

## Oración del Shemá antes de acostarse

Explicaciones por Zion Nefesh, DailyZohar.com

Leshem Ijud

Declaramos el propósito de la oración para la unificación de la Luz y la vasija. Nos sometemos y aceptamos la Luz en cada parte de nuestro cuerpo y de nuestra alma.

לְשֵׁם יְיָ הַקָּדוֹשׁ הַרְיֵךְ הוּא וְשִׁכְיֵנִתִּיהָ, בְּדוֹזְלוֹ וְדוֹזְיָמוֹ, וְרוֹזְיָמוֹ וְדוֹזְלוֹ, לְיִזְוֹדָא שְׁם אוֹת י וְאוֹת הַ בְּשֵׁם אוֹת ו וְאוֹת הַ בְּיִזְוֹדָא שְׁלִים בְּשֵׁם כָּל יִשְׂרָאֵל. הַרְיֵנִי מִקִּבְּל עָלַי אֱלֹהוֹתוֹ יִתְבָּרַךְ וְאֱהָבָתוֹ וְיִרְאַתוֹ, וְהַרְיֵנִי יִרְא מִמֶּנּוּ בְּגִין דְּאִיהוּ רַב וְשִׁלִּיט עַל כָּלָא. וְכָלָא קְבוּיָה כָּלָא. וְהַרְיֵנִי מִמְּלִיכּוֹ עַל כָּל אֲבָר וְאֲבָר וְגִיד וְגִיד מִרַמְ"ז אֲבָרִים וְשֵׁם הַ גְּיָדִים שֶׁל גּוֹפֵי וְנַפְשֵׁי, רוּחִי וְנַשְׁמָתִי מִלְּכוֹת גְּמוּרָה וְשִׁלְמוֹה, וְהַרְיֵנִי עֲבָד לִיהוָה יִתְבָּרַךְ. וְהוּא בְּרוּחִי וְזִכְנִי לְעֲבָדוֹ בְּלִבִּי שֶׁלֵּם וְנַפְשִׁי וְנַפְצָהּ, אֲמֵן כֵּן יְהִי רָצוֹן:

Perdonamos a cualquiera que nos hiera de cualquier modo y le pedimos al Santo que no castigue a nadie en nuestra cuenta, incluso si hicieron algo que nos lastimó en esta vida o en vidas anteriores. Pedimos perdón y remoción de nuestros pecados y acciones impuras.

רְבוּנוֹ שֶׁל עוֹלָם הַרְיֵנִי מוֹזוּל וְסוֹלוּל לְכָל מוֹי שֶׁהִכְעִיס וְהִקְנִיט אוֹתִי אוֹ שִׁזְוֹטָא כְּגַדְרֵי. בֵּין בְּגוֹפֵי בֵּין בְּמִמוֹנֵי בֵּין בְּכַבּוּדֵי בֵּין בְּכָל אֲשֶׁר לִי. בֵּין בְּאַנְס בֵּין בְּרָצוֹן בֵּין בְּשׁוֹגֵג בֵּין בְּמִזִּיד בֵּין בְּדַבּוּר בֵּין בְּמַעֲשֵׂהָ. בֵּין בְּגִלְגוּל זֶה בֵּין בְּגִלְגוּל אֲוֹר לְכָל בַּר יִשְׂרָאֵל וְכֹל יַעֲשֶׂה שׁוּם אֲדָם בְּסִבְתִּי. יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי שְׁלֹא אֲזוּטָא עוֹד. וְמִה שִׁזְוֹטָאֵתִי לְפָנֶיךָ מוֹזוּק בְּרוּחִי הַרְבִּים אֲבָל לֹא עַל יְדֵי יְסוּרִין וְזוּלָאִים רְעִים: יְהִי לְרָצוֹן אֲמֵרִי פִי וְהִגִּיזוֹן לְבִי לְפָנֶיךָ, יְהוָה צוּרִי וְגֹאֲלִי:

לאחר הצות הלילה יברך ברכת המפיל ללא שם ומלכות

Lo que se encuentra entre corchetes se recita solo si se va a dormir antes de la medianoche.

בְּרוּךְ | אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם |, הַמְפִּיל זֹבְלֵי שֵׁנָה עַל עֵינֵי וְתַנּוּמָה עַל עַפְעָפֵי וּמַאִיר לְאִישׁוֹן בֵּת עֵץ. יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי, שֶׁתְּשַׁכְּבֵנִי לְשֵׁלֹם וְתַעֲמִידֵנִי לְזוּיִים טוֹבִים וְלְשֵׁלֹם וְתֵן זִלְקֵי בְּתוֹרָתְךָ, וְתַרְגִּילֵנִי כְּדָבָר מַעֲוָה וְאֵל תַּרְגִּילֵנִי כְּדָבָר עֲבָרָה. וְאֵל תְּבִיאֵנִי לִידֵי זֹטָא וְלֹא לִידֵי גְסִיזוֹן וְלֹא לִידֵי בִּזְיוֹן. וְשִׁלַּט בִּי יֵצֵר הַטּוֹב וְאֵל יִשְׁלַט בִּי יֵצֵר הָרָע. וְתַעֲזִילֵנִי מִיֵּצֵר הָרָע וּמוֹזוּקָאִים רְעִים וְאֵל יְבַהִילֵנִי וְזִכְוִמוֹת רְעִים וְהַרְהוּרִים רְעִים וְתַהַא מִטְתִּי שְׁלֵמוֹה לְפָנֶיךָ וְהָאֵר עֵינַי פֶּן אִישָׁן הַמְנוּת. בְּרוּךְ | אַתָּה יְהוָה | הַמַּאִיר לְעוֹלָם כָּל בְּכַבּוּד:

La oración del Shemá Israel por la unificación con la Luz y la eliminación de todas las energías negativas que pueden tratar de mantener nuestra alma en un nivel más bajo, bloqueando al alma para que vaya más alto para recargar con energía vital.

שְׁמַע יִשְׂרָאֵל, יְהוָה אֱלֹהֵינוּ, יְהוָה אֶחָד:  
בְּרוּךְ, שֵׁם קְבוּד מְלִכּוֹתוֹ, לְעוֹלָם וָעֵד:

וְאֱהָבָת אֶת יְהוָה אֱלֹהֶיךָ. בְּכָל לְבָבְךָ וּבְכָל נַפְשְׁךָ וּבְכָל מְאֹדְךָ: וְהָיוּ הַדְּבָרִים הָאֵלֶּה אֲשֶׁר אֲנִי מַצְוֶה הַיּוֹם עַל לְבָבְךָ: וְשִׁנְתָם לְבָנֶיךָ וְדַבַּרְתָּ בָּם. בְּשִׁבְתְּךָ בְּבֵיתְךָ וּבְלִכְתְּךָ בְּדַרְךָ וּבְשֹׁכְבְּךָ וּבְקוּמְךָ: וְקִשְׁרָתָם לְאוֹת עַל יְדֶיךָ. וְהָיוּ לְטֹטְפֹת בֵּין עֵינֶיךָ: וְכַתְּבָתָם עַל מַזְוֹת בֵּיתְךָ וּבְשַׁעְרֶיךָ:

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 דגגה ותישרף ויצהרף: ונתתי עשב בשדה לבדמתה. ואכלת ושבעת: השמרו לכם פן יפתה לבבכם. וסרתם ועבדתם אלהים אחרים והשתווייתם להם: וזרה אף יהוה בכם ועצר את השמים ולא יהיה מטר והאדמה לא תתן את יכולה. ואבדתם מהרה מעל הארץ הטובה אשר יהוה נתן לכם: ושמרתם את דברי אלה על לבבכם ועל נפשכם. וקשרתם אתם לאות על ידכם והיו לטוטפת בין עיניכם: ולמדתם אתם את בניכם לדבר בם. בשבתך בביתך ובלכתך בדרך ובשכבך ובקומך: וכתבתם על מוזות ביתך ובשעריך: למען יראו ימיכם וימי בניכם על האדמה אשר נשבע יהוה לאבותיכם לתת להם. כימי השמים על הארץ:

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

Salms especiales para la protección durante el sueño.

**יעלו וזסידים בכבוד, ירננו על משכבותם: רוממות אל בגרונם, וזרב פיפיות בידם:**

Este versículo debe recitarse 3 veces. Conecta nuestro cuerpo y nuestra alma con Zeir Anpin y proporciona protección espiritual alrededor de la cama.

הנה מטתו שלשלמה ששים גברים סביב לה, מגברי ישראל: כלם אזורי זרב מלמדי מלזומה, איש זרב על ירכו מפוזר בלילות: (ג' פעמים)

Bendición de los Sacerdotes para conectarse con las tres Columnas del Árbol de la Vida.

**יברכה יהוה וישמרה: יאר יהוה פניו אליה ויונה: ישא יהוה פניו אליה וישם לה שלום:**

De los Tehilim/Salmos, ponemos confianza en la Luz para 'allanar' un camino seguro para el alma en el camino hacia Arriba y hacia abajo.

ישב בסתר עליון, בעל שדי ותלון: אמר ליהוה מוסי ומצודתי, אלהי אבטח בו: כי הוא יצילך מפוזר יקוש מדרב דוות: באברתו יסה לך ותזות כנפיו תזוסה, צנה וסזורה אמותו: לא תירא מפוזר לילה, מוזין יעוף יומם: מדרב באפל יהלך, מקטב ישוד צהרים: ופל מצדה אלה ורבה מינה, אליה לא יש: רק בעיני תביט, ושלמות רשעים תראה: כי אתה יהוה מוסי:

'Confesión' para purificar el alma antes de pararse frente al 'Juez'.  
No se dice en Shabat (Viernes por la noche)

בשבת לא אומרים וידוי  
אָנא יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ. תְּבֵא לְפָנֶיךָ תְּפִלָּתֵנוּ. וְאֵל תִּתְעַלֵּם מִלִּכְבוֹנוֹ מִתְּהוֹנָתֵנוּ. שִׂאִין אֲנוּנוּ עֵינֵי כְּנִיָּם  
וְקִשָּׁה עֵרֶף לִמְרַחֵם לְפָנֶיךָ אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ צְדִיקִים אֲנוּנוּ וְלֹא זֹטָאנוּ. אֲכַל זֹטָאנוּ. עֵינֵינוּ פְּשִׁיעֵנוּ.  
אֲנוּנוּ וְאֲבוֹתֵינוּ וְאֲנֵשֵׁי בֵיתֵנוּ:  
אֲשַׁמְנוּ. בְּגָדֵנוּ. גְּזֵלֵנוּ. הִבְרָנוּ דְּפִי וְלִשׁוֹן הָרַע. הֶעֱוִינוּ. וְהִרְשִׁיעֵנוּ. וְדָנוּ. זִמְמֵנוּ. טָפְלֵנוּ שֶׁקָּר וּמְרֻמָּה. יַעֲזֵנוּ  
עֲצוֹת רָעוֹת. כּוֹבְנוּ. כְּעִסְנוּ. לָעֵנוּ. מִרְדְּנוּ. מִרְיֵנוּ דְּבִרְיָה. נֶאֱמָנוּ. סָרְרָנוּ. עֵוִינוּ. פְּשִׁיעֵנוּ. פְּגָמֵנוּ. צָרְרָנוּ.  
צַעֲרָנוּ אֵב וְאֵם. קִשִּׁינוּ עֵרֶף. רְשָׁעֵנוּ. שׂוֹחֲתֵנוּ. תֵּלְבָנוּ. תִּעֵינוּ וְתִעֲלֵנוּ. וְסָרְנוּ מִמִּצְוֹתֶיךָ וּמִמִּשְׁפָּטֶיךָ הַטּוֹבִים  
וְלֹא שָׁוִה לָנוּ. וְאַתָּה צְדִיק עַל כָּל הַבָּא עֲלֵינוּ. כִּי אָמַת עֲשִׂיתָ. וְאֲנוּנוּ הִרְשִׁיעֵנוּ:

### Ana Be Koaj

Recite las 7 líneas más Baruj Shem y luego repite la línea del día tres veces.  
(El día comienza la noche anterior, por lo que el domingo es la línea 1 (el Sábado por la noche), el lunes por la noche es la línea 2 y así sucesivamente. El viernes por la noche decimos la séptima línea).

יש לקרוא את הנוסח המלא של "אנא בכח" כולו מדי לילה, ולאחר מכן לחזור על הפסוק של אותו יום 3 פעמים. שימו לב, יום ראשון בלילה נחשב כיום שני, יום שני בלילה נחשב כיום שלישי וכן הלאה.

1. אָנא כְּבוֹד, גְּדִילֵת יְמִינָךְ, תִּתִּיר צְרוּרָה.
  2. קִבֵּל רִגְתִּי, עֲמֹךְ. שִׁגְבֵנוּ, טַהֲרֵנוּ זָרָא
  3. זָא גְבוּר, דּוֹרְשֵׁי יְזוּרְךָ, כְּכַבֵּת שְׁמֵרֵם.
  4. בְּרַכֵּם טַהֲרֵם, רְוֹמֵי צְדִיקְתֶּךָ, תְּמִיד גְּמִלֵם.
  5. זִסְיִן קְדוּשֵׁי, בְּרַב טוֹבָךָ, נִהַל עֲדִתְךָ.
  6. זְוִיד גְּאָה, לְעַמְךָ פְּנֵה, זֹכְרֵי קְדֻשַׁתְךָ.
  7. שׁוֹעֲתֵנוּ קִבֵּל, וְשִׁמְעֵ צַעֲקֹתֵנוּ, יוֹדֵעַ תִּעֲלוֹמוֹת.
- בלחש (Susurro): בְּרוּךְ, שֵׁם כְּבוֹד מַלְכוּתוֹ, לְעוֹלָם וָעֶד

Conexión con la Redención Final y la Resurrección (en caso de que no nos despertemos)

אַתָּה תִּקּוּם תְּרוּמֵם צִיּוֹן, כִּי עַתָּה לְיוֹנָנָה כִּי בָא מוֹעֵד:

La última línea deposita nuestra alma en la 'mano' de Hashem y pedimos Redención desde el aspecto de lud-Hei-Vav-Hei de Jesed y la Columna Central.

בְּיָדְךָ אֶפְקֵיד רוּחִי, פְּדִיתָהּ אוֹתִי יְהוָה אֵל אֲמֹת:

Se recomienda no hablar después de esta línea porque el alma está preparada para un 'viaje' hacia los niveles superiores y hablar es como 'enraizar' el alma.

Para dormir mejor, limpie su cuerpo (la oración anterior limpiará su alma).

Es bueno practicar la respiración profunda y tranquila en la cama antes de dormir, antes o después de la oración. Si se duerme antes de completar la oración, entonces está bien.

Aquellos que tienen problemas para dormir o sensibilidad a energías negativas que pueden 'visitar' su cama y chupar algo de energía, recomiendo dormir con un pijama que cubra todo el cuerpo, calcetines incluidos. Un tela ligera está bien. En casos graves, sugiero también guantes ligeros y una cubierta completa para la cabeza.

Con amor y bendiciones para todos.

Zion