָּ בָּם. בְּשִׁבְתְּךָ בְּבֵיתְךָ וּבְלִכְתְּךָ בְּדֶרֶךְ וּבְשִׁכְבְּךָ וּבְקוּמְךָ: וְקִשְׁרָתָם לְאוֹת עַל יָדְךָ. וְהָיוּ לְטָטְפֹת בֵּין עֵינֶיךָ: וּכְתַבְתָּם עַל מְזוּזוֹת בֵּיתְךָ וּבְשַׁעְרֶיךָ:

והיה אם שמוע תשמעו אל מצותי אשר אנכי מצוה אתכם היום. לאהבה את יהוה אלהיכם ולעבדו בכל לבבכם ובכל נפשכם: ונתתי מטר ארצכם בעתו יורה ומלקושי. ואספת דגנה ותירשה ויצהרה: ונתתי עשב בשדה לבהמתך. ואכלת ושבעת: השמרו לכם פן יפתה לבבכם. וסרתם ועבדתם אלהים אחרים והשתוויתם להם: וזרה אף יהוה בכם ועצר את השמים ולא יהיה מטר והאדמה לא תתן את יבולה. ואבדתם מהרה מעל הארץ הטובה אשר יהוה נתן לכם: ושמעתם את דברי אלה על לבבכם ועל נפשכם. וקשרתם אתם לאות על ידכם והיו לטוטפת בין עיניכם: ולמדדתם אתם את בניכם לדבר בם. בשבתך בביתך ובלכתך בדרך ובשכבך ובקומך: וכתבתם על מזוזות ביתך ובשעריך: למען ירבו ימיכם וימי בניכם על האדמה אשר נשבע יהוה לאבותיכם לתת להם. כימי השמים על הארץ:

ויאמר יהוה אל משה לאמר: דבר אל בני ישראל ואמרת אליהם ועשו להם ציאת על כנפי בגדיהם לדרתם. ונתנו על ציאת הכנף פתיל תכלת: והיה לכם לציאת וראיתם אתו וזכרתם את כל מצות יהוה ועשיתם אתם. ולא תתורו אזורי לבבכם ואזורי עיניכם אשר אתם זנים אזוריהם: למען תזכרו ועשיתם את כל מצותי. והייתם קדשים לאלהיכם: אני יהוה אלהיכם אשר הוצאתי אתכם מארץ מצרים להיות לכם לאלהים. אני יהוה אלהיכם: אמת:

Special Psalms for protection during sleep

יעלו זוסידים בכבוד, ירננו על משכבותם: רוממות אל בגרונם, וזרח פיוות בידם:

This verse should be recited 3 times. It connects our body and soul to Zeir Anpin and provide spiritual protection around the bed.

הנה מטתו שקלממה ששים גברים סביב לה, מגברי ישראל: כלם אזורי זרח מלמדרי מלוממה, איש זורבו על ירכו מפוזר בכלילות: (ג' פעמים)

Blessing of the Priests to connect to the three columns of the Tree of Life

יברכה יהוה וישמרך: יאר יהוה פני אליך ויוזגך: ישא יהוה פני אליך וישם כף שלום:

From Psalms, putting trust in the Light to 'pave' a safe path for the soul on the way up and down.

ישב בסתר עליון, בצל שדי יתלונן: אמר ליהוה מוסי ומצודתי, אלהי אבטוח בו: כי הוא יצילה מפוז יקושי מדבר הוות: באברתו יסף כף ותזות כנפיו תזוסה, צנה וסוזרה אמותו: לא תירא מפוזר לילה. מוזן יעוף יומם: מדבר באפל יחלף, מקטב ישוד צהרים: פל מצדה אקף ורבה מיבינה, אליך לא יש: רק בעינה תביט, ושלמת רשעים תראה: כי אתה יהוה מוסי:

'Confession' to purify the soul before standing in front of the 'judge'.  
Not said on Shabbat (Friday Night)

בשבת לא אומרים וידוי

אנא יהוה אלהינו ואלהי אבותינו. תבא לפניה תפלתנו. ואל תתעלם מלכנו מתוונתנו. שאין אנחנו עוי פנים וקשה ערף לומר לפניה אלהינו ואלהי אבותינו צדיקים אנחנו ולא זוטאנו. אבל זוטאנו. עוינו. פשענו. אנחנו ואבותינו ואנשי ביתנו:

אשמונו. בגרנו. גזלנו. דברנו רפי ולשון הרע. העוינו. והרשענו. זדנו. זומסנו. טפלנו שקר ומרמה. יעצנו עצות רעות. כזבנו. כעסנו. לצנו. מרדנו. מרינו דבריה. נאצנו. נאפנו. סררנו. עוינו. פשענו. פגמנו. צרנו.

צַעֲרֵנוּ אֵב וְאֵם. קִשְׁיֵנוּ עֶרְף. רִשְׁעֵנוּ. שְׁוֹחֲתֵנוּ. תַעֲבֹבוּ. תַעֲלִיזוּ וְתַעֲתֵעֵנוּ. וְסַרְנוּ בְּמִצְוֹתֶיךָ וּבְמִשְׁפָּטֶיךָ הַטּוֹבִים  
וְלֹא שָׁוִיהַ לָנוּ. וְאַתָּה צְדִיק עַל כָּל הַבָּא עֲלֵינוּ. כִּי אָמַת עֲשִׂיתָ. וְאַנְוִזוּ הַרְשִׁעֵנוּ:

### Ana B'Koach

Recite the 7 lines plus Baruch Shem then repeat the line of the day three times.

(The day begins on the previous night so Sunday is line 1 (on Saturday night), Monday night is line 2 and so on. On Friday night we say the seventh line.)

יש לקרוא את הנוסח המלא של "אנא בכח" כולו מדי לילה, ולאחר מכן לחזור על הפסוק של אותו יום 3 פעמים. שימו לב, יום ראשון בלילה נחשב כיום שני, יום שני בלילה נחשב כיום שלישי וכן הלאה.

1. אָנָּא בְּכֹחַ, גְּדֻלַּת יְמִינְךָ, תַתִּיר צְרוּרָה.
  2. קַבֵּל רַגְלֵי, עֲמֶךָ. שִׁבְעֵנוּ, טַהֲרֵנוּ זָרָא
  3. זָא גָבוּר, דּוֹרְשֵׁי יוֹזְדָּךָ, כְּבֹבֵת שְׁמַרְם.
  4. בְּרַכְם טַהֲרֵם, רְוֹמֵי צְדָקָתְךָ, תַמִּיד גְּמֻלָּם.
  5. זֹסִין קְדוּשָׁה, בְּרַב טוֹבָךָ, זַהֵל עֲדָתְךָ.
  6. יוֹזִיד גְּאֵה, לְעַמְּךָ פְּנֵה, זֹכְרֵי קִדְשִׁתְךָ.
  7. שְׁוֹעֲתֵנוּ קַבֵּל, וּשְׁמַע צַעֲקוֹתֵנוּ, יוֹדַע תַעֲלוּמוֹת.
- בלחש (whisper): בָּרוּךְ, שֵׁם כְבוֹד מַלְכוּתוֹ, לְעוֹלָם וָעֶד

Connecting to the Final Redemption and the Resurrection (in case we don't wake up)

אַתָּה תִקְוֵם תְּרוּמָה צִיּוֹן, כִּי עֵת לְוִשְׁוֹתָ כִּי בָא מוֹעֵד:

The last line deposit our soul in the 'hand' of YHVH and asking for redemption from YHVH's aspect of Chessed and the Central column.

בְּיָדְךָ אֶפְקִיד רוּחִי, פְּדִיתֵה אֹתִי יְהוָה אֵל אֲמֹת:

It's recommended not to speak after this line because the soul is prepared for a 'trip' to the higher levels and speaking is like 'grounding' the soul.

For a better sleep, clean your body, (the prayer above will clean your soul).

it's good to practice deep and calm breathing in bed before sleep, before or after the prayer. If you fall asleep before completing the prayer then it's okay.

Those who have sleep issue or sensitivity to negative energies that may 'visit' their bed and suck some energy, I recommend sleeping with a pajama that covers the entire body, socks included. Light fabric is ok. In serious cases, I suggest also light gloves and full head cover.

With love and blessings to all.

Zion