

Lyrics for the Bedtime Sh'ma

1 רבונו של עולם, הריני מוחל לכל מי שהכעיס והקניט אותי, או
שחטא כנגדי, בין בגופי בין בממוני, בין בכבודי בין בכל אשר לי.
יהי רצון מלפניך, יי אלקי ואלקי אבותי, שלא אחטא עוד, ומה
שחטאתי לפניך מחוק ברחמיך הרבים. יהיו לרצון אמרי פי והגיון לבי
לפניך, לפניך, יי צורי, צורי וגאלי. יי צורי, צורי וגאלי.

Ribono shel olam, hareni mochel l'chol mi shehich'is v'hiknit oti, o shechata k'neg'di, ben
b'gufi ben b'mamoni, ben bich'vodi ben b'chol asher li. Y'hi ratson mil'fanecha, Hashem Elokai
ve'Elokay avotai, shelo echata od, uma shechatati lefanecha m'chok b'rachamecha harabim.
Yih'yu l'ratson im'ray fi v'heg'yon libi l'fanecha, l'fanecha, Hashem tsuri, tsuri v'go-ali.
Hashem tsuri, tsuri v'go-ali.

Master of the Universe, I forgive anyone who made me angry or upset or who hurt me, my body,
my things, my feelings, or anything that is mine. May it be your will God-God of my ancestors-
that I not hurt anyone anymore. Whatever hurt that I have done, may you forgive me and not
punish me. May these words I say and these feelings in my heart make you happy, God, my rock
and my redeemer; God, my rock and my redeemer.

2 ברוך אתה יי אלקינו מלך העולם, המפיל חבלי שנה על עיני,
ותנומה על עפעפי. (repeat)

Baruch ata Hashem Elokenu melech ha-olam, hamapil chev'lay shena al aynai, ut'numa al
af'apai. (repeat)

Blessed are you God, our God, Ruler of the world who makes my eyes heavy and my eyelids
sleepy. (repeat)

3 שִׁמְעֵי יִשְׂרָאֵל, יי אלקינו, יי אחד. שִׁמְעֵי יִשְׂרָאֵל, יי אלקינו, יי אחד.
ברוך שם כבוד, שם כבוד מלכותו לעולם ועד, לעולם ועד.
ואהבת את יי אלקיך, בכל לבבך, ובכל נפשך, ובכל מאדך. והיו
הדברים האלה, אשר אנכי מצוך היום, על לבבך. ושננתם לבניך,
ודברתם בם, בשבתך בביתך, ובליכתך בדרךך, ובשכבך, ובקומך.

וְקִשְׁרֹתֶם לְאוֹת עַל יָדְךָ, וְהָיוּ לְטֹטְפֹת בֵּין עַיִנֶיךָ. וְכִתְבֹתֶם עַל מְזוֹזוֹת
בֵּיתְךָ וּבְשַׁעְרֶיךָ.

Sh'ma Yis'rael, Hashem Elokenu, Hashem echad. Sh'ma Yis'rael, Hashem Elokenu, Hashem echad.

Baruch shem k'vod, shem k'vod mal'chuto l'olam, l'olam va-ed.

V'ahav'ta et Hashem Elokecha, b'chol l'vav'cha, uv'chol naf'sh'cha, uv'chol m'odecha. V'hayu had'varim ha'ele, asher anochi m'tsav'cha hayom, al l'vavecha. V'shinantam l'vanecha, v'dibarta bam, b'shiv't'cha b'vetecha, uv'lecht'cha vaderech, uv'shach'b'cha, uv'kumecha.

Uk'shar'tam le-ot al yadecha, v'hayu l'totafot ben aynecha. Uch'tav'tam al m'zuzot betecha uvish'arecha.

Listen Israel, God is our God. God is One. (X 2)

Blessed is the Name, blessed is the Name of God's Kingdom forever and ever. And you shall love God, your God, with all our heart, with all your soul, and with everything that you have.

May you take to heart these things that I command you today. Teach them to your children.

Speak of them when you sit in your house and when you walk on your way, when you lie down, and when you rise up. Put them as a sign on your arm and *tefillin* between your eyes. Write them on the doorposts of your house and your gates.

(4) הַשְּׁכִיבֵנוּ יְיָ אֱלֹהֵינוּ לְשָׁלוֹם, וְהַעֲמִידֵנוּ מִלְּפָנֶיךָ לְחַיִּים. (repeat)

Hash'kivenu Hashem Elokenu l'shalom, v'ha-amidenu mal'kenu l'cha-im.

Lay us down to sleep in peace and raise us up in life, our Ruler.

(5) וּפְרוֹשׁ עָלֵינוּ סֻכַּת, סֻכַּת שְׁלוֹמְךָ. (repeat)

Uf'ros alenu sukat, sukat sh'lomecha.

Spread over us the shelter, shelter of your peace.

(6) הַמְלִאךְ הַגָּאֵל אֶתִּי, הַמְלִאךְ הַגָּאֵל אֶתִּי מִכָּל רָע יְבִרְךָ אֶת הַנְּעָרִים,
וַיְקַרְא בָהֶם שְׁמִי (X 2). וְשֵׁם אֲבוֹתַי, וְשֵׁם אֲבוֹתַי אֲבָרְהָם וַיְצַחֵק, וַיְדַגּוּ
לְרֹב, וַיְדַגּוּ לְרֹב בְּקֶרֶב הָאָרֶץ (X 2).

Hamal'ach hago-el oti, hamal'ach hago-el oti mikol ra y'varech et han'arim, v'yikare vahem sh'mi (X 2). V'shem avotai, v'shem avotai Av'raham v'Yits'chak, v'yid'gu larov, v'yid'gu larov b'kerev ha-arets (X 2).

May the angel who saves me, may the angel who saves me from evil bless these children and may my name be declared through them (X 2)- and the name of my forefathers, and the name of my forefathers Abraham and Isaac- and may they become abundant like fish within land (X 2).

7) יְבָרְכֶךָּ יי וְיִשְׁמְרֶךָּ. יֵאֵר יי פָּנָיו אֵלֶיךָ וְיַחְנֶנְךָ. יֵשָׂא יי פָּנָיו אֵלֶיךָ וְיִשֵּׁם לְךָ שְׁלוֹם (X 2).

Y'varech'cha Hashem v'yish'm'recha. Ya-er Hashem panav elecha vichuneka. Yisa Hashem panav elecha v'yasem l'cha shalom (X 2).

May God bless you and keep you safe. May God shine God's presence on you and be gracious to you. May God turn God's face towards you and give you peace (X 2).

8) בְּשֵׁם יי אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל, מִיְמִינֵי מִיכָאֵל, וּמִשְׁמְאֵלֵי גַבְרִיאֵל, וּמִלְפָּנָי אֹרִיאֵל, וּמֵאַחֲרַי רַפָּאֵל, וְעַל רֹאשִׁי, וְעַל רֹאשֵׁי שְׂכִינַת אֵל. (X 2)

B'shem Hashem Elokey Yis'rael, mimini Micha-el, umis'moli Gav'riel, umil'fanai Uri-el, ume-achorai R'fa-el, v'al roshi, v'al roshi sh'chinat El. (X 2)

In the name of God, God of Israel: Michael is at my right, Gabriel is at my left, Uriel is in front of me, and Raphael is behind me. And above my head, and above my head is the Presence of God (X 2).

9) אֲדוֹן עוֹלָם אֲשֶׁר מֶלֶךְ, בְּטָרֶם כָּל יֵצִיר נְבִרָא. לְעֵת נַעֲשֶׂה בְּחַפְצוֹ כָּל, אֲזִי מֶלֶךְ שְׁמוֹ נִקְרָא. אֲדוֹן עוֹלָם אֲשֶׁר מֶלֶךְ, בְּטָרֶם כָּל יֵצִיר נְבִרָא. לְעֵת נַעֲשֶׂה בְּחַפְצוֹ כָּל, אֲזִי מֶלֶךְ שְׁמוֹ נִקְרָא. וְאַחֲרַי כְּכֹלֹת הַכֹּל, לְבִדּוֹ יְמַלּוֹךְ נוֹרָא. וְהוּא הָיָה, וְהוּא הָוָה, וְהוּא יְהוָה, בְּתַפְאָרָה. אֲדוֹן עוֹלָם אֲשֶׁר מֶלֶךְ, בְּטָרֶם כָּל יֵצִיר נְבִרָא. לְעֵת נַעֲשֶׂה בְּחַפְצוֹ כָּל, אֲזִי מֶלֶךְ שְׁמוֹ נִקְרָא. וְהוּא אֶחָד וְאֵין שְׁנַי, לְהַמְשִׁיל לוֹ לְהַחְבִּירָה. בְּלֵי רֹאשִׁית בְּלֵי תְּכֵלִית, וְלוֹ הָעֵז וְהַמְשָׁרָה. אֲדוֹן עוֹלָם אֲשֶׁר מֶלֶךְ, בְּטָרֶם כָּל יֵצִיר נְבִרָא. לְעֵת נַעֲשֶׂה בְּחַפְצוֹ כָּל, אֲזִי מֶלֶךְ שְׁמוֹ נִקְרָא. וְהוּא אֵלֵי וְחֵי גְּאֵלֵי, וְצוּר חֲבֵלֵי בְּעֵת צָרָה. וְהוּא נָסִי וּמְנוּס לִי, מִנֶּת כּוֹסֵי

בְּיוֹם אֶקְרָא. אֲדוֹן עוֹלָם אֲשֶׁר מָלַךְ, בְּטֶרֶם כָּל יִצִּיר נִבְרָא. לְעֵת נַעֲשֶׂה
בְּחֶפְצוֹ כֹּל, אֲזִי מֶלֶךְ שְׁמוֹ נִקְרָא.
בְּיָדוֹ אֶפְקִיד רוּחִי, בְּעֵת אִישׁוֹן וְאֶעֱרָה. וְעַם רוּחִי גְּוִיֹּתִי, יֵי לִי וְלֹא אִירָא.
אֲדוֹן עוֹלָם אֲשֶׁר מָלַךְ, בְּטֶרֶם כָּל יִצִּיר נִבְרָא. לְעֵת נַעֲשֶׂה בְּחֶפְצוֹ כֹּל, אֲזִי
מֶלֶךְ שְׁמוֹ נִקְרָא.

Adon olam asher malach, b'terem kol y'tsir niv'ra. L'et na-ase v'hef'tso kol, azai melech sh'mo
nik'ra. Adon olam asher malach, b'terem kol y'tsir niv'ra. L'et na-ase v'hef'tso kol, azai melech
sh'mo nik'ra.

V'acharay kich'lot hakol, l'vado yim'loch nira. V'hu haya, v'hu hove, v'hu yih'ye, b'tif'ara.
Adon olam asher malach, b'terem kol y'tsir niv'ra. L'et na-ase v'hef'tso kol, azai melech sh'mo
nik'ra.

V'hu echad v'en sheni, l'ham'shil lo l'hach'bira. B'li reshit b'li tach'lit, v'lo ha-oz v'hamis'ra.
Adon olam asher malach, b'terem kol y'tsir niv'ra. L'et na-ase v'hef'tso kol, azai melech sh'mo
nik'ra.

V'hu Eli v'chai go-ali, v'tsur chev'li b'et tsara. V'hu nisi umanos li, m'nat kosi b'yom ekra.
Adon olam asher malach, b'terem kol y'tsir niv'ra. L'et na-ase v'hef'tso kol, azai melech sh'mo
nik'ra.

B'yado af'kid ruchi, b'et isan v'a-ira. V'im ruchi g'viyati, Hashem li v'lo ira. Adon olam asher
malach, b'terem kol y'tsir niv'ra. L'et na-ase v'hef'tso kol, azai melech sh'mo nik'ra.

Ruler of the universe who ruled before any form of creation, when God brought everything into
being- then as "Sovereign" was God's name proclaimed. (X 2).

And after all has ended, God, the Awesome One will rule. It is God who was, and God who is,
and God who will be, in glory. Ruler of the universe who ruled before any form of creation,
when God brought everything into being- then as "Sovereign" was God's name proclaimed.

God is one, and there is no other to compare to God or equal God. God has neither beginning nor
end. God is power and dominion. Ruler of the universe who ruled before any form of creation,
when God brought everything into being- then as "Sovereign" was God's name proclaimed.

God is my God, my living savior, the rock of my pain in the time of my suffering. God is my
banner and my refuge, the portion in my cup on the day I call. Ruler of the universe who ruled
before any form of creation, when God brought everything into being- then as "Sovereign" was
God's name proclaimed.

In God's hand I will rest my spirit when I sleep and I will wake up. My body will stay with my
spirit. God is with me and I will not be afraid. Ruler of the universe who ruled before any form
of creation, when God brought everything into being- then as "Sovereign" was God's name
proclaimed.