

קריאת שמע על המטה

The Bedtime Shema

Comparable to the

Siddur Tehillat HASHEM

NUSACH HA-ARI ZAL

According to the Text of

Rabbi Shneur Zalman of Liadi

Compiled and newly typeset by Shmuel Gonzales. The text is consistent with the text of the *Siddur Tehillat Hashem*. It is provided via the Internet as a resource for study and for use for prayer when a Siddur is not immediately available. This text was created with the many people in mind that travel through out the world and find, to their horror, that their Siddur is missing. Now it's accessible for all of us in those emergency situations.

One should not rely only upon this text. A Siddur is not just an order of prayer. It is intended to serve as a text for education in Jewish tradition and the keeping of mitzvot. This text lacks many of those qualities. Thus, one should own a Siddur of their own and study it.

When printed this text is "sheymish", or bearing the Divine Name. On paper it is fit for sacred use and therefore should not be disposed of or destroyed. If you print it, when you are finished it should be taken to a local Orthodox synagogue so that it may be buried in honor, according to Jewish Law.

Version 3.4 – March 2011

* סדר קריאת שמע על המטה *

The Bedtime Shema

On Shabbat and Festivals omit the following paragraph:

רְבוּנוּ שֶׁל עוֹלָם הִרִינִי מוֹחֵל לְכֹל מִי שֶׁהִכְעִים וְהִקְנִיט אוֹתִי
אוֹ שִׁחָטָא כְּנֻגְדִי. בֵּין בְּגוּפִי בֵּין בְּמִמוּנֵי בֵּין בְּכַבּוּדֵי בֵּין בְּכֹל
אֲשֶׁר לִי. בֵּין בְּאֲנָס בֵּין בְּרָצוֹן בֵּין בְּשׁוֹגֵג בֵּין בְּמִזִּיד בֵּין בְּדַבּוּר
בֵּין בְּמַעֲשָׂה. בֵּין בְּגִלְגּוּל זֶה בֵּין בְּגִלְגּוּל אַחֵר לְכֹל בֶּרֶשׂרָאֵל
וְלֹא יַעֲנֵשׂ שׁוֹם אָדָם בְּסִבָּתִי. יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְיָ אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי
אֲבוֹתַי שְׁלֹא אֶחְטָא עוֹד. אֶחְזוֹר בָּהֶם וְלֹא אָשׁוּב עוֹד לְהִכְעִיֶסְךָ
וְלֹא אֶעֱשֶׂה הָרַע בְּעֵינֶיךָ וּמֵה שִׁחָטָאֲתִי לְפָנֶיךָ מְחֹק בְּרַחֲמֶיךָ
הַרְבִּים לֹא עַל יְדֵי יִסּוּרֵיךָ וְחוֹלָאִים רָעִים: יְהִיו לְרָצוֹן אִמְרֵי פִי
וְהִגִּיוֹן לְבִי לְפָנֶיךָ יְיָ צוּרִי וְגֹאֲלִי:

הַשְׁכִּיבֵנוּ אָבוּנוּ לְשָׁלוֹם, וְהַעֲמִידֵנוּ מִלְּכֻנּוֹ לְחַיִּים טוֹבִים
וְלְשָׁלוֹם. וְתַקְנֵנוּ בְּעֵצָה טוֹבָה מִלְּפָנֶיךָ, וְהוֹשִׁיעֵנוּ מִהַרְהָ לְמַעַן
שְׁמֶךָ וּפְרוֹשׁ עָלֵינוּ סִכַּת שְׁלוֹמְךָ.

On Shabbat and Festivals omit the following paragraph:

וְהַגֵּן בְּעֵדְנוּ וְהַסֵּר מֵעָלֵינוּ מַכַּת אוֹיֵב דְּבַר חָרָב וְרָעַב וְיָגוֹן וְהַסֵּר
שָׁטָן מִלְּפָנֵינוּ וּמֵאַחֲרֵינוּ וּבְצֵל כְּנָפֶיךָ תִּסְתִּירֵנוּ. וּשְׁמֹר צִאתֵנוּ
וּבּוֹאֵנוּ לְחַיִּים טוֹבִים וְלְשָׁלוֹם מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם: כִּי אֵל שׁוֹמְרֵנוּ
וּמְצִילֵנוּ אַתָּה:

One should remain seated in one place while reciting the Shema, It is essential that it be recited with intense concentration, with the right hand covering the eyes. The Baal haTanya teaches us to especially concentrate upon the first two portions, which are the “שמע” with “ואהבת” (Deut. 6:4-9), and “יהיה” (Deut. 11:13-21); which focus on the sovereignty of God.

At the word אָהָר, one should bear in mind when reading the letter א (which has the numeric value of one) that G-d is One. One should slightly draw out the ח (which has the numeric value of 8), and hold it as long as it takes to count to the number 8, while focusing on G-d's sovereignty over the seven heavens and the earth. The ד (which has the numeric value of 4) should also be slightly drawn out as long as it takes to count to the number 4, while focusing on the reality that God is sole sovereign of the universe, who is Master of all four cardinal directions. Together these numbers are equal to 13, which is equal to the words “Keter” (crown, the highest of the Sephirot) and “Ahava” (love).

It is important that each word be said clearly and distinctly, not slurring one word into another. One should intentionally pause at the commas in order to carry the meaning “Hear O Israel (pause), the Lord who is our God (pause), is the one God.”

שִׁמְעַ | יִשְׂרָאֵל, יְיָ | אֱלֹהֵינוּ, יְיָ | אֶחָד:¹

Say in an undertone:

בְּרוּךְ שֵׁם כְּבוֹד מְלִכּוּתוֹ לְעוֹלָם וָעֶד:

The following paragraph should be said with ones mind set upon completing this command with love for G-d, Deuteronomy 6:5-9:

וְאָהַבְתָּ אֵת יְיָ אֱלֹהֶיךָ, בְּכָל לְבָבְךָ, וּבְכָל נַפְשְׁךָ, וּבְכָל מְאֹדְךָ: וְהָיוּ תְהִדְבָּרִים הָאֵלֶּה אֲשֶׁר אֲנֹכִי מְצַוְךָ הַיּוֹם עַל לְבָבְךָ: וְשָׁנַנְתָּם לְבִנְיָךָ וְדִבַּרְתָּ בָם, בְּשַׁבְתְּךָ בְּבֵיתְךָ, וּבְלִכְתְּךָ בַדֶּרֶךְ, וּבְשֹׁכְבְךָ, וּבְקוּמְךָ: וְקָשַׁרְתָּם לְאוֹת עַל יָדְךָ, וְהָיוּ לְטָטְפֹת בֵּין עֵינֶיךָ: וְכִתַּבְתָּם עַל מְזוֹזוֹת בֵּיתְךָ וּבְשַׁעְרֶיךָ:

Deuteronomy 11:13-21

וְהָיָה אִם שָׁמַעַתְּ תִשְׁמָעוּ אֵל מִצְוֹתַי אֲשֶׁר אֲנֹכִי מְצַוֶּה אֶתְכֶם הַיּוֹם, לְאַהֲבָה אֵת יְיָ אֱלֹהֵיכֶם וּלְעֲבֹדוֹ בְּכָל לְבַבְכֶם וּבְכָל נַפְשְׁכֶם:

¹ Deuteronomy 6:4

וְנִתַּתִּי מִטֶּר אֲרָצְכֶם בְּעֵתוֹ יוֹרֵה וּמִלְקוֹשׁ, וְאֶסְפֹּת דְּגַנְךָ, וְתִירְשֶׁךָ
וַיִּצְהַרְךָ: וְנִתַּתִּי עֵשֶׂב בְּשָׂדֶךָ לְבַהֲמֹתֶךָ, וְאָכְלֹתָ וְשָׂבַעְתָּ: הַשְּׂמֵרוּ
לָכֶם פֶּן יִפְתָּה לְבַבְכֶם, וְסִרְתֶּם וְעַבַּדְתֶּם אֱלֹהִים אֲחֵרִים וְהִשְׁתַּחֲוִי
תֶם לָהֶם: וְחָרָה אַף יי בְּכֶם וְעָצַר אֶת הַשָּׁמַיִם וְלֹא יִהְיֶה מִטֶּר
וְהָאֲדָמָה לֹא תִתֵּן אֶת יְבוּלָהּ, וְאֶבְרַתֶּם מִהָרָה מֵעַל הָאָרֶץ הַטְּבָה
אֲשֶׁר יי נָתַן לָכֶם: וְשִׁמְתֶם אֶת דְּבָרֵי אֱלֹהֵי עַל לְבַבְכֶם וְעַל
נַפְשֹׁכֶם, וּקְשַׁרְתֶּם אֹתָם לְאוֹת עַל יַדְכֶם וְהָיוּ לְטוֹטְפֹת בֵּין עֵינֵיכֶם:
וּלְמַדְתֶּם אֹתָם אֶת בְּנֵיכֶם לְדַבֵּר בָּם, בְּשִׁבְתְּךָ בְּבֵיתְךָ וּבְלִכְתְּךָ
בַּדֶּרֶךְ וּבְשֹׁכְבְךָ וּבְקוּמְךָ: וּכְתַבְתֶּם עַל מְזוֹזוֹת בֵּיתְךָ וּבְשַׁעְרֶיךָ:
לְמַעַן יִרְבוּ יְמֵיכֶם וַיְמֵי בְנֵיכֶם עַל הָאֲדָמָה אֲשֶׁר נִשְׁבַּע יי
לְאַבְתִּיכֶם לָתֵת לָהֶם, כִּימֵי הַשָּׁמַיִם עַל הָאָרֶץ:

Numbers 15:37-41

וַיֹּאמֶר יי אֶל מֹשֶׁה לֵאמֹר: דַּבֵּר אֶל בְּנֵי יִשְׂרָאֵל וְאָמַרְתָּ אֲלֵהֶם
וַעֲשׂוּ לָהֶם צִיצִית עַל כַּנְּפֵי בְגָדֵיהֶם לְדֹרֹתָם, וְנִתְּנוּ עַל צִיצִית הַכַּנָּף
פְּתִיל תְּכֵלֶת: וְהָיָה לָכֶם לְצִיצִית וּרְאִיתֶם אֹתוֹ וַיִּזְכַּרְתֶּם אֶת כָּל
מִצְוֹת יי וַעֲשִׂיתֶם אֹתָם, וְלֹא תִתּוּרוּ אַחֲרַי לְבַבְכֶם וְאַחֲרַי עֵינֵיכֶם
אֲשֶׁר אֹתָם זִנִּים אַחֲרֵיהֶם: לְמַעַן תִּזְכְּרוּ וַעֲשִׂיתֶם אֶת כָּל מִצְוֹתַי,
וְהִייתֶם קְדוֹשִׁים לֵאלֹהֵיכֶם: אֲנִי יי אֱלֹהֵיכֶם אֲשֶׁר הוֹצֵאתִי אֶתְכֶם
מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם לְהִיּוֹת לָכֶם לֵאלֹהִים, אֲנִי יי אֱלֹהֵיכֶם:

אֲנִי יי אֱלֹהֵיכֶם אֱמֶת:

יַעֲלִזוּ חֲסִידִים בְּכָבוֹד, יִרְנְנוּ עַל מְשֻׁכְבוֹתָם: רוֹמְמוֹת אֵל
בְּגִרוֹנָם, וְחָרַב פִּיפְיוֹת בְּיָדָם:

Recite this verse
three times -

הִנֵּה מִטָּתוֹ שָׁלְשָׁלְמָה שְׁשִׁים גְּבָרִים סָבִיב לָהּ,
מִגְּבָרֵי יִשְׂרָאֵל: כָּלֵם אֶחָזִי חָרַב מְלֻמְדֵי מְלַחְמָה,
אִישׁ חָרְבוֹ עַל יָרְכוֹ מִפֶּתַח בְּלִילוֹת:

Recite these verses
three times -

יְבָרְכֶךָ יי וַיִּשְׁמְרֶךָ: יָאֵר יי פָּנָיו אֵלֶיךָ וַיַּחַנְךָ: יֵשָׂא יי
פָּנָיו אֵלֶיךָ וַיִּשֶׁם לְךָ שָׁלוֹם:

יֵשֵׁב בְּסִתְרַ עֲלִיּוֹן, בְּצֵל שְׁדֵי יִתְלוֹנָן: אֹמֵר לַיי מַחְסֵי וּמְצוֹדֹתַי,
אֱלֹהֵי אַבְטַח בּוֹ: כִּי הוּא יַצִּילְךָ מִפֶּחַ יִקּוּשׁ מִדְּבַר הַוּוֹת: בְּאַבְרָתוֹ
יָסֶךְ לְךָ וְתַחַת כְּנָפָיו תִּחְסֶה, צָנָה וְסַחְרָה אֲמַתּוֹ: לֹא תִירָא מִפֶּתַח
לְיָלָה, מִחֵץ יַעוֹף יוֹמָם: מִדְּבַר בְּאֶפֶל יִהְלֶךְ, מִקָּטָב יִשׁוּד צְהָרִים:
יִפֹּל מִצִּדְּךָ אֶלְף וּרְבֹבָה מִיְמִינְךָ, אֵלֶיךָ לֹא יִנָּשׂ: רַק בְּעֵינֶיךָ
תִּבְיֵט, וְשִׁלְמַת רְשָׁעִים תִּרְאֶה: כִּי אַתָּה יי מַחְסֵי, עֲלִיּוֹן שְׁמַתָּ
מְעוֹנְךָ:

One should stand for the following confession. On a day when Tachanun is not said, the following paragraphs are omitted, continue on at the

אָלְהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, תָּבֹא לְפָנֶיךָ תְּפִלָּתֵנוּ, וְאֵל תִּתְעַלֵּם
מִתְחַנְּתֵנוּ, שְׂאִין אָנוּ עֵזִי פָּנִים וְקִשֵׁי עַרְף, לֹאֹמֵר לְפָנֶיךָ יי אָלְהֵינוּ
וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, צְדִיקִים אֲנַחְנוּ וְלֹא חַטָּאֵנוּ, אֲבָל אֲנַחְנוּ וְאֲבוֹתֵינוּ
חַטָּאֵנוּ:

One should lightly strike the left side of the chest over the heart with their fist while reciting the sins mentioned in the following confession:

אֲשַׁמְנוּ, בְּגִדְנוּ, גְּזַלְנוּ, דִּבְרַנּוּ דְפִי, תְּעוּיֵנוּ, וְהִרְשַׁעְנוּ, זְדוּנוּ,
חַמְסָנוּ, טַפְלָנוּ שְׁקָר, יַעֲצָנוּ רָע, כַּזְבָּנוּ, לִצְנוּ, מְרִדְנוּ, נֶאֱצָנוּ,
סָרְדָנוּ, עָוִינוּ, פִּשְׁעָנוּ, צָרְדָנוּ, קִשְׁיָנוּ עַרְף, רָשָׁעָנוּ, שַׁחַתְנוּ,

תַּעֲבֹנוּ, תָּעִינוּ, תַּעֲתָעֵנוּ: סָרְנוּ מִמִּצְוֹתֶיךָ וּמִמִּשְׁפָּטֶיךָ הַטּוֹבִים וְלֹא שָׁוָה לָנוּ: וְאַתָּה צַדִּיק עַל כָּל הַבָּא עֲלֵינוּ כִּי אָמַת עָשִׂיתָ וְאַנְחָנוּ הִרְשָׁעֵנוּ:²

מָה נֹאמַר לְפָנֶיךָ יוֹשֵׁב מְרוֹם: וּמָה נִסְפָּר לְפָנֶיךָ שׁוֹכֵן שְׁחָקִים: הֲלֹא כָּל הַנְּסֻתוֹת וְהַנְּגָלוֹת אַתָּה יוֹדֵעַ:

אַתָּה יוֹדֵעַ רְזִי עוֹלָם וְתַעֲלוּמוֹת סְתֵרֶי כָּל חַי: אַתָּה חוֹפֵשׁ כָּל חַדְרֵי בָטָן וּבֹהֶן כְּלִיֹּת וְלֵב. אִין דְּבָר נֶעְלָם מִמֶּךָ. וְאִין נִסְתָּר מִנְּךָ עֵינֶיךָ:

וּבְכֵן יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְיָ אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ שְׁתַּרְחֵם עָלֵינוּ וְתִמְחֹל לָנוּ עַל כָּל חַטָּאתֵינוּ וְתִכַּפֵּר לָנוּ עַל כָּל עֲוֹנוֹתֵינוּ. וְתִמְחֹל וְתִסְלַח לָנוּ עַל כָּל פְּשָׁעֵינוּ:

וּאִם יִרְצֶה לֹאמַר עַל חַטָּא יִמְצֵא לְקַמֵּן כַּתְּפֵלֶת יוֹם כְּפוּר:

יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ שֶׁאִם חַטָּאתִי עוֹיְתִי פִשְׁעִי לְפָנֶיךָ וּפְגַמְתִּי בְּאוֹת (י) שֶׁל שֶׁמֶךְ הַגְּדוֹל (יְהוָה) בְּבִיטוֹל ק"ש וּבְאוֹת (א) שֶׁל (אֲדַנִּי) וּנְתַחֲיִיבְתִי בְּבֵית דִּינְךָ הַצַּדִּיק סְקִילָה אוֹ כִּיּוּצָא בַּה הֲרִי אֲנִי מִקְּבֵל עָלֵי סְקִילָה וְהֲרִינִי כִּאִילוֹ נִמְקַלְתִּי עַל יְדֵי אוֹת (א) שֶׁל שֶׁם (אֲדַנִּי) בְּבֵית דִּין הַגְּדוֹל שְׁבִירוֹשָׁלַיִם עַל דְּבַר כְּבוֹד שֶׁמֶךְ:

וְאִם חַטָּאתִי עוֹיְתִי פִשְׁעִי לְפָנֶיךָ וּפְגַמְתִּי בְּאוֹת (ה) רֵאשׁוֹנָה שֶׁל שֶׁמֶךְ הַגְּדוֹל (יְהוָה) בְּבִיטוֹל תְּפִילִין וּבְאוֹת (ד) שֶׁל (אֲדַנִּי) וּנְתַחֲיִיבְתִי בְּדִינְךָ הַצַּדִּיק שְׁרִיפָה אוֹ כִּיּוּצָא בַּה הֲרִינִי מִקְּבֵל עָלֵי שְׁרִיפָה וְהֲרִינִי כִּאִילוֹ נִשְׂרַפְתִּי ע"י אוֹת (ד) שֶׁל (אֲדַנִּי) בְּבֵית דִּין הַגְּדוֹל שְׁבִירוֹשָׁלַיִם עַל דְּבַר כְּבוֹד שֶׁמֶךְ:

2 Nechemiah 9:33

ואם חטאתי עויתי פשעתי לפניך ופגמתי באות (ו) של שמך הגדול (יהוה) בביטול ציצית ובאות (נ) של שמך (אדני) ונתחייבתי לפניך בדין הצדק הרג או כיוצא בו הריני מקבל עלי הרג והריני כאילו נהרגתי ע"י אות (נ) של (אדני) בבית דין הגדול שבירושלים על דבר כבוד שמך:

ואם חטאתי עויתי פשעתי לפניך ופגמתי באות(ה) אחרונה שבשמך הגדול (יהוה) בביטול תפלה ובאות (יוד) של (אדני) ונתחייבתי בדין הצדק חנק או כיוצא בו הריני מקבל עלי חנק והריני כאילו נתנקתי ע"י אות (י) של (אדני) בבית דין הגדול שבירושלים על דבר כבוד שמך:

You may now be seated.

אנא בכח

Ana Bekoach

While reciting the following prayer one should focus ones eyes, or visualize in their mind, the Divine Names in the column on the left that are formed as acronyms of the words of the prayer on the right. However one should only visualize the names on the left, but not attempt to pronounce them:

אב"ג ית"ץ	אָנָּא בְּכַח גְּדֹלַת יְמִינְךָ תַּתִּיר צְרוּרָה
קר"ע שט"ן	קָבֵל רַחֲמֵי עַמְּךָ שְׂגִבְנוּ טַהֲרֵנוּ נוֹרָא
נג"ד יכ"ש	נָא גְבוּר, דּוֹרְשֵׁי יַחֲוּדְךָ, כְּבֹבֵת שְׁמֵרֵם
בט"ר צת"ג	בְּרַכּוֹם טַהֲרֵם, רַחֲמֵי צִדְקָתְךָ, תְּמִיד גְּמֹלֵם
חק"ב טנ"ע	חֲסִין קְדוּשׁ, בְּרַב טוֹבָךָ, נִהַל עֲדָתְךָ
יג"ל פז"ק	יַחֲיד גְּאֹה, לְעַמְּךָ פְּנֵה, זֹכְרֵי קְדוּשָׁתְךָ
שק"ו צי"ת	שׁוֹעֲתֵנוּ קָבֵל, וְשִׁמְעַ צַעֲקוֹתֵנוּ, יוֹדֵעַ תַּעֲלוּמוֹת

Say in an undertone:

בְּרוּךְ שֵׁם כְּבוֹד מְלֻכוֹתוֹ לְעוֹלָם וָעֶד:

Psalm 51 - On Shabbat and Festivals omit the following paragraph:

לְמִנְצַחַת , מִזְמוֹר לְדָוִד: בָּבוֹא-אֵלָיו נָתַן הַנְּבִיא כַּאֲשֶׁר בָּא אֶל בֵּית-
שָׁבַע: חָנְנֵי אֱלֹהִים כְּחֶסֶדְךָ, כָּרַב רַחֲמֶיךָ מִחַה פְּשָׁעַי: הָרַב כִּבְסוּנֵי
מַעֲוֹנָי, וּמַחֲטָאתֵי טְהַרְנֵי: כִּי-פְשָׁעִי, אָנִי אֲדַע, וְחַטָּאתִי נִגְדֵי תָמִיד:
לָךְ לְבַדְּךָ, חֲטָאתִי וְהִרַע בְּעֵינֶיךָ עָשִׂיתִי לְמַעַן תִּצְדַּק בְּדַבְרֶךָ
תִּזְכֶּה בְּשִׁפְטֶךָ: הֵן בְּעוֹזֵן חוֹלַלְתִּי, וּבְחַטָּא יַחַמְתַּנִּי אָמִי: הֵן אָמַת
חִפְצְתָּ בְּטַחֲוֹת, וּבִסְתֵם חֲכָמָה תוֹדִיעַנִי: תַּחֲטָאֲנִי בְּאִזּוֹב וְאַטְהַר,
תִּכְבְּסוּנֵי וּמִשְׁלֹג אֶלְבִּין: תִּשְׁמִיעַנִי שִׁשׁוֹן וְשִׁמְחָה; תִּגְלַנְהָ עֲצָמוֹת
דְּכִיתָ: הִסְתַּר פְּנֶיךָ, מִחֲטָאֵי, וְכָל עוֹנֹתֵי מִחָה: לֵב טָהוֹר בָּרָא לִי
אֱלֹהִים, וְרוּחַ נָכוֹן חִדַּשׁ בְּקֶרְבִּי: אֵל תִּשְׁלִיכֵנִי מִלְּפָנֶיךָ, וְרוּחַ
קְדֹשְׁךָ אֵל תִּקַּח מִמֶּנִּי: הִשִּׁיבָה לִי שִׁשׁוֹן יִשְׁעֶךָ, וְרוּחַ גְּדִיבָה
תִּסְמְכֵנִי: אֲלַמְּדָה פְּשָׁעִים דְּרַכִּיךָ, וְחַטָּאִים אֵלֶיךָ יָשׁוּבוּ: הֲצִילֵנִי
מִדְּמַיִם אֱלֹהִים אֱלֹהֵי תְּשׁוּעָתִי: תִּרְנֵן לְשׁוֹנֵי צִדְקָתְךָ: אֲדַנִּי שִׁפְתֵי
תִּפְתָּח, וּפִי יִגִּיד תְּהִלָּתְךָ: כִּי לֹא תַחֲפִץ זִבַח וְאַתְנָה, עוֹלָה לֹא
תִרְצֶה: זִבְחֵי אֱלֹהִים רוּחַ נְשִׁבָרָה לֵב נְשִׁבָר וְנִדְכָה, אֱלֹהִים לֹא
תִבְזֶה: הִיטִיבָה בְּרִצּוֹנְךָ אֶת צִיּוֹן, תִּבְנֶה, חוֹמוֹת יְרוּשָׁלָּם: אֲזַ
תַּחֲפִץ זִבְחֵי צְדָק עוֹלָה וְכֹלִיל, אֲזַ יַעֲלוּ עַל זִבְחֶךָ פָּרִים:

Psalm 121

שִׁיר לְמַעְלֹת, אֲשָׁא עֵינַי אֶל הַהָרִים, מֵאִין יָבֹא עֲזָרִי עֲזָרֵי מַעַם
יְיָ עֲשֵׂה, שָׁמַיִם וָאָרֶץ: אֵל יִתֵּן לְמוֹט רַגְלֶךָ, אֵל יָנוּם שִׁמְרֶךָ: הִנֵּה
לֹא יָנוּם, וְלֹא יִישָׁן, שׁוֹמֵר יִשְׂרָאֵל: יְיָ שִׁמְרֶךָ, יְיָ צִלְּךָ עַל יַד יְמִינֶךָ:
יּוֹמָם הַשֶּׁמֶשׁ לֹא יִכָּפֶה, וַיִּרְחַ בְּלִילָה: יְיָ יִשְׁמְרֶךָ מִכָּל רָע: יִשְׁמַר,
אֶת נַפְשֶׁךָ: יְיָ יִשְׁמַר צִאתְךָ וּבואֶךָ, מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם:

גִּדְרֵי גִּדְרֵי יְגוּדְנוּ, וְהוּא יְגַד עָקֵב: עָקֵב יְגַד וְהוּא יְגוּדְנוּ גִּדְרֵי גִּדְרֵי: - Recite the following verses three times

אִם תִּשְׁכַּב לֹא תִפְחָד, וְשָׁכַבְתָּ וְעָרְבָה שְׁנֵתְךָ: - Recite the following verse three times

בְּטוֹב אֲלִין אֶקִיץ בְּרַחֲמִים: - Recite the following verse three times

לִישׁוּעָתְךָ קוִיתִי יְיָ: - Recite the following verse three times

אַתָּה סִתַּר לִי מִצָּר תִּצְרֵנִי רַגְלֵי פִּלֵט תִּסּוּבְּנִי סִלָּה: - Recite the following verse three times

תוֹדִיעֵנִי אֲרַח חַיִּים שִׁבְעַ שְׁמַחוֹת אֶת פְּנֵיךָ נְעֻמּוֹת בִּימִינְךָ נִצַּח: - Recite the following verse three times

אַתָּה תִּקְוִים תִּרְחֵם צִיּוֹן, כִּי עֵת לְחֻנּוּנָהּ כִּי בָא מוֹעֵד: כְּדָנָה תִּתְאַמְרוּן לְהוֹם אֱלֹהֵיָא דִּי שְׁמֵיָא וְאַרְקָא לָא עֲבַדוּ יֵאבְדוּ מֵאַרְעָא וּמִן תְּחִלּוֹת שְׁמֵיָא, אֱלֹהֵיָא: בְּיָדְךָ אֶפְקִיד רוּחִי, פְּדִיתְ אֹתִי יְיָ אֵל אֱמֶת:

רבון העולמים אתה בראת עולמך ברצונך הטוב כפי מה שעלה במחשבתך הקדומה ובראת השמים וכל צבאם והארץ וכל אשר עליה ואדם עליה בראת ונפחת באפו נשמת חיים למען יכיר גדלך ותפארתך ואתה מחיה את כלם כי אתה נשמה לכל הנשמות וחיות לכל חי ואתה הוא (יהוה אלהי) הנה אפקיד נפשי ורוחי ונשמתי בידך הטהורה והנאמנה ואתה הוא (יהוה אלהי) תטהר אותם מכל טומאה וחלאה שנדבק בהם ע"י מעשי הרעים ותחזירם לי בנחת והשקט ובבטח ועשה יהוה אלהי שיעיר אותי בחצות

הלילה ממש לקום על משמרתו להתפלל לפניך יהוה אלהי וללמוד תורתך כי אתה הוא יהוה אלהי סייעני וחזקני במצוה הזאת שאקום בכל לילה בחצות ממש ואל יארע לי שום חולי ראש ושום צער ונזק מזה כי אתה שומע תפלת עמך ישראל ברחמים. ברוך שומע תפלה. עורה כבודי עורה הנבל וכנור אעירה שחר. תורה צוה לנו משה מורשה קהלת יעקב:

יש לומר קולס הזווג כלי לפרות. מזמור לדוד ה' רועי וכוי. צריך ליזהר בנטילת ידיים קולס הזווג ולאחר הזווג גם לשפוך מים אצל המטה אחר התשמיש. וכתב בזוהר לומר זה הלחש:

עטיפא בקיטפא אזדמנת שרי שרי לא תיעול ולא תינפוק לא דידך ולא בעדבך טוב טוב ימא ארגישת גלגלוי לך קראן בחולקא קדישא אחידנא בקדושה דמלכא אתעטפנא. (ולחפא ליה לרישיה ולאנתיה עד שעתא חדא):

* המפיל *

Hamapil

The following blessings is to be said immediately before sleeping. One should not eat, drink or talk after the conclusion of this blessing. It is proper for one who cannot sleep immediately to repeat the verses of the Shema or Psalms until they are overtaken by slumber:

בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, הַמְּפִיל חֲבָלֵי שָׁנָה עַל עֵינַי,
וְתַנּוּמָה עַל עַפְעָפֵי, וּמְאִיר לְאִישׁוֹן בֵּת עֵינַי. יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְיָ
אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי, שֶׁתְּשַׁכְּבֵנִי לְשָׁלוֹם, וְתַעֲמִידֵנִי לְחַיִּים טוֹבִים
וְלְשָׁלוֹם, וְאֵל יִבְהִילוּנִי רַעֲיוֹנַי וְחִלּוּמוֹת רָעִים וְהִרְהוּרִים רָעִים,
וְתֵהָא מְטַתִּי שְׁלָמָה לְפָנֶיךָ, וְהָאֵר עֵינַי פֶּן אִישָׁן תְּמֹנֶת. בְּרוּךְ אַתָּה
יְיָ, הַמְּאִיר לְעוֹלָם כָּלֹּ בְּכַבּוּדוֹ:

I am the original transcriber of this liturgy "Bedtime Shema (Siddur Tehillat Hashem, Nusach Ari, Chabad)" and translator/author of its accompanying instructional text except where noted. I am licensing the transcriptions within it under the Creative Commons Zero License, and the instructions with the Creative Commons By Attribution license. Attribution may be given as 'Contributors to the Open Siddur Project', with the transcriber/translators name Shmueli Gonzales included in the contributors list.

