

שמונה עשרה-תפלת שחרית-101 Tefila

שמונה עשרה Lesson 9-Customs While Reciting

Source 1

1. STEPPING BACK THREE STEPS AND THEN FORWARD THREE STEPS

סידור צלותא דאברהם

המנהג לצעוד קודם התחלת שמונה עשרה שלש פסיעות אחורנית ולחזור, הוזכר בראשונה
בפרוס לרש"י, (עמוד שכט בהוצאת הרב ערנרין), וכן במחזור ויטרי (עמ' טז), רוקח
(סימן שכב), הכותב "ובשיחפון להתפלל ילך שלש פסיעות לפניו" וכו', וראה שו"ע (אור"ח
סי' צה ס"א) ובנושאי כליו שם.

Translation: The practice of stepping back three steps and then forward three steps is referred to for the first time in the book: Pardes by Rashi (p. 229 the Rabbi Ehrenreich edition) and in the Machzor Vitry p. 16, Rokeach (Siman 222) who writes: when a person wishes to begin Shemona Esrei, he should step forward three steps, etc. See Shulchan Aruch (Orach Chaim Siman 95, subparagraph 1) and in the commentaries to the Shulchan Aruch.

Source 2

2. FACING YERUSHALAYIM

המנהג (בארצות הגולה) להתפלל כשהפנים למזרח - מקורו בגמרא (ברכות ל, א) על פי
הפסוק (מלכים א' ח, מד): "והתפללו אליך דרך ארצם", ובארץ ישראל כשהפנים
לירושלים, על פי הפסוק (שם [מד]) "והתפללו אל ה' דרך העיר אשר בחרת" וראה שו"ע (סי'
צה ס"א) ונושאי כליו שם; "מי שאינו יכול לכון הרוחות, יכון את לבו לאביו שבשמים"
(שו"ע שם) וראה רמ"א ובאר היטב [שם].

Translation: The custom (in the Diaspora) to recite Shemona Esrei facing east towards Yerushalayim is based on the Gemara (Brachos 30a) which cites the verse (Malachim 1, 8, 48) and pray to You, toward their land, and in Israel, when they face Yerushalayim based on the verse: (ibid., 44) and shall pray to the Lord toward the city which You have chosen, and toward the house that I have built for Your name. See also Shulchan Aruch (Siman 90, subparagraph 1) and the commentaries there; He who cannot be sure of the direction, should concentrate on thinking of G-d (Shulchan Aruch 202) and see the Ramah and the Be'Er Heiteiv.

Source 3

3. STANDING WITH FEET TOGETHER

המנהג להעמיד את הרגלים ישר זו על יד זו בשעת תפילת שמונה עשרה - מקורו בגמרא
(ברכות י, ב): "ואמר רבי יוסי ב"ר חנינא משום רבי אליעזר בן יעקב המתפלל צריך
שיכוין את רגליו שנאמר [יחזקאל א, ז] ורגליהם רגל ישרה". מובא גם בזהר (רעיא מהימנא
לפרשת פנחס [דף רכט, ב]). וראה טור אור"ח ושו"ע (סימן צה ס"א) והמפרשים שם.

Translation: The custom to keep your feet together while reciting Shemona Esrei is based on an excerpt from Maseches Brachos 10b: And R. Yossi son of R. Chanina in the name of R. Elazar son of Yaakov said: One who is reciting Shemona Esrei should keep his feet together as it is written (Yechezkeil 1, 7) and the angels legs were all in line with each other. It is also explained in the Zohar, Parsha Pinchas (p. 329, 2). See also the Tur Shulchan Aruch (Siman 95, subparagraph 1) and the commentators to that page.

שמונה עשרה-תפילת שחרית-101 Tefila

Source 4

4. BOWING AND RETURNING TO AN ERECT POSITION

הכריעות והקיפות שאנו נוהגין בתפילת שמונה עשרה - מקורן בגמרא (ברכות יב, א) "כשהוא כורע כורע בברוך וכשהוא זוקף זוקף בשם", וראה רש"י שם [ד"ה כשהוא כורע] "זוקף את עצמו כשהוא מזכיר את השם", והשוה אבודרהם ולבוש [אור"ח סי' קיג ס"ז]¹⁶⁷. וראה ראב"ה (לברכות סי' לט) שכתב: "כשהוא זוקף זוקף בשם פירוש - לפני אמירת השם", וראה סידור אוצר התפילות שכך מוכח גם מירושלמי (ברכות פ"א ה"ה), וכ"כ הריעב"ץ בסידורו: "לזקוף ב'מודים" בעוד שהוא אומר התבות "שאתה הוא", כדי שיאמר השם כשהוא זוקף, וכמו כן כתב בתפלת ערבית לר"ה: "לכרוע בברוך אתה זוקף ואומר ה'", וראה מג"א (סי' קיג סק"ה) משיב על הנוסח בסדר העבודה ליום הכיפורים: "כשהיו שומעין השם וכו' היו כורעים".

המקור
לכריעות
והקיפות
שבשמונה
עשרה

Translation: The acts of bowing and then returning to a standing position that we engage in while reciting Shemona Esrei are based on the following excerpt from the Gemara (Brachos 12a) when he bows, he bows while saying Baruch; he returns to a standing position while pronouncing G-d's name. See Rashi's comment there; i.e. he returns to a standing position upon reciting G-d's name. Compare to the comments of the Avudrohom and Levush (Orach Chaim Siman 113 subparagraph 7) See also the comments of Ravya (to Brachos Siman 39) who wrote: when he returns to a standing position, he does so while pronouncing G-d's name-before reciting G-d's name. See also the Siddur Otzar Tefilos who supports that explanation by pointing to the Yerushalmi (Brachos 1, Halacha 18). So wrote R. Yaakov M'Emden in his Siddur: return to a standing position in Modim while you are still saying the words: Sh'Ata Hu so that you are already in a standing position when you say G-d's Name. So too he wrote concerning Tefilas Arvis on Rosh Hashbonah: Bow while saying Baruch and return to a standing position when you say Ata and then say G-d's name. See also the Magen Avrohom (Siman 113, subparagraph 5) who comments on the wording for the Seder Ha'Avoda for Yom Kippur: when they would hear G-d's ineffable name, etc., they would bow.

Source 5

5. SWAYING BACK AND FORTH WHILE RECITING SHEMONA ESREI

המנהג להתנענע בתפילת שמונה עשרה - מקורו בזוהר (פנחס ריח)¹⁶⁸: "דישראל מתנענען לכאן ולכאן ולכל סטרין כנהורא דשרגא". הוזכר גם במנהיג (אות מז [עמ' פה]) כמנהג עתיק, שכתב: "ומצאתי במדרש וחייב אדם לנענע את עצמו בתפלה ע"ש שנאמר כל עצמותי תאמרנה וגו' וכן מנהג רבני צרפת וחסידיה", והשוה כחרי (מאמר שני סי' עט), שבלי לקט (ענין תפלה סי' כ), מהרי"ל (הלכות תפלה) ודרכי משה [אור"ח סי' מח] בשם הריקנטי, המנמק את המנהג כשלעצמו על פי סוד בתורת הקבלה, וראה תנא דבי אליהו רבה (פ"ח). ברם - יש גם המתנגדים לנענועים, ראה רמ"ע מפאנו (עשרה מאמרות פ' אם כל חי, סי' לג¹⁶⁹), של"ה (עניני תפלה וקריאה בספר). בעין פשרה רואים אנו בכנסת הגדולה [אור"ח סי' צה בהגהת הטור] שכתב: "קצת נוהגין פרושים להתנענע בנחת בחתימת הברכה בלבד לקיים מה שנאמר [מלאכי ב, ה] "ומפני שמי נחת הוא". המג"א [סי' מח סק"ד] מצדיק את שתי הדעות וכותב: "ודעבד כמר עבד וכו' ובלבד שיכוון".

וננוע
תפילה
שמונה
עשרה

Translation: The basis for the custom of swaying back and forth while reciting Shemona Esrei is found in the Zohar (Pinchas 218) that Jews sway back and forth like the flame of a wick. This practice is also mentioned in the Sefer Ha'Manhig (p. 85) as an ancient custom; i.e. I found in a Midrash that a person must sway while reciting Shemona Esrei because of the verse: all my bones shall speak, etc. That is the custom among the Rabbis of the French Jews and the righteous Jews of France. Compare to the Cuzari (Second section Siman 99) Shibollei Ha'Lekket (Tefila Siman 2). Maharil (Hilchos Tefila) Darchei Moshe (Orach Chayim Siman 48) in the name of the Recanti who links the practice to Kabbalistic lore.

שמונה עשרה-תפילת שחרית-101 Tefila

See also Tanna D'Bei Eliyahu (88). At the same time, there are those who expressed opposition to swaying; see R. Menahem Azariah da Fano (Asar Ma'Amaros ch. Aim Kol Chai, Siman 33) Shlah (Inyanei Tefila V'Kriya B'Sefer). Somewhat of a compromise was offered by Knesses Ha'Gedola (Rabbi Chaim Benvenisti) who wrote: Some ultra religious Jews have a custom of swaying while reciting Shemona Esrei but only while reciting the concluding words of each Bracha in order to fulfill the message of the following verse (Malachi 2, 5) and was afraid before My name. The Magen Avrohom (Siman 48 Subparagraph 4) supports both practices and writes: you may follow either practice provided you have the correct intention.

Source 6

6. RECITING SHEMONA ESREI SILENTLY

המנהג להתפלל תפילת שמונה עשרה בלחש - מקורו בגמרא ברכות (לא, א), והשוה הלכות גדולות לברכות (ריש פרק ה) ושם (ברכות כד, ב) מותנה: "לא שנו אלא שיכול לכוון וכו' בלחש, אבל וכו' מותר", ומכאן להלכה בשו"ע (אור"ח סי' קא ס"ק ב). וראה: ירושלמי ברכות (ריש פרק ד), מאמרי זהר: חיי שרה (קלא, א), ויגש (רט, ב), תרומה (קלח, ב), ויקהל (רב, א) ותנא דבי אליהו רבא (פרשה כה), רש"י לגמרא יומא (יט, ב ד"ה ולא בתפלה) בשם השאילתות, פסקי תוספות (בסוף גמרא ראש השנה), רמב"ם הלכות תפילה (פ"ה ה"ט), אבודרהם (בסדר תפלה של שחרית).	מקור המנהג להתפלל בלחש
---	--

Translation: The practice to recite Shemona Esrei silently-its source is the Gemara Brachos 31a. Compare to Hilchos Gedolos to Maseches Brachos who wrote: recite Shemona Esrei silently if you are able to concentrate on its words in doing so but if not, you may recite the words loudly. See the other sources sources cited above.

Source 6

ספר החילוקים בין בני מזרח ומערב סימן מג'—א"מ מתפלל אדם י"ח ברכות בלחש, ובני א"י בקול רם, להרגיל העם.

Translation: In Babylonia, they followed the rule that Shemona Esrei should be recited silently. In Eretz Yisroel, they followed the rule that Shemona Esrei should be recited loudly to teach the words to those who did not know them.

Source 7

6. RECITING SHEMONA ESREI WITH EYES CLOSED

המנהג לעצם העינים בשעת תפילת שמונה עשרה - מקורו בזוהר (ואתחנן עמ' רס, ב) "מאן דקאים בצלותיה בעי לכסוי רישיה ועיניו בגין דלא יסתכל בשכינתא. ומאן דפקח עיניו מקדים עליה מלאך המות. ובספרא דרב המנונא סבא אמר - מאן דפקח עיניו בשעתא רצלותא או דלא מאיך עיניו בארעא, אקדים עליה מלאך המות וכד תיפוק נפשיה לא יסתכל בנהירו דשכינתא ולא ימות בנשיקה". הפרמ"ג (שם [סי' צה ס"ב]) מפרש דברי זוהר אלו שהכוונה להסוות העינים בטלית, והשוה ראשית חכמה (פרק ח משער הקדושה), וראה ט"ז, באר היטיב ושערי תשובה בסי' צה ([סי'ב] לאור"ח), ואם מתפלל מתוך סידור, נחשב כאילו עיניו סגורות (שערי תשובה שם). מהרי"ל היה מתפלל כל סדר התפלה בעל פה, חוץ מתפילת שמונה עשרה שהיה מתפלל מתוך סידור, וכך היה מנהגו של אריז"ל (מג"א בסי' צג [סק"ב]).	המקור למנהג לעצום את העינים בתפילת שמונה עשרה
--	--

Translation: The practice of closing one's eyes while reciting Shemona Esrei is based on the Zohar (Parshas V'Eschanan p. 260, 2) that someone who is involved in Tefila must cover his head and close his eyes so as to not look up at heaven. If he keeps his eyes open, he hastens his rendezvous with the angel of death. And in the book of R. Haminuna Sabba it is written: he who keeps his eyes open during Shemona Esrei or does

שמונה עשרה-תפלת שחרית-101 Tefila

not focus his eyes downward, he hastens his rendezvous with the angel of death and when his soul leaves him he will not behold the face of the Shekinah, nor will he die by a (divine) kiss. The Pri Megadim explains the words of the Zohar to mean that one should hide one's eyes under a Talis. Compare that to comments of the Rashis Chochma and others that if someone prays using a Siddur it is as if he has his eyes closed. The Maharil would recite the entire prayer service from memory except for Shemona Esrei for which he used a Siddur and that was the custom of the AR"Y as well.

Source 8

7. STEPPING BACK THREE STEPS AND THEN FORWARD THREE STEPS-Cont'

תלמוד בבלי מסכת יומא דף נג' עמ' ב'-אמר רבי אלכסנדרי אמר רבי יהושע בן לוי:
המתפלל צריך שיפסיע שלש פסיעות לאחוריו, ואחר כך יתן שלום. אמר ליה רב מרדכי:
כיון שפסע שלש פסיעות לאחוריו, התם איבעיא ליה למיקם, משל לתלמיד הנפטר מרבו,
אם חוזר לאלתר, דומה לכלב ששב על קיאו. תניא נמי הכי: המתפלל צריך שיפסיע שלש
פסיעות לאחוריו, ואחר כך יתן שלום. ואם לא עשה כן – ראוי לו שלא התפלל.

Translation: Rabbi Alexandri said in the name of Rabbi Joshua ben Levi: One who prays the Amidah should go three steps backwards and then recite Shalom. Rabbi Mordecai said to him: Having taken the three steps backwards, he ought to remain standing, as would a disciple who takes leave of his master; for if he returns at once, he acts like a dog which goes back to his vomit. It has also been taught thus: One who prays shall take three steps backwards and then pronounce Shalom. If he does not do so, it would have been better for him not to have prayed at all.

Source 9

מחזור ויטרי סימן כא'- וכי מצלי אנפיה לארעא וליביה לרקיעא דא' ר' ישמעאל ב"ר יוסי כך
אמ' אבא המתפלל צריך שיתן פניו למטה ועיניו למעלה כדי לקיים שני מקראות הללו (איכה
ג) נשא לבבינו אל כפים אל א-ל בשמים. ואו' (הושע ה) עד אשר יאשמו ובקשו פני; לכך
מפסיע לפניו שלש פסיעות ולאחריו דכת' ורגליהם רגל ישרה, הרי שלש רגלים ושלש
פסיעות קודם תפלה ואחר כך ישרה. מיישרין תפלתן וכן הוא אומר שאו מנחה ובואו לפניו.
כלומר כשתתפללו לפניו עשו עצמכם כאדם המביא דורון למלך וכשהוא מגיע לפניו ממחר
ומפסיע שלש פסיעות ואחר כך השתחוו לו במגן אברהם; וכף רגליהם ככף רגל עגל הרי
שלש פסיעות לאחר תפלה, מלאכי צבא-ות ידודן ידודן בהליכה ידודן בחזרה. וכמה ג'
פרסאות? בהליכה כנגד מחנה ישראל וכנגדן אנו עושין ג' פסיעות בהליכה ובחזרה.

Translation: While praying, his head should be pointed downward but his heart should face upwards as Rav Yishmael the son of Rav Yossi said: So said my father, one who prays Shemona Esrei should turn his head downwards and his eyes upwards in order to fulfill two verses: (Eichah 3, 41) Nisab LiVaveinu El Kapayim El Ail Ba'Shamayim and (Hosea 5, 15) Ad Asher Ye'Eshmu Oo'Bikshu Panai. One should walk forward three steps before reciting Shemona Esrei and three steps after reciting Shemona Esrei as it is written: (Yichezkel 1, 7) V'Ragleihem Regel Yishara. The verse refers to three legs which represent the three steps that we take forward. Then we put our feet together in a straight line. This helps give Shemona Esrei its proper respect. And then the prophet says: (Divrei Hayamim 1, 16, 29) S'Oo Mincha Oo'Vohoo Li'Phanav. In other words, when you pray before G-d conduct yourself in the same manner as

שמונה עשרה-תפלת שחרית-101 Tefila

one who brings a gift to his king. As he approaches the king, he rushes. He walks three steps and then bows down in the Bracha of Magen Avrohom. The rest of the verse in Yechezkel 1, 7: V'Kaf Ragleichem Ki'Kaf Regel Egel represents the three steps that one takes after completing Shemona Esrei. The verse: (Psalms 68, 13) Malchei Tzvaot Yi'Dodoon Yi'Dodoon is interpreted to mean that you should wander as you approach G-d in prayer and when you leave G-d after praying. How far is three steps? It is the distance from the camp of the Yisraelim in the desert to Ohel Moed. In honor of three camps that existed in the desert (Kobanim, Leviim and Yisraelim) we walk three steps as we approach in prayer and three steps when we depart from prayer.

Source 10

אורח חיים סימן צה' סעיף א' – יכוין רגליו זה אצל זה בכיוון, כאלו אינם אלא א', להדמות למלאכים דכתיב בהן: ורגליהם רגל ישרה (יחזקאל א, ז) כלומר: רגליהם נראים כרגל אחד (רמ"א-וי"א כשעומד להתפלל ילך לפניו ג' פסיעות, דרך קרוב והגשה לדבר שצריך לעשות).

Translation: One should set one's feet exactly one next to the other as if both feet are one so as to appear as the angels about whom it is written: (Yechezkel 1, 7) V'Ragleihem Regel Yishara; in other words one's feet should appear to be one foot. Ramah: There are those who say: when one is ready to recite Shemona Esrei, one should walk forward three steps, in the same manner that one would approach and go near a task one must perform.

Source 11

משנה ברורה סימן צה' ס"ק ג' – ילך לפניו – ואין צריך לחזור לאחוריו כדי לילך לפניו כ"ב הא"ר אבל מנהג העולם לילך לאחוריו.

Translation: It is not necessary to walk back first before walking forward so wrote הא"ר (?) but it is the general custom in our time to first walk back three steps.

Source 12

תורה תמימה דברים פרק ג' פסוק כג' – ואתחנן אל ה' בעת ההוא לאמר. תלמוד בבלי מסכת ברכות דף ל' עמוד ב' – כמה ישהה בין תפלה לתפלה? רב הונא ורב חסדא, חד אמר: כדי שתתחונן דעתו עליו; וחד אמר: כדי שתתחולל דעתו עליו. מאן דאמר כדי שתתחונן דעתו עליו – דכתיב: (דברים ג') ואתחנן אל ה'; ומאן דאמר כדי שתתחולל דעתו עליו – דכתיב (שמות ל"ב) ויחל משה. תורה תמימה – בין תפלה לתפלה – כשמתפלל שני תפילות, כגון בין שחרית למוסף, או היכי ששכח ולא התפלל שצריך להשלימה כשמתפלל תפלה שלאחריה ומתפלל שתים. וטעם השהוי נראה משום דאין עושין מצות חבילות כמו שאומרים בסוטה ח', א'. ואתחנן אל ה' – רצה לומר עד כדי שתהא דעתו מיושבת להתפלל בלשון תחינה. ויחל משה – גם זה כעין פירוש שתתחונן, ובלישנא בעלמא פליגי. ובירושלמי כאן מבואר דהוא כדי שיעור הילוך ד' אמות, ועיין באורח חיים סימן קה' ולפנינו בפרשה תשא שם. ועיין בשאלות ותשובות הרשב"א סימן תל"ו דהשליח ציבור אחר תפלה בלחש יעמוד כדי הילוך ד' אמות קודם שיחזור למקומו להתפלל לפני הציבור וזה נסמך גם כן על דרשות שלפנינו. ובבית יוסף לאורח חיים סימן קכ"ג כתב דיחיד לאחר תפלת י"ח יחזור למקומו אחר שיעור

שמונה עשרה-תפלת שחרית-101 Tefila

הילוך ד' אמות, והב"ה כתב אחר שיתחיל השליה ציבור, ומכאן משמע כבית יוסף שרי מבאר כאן דשיעור שהיה הוא כדי שתחונן או כדי שתתחולל דעתו עליו, ומבואר בירושלמי דשיעור זה הוא כדי הילוך ד' אמות.

Translation: V'Eschanan El Hashem B'Ais Ha'Hoo Laimor How long should one wait between Tephilot? Rav Huna and Rav Chisda argued about this matter. One said: Until his mind becomes settled. One said: until his mind calms down. The one who says: until his mind becomes settled derives his conclusion from the words: V'Eschanan El Hashem; the one who says: until his mind calms down derives his conclusion from the words: Va'Yichal Moshe. Between Tephilot-When he prays two Tephilot, like Mussaf after Schacharit or when he forgets to recite a Tefila and needs to recite Shemona Esrei twice in order to make up for the omission. The reason for the pause appears to be so as not to bundle together two Mitzvot as the rule is stated in Sotah Daf 8 Amud 1. V'Eschanan El Hashem-He meant to say: until his mind is settled to the point that he can pray using language of supplication. Va'Yichal Moshe-this too can be explained as settling one's mind. The dispute between the Rabbis was simply concerning the source and not the meaning. The Jerusalem Talmud in discussing this issue explains that the amount of time one should pause is equal to the time it would take to walk four Amot. Check the Shulchan Oruch, Orach Chaim, Siman 105 and in this book in Parshat Ki Tisa. Also check in the responsa of the Rashba, Siman 136, where the Rashba states that the prayer leader after reciting the silent Shemona Esrei should pause the time equal to the time it takes to walk four Amot until he returns to his place to recite the Shemona Esrei out loud. That rule is related to what we discussed earlier. And the Beit Yossef in his comments to Orach Chaim Siman 126 wrote that an individual after reciting the silent Shemona Esrei should return to his place only after pausing for an amount of time equal to what it would take to walk four Amot. The Bach wrote that he should not return to his place until after the prayer leader begins repeating the Shemona Esrei. From here it appears that the Beit Yossef would allow one to return before then since the purpose of the pause is to settle one's mind. The Jerusalem Talmud already ruled that the amount of time one should pause is equal to the time it takes for a man to walk four Amot.