

Introduction to Shmone Esre:

Postures and Origins

Source Sheet by Hillel Broder

1. Berakhot 28b

MISHNAH Rabban Gamaliel says:
Every day one should pray the eighteen [benedictions]. R. Joshua says : The abstract of the eighteen [benedictions].
R. 'Akiba says: If his prayer is fluent in his mouth, he should pray the eighteen ; but if not, an abstract of the eighteen. R. Eliezer says : If one makes his prayer a fixed task, his prayer is not a supplication. R. Joshua says : If one is journeying in a place of danger, he should offer a short prayer, saying : "Save, O Lord, Thy people, the remnant of Israel ; in all times of crisis may their needs be before Thee. Blessed art Thou, O Lord, Who hearkenest to prayer." If he is riding upon an ass, he should alight and say the Tefillah ; but if he is unable to alight, he should turn his face [in the direction of Jerusalem] If he is unable to turn his face, he should direct his heart towards the Holy of Holies. If he is journeying in a ship or on a raft, he should direct his heart towards the Holy of Holies. GEMARA
To what do these eighteen benedictions correspond ? R. Hillel, the son of R. Samuel b. Nahmani, said : They correspond to the eighteen times the Divine Name [JHWH] is mentioned by David in the Psalm "Ascribe unto the Lord, O ye sons of might" (Ps.xxix). Rab Joseph said : They correspond to the eighteen times the Divine Name is mentioned in the Shema'. R. Tanhum said in the name of R. Joshua b. Levi : They correspond to the eighteen vertebrae in

ברכות כ"ח ב .א

מתני' רבן גמליאל אומר בכל יום ויום מתפלל אדם שמנה עשרה רבי יהושע אומר מעין י"ח ר"ע אומר אם שגורה תפלתו בפיו מתפלל י"ח ואם לאו מעין י"ח ר"א אומר העושה תפלתו קבע אין תפלתו תחנונים ר' יהושע אומר ההולך במקום סכנה מתפלל תפלה קצרה ואומר הושע ה' את עמך את שארית ישראל בכל פרשת העבור יהיו צרכיהם לפניך ברוך אתה ה' שומע תפלה היה רוכב על החמור ירד ויתפלל ואם אינו יכול לירד יחזיר את פניו ואם אינו יכול להחזיר את פניו יכוין את לבו כנגד בית קדשי הקדשים היה מהלך בספינה או באסדא יכוין את לבו כנגד בית קדשי הקדשים: גמ' הני י"ח כנגד מי א"ר הלל בריה דר' שמואל בר נחמני כנגד י"ח אזכרות שאמר דוד (תהלים כט, א) בהבו לה' בני אלים רב יוסף אמר כנגד י"ח אזכרות שבקריאת שמע א"ר תנחום אמר רבי יהושע בן לוי כנגד שמונה עשרה חוליות שבשדרה. ואמר ר' תנחום אמר רבי יהושע בן לוי המתפלל צריך שיכרע עד שיתפקקו כל חוליות שבשדרה עולא אמר עד כדי שיראה איסר כנגד לבו רבי חנינא אמר כיון שנענע ראשו שוב אינו צריך אמר רבא והוא דמצער נפשיה ומחזי כמאן דכרע...

the spinal column. R. Tanhum also said in the name of R. Joshua b. Levi : When one says the Tefillah, he must bow until all the vertebrae in the spine are loosened. 'Ulla said : [He must bow] until he sees a ring [of flesh formed] opposite his heart. R. Hannina said : If he lowered his head, more than that is unnecessary. Raba said : That is so, if it gives him pain [to bow low] and he appears like one making obeisance. As to those eighteen benedictions — there are nineteen ! R. Levi said : The benediction relating to the Minim was subsequently instituted at Jabneh. Corresponding to what was it instituted? R. Levi said : According to R. Hillel, the son of R. Samuel b. Nahmani, it corresponds to "The God [el] of glory thundereth" (Ps. xxix. 3) ; according to Rab Joseph, it corresponds to "One" in the Shema; according to R. Tanhum in the name of R. Joshua b. Levi, it corresponds to the small vertebra in the spinal column. Our Rabbis have taught : Simeon the Cotton-dealer arranged the eighteen benedictions in order in the presence of Rabban Gamaliel at Jabneh. Rabban Gamaliel asked the Sages, "Is there anyone who knows how to word the benediction relating to the Minim?" Samuel the Small stood up and worded it. In the following year he had forgotten it,

2. **Kiddushin 29b**

...

ב. קידושין כ"ט ב

על בת בה הוא בי רבנן אידמי ליה
כתנינא דשבעה רישוותיה כל כריעה
דכרע נתר חז רישיה

3. **Sanhedrin 22a**

...

ג. סנהדרין כ"ב א

המתפלל צריך שיראה עצמו כאילו
שכינה כנגדו שנאמר שויתי ה' לנגדי
תמיד.

4. **Shulchan Arukh, Orach Chayim 95:1**

(1) One should direct their feet next to each other as though they are one, in order to imitate that angels, as it says: “their feet were straight feet” (Ezekiel 1:7), which is to say their feet appeared as one foot. Rema: Some say when a person stands to pray he/she should take three steps forward in the way of coming close and approaching a matter that must be done.

ד. **אורח חיים צ"ה:א'**

(א) יבון רגליו זה אצל זה בכיוון, כאלו אינם אלא א', להדמות למלאכים דכתיב בקו: ורגליהם רגל ישרה (יסוקאל א, ז) כלומר: רגליהם נראים כרגל אחד ויש אומרים כשעומד להתפלל ילך לפניו ג' פסיעות, דרך קרוב והגשה לדבר שצריך לעשות (רוקח).

5. **Shulchan Arukh, Orach Chayim 113:4**

(4) One who is praying, he needs to bend until all the vertebrae in his spine are bent. He should not bow from his hips, his head should stay straight and submissive.

ה. **אורח חיים קי"ג:ד'**

(ד) המתפלל, צריך שיכרע עד שיתפקקו כל חליות שפשדרה; ולא יכרע באמצע מתניו וראשו ישאר זקוף, אלא גם ראשו יכף באגמון.

6. **Mishnah Berurah 113:10**

...

ו. **משנה ברורה קי"ג:י'**

(י) (י) שיתפקקו - פקק הוא לשון קשר ור"ל שמחמת הכריעה בולטים הקשרים של החוליות:

7. **Shulchan Arukh, Orach Chayim 104:1**

...

ז. **אורח חיים קי"ד:א'**

(א) לא יפסיק בתפלתו. ואפלו מלך ישאל שואל בשלומו, לא ישבנו; אבל מלך א"ה, אם אפשר לו לקצר דהינו שיאמר תחלת הברכה וסופה קדם שיגיע אליו, יקצר; או אם אפשר לו שיטה מן הדרך, יטה ולא יפסיק בדבור, ואם אי אפשר לו, יפסיק.

8. **Megillah 17b**ת. **מגילה י"ז ב**

Our Rabbis taught: How do we know that the blessing of the Patriarchs should be said? Because it says, "Ascribe unto the Lord the sons of might" (Psalms 29:1). And from where do we know that we say the blessing of mighty deeds? Because it says, "Ascribe unto the Lord glory and strength" (Psalms 29:1). And from where do we know that we say sanctifications? Because it says, "Ascribe unto the Lord the glory due His name, worship the Lord in the beauty of holiness." (Psalms 29:2) What reason did they have for saying "understanding" after holiness? Because it says, "They shall sanctify the Holy One of Jacob and shall stand in awe of the God of Israel" (Isaiah 29:23), and next to this, "They also that err in spirit shall come to understanding" (Isaiah 29:24). What reason did they have for saying "repentance" after "understanding"? Because it is written, "Understanding with their heart, they will repent and be healed" (Isaiah 6:10). If that is the reason, healing should be mentioned next to repentance? Do not think such a thing, since it is written, "And let him return to the Lord and He will have compassion upon him, and to our God, for He will abundantly forgive" (Isaiah 55:7). But what did you see to rely on this verse? Rely rather on the other! There is written another verse, "Who forgives all your iniquity, who heals all your diseases, who redeems your life from the pit" (Psalms 103:3-4). This implies that redemption and healing come after forgiveness. But it is written, "And he will repent and be healed"? That refers not to the healing of sickness but to the healing [power] of forgiveness. What reason did they have for saying redemption in the seventh blessing? Rava said: Because they [Israel] are destined to be redeemed in the seventh year [of the coming of the

ת"ר מנין שאומרים אבות שנאמר (תהלים כט, א) הבו לה' בני אלים ומנין שאומרים גבורות שנאמר (תהלים כט, א) הבו לה' כבוד ועוז ומנין שאומרים קדושות שנאמר (תהלים כט, ב) הבו לה' כבוד שמו השתחוו לה' בהדרת קדש ומה ראו לומר בינה אחר קדושה שנאמר (ישעיהו כט, כג) והקדישו את קדוש יעקב ואת אלהי ישראל יעריצו וסמך ליה וידעו תועי רוח בינה ומה ראו לומר תשובה אחר בינה דכתיב (ישעיהו ו, י) ולבבו יבין ושב ורפא לו אי הכי לימא רפואה בתרה דתשובה לא ס"ד דכתיב (ישעיהו נה, ז) וישוב אל ה' וירחמהו ואל אלהינו כי ירבה לסלוח ומאי חזית דסמכת אהא סמוך אהא כתב קרא אחרינא (תהלים קג, ג) הסולח לכל עוניכי הרופא לכל תחלואיכי הגואל משחת חייכי למימרא דגאולה ורפואה בתר סליחה היא והכתיב ושב ורפא לו ההוא לאו רפואה דתחלואים היא אלא רפואה דסליחה היא ומה ראו לומר גאולה בשביעית אמר רבא מתוך שעתידין ליגאל בשביעית לפיכך קבעוה בשביעית והאמר מר בששית קולות בשביעית מלחמות במוצאי שביעית בן דוד בא מלחמה נמי אתחלתא דגאולה היא ומה ראו לומר רפואה בשמינית אמר רבי אחא מתוך שנתנה מילה בשמינית שצריכה רפואה לפיכך קבעוה בשמינית ומה ראו לומר ברכת השנים בתשיעית אמר רבי אלכסנדר כנגד מפקיעי שערים דכתיב (תהלים י, טו) שבור זרוע רשע ודוד כי אמרה בתשיעית אמרה ומה ראו לומר קיבוץ

Messiah], therefore the mention of redemption was placed in the seventh blessing. But a Master has said, In the sixth year will be thunder, in the seventh wars, at the end of the seventh the son of David will come? War is also the beginning of redemption. What was their reason for saying healing in the eighth blessing? R. Aha said: Because circumcision which requires healing is given for the eighth day, therefore it was placed in the eighth blessing. What was their reason for saying the blessing of the years ninth? R. Alexandri said: This was directed against those who raise the market price, as it is written, “Break the arm of the wicked” (Psalms 10:15); and when David said this, he said it in the ninth Psalm. What was their reason for saying the gathering of the exiles after the blessing of the years? Because it is written, “But you, O mountains of Israel, you shall shoot forth your branches and yield your fruit to your people Israel, for they are at hand to come” (Ezekiel 36:8). And when the exiles are gather, judgment will be visited on the wicked, as it says, “And I will turn my hand upon you and purge away your dross as with lye” (Isaiah 1:25) and it is written further, “And I will restore your judges as at the first” (Isaiah 1:26). And when judgment is visited on the wicked, apostates will cease, and presumptuous sinners are included with them, as it is written, “But the destruction of the transgressors and of the sinners shall be together, and they that forsake the Lord shall be consumed” (Isaiah 1:28). And when the transgressors have disappeared, the horn of the righteous will be exalted, as it is written, “All the horns of the wicked also will I cut off, but the horns of the righteous shall be exalted” (Psalms 95:11). And “righteous converts” are included with the righteous, as it says, “Before the hoary head rise up, and honor the face of the elder”, and the text goes on, “And if a

גליות לאחר ברכת השנים דכתיב
 (יחזקאל לו, ח) ואתם הרי ישראל
 ענפכם תתנו ופריכם תשאו לעמי ישראל
 כי קרבו לבוא וכיון שנתקבצו גליות
 נעשה דין ברשעים שנאמר (ישעיהו א,
 כה) ואשיבה ידי עליך ואצרוף כבור
 סיגיד וכתיב (ישעיהו א, כו) ואשיבה
 שופטיך כבראשונה וכיון שנעשה דין מן
 הרשעים כלו הפושעים וכולל זדים
 עמהם שנאמר (ישעיהו א, כח) ושבר
 פושעים וחטאים יחדיו (יכלו) וכיון
 שכלו הפושעים מתרוממת קרן צדיקים
 דכתיב (תהלים עה, יא) וכל קרני
 רשעים אגדע תרוממנה קרנות צדיק
 וכולל גירי הצדק עם הצדיקים שנאמר
 (ויקרא יט, לב) מפני שיבה תקום והזרת
 פני זקן וסמיך ליה וכי יגור אתכם גר
 והיכן מתרוממת קרנם בירושלים
 שנאמר (תהלים קכב, ו) שאלו שלום
 ירושלם ישליו אוהביך וכיון שנבנית
 ירושלם בא דוד שנאמר

stranger sojourns with you” (Leviticus 19:32). And where is the horn of the righteous exalted? In Jerusalem, as it says, “Pray for the peace of Jerusalem, may they prosper that love you” (Psalms 122:6). And when Jerusalem is built, David will come, as it says,

9. **Megillah 18a**

“Afterwards the children of Israel shall return and seek the Lord their God, and David their king” (Hosea 3:5). And when David comes, prayer will come, as it says, “Even then will I bring them to my holy mountain, and make them joyful in my house of prayer” (Isaiah 56:7). And when prayer has come, the Temple service will come, as it says, “Their burnt-offerings and their sacrifices shall be acceptable upon my altar” (Isaiah 56:7). And when the Temple service comes, thanksgiving will come, as it says, “Whoever offers the sacrifice of thanksgiving honors me” (Psalms 50:23). What was their reason for saying the priestly blessing after thanksgiving? Because it is written, “And Aaron lifted up his hands toward the people and blessed them and he came down from offering the sin-offering and the burnt-offering and the peace-offerings” (Leviticus 9:22).

ט. **מגילה י"ח א**

(הושע ג, ה) אחר ישובו בני ישראל
ובקשו את ה' אלהיהם ואת דוד מלכם
וכיון שבא דוד באתה תפלה שנאמר
(ישעיהו נו, ז) והביאותים אל הר קדשי
ושמחתים בבית תפלתי וכיון שבאת
תפלה באת עבודה שנאמר עלותיהם
וזבחייהם לרצון על מזבחי וכיון שבאת
עבודה באת תודה שנאמר (תהלים נ,
כג) זובח תודה יכבדנני ומה ראו לומר
ברכת כהנים אחר הודאה דכתיב (ויקרא
ט, כב) וישא אהרן את ידיו אל העם
ויברכם וירד מעשות החטאת והעולה
והשלמים...

10. ישנה עוד אגדה אחרת על קדמות הברכות השונות, המדרש מחפש סיבה היסטורית מתאימה למי או למה שייכת כל ברכה וברכה; אנו מביאים את הנוסח לפי המובא בספר „שבלי הלקט“ סימן יח (ועיין עוד מקורות בסידורו של י. בער עמ' 87–88) וזו לשון האגדה: „מצינו יח ברכות של תפלה מעולם היו מתוקנות זו אחר זו, כיון שבאו אנשי כנסת הגדולה כללום ותיקנום כסדרן. כשניצול אברהם מאור כשדים פתחו מלאכי השרת ואמרו: ב.א.י. מגן אברהם; כשנעקד יצחק אבינו על גבי המזבח ונעשה דשן, והיה אפרו מושלך על הר המוריה, מיד הביא עליו הקב"ה טל והחיה אותו... מיד פתחו מלאכי השרת ואמרו: ב.א.י. מחיה המתים; כשבא יעקב אבינו ופגע בשערי שמים והקדיש שמו של הקב"ה, מיד פתחו מלאכי השרת ואמרו: ב.א.י. האל הקדוש; כשבא פרעה להמליך את יוסף על מצרים בדקו אם היה יודע בשבעים לשון, בא גבריאאל ולמדו שבעים לשון, מיד פתחו מלאכי השרת פיהם ואמרו: ברוך אתה ה' חונן הדעת; כשעשה ראובן מעשה בלהה פילגש אביו, נקנסה עליו מיתה, מיד חזר בתשובה

11. ...פתחו מלאכי השרת ואמרו: ב.א.י. הרוצה בתשובה; כשעשה יהודה מעשה תמר ואמר, הוציאוה ותשרף שלחה לו: הכר נא, מיד הודה ואמר, צדקה ממני ונסלה לו על אותו עון, מיד פתחו מלאכי השרת ואמרו: ב.א.י. חנון המרבה לסלוח; כשמררו המצריים את חיי אבותינו אמר הקב"ה לישראל, וגאלתי אתכם, מיד פתחו מלאכי השרת את פיהם ואמרו: ב.א.י. גואל ישראל; כשנצטער אברהם אבינו צער מילה בא רפאל ורפא, מיד פתחו מלאכי השרת ואמרו: ב.א.י. רופא חולים (מעניין לקבוע שהחתימה מובאת סתמית, ולפי הנוסח השגור בפינו מסתיימת הברכה בצמזום לאומי: ב.א.י. רופא תולי עמו ישראל י.י.). כשורע יצחק אבינו ומצא, מאה שערים, מיד פתחו מלאכי השרת ואמרו: ב.א.י. מברך השנים; כשבא יעקב אבינו במצרים וראה יוסף ושמעון, ונתקבצו הוא ובניו כלם כאחד, מיד פתחו מלאכי השרת ואמרו: ב.א.י. מקבץ נדחי עמו ישראל; כשניתנה תורה לישראל ואמר לו הקב"ה למה: ואלה המשפטים אשר תשים לפניכם, מיד פתחו מלאכי השרת ואמרו: ב.א.י. אוהב צדקה ומשפט; כשטבעו המצריים בים, פתחו מלאכי השרת ואמרו: ב.א.י. מכניע זדים; כשאמר לו הקב"ה ליעקב אבינו, ויוסף ישית ידו על עיניך, שמח ובטח על דברו של מקום, ובשעה שנפטר יעקב אבינו מן העולם, ובא יוסף ונתן שתי ידיו על עיניו ונשקו ובכה עליו, מיד פתחו מלאכי השרת ואמרו: ב.א.י. משען ומבטח לצדיקים; כשבנה שלמה את בית המקדש, מיד פתחו מלאכי השרת ואמרו: ב.א.י. בונה ירושלים; כשנושעו ישראל ועברו בים סוף ואמרו שירה ויושע ה', פתחו מלאכי השרת ואמרו: ב.א.י. מצמיח קרן ישועה; כשנאנחו ישראל וזעקו לאיל ושמע זעקתם... מיד פתחו מלאכי השרת ואמרו: ב.א.י. שומע תפלה; כשעשו ישראל המשכן וירדה שכינה ושכן בו בין שני הכרובים, מיד פתחו מלאכי השרת ואמרו: ב.א.י. המחזיר ברחמי מהרה שכינתו לציון (נוסח החתימה הוא קצת מורחב יותר מבנוסחתנו י.י.). כשהכניס שלמה הארון לפני ולפנים... ונתן הודאה ושבח למקום... מיד פתחו מלאכי השרת ואמרו: ב.א.י. הטוב שמך ולך נאה להודות; כשנכנסו ישראל לארץ ונתקיים עליהם המקרא דכתיב: ונתתי שלום בארץ, מיד פתחו מלאכי השרת ואמרו: ברוך עושה השלום (עיין הערתנו באגדה הקודמת לצורות החתימה י.י.). לפיכך כשבאו אנשי כנסת הגדולה תיקנו בחכמתם כסדר הזה, מיד פתחו מלאכי השרת ואמרו: ברוך חכם הרוים שנתן חכמה ליראיו שהם בני גוי גדול כמו שאמר להם משה (דברים ד 7): כי מי גוי גדול אשר לו אלהים קרבים" (עמ' 18). החזיר שכל ברכה שנאמרה כל פעם על ידי מלאכי השרת, בא כאילו לתת גושפנקא של מעלה לברכות שנאמרו על ידי יחידים או כנסת ישראל.



Made with the Sefaria Source Sheet Builder
www.sefaria.org/sheets