

# 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 3.5 – April 2015

# \* סדר קריאת שמע על המטה \*

## The Bedtime Shema

*On Shabbat and Festivals omit the following paragraph:*

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

הַשְׁכִּיבֵנוּ אָבוּנוּ לְשָׁלוֹם, וְהַעֲמִידֵנוּ מִלְּכֵנוּ 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  
וּבֹאֵנוּ 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 “וְאֶהְבֶּתָּ” (Deut. 6:4-9), and “וְהָיָה” (Deut. 11:13-21); which focus on the sovereignty of God.

At the word אָחַד, 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.”

שְׁמַע | יִשְׂרָאֵל, יְיָ | אֱלֹהֵינוּ, יְיָ | אֶחָד:<sup>1</sup>

*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:*

וְאֶהְבֶּתָּ אֵת יְיָ אֱלֹהֶיךָ, בְּכָל לְבָבְךָ, וּבְכָל נַפְשְׁךָ, וּבְכָל מְאֹדְךָ: וְהָיוּ תְהִדְבָּרִים הָאֵלֶּה אֲשֶׁר אֲנֹכִי מְצַוְךָ הַיּוֹם עַל לְבָבְךָ: וְשָׁנַנְתָּם לְבִנְיָךָ וְדִבַּרְתָּ בָּם, בְּשִׁבְתְּךָ בְּבֵיתְךָ, וּבְלִכְתֶּךָ בְּדַרְךָ, וּבְשֹׁכְבְךָ, וּבְקוּמְךָ: וְקָשַׁרְתָּם לְאוֹת עַל יָדְךָ, וְהָיוּ לְטַטְפֹּת בֵּין עֵינֶיךָ: וְכִתַּבְתָּם עַל מְזוּזוֹת בֵּיתְךָ וּבְשַׁעְרֶיךָ:

*Deuteronomy 11:13-21*

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

<sup>1</sup> Deuteronomy 6:4

וַנִּתְּתִי מִטֶּר אֲרָצְכֶם בְּעֵתוֹ יוֹרֵה וּמִלְקוֹשׁ, וְאֶסְפָּתָ דְגַנְךָ, וְתִירְשָׁךְ  
וַיִּצְהַרְךָ: וַנִּתְּתִי עֵשֶׂב בְּשָׂדֶךָ לְבִהְמֹתֶךָ, וְאָכְלָתָּ וּשְׂבַעְתָּ: הַשְּׁמָרוּ  
לָכֶם פֶּן יִפְתָּה לְבַבְכֶם, וְסִרְתֶּם וַעֲבַדְתֶּם אֱלֹהִים אֲחֵרִים  
וְהִשְׁתַּחֲוִיתֶם לָהֶם: וַחֲרָה אַף יי בְּכֶם וַעֲצַר אֶת הַשָּׁמַיִם וְלֹא יִהְיֶה  
מִטֶּר וְהָאָדָמָה לֹא תִתֵּן אֶת יְבוּלָהּ, וְאֲבַדְתֶּם מְהֵרָה מֵעַל הָאָרֶץ  
הַטְּבָה אֲשֶׁר יי נָתַן לָכֶם: וּשְׁמַתֶּם אֶת דְּבָרֵי אֱלֹהֵי עַל לְבַבְכֶם וְעַל  
נַפְשְׁכֶם, וּקְשַׁרְתֶּם אֹתָם לְאוֹת עַל יַדְכֶם וְהָיוּ לְטוֹטְפֹת בֵּין עֵינֵיכֶם:  
וּלְמַדְתֶּם אֹתָם אֶת בְּנֵיכֶם לְדַבֵּר בָּם, בְּשִׁבְתְּךָ בְּבֵיתְךָ וּבְלִכְתְּךָ  
בְּדֶרֶךְ וּבְשֹׁכְבְךָ וּבְקוּמְךָ: וְכִתַּבְתֶּם עַל מְזוֹזוֹת בֵּיתְךָ וּבְשַׁעְרֶיךָ:  
לְמַעַן יִרְבוּ יְמֵיכֶם וַיְמֵי בְנֵיכֶם עַל הָאָדָמָה 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 כְּנָפֵי בְגָדֵיהֶם לְדֹרֹתָם, וְנִתְּנוּ עַל צִיצִית הַכְּנָף  
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,  
וְהָיִיתֶם קְדוֹשִׁים לֵאלֹהֵיכֶם: אֲנִי יי אֱלֹהֵיכֶם אֲשֶׁר הוֹצֵאתִי אֹתְכֶם  
מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם לְהִיּוֹת לָכֶם לֵאלֹהִים, אֲנִי יי אֱלֹהֵיכֶם:

**אֲנִי יי אֱלֹהֵיכֶם אֱמֵת:**

יַעֲלִזוּ חֲסִידִים בְּכָבוֹד, יִרְנְנוּ עַל מְשֻׁכְבוֹתָם: רוֹמְמוֹת אֵל  
בְּגִרוֹנָם, וַחֲרַב פִּיפְיּוֹת בְּיָדָם:

Recite this verse  
three times -

הַיְהִי מִטָּתוֹ שֶׁלְשֹׁלְמָה שְׁנַיִם גְּבוּרִים סָבִיב לָהּ,  
מִגְּבוּרֵי יִשְׂרָאֵל: כָּלֶם אֲחֻזֵי חֶרֶב מְלֻמְדֵי מְלַחְמָה,  
אִישׁ חֶרְבוֹ עַל יָרְכוֹ מִפֶּתַח בְּלִילוֹת:

Recite these verses  
three times -

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

יֹשֵׁב בְּסִתְרַי עֲלִיּוֹן, בְּצֵל שְׁדַי יִתְלוֹנֵן: אָמַר לַיי מַחְסֵי וּמְצוּדָתִי,  
אֱלֹהֵי אַבְטָח בּוֹ: כִּי הוּא יַצִּילְךָ מִפֶּחַ יְקוּשׁ מִדְּבַר הַוּוֹת: בְּאַבְרָתוֹ  
יָסֶךְ לְךָ וְתַחַת כְּנָפָיו תִּחְסֶה, צָנָה וְסִחְרָה אֲמַתּוֹ: לֹא תִירָא מִפֶּתַח  
לַיְלָה, מִחֶץ יְעוֹף יוֹמָם: מִדְּבַר בְּאֶפֶל יַהֲלֶךְ, מִקָּטָב יִשׁוּד צְהָרִים:  
יִפֹּל מִצַּדֶּךָ אֶלְף וּרְבָבָה מִיַּמִּינֶךָ, אֵלֶיךָ לֹא יִנָּשׂ: רַק בְּעֵינֶיךָ  
תִּבְיֹט, וְשִׁלְמַת רְשָׁעִים תִּרְאֶה: כִּי אַתָּה יי מַחְסֵי, עֲלִיּוֹן שִׁמְתָּ  
מְעוֹנֶךָ:

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

אָלֵהֵינוּ וְאֵלֵהֵי אֲבוֹתֵינוּ, תָּבֵא לְפָנֶיךָ תְּפִלָּתֵנוּ, וְאֵל תִּתְעַלֵּם  
מִתְחַנְּתָנוּ, שְׂאִין אָנוּ עֵזִי פָּנִים וְקָשִׁי עָרְף, לֹאֲמַר לְפָנֶיךָ יי אֱלֹהֵינוּ  
וְאֵלֵהֵי אֲבוֹתֵינוּ, צְדִיקִים אֲנַחְנוּ וְלֹא חָטְאנוּ, אֲבָל אֲנַחְנוּ וְאֲבוֹתֵינוּ  
חָטְאנוּ:

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, דָּבַרְנוּ דְפִי, הֶעֵוִינוּ, וְהִרְשַׁעְנוּ, זָדְנוּ,  
חָמְסְנוּ, טָפְלְנוּ שָׁקַר, יָעַצְנוּ רָע, כִּזְבְּנוּ, לָצְנוּ, מָרְדְנוּ, נֶאֱצְנוּ,  
סָרְדְנוּ, עֵוִינוּ, פָּשַׁעְנוּ, צָרְדְנוּ, קָשִׁינוּ עָרְף, רָשַׁעְנוּ, שִׁחַתְנוּ,

תַּעֲבֹנוּ, תָּעִינוּ, תַּעֲתָעֵנוּ: סָרְנוּ מִמִּצְוֹתֶיךָ וּמִמִּשְׁפָּטֶיךָ הַטּוֹבִים וְלֹא שָׁוָה לָנוּ: וְאַתָּה צַדִּיק עַל כָּל הַבָּא עֲלֵינוּ כִּי אָמַת עָשִׂיתָ וְאֶנְחָנוּ הִרְשָׁעֵנוּ:<sup>2</sup>

מֵה נֹאמַר לְפָנֶיךָ יוֹשֵׁב מְרוֹם: וּמֵה נִסְפָּר לְפָנֶיךָ שׁוֹכֵן שְׁחָקִים: הֲלֹא כָּל הַנְּסֻתוֹת וְהַנְּגָלוֹת אַתָּה יוֹדֵעַ:

אַתָּה יוֹדֵעַ רְזִי עוֹלָם וְתַעֲלוּמוֹת סְתֵרֵי כָּל חַי: אַתָּה חוֹפֵשׁ כָּל חַדְרֵי בָטֶן וּבּוֹחֵן כְּלִיּוֹת וְלֵב. אִין דְּבַר 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:

ואם ירצה לומר על חטא ימצא לקמן כתפלת יום כפור:

יהי רצון מלפניך יהוה אלהינו ואלהי אבותינו שאם חטאתי עויתי פשעתי לפניך ופגמתי באות (י) של שמך הגדול (יהוה) בביטול ק"ש ובאות (א) של (אדני) ונתחייבתי בבית דינך הצדק סקילה או כיוצא בה הרי אני מקבל עלי סקילה והריני כאילו נסקלתי על ידי אות (א) של שם (אדני) בבית דין הגדול שבירושלים על דבר כבוד שמך:

ואם חטאתי עויתי פשעתי לפניך ופגמתי באות (ה) ראשונה של שמך הגדול (יהוה) בביטול תפילין ובאות (ד) של (אדני) ונתחייבתי בדינך הצדק שריפה או כיוצא בה הריני מקבל עלי שריפה והריני כאילו נשרפתי ע"י אות (ד) של (אדני) בבית דין הגדול שבירושלים על דבר כבוד שמך:

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 נחנקתי 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	אָנָא בְּכַח גְּדֹלַת יְמִינְךָ תַּתִּיר צְרוּךְךָ
קר"ע שט"ן	קָבֵל רַחֲמֵי עַמְּךָ שְׂגָבְנוּ טַהֲרֵנוּ נוֹרָא
נג"ד יכ"ש	נָא גְבוּר, דּוֹרְשֵׁי יְחוּדְךָ, כְּבַבְתָּ שְׁמֵרָם
בט"ר צת"ג	בְּרַכְּם טַהֲרֵם, רַחֲמֵי צִדְקָתְךָ, תְּמִיד גְּמֹלָם
חק"ב טנ"ע	חֲסִין קְדוּשׁ, בְּרַב טוֹבְךָ, נִהַל עֲדָתְךָ
יג"ל פז"ק	יְחִיד גְּאֹה, לְעַמְּךָ פְּנִיחָה, זֹכְרֵי קְדוּשָׁתְךָ
שק"ו צי"ת	שׁוֹעֲתֵנוּ קָבֵל, וְשִׁמְעַ עֲעֻקָתֵנוּ, יוֹדֵעַ תַּעֲלוּמוֹת

*Say in an undertone:*

בְּרוּךְ שֵׁם כְּבוֹד מְלָכוּתוֹ לְעוֹלָם וָעֶד:

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

לְמַנְצַחַת, מִזְמוֹר לְדָוִד: בָּבוֹא-אֵלָיו נָתַן הַנְּבִיא כַּאֲשֶׁר בָּא אֶל  
בַּת-שֶׁבַע: חָנְנִי אֱלֹהִים כְּחַסְדֶּךָ, כָּרַב רַחֲמֶיךָ מִחַה פְּשָׁעֵי: הָרַב  
כַּבִּסְנִי מִעֹנְוֵי, וּמִחַטָּאתֵי טְהַרְנִי: כִּי-פִשְׁעֵי, אֲנִי אָדַע, וַחַטָּאתֵי נִגְדֵי  
תָּמִיד: לָךְ לְבַדֶּךָ, חַטָּאתֵי וְהָרַע בְּעֵינֶיךָ עָשִׂיתִי לְמַעַן תִּצְדַּק  
בְּדַבְרֶךָ תִּזְכָּה בְּשִׁפְטֶךָ: הֵן בְּעֹוֹן חוֹלָלְתִּי, וּבַחַטָּא יַחַמְתָּנִי אֱמִי:  
הֵן אָמַת חַפְצָת בְּטַחֲוֹת, וּבִסְתָם חָכְמָה תוֹדִיעֵנִי: תַּחַטָּאֲנִי בְּאִזּוֹב  
וְאַטְהַר, תַּכְבִּסְנִי וּמִשְׁלֹג אֶלְבִּין: תִּשְׁמִיעֵנִי שִׁשׁוֹן וְשִׁמְחָה; תַּגְלִנָּה  
עֲצָמוֹת דְּכִיתָ: הַסִּתַּר פְּנֶיךָ, מִחַטָּאִי, וְכָל עֹונֹתֵי מִחָה: לֵב טָהוֹר  
בָּרָא לִי אֱלֹהִים, וְרוּחַ נְכוֹן חִדַּשׁ בְּקִרְבִּי: אֵל תִּשְׁלִיכֵנִי מִלְּפָנֶיךָ,  
וְרוּחַ קִדְשֶׁךָ אֵל תִּקַּח מִמֶּנִּי: הַשִּׁיבָה לִי שִׁשׁוֹן יִשְׁעֶךָ, וְרוּחַ נְדִיבָה  
תִּסְמְכֵנִי: אֲלַמְּדָה פִּשְׁעִים דְּרָכֶיךָ, וַחַטָּאִים אֵלָיִךְ יָשׁוּבוּ: הַצִּילֵנִי  
מִדְּמִים אֱלֹהִים אֱלֹהֵי תְשׁוּעָתִי: תִּרְנֵן לְשׁוֹנֵי צְדָקָתְךָ: אֲדַנִּי שְׁפָתֵי  
תִּפְתָּח, וּפִי יַגִּיד תְּהִלָּתֶךָ: כִּי לֹא תַחֲפִץ זֶבַח וְאַתְנָה, עוֹלָה לֹא  
תִרְצָה: זֶבַחִי אֱלֹהִים רוּחַ נְשִׁבָרָה לֵב נִשְׁבָּר וְנִדְכָה, אֱלֹהִים לֹא  
תִבְזֶה: הִיטִיבָה בְּרִצּוֹנֶךָ אֶת צִיּוֹן, תִּבְנֶה, חוֹמוֹת יְרוּשָׁלָּם: אֲז  
תַּחֲפִץ זֶבַחִי צְדָק עוֹלָה וְכֹלִיל, אֲז יַעֲלוּ עַל זֶבַחֶךָ פָּרִים:

*Psalm 121*

שִׁיר לְמַעְלֹוֹת, אֲשָׁא עֵינַי אֶל הַהָרִים, מֵאִין יִבֹא עֲזָרִי עֲזָרִי מֵעַם  
יְיָ עֲשֵׂה, שָׁמַיִם וָאָרֶץ: אֵל יִתֵּן לְמוֹט רַגְלֶךָ, אֵל יָנוּם שִׁמְרֶךָ: הַגֵּה  
לֹא יָנוּם, וְלֹא יִישָׁן, שׁוֹמֵר יִשְׂרָאֵל: יְיָ שִׁמְרֶךָ, יְיָ צִלְּךָ עַל יַד יְמִינֶךָ:  
יּוֹמָם הַשֶּׁמֶשׁ לֹא יִכְפֶּה, וַיִּרְחַ בְּלִילָה: יְיָ יִשְׁמְרֶךָ מִכָּל רָע: יִשְׁמַר,  
אֶת נַפְשֶׁךָ: יְיָ יִשְׁמַר צֵאתְךָ וּבּוֹאֶךָ, מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם:



גִּדְרֵי גִּדְרֵי נִפְלְאוּ, וְהוּא יִגְדַּר עֲקֵב: עֲקֵב יִגְדַּר וְהוּא יִגְדְּנוּ 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 קוִיִּי: - Recite the following verse three times

אַתָּה סֵתֵר לִי מִצָּר תִּצְרֵנִי רַגְלֵי פִּלְט תִּסּוּבְּנִי סֵלָה: - Recite the following verse three times

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

אַתָּה תִּקּוּם תִּרְחַם צִיּוֹן, כִּי עֵת לְחֻנּוּנָהּ כִּי בָא מוֹעֵד: כְּדָנָה תִּאמְרוּן לְהוֹם אֱלֹהֵיָא דִּי שְׁמִיָא וְאַרְקָא לָא עֲבַדוּ יֵאבְדוּ מְאַרְעָא וּמִן תַּחֲוֹת שְׁמִיָא, אֱלֹהֵי: בְּיָדְךָ אֶפְקִיד רוּחִי, פְּדִיתְ אֹתִי יְיָ אֱלֹהֵי 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 משמרתי להתפלל לפניך יהו"ה אלהי וללמוד תורתך כי אתה הוא יהו"ה 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 קודם הזווג כלי לפרות. מזמור לדוד ה' רועי וכו'. צריך ליזהר בנטילת ידיים קודם 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. (ולחפיא 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 מְטָתִי שְׁלָמָה לְפָנֶיךָ, וְהָאֵר עֵינַי פֶּן אִישָׁן הַמָּוֶת. 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 Shmuel Gonzales included in the contributors list."

