

KRIAT SHEMA AL HAMITA to Recite at Bedtime

by Torah-Box

**The last five minutes of consciousness of our day determine what we will dream at night.
Our night determines to a large extent our next day.**

In order to benefit from protection against evil forces that have the opportunity to act during the night, it is a Mitzvah for every Jew to recite the Shema before going to bed.

The Torah-Box team presents you with a useful card to enable you to fulfill this Mitzvah with ease.

HALACHA

RECITATION:

- Whoever goes to bed after Chatzot should not say the name of G-d in the blessing of "Baruch Hamapil" said just before the Shema.
- One should rise before the Tachanunim (supplications). We should think about mistakes made during the day. We should regret our actions and repent sincerely.
- The days without supplications we will not say the Tachanunim [Shabbat, Rosh Chodesh, the month of Nissan, Pesach Sheni (14 Iyar), Lag Ba'omer, from the 1st to the 12th of Sivan, Tisha B'Av, the 15th of Av, the day before Rosh Hashanah and Yom Kippur, from the 1st of Tishri to 2nd of Cheshvan, the 8 days of Chanukah, Tu B'Shvat, and the 14th and 15th Adar 1 and 2].
- Women are also required to recite Shema before bedtime. Children (as of 6 years) should recite the first passage of Shema.

OUR COMPORIMENT AT NIGHT:

- We will try not to talk after reciting Shema.
- We will sleep on the side and not on the stomach or on the back.
- At the beginning of the night we will begin by sleeping on the left side, then after half of the night we will turn to the right side.
- In case of tiredness, we will only recite the Bracha of Hamapil, the first passage of Shema, and then "Ya'alzu Chassidim" to "Ki ata Hashem machsi".
- If you may only fall asleep after Chatzot, do not recite the name of G-d in the blessing of "Baruch Hamapil".

SEGULOT

- Anyone who learns Torah before going to sleep will not receive unpleasant news: "He will lie satiated without bad news" (Talmud, Brachot 14a).
- Learn a passage from the book Tana Debei Eliahu before going to bed to preserve one's association with Avraham's holiness.
- It is good to repeat the words "Eliahu Hanavi" 72 times before falling asleep.



RITUAL

רבוננו של עולם הריני מוחל וסולח לכל מי שהכעיס והקניט אותי או שחטא פנגדי. בין בגופי בין בממוני בין בכבודי בין בכל אשר לי. בין באנס בין ברצון בין בשוגג בין במזיד בין בדבור בין במעשה. בין בגלגול זה בין בגלגול אחר לכל בר ישראל ולא יענש שום אדם בסבתי. יהי רצון מלפניך יהוה אלהי ואלהי אבותי שלא אחטא עוד. ומה שחטאתי לפניך מחוק ברחמיך הרבים אבל לא על ידי יסורין וחולאים רעים: יהיו לרצון אמרי פי והגיון לבי לפניך, יהוה צורי וגאלי:

Blessing of « Baruch Hamapil »

If you go sleep after the time of Chatzot, do not mention the name of Hashem in the following blessing:

ברוך [אמה יהוה אלהינו מלך העולם] המפיל חבלי שנה על עיני ותנומה על עפעפי ומאיר לאישון בת עין. יהי רצון מלפניך יהוה אלהי ואלהי אבותי, שתשפכיבני לשלום ותעמידני לחיים טובים ולשלום ותן חלקי בתורתך, ותרגילני לדבר מצוה ואל תרגילני לדבר עברה. ואל תביאני לידי חטא ולא לידי נסיון ולא לידי בזיון. וישלט בי יצר הטוב ואל ישלט בי יצר הרע. ותצילני מיצר הרע ומחולאים רעים ואל יבהילוני חלומות רעים והרהורים רעים ותהא מטתי שלמה לפניך והאר עיני פן אישן הנמות. ברוך [אמה יהוה] המאיר לעולם בלוי בכבודו:

RECITING SHEMA

שמע ישראל, יהוה אלהינו, יהוה אחד:
ברוך, שם כבוד מלכותו, לעולם ועד:

ואהבת את יהוה אלהיך. בכל לבבך ובכל נפשך ובכל מאודך: והיו הדברים האלה אשר אנכי מצוה היום על לבבך: ושננתם לבניך ודברת בם. בשבתך בביתך ובילכתך בדרך ובשכבך ובקומך: וקשרתם לאות על ידך. והיו לטטפת בין עיניך: וכתבתם על מזוזות ביתך ובשעריך:

והיה אם שמע תשמעו אל מצותי אשר אנכי מצוה אתכם היום. לאהבה את יהוה אלהיכם ולעבדו בכל לבבכם ובכל נפשכם: ונתתי מטר ארצכם בעתו יורה ומלקוש. ואספת דגנך ותירשך ויצהרך: ונתתי עשב בשדה לבהמתך. ואכלת ושבעת: השמרו לכם פן יפתה לבבכם. וסרתם ועבדתם אלהים אחרים והשתחיתם להם: ותרה אף יהוה בכם ועצר את השמים ולא יהיה מטר והאדמה לא תמן את יבולה. ואבדתם מהרה מעל הארץ הטבה 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 ובילכתך בדרך ובשכבך ובקומך: וכתבתם על מזוזות ביתך ובשעריך: למען ירבו ימיכם וימי בניכם על האדמה אשר נשבע יהוה לאבותיכם לתת להם. פימי השמים על הארץ:

ויאמר יהוה אל משה לאמר: דבר אל בני ישראל ואמרת אליהם ועשו להם ציצת על כנפי בגדיהם לזרתם. ונתנו על ציצת הכנף פתיל תכלת: והיה לכם לציצת וראיתם אתו וזכרתם את כל מצות יהוה ועשיתם אתם. ולא תתורו אחרי לבבכם ואחרי עיניכם אשר אתם זנים אחריהם: למען תזכרו ועשיתם את כל מצותי. והייתם קדשים לאלהיכם: אני יהוה אלהיכם אשר הוצאתי אתכם מארץ מצרים להיות לכם לאלהים. אני יהוה אלהיכם: אמת:



RITUAL

יעלזו חסידים בכבוד, ירגנו על משכבותם: רוממות אל בגרונם, ותרב פיפיות בידם:
הנה מטתו של שלמה ששים גברים סביב לה, מגברי ישראל: כלם אחזי תרב מלמדי מלחמה, איש חרבו
על ירכו מפחד בלילות

Blessing of the kohanim

This phrase is repeated three times.

יברכה יהוה וישמרה: יאר יהוה פניו אליה ויחנה: ישא יהוה פניו אליה וישם לה שלום:

Psalm 91

ישב בסתר עליון, בצל שדי יתלונן: אמר ליהוה מחסי ומצודתי, אלהי אבטח בו: כי הוא
יצילה מפח יקוּש מדבר הוות: באברתו יסוף לה ומתת כנפיו תחסה, צנה וסחרה אמתו: לא
תירא מפחד לילה, מחץ יעוף יומם: מדבר באפל ילה, מקטב ישוד צהרים: יפל מצדה אלה
ורבה מימינה, אליה לא יגש: רק בעיניה תביט, ושלמת רשעים תראה: כי אתה יהוה מחסי:

Supplication

Do not recite on days when Tachanun (supplications) is not said:

אנא יהוה אלהינו ואלהי אבותינו. תבא לפניך תפלתנו. ואל תתעלם מלפנו מתחנונתנו.
שאין אנחנו עני פנים וקשה ערף לומר לפניך אלהינו ואלהי אבותינו צדיקים
אנחנו ולא חטאנו. אכל חטאנו. עוינו. פשענו. אנחנו ואבותינו ואנשי ביתנו:

אשמנו. בגדנו. גזלנו. דברנו דפי ולשון הרע. העוינו. והרשענו. זדנו. חמסנו. טפלנו שקר ומרמה.
יעצנו עצות רעות. כזבנו. פעסנו. לצנו. מרדנו. מרינו דבריך. נאצנו. נאפנו. סררנו. עוינו. פשענו.
פגמנו. צררנו. צערנו אב ואם. קשינו ערף. רשענו. שחתנו. תעבנו. תעינו ותעתענו. וסרנו ממצותיך
וממשפטיה הטובים ולא שוה לנו. ואתה צדיק על כל הבא עלינו. כי אמת עשית. ואנחנו הרשענו:

Ana Békoach

אנא בכח, גדלת מינה, תתיר צרוכה :
קבל רנת, עמה. שגבנו, טהרנו נורא :
נא גבור, דורשי יחודה, כבבת שמרם :
ברכם טהרם, רחמי צדקתה, תמיד גמלם :
חסיו קדוש ברוב טובה נהל עדתה :
יחיד גאה, לעמה פנה, זוכרי קדשתה :
שועתנו קבל, ושמע צעקתנו, יודע תעלומות :
(À voix basse) ברנה, שם כבוד מלכותו, לעולם ועד :

אתה תקום תרחם ציון, כי עת לחננה כי בא מועד: בידך אפקיד רוחי, פדיטה אותי יהוה אל אמת:

