

## Oración del Shemá antes de acostarse a dormir

Explicaciones por: Zion Nefesh, DailyZohar.com

Leshem Ijud

Declarando 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 יְהוָה קִדְשָׁא בְּרִיךְ הוּא וְשְׂכִינְתֵיהּ, בְּדֻזְיֻלוֹ וְרוּזִימוֹ, וְרוּזִימוֹ וְדֻזְיֻלוֹ, לְיֻזְדָּא שְׁמֵי אוֹתֵי י וְאוֹתֵי הַ בְּשֵׁם אוֹתֵי וְאוֹתֵי הַ בְּיֻזְדָּא שְׁלִים בְּשֵׁם כָּל יִשְׂרָאֵל. הָרִינִי מִקַּבֵּל עָלַי אֲלֵהוֹתַי וְתַבְרַךְ וְאַהֲבָתוֹ וְיִרְאַתוֹ, וְהָרִינִי יִרְא מִמֶּנּוּ בְּגִין דְּאִיהוּ רַב וְשְׁלִיט עַל כָּלָא. וְכָלָא קָמִיָּה כָּלָא. וְהָרִינִי מִמְלִיכוֹ עַל כָּל אֲבָר וְאֲבָר וְגִיד וְגִיד מִרְמִזוֹ אֲבָרִים וְשֵׁם הַ גִּידִים שֶׁל גּוֹפִי וְנַפְשִׁי, רוּזִי וְנַשְׁמָתִי מִלְכוּת גְּמוּרָה וְשְׁלָמָה, וְהָרִינִי עֲבָד לִיהוָה יְתַבְרַךְ. וְהוּא בְּרוּזִימוֹ יִזְכְּנִי לְעַבְדוֹ בְּלִבִּי שְׁלֵם וְנַפְשִׁי וְנַפְשָׁהּ, אֲמֵן כֵּן יְהִי רְצוֹן:

Perdonamos a cualquiera que nos lastime de cualquier manera y le pedimos al Santo que no castigue a nadie por 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.

רְבוּזֵנוּ שֶׁל עוֹלָם הָרִינִי מוּזוּל וְסוּלָח לְכָל מִי שֶׁהִכְעִיס וְהִקְנִיט אוֹתִי אוֹ שְׁזוּטָא כְּנֻגְדִי. בֵּין בְּגוֹפִי בֵּין בְּמִמוּזְנֵי בֵּין בְּכַבּוּדִי בֵּין בְּכָל אֲשֶׁר לִי. בֵּין בְּאִנְס בֵּין בְּרֻצוֹן בֵּין בְּשׁוּגָג בֵּין בְּמִזִּיד בֵּין בְּדָבוּר בֵּין בְּמַעֲשֵׂה. בֵּין בְּגִלְגוּל זֶה בֵּין בְּגִלְגוּל אֲזוּר לְכָל בֵּר יִשְׂרָאֵל וְכֵן יַעֲשֶׂה שׁוּם אָדָם בְּסִבְתִּי. יְהִי רְצוֹן מִלְפָּנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵי וְאֵלֵהֵי אֲבוֹתַי שְׁלָמָה אֲזוּטָא עוֹד. וּבִמָּה שְׁזוּטָאֵתִי לְפָנֶיךָ מוּזוּק בְּרוּזִימוֹךְ הָרַבִּים אֲבָל לֹא עַל יְדֵי יְסוּרִין וְזוּלָאִים רְעִים: יְהִי לְרֻצוֹן אֲבָרֵי פִי וְהִגִּיוֹן 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 מִכָּהֵן הָעוֹלָם ], הַמְפִּיל זֹכְלֵי שִׁנָּה עַל עֵינֵי וְתַנּוּמָה עַל עַפְעָפֵי וּמֵאִיר לְאִישׁוֹן בַּת עֵין. יְהִי רְצוֹן מִלְפָּנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵי וְאֵלֵהֵי אֲבוֹתַי, שֶׁתִּשְׁכַּח בְּנֵי לְשָׁלוֹם וְתַעֲמִידֵי לְזוּזִים טוֹבִים וְלְשָׁלוֹם וְתֵן זֻלְקֵי בְּתוֹרָתֶךָ, וְתַרְגִּילֵי כְדָבָר מִצְוָה וְאֵל תַּרְגִּילֵי כְדָבָר עֲבָרָה. וְאֵל תְּבִיאֵנִי לִידֵי זוּטָא וְכֵן לִידֵי גְסוּן וְכֵן לִידֵי בְּזִיוֹן. וְיִשְׁלַט בִּי יֵצֶר הַטּוֹב וְאֵל יִשְׁלַט בִּי יֵצֶר הָרָע. וְתַצִּילֵנִי מִיֵּצֶר הָרָע וּמִזּוּלָאִים רְעִים וְאֵל יְבַהֵילֵנִי וְזֻלָּמוֹת רְעִים וְהִרְהוּרִים רְעִים וְתֵהֵא מִטְהַר שְׁלָמָה לְפָנֶיךָ וְהָאֵר עֵינֵי פִּי אִישׁן הַמְנוּת. בְּרוּךְ [ אַתָּה יְהוָה ] הַמֵּאִיר לְעוֹלָם כָּל בְּכַבּוּדוֹ:

La oración del Shemá Israel por la unificación con la Luz y la eliminación de todas las energías negativas que pueden tratar de aferrar a nuestra alma en un nivel inferior, impidiendo que el alma ascienda para recargarse con energía vital.

שִׁמְעוּ יִשְׂרָאֵל, יְהוָה אֱלֹהֵינוּ, יְהוָה אֶחָד:  
בָּרוּךְ, שֵׁם כְּבוֹד מַלְכוּתוֹ, לְעוֹלָם וָעֶד:

וְאֶהְבֶּתְךָ אֶת יְהוָה אֱלֹהֶיךָ. בְּכָל לִבְבְּךָ וּבְכָל נַפְשְׁךָ וּבְכָל מְאֹדְךָ: וְהָיוּ הַדְּבָרִים הָאֵלֶּה אֲשֶׁר אָנֹכִי מְצַוֶּה  
הַיּוֹם עִלְיָיךָ: וְשִׁנְנִתָם לְבִנְיָן וְדַבַּרְתָּ בָּם. בְּשִׁבְתְּךָ בְּבֵיתְךָ וּבְלִכְתֶּךָ בְּדֶרֶךְ וּבְשֹׁכְבְּךָ וּבְקוּמְךָ: וְקִשְׁרָתָם  
לְאוֹת עַל יָדְךָ. וְהָיוּ לְטוֹטְפוֹת בֵּין עֵינַיִךָ: וּכְתַבְתָּם עַל מְזוּזוֹת בֵּיתְךָ וּבְשַׁעְרֶיךָ:

וְהָיָה אִם שָׁמַעַתְּ תִשְׁמַעְנִי אֶל מִצְוֹתַי אֲשֶׁר אָנֹכִי מְצַוֶּה אֶתְכֶם הַיּוֹם. לֹאֲהַבְתָּ אֶת יְהוָה אֱלֹהֶיכֶם וּלְעַבְדוֹ בְּכָל  
לִבְבְּכֶם וּבְכָל נַפְשְׁכֶם: וְנָתַתִּי מִטֶּר אֲרָצְכֶם בְּעֵתוֹ יוֹרֵה וּמִלְקוֹשֵׁי. וְאֶסְפַּת דָּגְנְךָ וְתִירְשֶׁךָ וְיִצְהָרְךָ: וְנָתַתִּי  
עֹשֶׁב בְּשָׂדֶךָ לְבַהֲמֹתֶיךָ. וְאֶכְלַת וְשִׁבַּעְתָּ: הִשְׁמַרְוּ לָכֶם פֶּן יִפְתֶּה לְבַבְכֶם. וְסָרְתֶם וְעַבַדְתֶּם אֱלֹהִים אֲחֵרִים  
וְהִשְׁתַּוְּוִיתֶם לָהֶם: וְזָרָה אִף יְהוָה בְּכֶם וְעֵצָר אֶת הַשָּׁמַיִם וְלֹא יִהְיֶה מִטֶּר וְהֶאֱדָמָה לֹא תִתֵּן אֶת יְבוּלָהּ.  
וְאֶבַדְתֶּם מְהֵרָה מֵעַל הָאָרֶץ הַטֹּבָה אֲשֶׁר יְהוָה נָתַן לָכֶם: וְשָׁמַתֶם אֶת דְּבָרֵי אֱלֹהֵי עַל לְבַבְכֶם וְעַל נַפְשְׁכֶם.  
וְקִשְׁרָתֶם אֹתָם לְאוֹת עַל יָדְכֶם וְהָיוּ לְטוֹטְפוֹת בֵּין עֵינַיִכֶם: וּלְמַדְרֹתֶם אֹתָם אֶת בְּנֵיכֶם לְדַבֵּר בָּם. בְּשִׁבְתְּךָ  
בְּבֵיתְךָ וּבְלִכְתֶּךָ בְּדֶרֶךְ וּבְשֹׁכְבְּךָ וּבְקוּמְךָ: וּכְתַבְתָּם עַל מְזוּזוֹת בֵּיתְךָ וּבְשַׁעְרֶיךָ: לְמַעַן יִרְבוּ יְמֵיכֶם וְיָמֵי  
בְנֵיכֶם עַל הָאָדָמָה אֲשֶׁר נִשְׁבַּע יְהוָה לְאַבְתָּיִכֶם לֵאמֹר: כִּימֵי הַשָּׁמַיִם עַל הָאָרֶץ:

וַיֹּאמֶר יְהוָה אֵל מִנְשֵׁה לְאָמֵר: דַּבֵּר אֶל בְּנֵי יִשְׂרָאֵל וְאָמַרְתָּ אֲלֵהֶם וְעָשׂוּ לָהֶם צִיצִית עַל כַּנְּפֵי בְגָדֵיהֶם  
לְדַרְתָּם. וְנָתַנּוּ עַל צִיצִית הַכֶּנֶף פְּתִיל תְּכֵלֶת: וְהָיָה לָכֶם לְצִיצִית וְרֵאִיתֶם אֹתוֹ וְזָכַרְתֶּם אֶת כָּל מִצְוֹת יְהוָה  
וְעָשִׂיתֶם אֹתָם. וְלֹא תִתְּרוּ אֲחֵרֵי לְבַבְכֶם וְאֲחֵרֵי עֵינַיִכֶם אֲשֶׁר אֹתָם זָנִים אֲחֵרֵיהֶם: לְמַעַן תִּזְכְּרוּ וְעָשִׂיתֶם  
אֶת כָּל מִצְוֹתַי. וְהִייתֶם קָדְשִׁים לְאֱלֹהֵיכֶם: אֲנִי יְהוָה אֱלֹהֵיכֶם אֲשֶׁר הוֹצֵאתִי אֶתְכֶם מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם לְהָיִית  
לָכֶם לְאֱלֹהִים. אֲנִי יְהוָה אֱלֹהֵיכֶם: אָמֵן:

Salms especiales para protección durante el sueño.

**יַעֲלוּ זְסִידִים בְּכְבוֹד, יִרְנְנוּ עַל מִשְׁכְּבוֹתֵם: רוֹמְמוֹת אֵל בְּגִרוֹנָם, וְזָרַב פִּיפִיּוֹת בְּיָדָם:**

Este versículo (Shir Hashirim/Cantar de los Cantares 3:7) debe recitarse 3 veces. Conecta nuestro cuerpo y nuestra alma con Zeir Anpin (60 hombres poderosos) y proporciona protección espiritual alrededor de la cama (Aspecto de Maljut).

הִנֵּה מִטְּתוֹ שֶׁלִּשְׁלֹמֹה שְׁשִׁים גְּבָרִים סָבִיב לֵה, מִגְּבָרֵי יִשְׂרָאֵל: כֻּלָּם אֲזוּזֵי זָרַב מִלְמַדֵי מְלֻזָּמָה, אִישׁ זָרַב  
עַל יָרְכוֹ מִפְּזוֹד בְּלִילוֹת: (ג' פַּעַמִּים)

Bendición de los Sacerdotes (Bemidbar/Números 6: 24-26) para conectarse con las seis Sefirot de Zeir Anpin que canalizan la Luz al mundo. Cada versículo contiene lud-Hei-Vav-Hei y todos juntos suman 60 letras.

**בְּרַכְּךָ יְהוָה וְיִשְׁמְרֶךָ: יָאֵר יְהוָה פָּנָיו אֵלֶיךָ וַיִּזְנָךְ: יִשְׂאֵא יְהוָה פָּנָיו אֵלֶיךָ וַיִּשֶׁם לָךְ שֵׁלֹום:**

De Tehilim/Salmos 91, colocar confianza en la Luz para 'allanar' un camino seguro para el alma en el camino hacia Arriba y hacia abajo. 60 palabras para protección.

יֵשֵׁב בְּסִתְרַת עֲלִיּוֹן, בְּעַל שַׁדַי יִתְלוֹנֵן: אָמַר לַיהוָה מוֹזְסִי וּמְצוֹדְתִי, אֱלֹהֵי אֲבֹטוֹן בּוֹ: כִּי הוּא יַעֲלֶיךָ מִפְּזוֹ יְקוֹשׁ  
מִדְּבַר הַזּוֹת: בְּאֶבְרַתּוֹ יִסֶּךְ לָךְ וְתַזּוֹת בְּנַפְשׁוֹ תִּזְוָסֶה, צָנָה וְסוֹזָרָה אָמֵת: לֹא תִירָא מִפְּזוֹד לִילָה, מוֹזֵן יַעוֹף  
יוֹמָם: מִדְּבַר בְּאֶפְסֵל יְהִלָּה, מִקֶּטֶב יִשׁוּד צְהָרִים: יִפֹּל מִצְדָּה אֶלְךָ וְרַבְבָּה מִיְמִינֶךָ, אֵלֶיךָ לֹא יָגֵשׁ: רַק בְּעֵינֶיךָ  
תְּבִיט, וְשִׁלְמוֹת רְשָׁעִים תִּרְאֶה: כִּי אֵתָהּ יְהוָה מוֹזְסִי:

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

בשבת לא אומרים וידוי  
אָנָּא יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֵלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ. תְּבֵא לְפָנֶיךָ תַּפְלִתָנוּ. וְאֵל תִּתְעַלֵּם מִלִּבְנוּ מִתְחַזְּנָנוּ. שֵׂאִין אֲנִינֵנוּ עוֹי בְּיָמִים  
וְקִשָּׁה עֶרְף לֹאמֵר לְפָנֶיךָ אֱלֹהֵינוּ וְאֵלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ צְדִיקִים אֲנִינֵנוּ וְלֹא זֹטָאנוּ. אֲבָל זֹטָאנוּ. עוֹינֵנוּ. פִּשְׁעֵנוּ.  
אֲנִינֵנוּ וְאֲבוֹתֵינוּ וְאֲנִשֵׁי בֵיתֵנוּ:

אֲשַׁמְנוּ. בְּגָדָנוּ. גְּזֻלָּנוּ. דְּבַרְנוּ דְּפִי וְלִשׁוֹן הָרַע. הֶעֱוִינוּ. וְהִרְשִׁיעֵנוּ. וְדָנֵנוּ. זִמְסָנוּ. טַפְלָנוּ שֶׁקָּר וּבִרְמוּה. יַעֲצָנוּ  
עֲצוֹת רָעוֹת. כּוֹבְנוּ. כְּעִסָּנוּ. לַעֲנוּ. מְרִדָּנוּ. מְרִינֵנוּ דְּבִרְיָה. זֹאצָּנוּ. זֹאפָנוּ. סָרְדָנוּ. עוֹינֵנוּ. פִּשְׁעֵנוּ. פְּגָמָנוּ. צָרְדָנוּ.  
צַעֲרָנוּ אֵב וְאֵם. קִשְׁיָנוּ עֶרְף. רִשְׁעֵנוּ. שִׁזְזָנוּ. תַּעֲבָנוּ. תַּעֲלִינוּ וְתַעֲתַעֲנוּ. וְסָרְנוּ מִמִּצְוֹתֶיךָ וּמִמִּשְׁפָּטֶיךָ הַטּוֹבִים  
וְלֹא שָׁוָה לָנוּ. וְאַתָּה צְדִיק עַל כָּל הַבָּא עֲלֵינוּ. כִּי אָמֹת עָשִׂיתָ. וְאֲנִינֵנוּ הִרְשִׁיעֵנוּ:

### Ana Be Kóaj

Recite las 7 líneas adicionales y luego repita la línea del día tres veces. (Espiritualmente, el día comienza después de la puesta del sol. El sábado por la noche recitamos la línea 1, el domingo por la noche 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. אָנָּא בְּכֹז, גְּדֻלַּת יְמִינֶךָ, תַּתִּיר צְרוּרָה.
2. קֶבֶל רִצְת, עֲמֶךָ. שִׁבְנוּ, טַהֲרָנוּ זֹרָא
3. זָא גְבוּר, דוֹרְשֵׁי זְוֹנָךָ, כְּכַבֵּת שְׁמֵרֵם.
4. בְּרַכֵּם טַהֲרֵם, רוּזְמוֹי צְדִיקְתֶּךָ, תְּמִיד גְּמֻלָּם.
5. זִסִּין קְדוּשָׁה, בְּרַב טוֹבָךָ, זֶהֱל עֲדִתֶךָ.
6. זְוִיד גְּאָה, לְעַמֶּךָ פְּגָה, זֹכְרֵי קְדֻשְׁתֶּךָ.
7. שְׁוַעֲתָנוּ קֶבֶל, וְשִׁבַּע צַעֲקָתָנוּ, יוֹדַע תַּעֲלוּמוֹת.

Repita aquí la línea del día tres veces para obtener 60 palabras (42 originales + (3x6 = 18)). Luego termine con Baruj Shem.

בלחש (susurro) : בְּרוּךְ, שֵׁם כְבוֹד מְלָכוּתוֹ, לְעוֹלָם וָעֶד

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

אַתָּה תִּקּוּם תְּרוּמָה צִיּוֹן, כִּי עַתָּה לְזוֹנָנָה כִּי בָּא מוֹעֵד:

La última línea deposita nuestra alma en la 'mano' de Hashem y pide la Redención del aspecto de Lud-Hei-Vav-Hei de Jesed y la Columna Central.

בְּיָדְךָ אֶפְקִיד רוּזְוִי, פְּדִיתָה אוֹתִי יְהוָה אֵל אֲמֹת:

Se recomienda no hablar después de esta línea porque el alma está preparada para un 'viaje' a los niveles Superiores y hablar es como 'poner a tierra' el alma.

Para dormir mejor, limpie su cuerpo, (la oración de arriba 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, está bien. Aquellos que tengan problemas de sueño o sensibilidad a energías negativas que puedan 'visitar' su cama y chupar algo de energía, les recomiendo dormir con un pijama que cubra todo el cuerpo, calcetines incluidos.

La tela ligera está bien. En casos graves, sugiero también guantes livianos y una cubierta completa para la cabeza.

Con amor y bendiciones para todos.

Zion