

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 3.0 – August 2010

★ סדר קריאת שמע על המטה ★

The Bedtime Shema

On Shabbat and Festivals omit the following paragraph:

רְבוּנוּ שֶׁל עוֹלָם הִרְיֵנִי מִזֶּחַל לְכָל מִי שֶׁהִכְעִים וְהִקְנִיט אוֹתִי
אוֹ שִׁחָטָא כְּנֻגְדִי. בֵּין בְּנוּפִי בֵּין בְּמִמוּנִי בֵּין בְּכַבּוּדִי בֵּין בְּכָל
אֲשֶׁר לִי. בֵּין בְּאִנְס בֵּין בְּרָצוֹן בֵּין בְּשׁוֹגֵג בֵּין בְּמִזִּיד בֵּין בְּדַבּוּר
בֵּין בְּמַעֲשֵׂה. בֵּין בְּגִלְגּוּל זֶה בֵּין בְּגִלְגּוּל אַחֵר לְכָל בֶּרֶשׁ יִשְׂרָאֵל
וְלֹא יַעֲנֵשׁ שׁוֹם אָדָם בְּסִבָּתִי. יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְיָ אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי
אֲבוֹתֵי שְׁלֹא אֶחָטָא עוֹד. אֶחָזֹר בָּהֶם וְלֹא אָשׁוּב עוֹד לְהִכְעִיֶסְךָ
וְלֹא אֶעֱשֶׂה הָרַע בְּעֵינֶךָ וּמִה שִׁחָטָאֲתִי לְפָנֶיךָ מִחֹק בְּרַחֲמֶיךָ
הָרַבִּים לֹא עַל יְדֵי יְסוּדֵיךָ וְחֹלָאִים רָעִים: יְהִיו לְרָצוֹן אִמְרֵי פִי
וְהִגִּיוֹן לְבִי לְפָנֶיךָ יְיָ צוּרִי וְגֹאֲלִי:

הַשְׁכִּיבֵנוּ אֲבִינוּ לְשָׁלוֹם, וְהַעֲמִידֵנוּ מִלְּכֵנוּ לְחַיִּים טוֹבִים
וְלְשָׁלוֹם, וְתַקְנֵנוּ בַּעֲצָה טוֹבָה מִלְּפָנֶיךָ, וְהוֹשִׁיעֵנוּ מִהַרָּה לְמַעַן
שְׁמֶךָ וּפְרוֹשׁ עָלֵינוּ סִכַּת שְׁלוֹמְךָ.

On Shabbat and Festivals omit the following paragraph:

וְהִגֵּן בְּעֵדֵנוּ וְהִסֵּר מֵעָלֵינוּ מַכַּת אוֹיֵב דְּבַר חָרֵב וְרָעַב וְיָגוֹן וְהִסֵּר
הַשָּׁטָן מִלְּפָנֵינוּ וּבָצַל כְּנָפֶיךָ תַּסְתִּירֵנוּ. וְשִׁמּוֹר צִאתָנוּ וּבִזְאוֹנוֹ
לְחַיִּים טוֹבִים וְלְשָׁלוֹם מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם: כִּי אֵל שׁוֹמְרֵנוּ וּמַצִּילֵנוּ
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 “שְׁמַע” with “וְאֶהְיֶה” (Deut. 6:4-9), and “וְהָיָה” (Deut. 11:13-21); which focus on the sovereignty of God.

At the word אֶחָד, 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 | יְיָ יֵחָד | אֱלֹהֵינוּ, יְיָ | אֶחָד:

say in an undertone:

בְּרוּךְ שֵׁם כְּבוֹד מַלְכוּתוֹ 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:

וְאֶהְיֶה אֵת יְיָ אֱלֹהֵיךָ, בְּכָל לְבָבְךָ, וּבְכָל נַפְשְׁךָ, וּבְכָל מְאֹדְךָ: וְהָיוּ תְהִדְבָּרִים תְּאֵלֶּה אֲשֶׁר אֲנֹכִי מְצִוֶּה הַיּוֹם עָלֶיךָ לְבָבְךָ: וְשִׁנְתָּם לְבִנְיָךָ וְדַבַּרְתָּ בָם, בְּשִׁבְתְּךָ בְּבֵיתְךָ, וּבְלִכְתְּךָ בְּדֶרֶךְ, וּבְשֹׁכְבְּךָ, וּבְקוּמְךָ: וְקָשַׁרְתָּם לְאוֹת עַל יָדְךָ, וְהָיוּ לְטָטָפֶת בֵּין עֵינֶיךָ: וְכָתַבְתָּם עַל מְזוֹזוֹת בֵּיתְךָ וּבִשְׁעָרֶיךָ:

Deuteronomy 11:13-21

וְהָיָה אִם שָׁמַעַתְּ שְׁמִיעוּ אֶל מְצֻוֹתֵי אֲשֶׁר אֲנֹכִי מְצִוֶּה אֶתְכֶם הַיּוֹם, לְאַהֲבָה אֵת יְיָ אֱלֹהֵיכֶם וּלְעֲבֹדוֹ בְּכָל לְבַבְכֶם וּבְכָל נַפְשְׁכֶם: וְנָתַתִּי מִטֶּר אֶרְצְכֶם בְּעֵתוֹ יוֹרֶה וּמִלְקוֹשׁ, וְאֶסַּפְתִּי דִגְנָךְ, וְתִירְשְׁךָ

וַיִּצְהַרְךָ: וְנָתַתִּי עֵשֶׂב בַּשָּׂדֶךְ לְבִהְמֹתֶךָ, וְאָכְלָתָּ וְשָׂבַעְתָּ: הַשְּׁמֵרוּ
לָכֶם פֶּן יִפְתָּה לְבַבְכֶם, וְסָרְתֶם וַעֲבַדְתֶּם אֱלֹהִים אֲחֵרִים וְהִשְׁתַּחֲוִיתֶם
לָהֶם: וְחָרָה אַף יי בָּכֶם וַעֲצַר אֶת הַשָּׁמַיִם וְלֹא יִהְיֶה מָטָר
וְהָאֲדָמָה לֹא תִתֵּן אֶת יְבוּלָהּ, וְאָבַדְתֶּם מִהָרָה מֵעַל הָאָרֶץ הַטֹּבָה
אֲשֶׁר יי נָתַן לָכֶם: וְשָׁמַתֶּם אֶת דְּבָרֵי אֱלֹהֵי עַל לְבַבְכֶם וְעַל
נַפְשְׁכֶם, וּקְשַׁרְתֶּם אֹתָם לְאוֹת עַל יְדְכֶם וְהָיוּ לְטוֹטְפֹת בֵּין עֵינֵיכֶם:
וּלְמַדְתֶּם אֹתָם אֶת בְּנֵיכֶם לְדַבֵּר בָּם, בְּשִׁבְתְּךָ בְּבֵיתְךָ וּבְלִכְתְּךָ
בְּדֶרֶךְ וּבְשֹׁכְבְּךָ וּבְקוּמְךָ: וְכִתְבֹתֶם עַל מְזוֹזוֹת בֵּיתְךָ וּבְשַׁעְרֶיךָ:
לְמַעַן יִרְבוּ יְמֵיכֶם וַיְמֵי בְנֵיכֶם עַל הָאֲדָמָה אֲשֶׁר נָשָׁבַע יי
לְאַבְרָהָם לָתֵת לָהֶם, כִּיְמֵי 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, וְנָתַנּוּ עַל צִיצִית הַכֶּנֶף
פֶּתִיל תְּכֵלֶת: וְהָיָה לָכֶם לְצִיצִית וּרְאִיתֶם אֹתוֹ וַיִּזְכְּרֶתֶם אֶת כָּל
מִצְוֹת יי וַעֲשִׂיתֶם אֹתָם, וְלֹא תִתּוּרוּ אַחֲרֵי לְבַבְכֶם וְאַחֲרֵי עֵינֵיכֶם
אֲשֶׁר אֹתָם זִמִּים אַחֲרֵיהֶם: לְמַעַן תִּזְכְּרוּ וַעֲשִׂיתֶם אֶת כָּל מִצְוֹתַי,
וְהָיִיתֶם קְדוֹשִׁים לֹאלֹהֵיכֶם: אֲנִי יי אֱלֹהֵיכֶם אֲשֶׁר הוֹצֵאתִי אֶתְכֶם
מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם לִהְיוֹת לָכֶם לֵאלֹהִים, אֲנִי יי אֱלֹהֵיכֶם:

אֲנִי יי אֱלֹהֵיכֶם אֵמֶת:

יַעֲלִזוּ חֲסִידִים בְּכָבוֹד, יִרְנְנוּ עַל מְשֻׁכְבוֹתָם: רוּמָמוֹת אֵל
בְּגִרוֹנָם, וְחָרַב פִּיפִיּוֹת בִּידָם:

Recite this verse
three times

הִנֵּה מִטָּתוֹ שָׁלְשָׁלְמָה שְׁשִׁים גְּבָרִים סָבִיב לָהּ,
מִגְבָּרֵי יִשְׂרָאֵל:

Recite this verse
three times

כָּלֶם אֲחֹזֵי חֶרֶב מִלְמָדֵי מִלְחָמָה, אִישׁ חָרְבוֹ עַל
יָרְכּוּ מִפָּחַד בְּלִילוֹת:

Recite these verses
three times

יְבָרְכֶךָ יי וַיִּשְׁמְרֶךָ: יָאֵר יי פָּנָיו אֵלֶיךָ וַיַּחֲנֶךָ: יִשָּׂא יי
פָּנָיו אֵלֶיךָ וַיִּשֶׁם לְךָ שָׁלוֹם:

יָשֵׁב בְּסֹתֶר עֲלִיוֹן, בָּצֵל שִׂדֵּי יִתְלוֹנֵן: אָמַר לַיי מַחְסִי וּמְצֹדָתִי,
אֱלֹהֵי אֲבֹטָח בּוֹ: כִּי הוּא יִצִּילְךָ מִפֶּחַ יָקוֹשׁ מִדְּבַר הַוּוֹת: בְּאַבְרָתוֹ
יִסֹּךְ לְךָ וְתַחַת כְּנָפָיו תִּחְסֶה, צָנָה וְסִחְרָה אָמְתוֹ: לֹא תִירָא מִפָּחַד
לִילָה, מִחֵץ יְעוֹף יוֹמָם: מִדְּבַר בְּאִפֶּל יִתְלָךְ, מִקֵּטֶב יִשׁוּד צְהָרִים:
יִפֹּל מִצִּדְּךָ אֶלְךָ וּרְבֵבָה מִימִינְךָ, אֵלֶיךָ לֹא יִנָּשׁ: רַק בְּעֵינֶיךָ
תִּבְטֹחַ, וְשִׁלְמַת רְשָׁעִים תִּרְאֶה: כִּי אַתָּה יי מַחְסִי:

On a day when Tachanun is not said, the following
paragraphs are omitted, continue on at the **בכח**:

אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, תָּבֹא לְפָנֶיךָ תִּפְלָתֵנוּ, וְאֵל תַּתְּעַלֵּם מִלִּפְנֵינוּ מִתְחַנְּנֵנוּ,
שְׂאִין אֲנַחְנוּ עֲזֵי פָנִים וְקָשָׁה עֶרְף, לֹא־מֵר לְפָנֶיךָ יי אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ
צְדִיקִים אֲנַחְנוּ וְלֹא חַטָּאֵנוּ, אֲבָל אֲנַחְנוּ וְאֲבוֹתֵינוּ חַטָּאֵנוּ:

אֲשָׁמֵנוּ, בְּגִדְנוּ, גִּזְלָנוּ, דְּבָרְנוּ דָּפִי: הָעֵוִינוּ, וְהִרְשָׁעֵנוּ, זִדְנוּ, חָמְסָנוּ, טָפְלָנוּ
שָׁקַר: יַעֲצָנוּ רָע, כִּזְבָּנוּ, לָצָנוּ, מָרְדְּנוּ, מָרִינוּ, נֹאצָנוּ, סָרְדְּנוּ, עָוִינוּ, פָּשַׁעֵנוּ,
צָרְדְּנוּ, קִשְׁינוּ עֶרְף: רָשָׁעֵנוּ, שִׁחַתְנוּ, תַּעֲבָנוּ, תָּעִינוּ וְתַעֲתָעֵנוּ: סָרְנוּ מִמִּצְוֹתֶיךָ
וּמִמִּשְׁפָּטֶיךָ הַטּוֹבִים וְלֹא שָׁוָה לָנוּ: וְאַתָּה צְדִיק עַל כָּל הַבָּא עָלֵינוּ, כִּי אָמַת
עָשִׂיתָ, וְאֲנַחְנוּ הִרְשָׁעֵנוּ: מַה נֹּאמַר לְפָנֶיךָ שׁוֹכֵן שְׁחָקִים: הֲלֹא כָל וְהַנְּגִלוֹת אַתָּה
יּוֹדֵעַ:

אַתָּה יוֹדֵעַ רָזִי עוֹלָם וְתַעֲלוּמוֹת סִתְרֵי כָּל חַי: אַתָּה חוֹפֵשׁ כָּל חֲדָרֵי בֶטֶן
וּבֹהֵן כְּלִיּוֹת וְלֵב. אֵין דְּבַר נֶעְלָם מִמֶּךָ. וְאֵין נִסְתָּר מִמֶּנִּי: וּבִבְנֵי יְהִי רְצוֹן
מִלְּפָנֶיךָ יְיָ אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ שֶׁתִּרְחַם 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 בדיןך 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:

ואם חטאתי עויתי פשעתי לפניך ופגמתי באות (ו) של שמך הגדול (יהוה)
בביטול ציצית ובאות (נ) של שמך (אדני) ונתחייבתי לפניך בדיןך 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 בדיןך 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:

אנא בכח

Ana Bekoach

When reciting אנא בכח it is proper to look at – or visualize – the Divine Names formed by the acronyms of the words in the left column, but not pronounce them:

אב"ג ית"ץ	אָנאּ בְּכַח גְּדֹלַת יְמִינֶךָ תַּתִּיר צְרוּרָה
קר"ע שט"ן	קִבֵּל רִנַּת עַמֶּךָ שְׁגִבְנוּ טְהִרְנוּ נוֹרָא
נג"ד יכ"ש	נָא גְבוּר, דְּוִרְשֵׁי יַחֲוֶדְךָ, כְּבֻבַת שְׁמֶרֶם
בט"ר צת"ג	בָּרַכְם טְהִרֶם, רַחֲמֵי צְדָקָתְךָ, תָּמִיד גְּמִלֶם
חק"ב טנ"ע	חֲסִין קְדוֹשׁ, בָּרַב טוֹבָה, נִהַל עֲדָתְךָ
יג"ל פז"ק	יָחִיד גָּאֵה, לְעַמֶּךָ פְּנֵה, זֹכְרֵי קִדְשְׁתְּךָ
שק"ו צי"ת	שְׁוַעֲתָנוּ קִבֵּל, וְשִׁמְעַ צַעֲקָתָנוּ, יוֹדֵעַ תַּעֲלוּמוֹת

say in an undertone

בְּרוּךְ שֵׁם כְּבוֹד מַלְכוּתוֹ לְעוֹלָם וָעֶד:

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

לְמַנְצִיחַ, מִזְמוֹר לְדָוִד: בָּבוֹא-אֵלָיו נָתַן הַנְּבִיא כְּאֲשֶׁר בָּא אֶל בֵּית-
שָׁבַע: חָנְנִי אֱלֹהִים כְּחַסְדְּךָ, כָּרַב רַחֲמֶיךָ מִחַה פִּשְׁעֵי: הָרַב כְּבִסְנִי
מִעֲוֹנִי, וּמִחַטָּאתֵי טְהִרְנִי: כִּי-פִשְׁעֵי, אָנִי אֹדֵעַ, וְחַטָּאתִי נִגְדִי תָּמִיד:
לֵךְ לְבִדְךָ, חַטָּאתִי וְהִרַע בְּעֵינֶיךָ עָשִׂיתִי לְמַעַן תִּצְדַּק בְּדִבְרֶךָ
תִּזְכֶּה בְּשִׁפְטֶךָ: הֵן בְּעוֹן חוֹלָלְתִּי, וּבְחַטָּא יַחַמְתָּנִי אֱמִי: הֵן אִמַּת
חִפְצָה בְּטָחוֹת, וּבִסְתֶם חֲכָמָה תוֹדִיעֵנִי: תַּחַטָּאֲנִי בְּאִזּוֹב וְאַטְהֶר,
תְּכַבֵּסֵנִי וּמַשְׁלֵג אֲלֵבִין: תַּשְׁמִיעֵנִי שִׁשׁוֹן וְשִׁמְחָה; תַּגְלִנֵּה עֲצָמוֹת
דִּכִּיתִּי: הִסְתַּר פָּנֶיךָ, מִחַטָּאִי, וְכָל עֲוֹנֹתִי מִחַה: לֵב טָהוֹר בָּרָא לִי
אֱלֹהִים, וְרוּחַ נָכוֹן חִדֵּשׁ בְּקֶרְבִּי: אֵל תִּשְׁלִיכֵנִי מִלְּפָנֶיךָ, וְרוּחַ
קִדְשְׁךָ אֵל תִּקַּח מִמֶּנִּי: הָשִׁיבָה לִי שִׁשׁוֹן יִשְׁעֶךָ, וְרוּחַ גְּדִיבָה

תִּסְמְכֵנִי: אֶל־מִדָּה פִּשְׁעִים דָּרְכֶיךָ, וְחַטָּאִים אֵלֶיךָ יָשׁוּבוּ: הַצִּילֵנִי
מִדְּמִים אֱלֹהִים אֱלֹהֵי תְּשׁוּעָתִי: תִּרְנֵן לְשׁוֹנִי צִדְקָתְךָ: אֲדַנִּי שְׁפָתִי
תִּפְתָּח, וּפִי יַגִּיד תְּהִלָּתְךָ: כִּי לֹא תִחַפֵּץ זִבַּח וְאַתָּנָה, עוֹלָה לֹא
תִרְצֶה: זִבְחִי אֱלֹהִים רוּחַ נְשָׁבָרָה לֵב נִשְׁבָּר וְנִדְכָּה, אֱלֹהִים לֹא
תִבְזֶה: הִיטִיבָה בְּרִצּוֹנְךָ אֶת צִיּוֹן, תִּבְנֶנָּה, חוֹמוֹת יְרוּשָׁלָּם: אֲזִ
תִּחַפֵּץ זִבְחִי צֶדֶק עוֹלָה וְכָלִיל, אֲזִ יַעֲלוּ עַל זִבְחֶךָ פָּרִים:

Psalm 121

נֶשִׁיר לַמַּעֲלוֹת, אֲשָׁא עֵינַי אֶל הַהָרִים, מֵאַיִן יָבֹא עֲזָרִי עֲזָרִי מֵעַם
יְיָ עֲשֵׂה, שָׁמַיִם וָאָרֶץ: אֵל יִתֵּן לְמוֹט רִגְלֶךָ, אֵל יָנוּם שֹׁמְרֶךָ: הִנֵּה
לֹא יָנוּם, וְלֹא יִישָׁן, שׁוֹמֵר יִשְׂרָאֵל: יְיָ שֹׁמְרֶךָ, יְיָ צִלְּךָ עַל יַד יְמִינֶךָ:
יוֹמָם הַשֶּׁמֶשׁ לֹא יִכָּכֶה, וַיֵּרָח בִּלְלִילָהּ: יְיָ יִשְׁמְרֶךָ מִכָּל רָע: יִשְׁמַר,
אֶת נַפְשֶׁךָ: יְיָ יִשְׁמַר צִיאָתְךָ וּבּוֹאָךָ, מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם:

גָּד גְּדוּד יְגוּדָנוּ, וְהוּא יָגֵד עָקֵב: עָקֵב יָגֵד וְהוּא
- *Recite the following verses three times*
יְגוּדָנוּ גְּדוּד גָּד:

אִם תִּשְׁכַּב לֹא תִפָּחַד, וְשָׁכַבְתָּ וְעָרְבָה שְׁנָתְךָ:
- *Recite the following verse three times*

בְּטוֹב אֲלִין אֶקִּיץ בְּרַחֲמִים:
- *Recite the following verse three times*

לִישׁוּעָתְךָ קוִיִּתִּי יְיָ:
- *Recite the following verse three times*

אַתָּה סֵתֵר לִי מִצָּר תִּצְרֵנִי רָנִי פִלֵּט תִּסּוּבְּבִנִי
- *Recite the following verse three times*
סָלָה:

תוֹדִיעֵנִי אֶרְחַח חַיִּים שְׁבַע שְׁמֹחוֹת אֶת פָּנֶיךָ - *Recite the following verse three times*
נְעֻמוֹת בְּיָמֶיךָ נִצַּח:

אַתָּה תִּקְוֶה תִּרְחֹם צִיּוֹן, כִּי עֵת לְחֻנָּה כִּי בָא מוֹעֵד: כְּדָנָה
תִּאֲמְרוּן לְהוֹם אֱלֹהֵיָּא דִּי שְׁמִיָּא וְאַרְקָא לָא עֲבָדוּ יֵאָבְדוּ
מֵאַרְעָא וּמִן תַּחֲוֹת שְׁמִיָּא, אֱלֹהֵי: בְּיָדְךָ אֶפְקִיד רוּחִי, פְּדִיתְ אֹתִי
יְיָ אֱלֹהֵי אֲמֵת:

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 יהו"ה אלה"י שיעיר אותי בחצות
הלילה ממש לקום על משמרתי להתפלל לפניך יהו"ה אלה"י וללמוד
תורתך כי אתה הוא יהו"ה אלה"י 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 ידים קולס
הזווג ולאחר הזווג גם לשפוך מים אצל המטה אחר התשמיש. וכתב בזוהר לומר זה הלחש:

עֲטִיפָא בְּקִיטְפָא אֲזַדְמַנַּת שְׂרִי שְׂרִי לֹא תִיעוֹל וְלֹא תִינְפוֹק לֹא דִידֶךָ וְלֹא
בְּעַדְבֶּךָ תוֹב תוֹב יִמָּא אֲרַגִּישַׁת גְּלַגְלוּי לֶךְ קִרְאֵן בְּחוּלְקָא קְדִישָׁא אַחִידְנָא
בְּקְדוּשָׁה דְּמַלְכָּא אַתְעַטְפָּנָא. (ולחפּיא ליה לרישיה ולאתתיה 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, הַמִּפִּיל חֲבָלֵי שְׁנָה עַל עֵינַי,
וְתַנּוּמָה עַל עַפְעָפִי, וּמַאִיר לְאִישׁוֹן בֵּת עֵין. יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְיָ
אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי, שֶׁתְּשַׁכְּבֵנִי לְשָׁלוֹם, וְתַעֲמִידֵנִי לְחַיִּים טוֹבִים
וְלְשָׁלוֹם, וְאֵל יִבְהִילוּנִי רַעֲיוֹנַי וְחִלּוּמוֹת רָעִים וְהִרְהוּרִים רָעִים,
וְתֵהָא מִטָּתִי שְׁלָמָה לְפָנֶיךָ, וְהָאֵר עֵינַי פֶּן אֵישָׁן הַמָּוֶת. בְּרוּךְ אַתָּה
יְיָ, הַמַּאִיר לְעוֹלָם כָּלוֹ בְּכַבּוֹדוֹ:

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."

