

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 וְרוֹזְיָמוֹ, וְרוֹזְיָמוֹ וְדוֹזְלוֹ, לְיַוּדָא שְׁמֵי אוֹתֵי י וְאוֹתֵי הַ בְּשֵׁם אוֹתֵי וְאוֹתֵי הַ בְּיַוּדָא שְׁלִים בְּשֵׁם כָּל יִשְׂרָאֵל. הָרִינִי מִקַּבֵּל עָלַי אֲלֵהוֹתַי וְיִתְבָּרַךְ וְאֵהָבֶתוּ וְיִרְאֶתוּ, וְהָרִינִי יָרָא מִמְּנֵוּ בְּגִין דְּאִיהוּ רַב וְשְׁלִיט עַל כָּלָּא. וְכָלָּא קָמִיָּה כָּלָּא. וְהָרִינִי מִמְּלִיכּוֹ עַל כָּל אַבְרָ וְאַבְרָ וְגִיד וְגִיד מִרַמְ"ז אַבְרָהִם וְשֵׁם"ה גִּידִים שְׁל גּוֹפֵי וְנַפְשֵׁי, רוֹזְיָ וְנִשְׁמֹתַי מִלְכּוֹת גְּמוּרָה וְשְׁלֵמָה, וְהָרִינִי עֲבָד לִיהוָה יִתְבָּרַךְ. וְהוּא בְּרוּחִיּוֹ יִזְכְּנִי לְעֲבָדוֹ בְּלִבִּי שְׁלֵם וְנַפְשֵׁי וְנַפְשָׁהּ, 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 שְׁל עוֹלָם הָרִינִי מוּזוּל וְסוּלוּז לְכָל מִי שֶׁהִכְעִיס וְהִקְזִיט אוֹתִי אוֹ שְׁזוּטָא כְּנֻגְדֵי. בֵּין בְּגוֹפֵי בֵּין בְּמִמוּנֵי בֵּין בְּכַבּוּדֵי בֵּין בְּכָל אֲשֶׁר לִי. בֵּין בְּאַנְס בֵּין בְּרָצוֹן בֵּין בְּשׁוּגָג בֵּין בְּמִזִּיד בֵּין בְּדַבּוּר בֵּין בְּמַעֲשֵׂה. בֵּין בְּגִלְגּוּל זֶה בֵּין בְּגִלְגּוּל אֲוֹר לְכָל בַּר יִשְׂרָאֵל וְכֵן יַעֲזֵב שׁוּם אֲדָם בְּסַבְּתֵי. יְהִי רָצוֹן מִלְפָּנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי שְׁלֵם אֲזוּטָא עוֹד. וּמָה שְׁזוּטָאֵתִי לְפָנֶיךָ מוּזוּק בְּרוּחִיָּה הַרְבִּים 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 [אֱתָהּ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם], הַמְּפִיל זֹכְלֵי שְׁנָה עַל עֵינֵי וְתַנּוּמָה עַל עַפְעָפֵי וּמְאִיר לְאִישׁוֹן בֵּת עֵין. יְהִי רָצוֹן מִלְפָּנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי, שֶׁתְּשַׁכְּבֵנִי לְשֵׁלֶם וְתַעֲמִידֵנִי לְזוּזִים טוֹבִים וְלְשֵׁלֶם וְתֵן זֹלָקִי בְּתוֹרָתֶךָ, וְתַרְגִּילֵנִי לְדַבֵּר מִצְוָה וְאֵל תַּרְגִּילֵנִי לְדַבֵּר עֲבָרָה. וְאֵל תְּבִיאֵנִי לְיָדֵי זוּטָא וְלֹא לְיָדֵי גְסִיּוֹן וְלֹא לְיָדֵי בִּזְיוֹן. וְיִשְׁלַט בִּי יַעַר הַטּוֹב וְאֵל יִשְׁלַט בִּי יַעַר הָרָע. וְתַעֲיִלֵנִי מִיַּעַר הָרָע וּמוּזוּלָאִים רְעִים וְאֵל יְבַהִילֵנִי זְכוּמוֹת רְעִים וְהַרְהוּרִים רְעִים וְתַהַא מִטְּתִי שְׁלֵמָה לְפָנֶיךָ וְהָאֵר עֵינֵי כֵּן אִישׁוֹן הַמְּוֹת. בְּרוּךְ [אֱתָהּ 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 וָעֶד:

וְאֵהָבֶתֵּת אֶת יְהוָה אֱלֹהֵי. בְּכָל לִבִּי וּבְכָל נַפְשִׁי וּבְכָל מְאֹדִי: וְהָיוּ הַדְּבָרִים הָאֵלֶּה אֲשֶׁר אֲנִי מַצְוָה הַיּוֹם עַל לִבִּי: וְשִׁנְנֹתֶם לְבַבְךָ וְדַבְּרֵת בָּם. בְּשִׁבְתֶּךָ בְּבֵיתֶךָ וּבְלִכְתֶּךָ בְּדַרְךָ וּבְשִׁכְבְּךָ וּבְקוּמְךָ: וְקִשְׁרֹתֶם לְאוֹת עַל יָדֶיךָ. וְהָיוּ לְטָטְפֹת בֵּין עֵינֶיךָ: וּכְתַבְתֶּם עַל מְזוּזוֹת בֵּיתֶךָ 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: ושמתם 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, 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 שקלסלמה ששים גברים סביב לה, מגברי ישראל: כלם אזורי זרוב מלמדרי מלומה, 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 ויוצרך: ישא יהוה פניו אליך וישם כף 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 כף ותזות פנפיו תזוסה, צנה וסוזרה אמתו: לא תירא מפוזר לילה, מוזן יעוף יומם: מדבר באפל יהלך, מקטב ישוד צהרים: יפל מצדה אקף ורבה מיבינה, אליך לא יגש: 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 לפניך תפלתנו. ואל תתעלם מלכנו מתוונתנו. שאין אנחנו עוי פנים וקשה ערף לומר לפניך אלהינו ואלהי אבותינו צדיקים אנחנו ולא זוטאנו. אבל זוטאנו. עוינו. פשענו.
אנחנו ואבותינו ואנשי ביתנו:

אֲשַׁמְנוּ. בְּגָדָנוּ. גְּלוּנוּ. הִבְרָנוּ דְּפִי וְלִשׁוֹן הָרָע. הֶעֱוִינוּ. וְהִרְשַׁעְנוּ. אָדָנוּ. זָמִסְנוּ. טָפְלָנוּ שֶׁקָר וּבִמְרֻמָּה. יַעֲזָנוּ
עֲצוֹת רְעוּת. כְּזָבָנוּ. כְּעֶסְנוּ. לָעָנוּ. מִרְדָּנוּ. מִרִּיזוֹ דְּבָרֶיךָ. נֶאֱצָנוּ. נֶאֱפָנוּ. סָרְרָנוּ. עֹוִינוּ. פְּשַׁעְנוּ. פְּגָמְנוּ. צָרְרָנוּ.
צַעֲרָנוּ אֵב וְאֵם. קִשְׁיֵנוּ עֶרְפָה. רִשְׁעֵנוּ. שְׂוֹתְנוּ. תַעֲבָנוּ. תַעֲלָנוּ. וְתַעֲתַעְנוּ. וְסָרְנוּ מִבְּמִצְוֹתֶיךָ וּמִבְּשִׁפְטֶיךָ הַטּוֹבִים
וְכֹל שְׂוִיהַ לָנוּ. וְאַתָּה צַדִּיק עַל כָּל הַבָּא עֲלֵינוּ. כִּי אֲמֹת עֲשִׂיתָ. וְאַנְוִנוּ הִרְשַׁעְנוּ:

Ana B'Koach

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

(Spiritually, the day begins after sundown. On Saturday night we recite line 1, on Sunday night 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 צָרוֹךְ.
- 2. קַבֵּל רִנָּת, עַמְךָ. שְׂגָבָנוּ, טַהֲרָנוּ זָוְרָא
- 3. זָא גְבוּר, דּוֹרְשֵׁי יוֹזוּדָךָ, כְּכַבֵּת שְׂמֵרָם.
- 4. בְּרַכֵּם טַהֲרֵם, רְוִזְמֵי צִדְקָתְךָ, תַמִּיד גְּמִלֵם.
- 5. זָוְסִין קְדוּשֵׁי, בְּרַב טוֹבָךָ, זַהֵל עֲדָתְךָ.
- 6. יוֹזִיד גְּאֵה, לְעַמְךָ פְּנֵה, זָוְכְרֵי קְדֻשָׁתְךָ.
- 7. שְׂוֹעֲתָנוּ קַבֵּל, וּשְׂבַע צִעֲקָתָנוּ, יוֹדַע תַעֲלוּבוֹת.

Repeat here the line of the day three times to get 60 words (42 original + (3x6=18)). Then finish with Baruch Shem.

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 תְּרוּזָם צִיּוֹן, כִּי עַתָּה לְוַזְנָה כִּי בָּא בּוֹעֵד:

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, כְּדִיתָה אוֹתִי 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