

# The Bedtime Shema

Blessed are You, Lord our God, King of the universe, Who casts the bonds of sleep upon my eyes and slumber upon my eyelids. May it be Your will, Lord, my God and the God of my forefathers, that You lay me down to sleep in peace and raise me erect in peace. May my ideas, bad dreams, and bad notions not confound me. May my offspring be perfect before You, and may You illuminate my eyes lest I die in sleep, for it is You Who illuminates the pupil of the eye.

**Blessed are You, God, Who illuminates the entire world with His glory.**

God, trustworthy King.

**Hear O Israel, the Lord our God, the Lord is One.**

Blessed is the Name of His glorious kingdom for all eternity.

You shall love the Lord your God, with all your heart, with all your soul and with all your resources. Let these matters that I command you today be upon your heart. Teach them thoroughly to your children and speak of them while you sit in your home, while you walk on the way, when you retire and when you arise. Bind them as a sign upon your arm and let them be tefillin between your eyes. And write them on the doorposts of your house and upon your gates. (Deut. 6:5-9)

## קריאת שמע על המטה

ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם, המפיל חבלי שנה על עיני ותנומה על עפעפי. ויהי רצון מלפניך יי אלהי ואלהי אבותי, שתשפיעני לשלום ותעמידני לשלום, ואל יבהלוני רעיוני וחלומות רעים ורהורים רעים, ותהא מטתי שלמה לפניך, והאר עיני פן אישן המות, כי אתה המאיר לאישון בת עין. ברוך אתה יי, המאיר לעולם כלו בכבודו.

אל מלך נאמן.

**שמע ישראל, יי אלהינו, יי אחד:**

ברוך שם כבוד מלכותו לעולם ועד.

ואהבת את יי אלהיך בכל לבבך ובכל נפשך ובכל מאדך. והיו הדברים האלה אשר אנכי מצוהך על לבבך: ושננתם לבניך ודברת בם בשבתך בביתך ובלכתך בדרך ובשכבך ובקומך. וקשרתם לאות על ירך והיו לטטפת בין עיניך וכתבתם על מזוזת ביתך ובשערך:



Translation by ArtScroll