

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 וְשְׂכִינְתָּיהָ, בְּדוֹזְלוֹ וְרוֹזְמוֹ, וְרוֹזְמוֹ וְדוֹזְלוֹ, לְיַוֵּדָא שְׁם אוֹת י וְאוֹת הַ בְּשֵׁם אוֹת ו וְאוֹת הַ בְּיַוֵּדָא שְׁלִים בְּשֵׁם כָּל יִשְׂרָאֵל. הָרִינִי מִקְבֵּל עָלַי אֲלֵהוֹתַי וְיִתְבָּרַךְ וְאֶהְיֶה וְיִרְאֶתוּ, וְהָרִינִי יָרָא מִמֶּנּוּ בְּגֵן 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 וְשִׁלְמוֹהָ, וְהָרִינִי עֲבָד לִיהוָה יִתְבָּרַךְ. וְהוּא בְּרוּחִי וְזַכְוִי לְעֲבָדוֹ בְּלִבִּי שְׁלֵם וְנַפְשִׁי זּוֹפָדָה, אֲמֵן 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 כְּנֻגְדִי. בֵּין בְּגוֹפֵי בֵּין בְּמִמוּנֵי בֵּין בְּכַבּוּדֵי בֵּין בְּכָל אֲשֶׁר לִי. בֵּין בְּאַנְס בֵּין בְּרָצוֹן בֵּין בְּשׁוּגָג בֵּין בְּמוֹזֵד בֵּין בְּדַבּוּר בֵּין בְּמַעֲשֵׂה. בֵּין בְּגִלְגּוּל זֶה בֵּין בְּגִלְגּוּל אֲוֹר לְכָל בַּר יִשְׂרָאֵל וְלֹא יַעֲזֵב שׁוּם אֶדָם בְּסַבְּתִי. יְהִי רָצוֹן מִלְפָּנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵי וְאֵלֵהֵי אֲבוֹתַי שֶׁלֹּא אֲזוּטָא עוֹד. וּמָה שִׁזְזָא אֲתִי לְפָנֶיךָ מוֹזוּק בְּרוּחִי הָרַבִּים אֲבָל לֹא עַל יְדֵי יְסוּרִין וְזוּלָאִים רְעִים: יְהִי לְרָצוֹן אֲמִרֵי פִי וְהִגִּיוֹן 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 שְׁנָה עַל עֵינֵי וְתַנּוּמָה עַל עַפְעָפֵי וּמְאִיר לְאִישׁוֹן בַּת עֵין. יְהִי רָצוֹן מִלְפָּנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵי וְאֵלֵהֵי אֲבוֹתַי, שֶׁתְּשַׁכְּבֵנִי לְשִׁלּוֹם וְתַעֲמִידֵנִי לְזוּזִים טוֹבִים וְלְשִׁלּוֹם וְתֵן זֹכְלִי בְּתוֹרָתְךָ, וְתַרְגִּילֵנִי לְדַבֵּר מִצְוָה וְאֵל תַּרְגִּילֵנִי לְדַבֵּר עֲבָרָה. וְאֵל תְּבִיאֵנִי לִידֵי זוּטָא וְלֹא לִידֵי גְסִיּוֹן וְלֹא לִידֵי בִזְיוֹן. וְיִשְׁלַט בִּי יֵצֵר הַטּוֹב וְאֵל יִשְׁלַט בִּי יֵצֵר הָרָע. וְתַעֲיִלֵנִי מִיֵּצֵר הָרָע וּמוֹזוּלָאִים רְעִים וְאֵל יְבַהִילֵנִי זְכוּמוֹת רְעִים וְהַרְהוּרִים רְעִים וְתַהַא מִטְּתִי שְׁלֵמוֹהָ לְפָנֶיךָ וְהָאֵר עֵינֵי פִן 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.

שְׁמַע יִשְׂרָאֵל, יְהוָה אֱלֹהֵינוּ, יְהוָה אֶחָד:

בְּרוּךְ, שֵׁם כְּבוֹד מְלַכּוֹתוֹ, לְעוֹלָם וָעֵד:

וְאֶהְיֶה אֵת יְהוָה אֱלֹהֵיךָ. בְּכָל לְבָבְךָ וּבְכָל נַפְשֶׁךָ וּבְכָל מְאֹדְךָ: וְהָיוּ הַדְּבָרִים הָאֵלֶּה אֲשֶׁר אֲנִי מִצְוֶה הַיּוֹם עַל לְבָבְךָ: וְשִׁנְנָתָם לְבִנְיָן וְדַבָּרְתָּ בָּם. בְּשִׁבְתְּךָ בְּבֵיתְךָ וּבְלִכְתּוֹתֶיךָ בְּדַרְךָ וּבְשִׁכְבְּךָ וּבְקוּמְךָ: וְקִשְׁרָתָם לְאוֹת עַל יְדֶךָ. 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 ותירשף 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: ושמתם את דברי אלה על לבבכם ועל נפשכם. וקשרתם אתם לאות על ידכם והיו לטוטפת בין עיניכם: ולמדתם 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 זוסידיים בכבוד, ירננו על משכבותם: רוממות אל בגרונם, וזרוב פיוות בידם:

This verse (Songs 3:7) should be recited 3 times. It connects our body and soul to Zeir Anpin (60 mighty men) and provide spiritual protection around the bed (Aspect of Malchut).

הנה מטתו שקלשלמה ששים גברים סביב לה, מגברי ישראל: כלם אזורי זרוב מלמדוי מלומדה, איש זרבו על ירכו מפוזר בכלילות: (ג' פעמים)

Blessing of the Priests (Numbers 6:24,25,26) to connect to six sefirot of Zeir Anpin that channels the Light to the world. Each verse has the YHVH in it and all together have 60 letters.

יברכה יהוה וישמרך: יאר יהוה פניו אליך ויוזקך: ישא יהוה פניו אליך וישם לך שלום:

From Psalms 91, putting trust in the Light to 'pave' a safe path for the soul on the way up and down. 60 words for protection.

ישב בסתר עליון, בצל עדי יתלונן: אמר ליהוה מוסי ומצודתי, אלהי אבטחו בו: כי הוא יצילה מפוז יקושי מדבר הוות: באברתו יסך לך ותזות כנפיו תזוסה, צנה וסוזרה אמתו: לא תירא מפוזר לילה, מוזן יעוף יומם: מדבר באפל יהלך, מקטב ישוד צהרובם: יפל במצדך אקר ורבה מיבינה, אליך לא יגש: רק בעיניך 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 לפניך תפלתנו. ואל תתעלם מלכנו מתוונתנו. שאין אנונו עוי פנים וקשה ערף לומר לפניך אלהינו ואלהי אבותינו צדיקים אנונו ולא זוטאנו. אבל זוטאנו. עוינו. פשענו.
אנונו ואבותינו ואנשי ביתנו:

אֲשַׁמְנוּ. בְּגָדָנוּ. גְּזָלָנוּ. הִבְרָנוּ דְּפִי וְכִשְׁוֹן הָרַע. הֶעֱוִינוּ. וְהִרְשַׁעְנוּ. אָדָנוּ. זָמִסְנוּ. טָפְלָנוּ שֶׁקָר וּבִמְרֵמָה. יַעֲזָנוּ
עֲצוֹת רְעוּת. כְּזָבָנוּ. כְּעִסְנוּ. לָצָנוּ. מִרְדָּנוּ. מִרְיָנוּ דְּבָרֶיךָ. נֶאֱצָנוּ. נֶאֱפָנוּ. סָרְרָנוּ. עֹוִינוּ. פְּשַׁעְנוּ. פְּגָמָנוּ. צָרְרָנוּ.
צַעֲרָנוּ אֵב וְאֵם. קִשְׁיָנוּ עֶרְפָה. רִשְׁעָנוּ. שִׁזְזָנוּ. תַּעֲבָנוּ. תַּעֲלָנוּ. וְתַעֲתַעְנוּ. וְסָרְנוּ מִבְּמִצְוֹתֶיךָ וּמִבְּשִׁפְטֶיךָ הַטּוֹבִים
וְלֹא שָׁוָה לָנוּ. וְאַתָּה צְדִיק עַל כָּל הַבָּא עֲלֵינוּ. כִּי אָמַת עֲשִׂיתָ. וְאַנְוָנוּ הִרְשַׁעְנוּ:

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, תַּתִּיר צָרוֹךְ.
 2. קַבֵּל רִנָּת, עֲמֶךָ. שִׁבְעָנוּ, טַהֲרָנוּ נוֹרָא
 3. נָא גְבוּר, דּוֹרְשֵׁי יוֹזְזֶיךָ, כְּבִבַּת שְׁמֶרֶם.
 4. בְּרַכֵּם טַהֲרֶם, רוֹזְמֵי צְדָקָתְךָ, תַּמִּיד גְּמֻלָּם.
 5. זֹסִין קְדוּשֵׁי, בְּרַב טוֹבָךָ, זַהֵל עֲדָתְךָ.
 6. יוֹזִיד גְּאֹה, לַעֲמֶךָ פְּנֵה, אוֹכְרֵי קְדֻשָׁתְךָ.
 7. שׁוֹעֲתָנוּ קַבֵּל, וּשְׁבַע צַעֲקָתָנוּ, יוֹדַע תַּעֲלוּבוֹת.
- בלחש (whisper): בְּרוּךְ, שֵׁם כְּבוֹד מַלְכוּתוֹ, לְעוֹלָם וָעֶד

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

אֲתָה תִקְוֶם תְּרוּמָם צִיּוֹן, כִּי עֵת לְוַנְנָה כִּי בָּא 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 רוּזִי, פְּרִיִתָהּ אוֹתֵי יְהוָה אֵל אָמַת:

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