

Meditation before putting on the tefillin

I put on tefillin that I may fulfill the mitzvah of my Creator who commanded us to wear tefillin, as written in the Torah: "Bind them as a sign upon your hand and as a reminder above your eyes." The tefillin contain four passages from the Torah (Deuteronomy 6:4-9; 11:13-21; Exodus 13:1-10, 11-16) which affirm the uniqueness of God. I place the tefillah of the arm opposite my heart to recall God's outstretched arm and to direct my heart to the worship of God. I set the other tefillah on my head as a reminder to devote my thoughts, senses, and abilities to the service of God.

We put on the tefillah of the arm.

Praised are You Adonai our God, who rules the universe, instilling in us the holiness of mitzvot by commanding us to put on tefillin.

*We wind the strap seven times around the forearm.**We put on the tefillah of the head.*

Praised are You Adonai our God, who rules the universe, instilling in us the holiness of mitzvot by giving us the mitzvah of tefillin.

Praised be God's glorious sovereignty throughout all time.

As we wind the strap three times around the middle finger, we say:

HOSEA 2:21-22

I betroth you to Me forever.
I betroth you to Me with righteousness and justice,
with love and compassion.
I betroth you to Me with faithfulness;
then shall you be at one with Adonai.

Meditation before putting on the tefillin

הַנְּנִי מִכּוֹן / מְכוּנָת בְּהִנָּחַת תְּפִלִּין לְקִים מִצּוֹת בּוֹרְאִי,
שְׁצִנּוּ לְהַנִּיחַ תְּפִלִּין, כְּכַתּוּב בְּתוֹרָתוֹ: וּקְשַׁרְתֶּם לְאוֹת
עַל יָדְךָ, וְהָיוּ לְטֹטְפוֹת בֵּין עֵינֶיךָ. וְהֵם אַרְבַּע פְּרָשִׁיּוֹת
אֱלֹהֵי: שְׁמַע, וְהָיָה אִם שָׁמַע, קִדָּשׁ, וְהָיָה כִּי יִבְיֵאֵךְ, שְׁיֵשׁ
בָּהֶם יִחוּדוֹ וְאַחֲדוּתוֹ יִתְבָּרַךְ שְׁמוֹ. וְצִנּוּ לְהַנִּיחַ עַל הַיָּד,
לְזַכְרוֹן זְרוּעוֹ הַנְּטוּיָה, וְשֶׁהִיא נֹגֵד הַלֵּב, לְכוּן בְּזֶה אֶת
לְבָנוּ לְעִבּוּדָתוֹ. וְעַל הָרֹאשׁ נֹגֵד הַמּוֹחַ, שְׁמַחְשְׁבוֹתֵי, עִם
שְׂאֵר הַחַוּשֵׁי וְכַחוֹתֵי, מִיַּחָדִים יִהְיוּ לְעִבּוּדָתוֹ. אֲמֵן סְלָה.

תפילה של יד for the ברכה

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם,
אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצִנּוּ לְהַנִּיחַ תְּפִלִּין.

We wind the strap seven times around the forearm.

תפילה של ראש for the ברכה

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם,
אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצִנּוּ עַל מִצְוֹת תְּפִלִּין.

בְּרוּךְ שֵׁם כְּבוֹד מַלְכוּתוֹ לְעוֹלָם וָעֶד.

As we wind the strap three times around the middle finger, we say:

הוֹשַׁע ב': כ"א-כ"ב

וְאַרְשִׁתֶּיךָ לִי לְעוֹלָם.
וְאַרְשִׁתֶּיךָ לִי בְצַדִּיק וּבְמִשְׁפָּט וּבְחֶסֶד וּבְרַחֲמִים.
וְאַרְשִׁתֶּיךָ לִי בְּאַמוּנָה, וַיְדַעַת אֶת יְהוָה.