

שמונה עשרה OF ברכות BOWING IN THE

The first ברכה of שמונה עשרה is unique because of the requirement to bow both at the beginning of the ברכה and at the end of the ברכה.

תלמוד בבלי מסכת ברכות דף לד' עמ' א' – תנו רבנן: אלו ברכות שאדם שוחה בהן: באבות תחלה וסוף, בהודאה תחלה וסוף, ואם בא לשוח בסוף כל ברכה וברכה ובתחלת כל ברכה וברכה, מלמדין אותו שלא ישחה. אמר רבי שמעון בן פזי אמר רבי יהושע בן לוי משום בר קפרא: הדיוט כמו שאמרנו – עמ' ב' – כהן גדול, בסוף כל ברכה וברכה, והמלך, תחלת כל ברכה וברכה וסוף כל ברכה וברכה. אמר רבי יצחק בר נחמני, לדידי מפרשא לי מיניה דרבי יהושע בן לוי: הדיוט, כמו שאמרנו, כהן גדול, תחלת כל ברכה וברכה, המלך, כיון שכרע, שוב אינו זוקף, שנאמר: (מלכים א', ח') ויהי ככלות שלמה להתפלל וגו' קם מלפני מזבח ה' מכרע על ברכיו. תנו רבנן: קידה, על אפים, שנאמר: (מלכים א' א') ותקד בת שבע אפים ארץ, כריעה, על ברכים, שנאמר: מכרע על ברכיו; השתחואה, זו פשוט ידים ורגלים, שנאמר: (בראשית ל"ז) הבוא נבוא אני ואמך ואחיך להשתחות לך ארצה. אמר רב חייא בריה דרב הונא: חזינא להו לאביי ורבא דמצלו אצלווי. תני חדא: הכורע בהודאה הרי זה משובח; ותניא אידך: הרי זה מגונה! לא קשיא: הא בתחלה, הא לבסוף. רבא כרע בהודאה תחלה וסוף. אמרי ליה רבנן: אמאי קא עביד מר הכי? אמר להו: חזינא לרב נחמן דכרע, וחזינא ליה לרב ששת דקא עבד הכי. והתניא: הכורע בהודאה הרי זה מגונה! ההיא, בהודאה שבהלל. והתניא: הכורע בהודאה ובהודאה של הלל הרי זה מגונה! כי תניא ההיא בהודאה דברכת המזון.

The word chosen by the גמרא to describe the act of bowing, שוחה, may be unfamiliar to you. It appears in different conjugations in תנ"ך:

ישיעהו ב', ט' – וַיִּשַׁח אָדָם וַיִּשְׁפֹּל־אִישׁ וְאֶל־תִּשְׂאָ לָהֶם:
 ישיעהו ה', טו' – וַיִּשַׁח אָדָם וַיִּשְׁפֹּל־אִישׁ וְעֵינָיו גְּבַהִים תִּשְׁפֹּלְנָה:
 משלי יד' יט' – שָׁחוּ רַעִים לִפְנֵי טוֹבִים וְרָשָׁעִים עַל־שַׁעְרֵי צַדִּיק;
 מיכה ו', יד' – אָתָּה תֹאכַל וְלֹא תִשְׁבַּע וַיִּשְׁחָד בְּקַרְבְּךָ וְתִסַּג וְלֹא תִפְלִיט וְאֲשֶׁר תִּפְלִיט לַחֲרֹב אָתָּן;
 חבקוק ג', ו' – עָמַד וַיִּמְדַּד אֶרֶץ רָאָה וַיִּתֵּר גּוֹזִים וַיִּתְפַּצְצוּ הַרְרֵי־עַד שָׁחוּ גְבָעוֹת עוֹלָם הִלִּיכוֹת עוֹלָם לֹא:
 משלי ב', יח' – בִּי שָׁחָה אֶל־מֹות בֵּיתָהּ וְאֶל־רַפְּאִים מַעֲגֹלְתֶיהָ:
 ישעיהו ב', יא' – עֵינָיו גְּבַהוֹת אָדָם שָׁפֵל וְיִשַׁח רוּם אֲנָשִׁים וְנִשְׁגָּב ה' לְבָדוּ בַיּוֹם הַהוּא:

Marcus Jastrow in his Dictionary states that the root for the word, שחה, is interchangeable

with the word, שחה. He further advises that the word השתחוה is the התפעל conjugation of the same root word.

רש"י explains why בהן גדול מלך and the בהן גדול רש"י: מסכת ברכות דף לד' עמ' ב' – בהן גדול בסוף כל ברכה – כל מה שהוא גדול, ביותר צריך להכניע ולהשפיל עצמו.

תוספות explains why one should not bow more often: תוספות מסכת ברכות דף לד' עמ' א' – מלמדין אותו שלא ישחה – ואם תאמר: וישחה ומה בכך? ויש לומר שלא יבא לעקור דברי חכמים שלא יאמרו כל אחד מחמיר כמו שהוא רוצה ואין כאן תקנת חכמי' וחיישינן ליוהרא.

The יוהרא explains what תוספות meant by the word: בית יוסף וכתבו עוד טעם אחר משום דמיחזי כיוהרא כלומר שמחזיק עצמו יותר כשר משאר הציבור, וכן כתב ה"ר יונה (כד. ד"ה מלמדין):

What is the basis to bow in the ברכה of אבות and the ברכה of הודאה?
ספר אבודרהם שמונה עשרה – גרסינן בברכות בפרק אין עומדין (לד, ב) ת"ר אלו ברכות שאדם שוחה בהן באבות תחלה וסוף. בהודאה תחלה וסוף. ובירושלמי מפרש הטעם באבות (בראשית כד', מח') ואקוד ואשתחוה לה' ואברך את ה' אלהי אדוני אברהם; ובהודאה ואשתחוה למלך (ד"ה ב', כד', יז') ואברך למלך ומתרגמים ומודינא למלכא. ואם בא לשחות בסוף כל ברכה וברכה ובתחלת כל ברכה וברכה מלמדין אותו שלא ישחה.

When should one bow?
תלמוד בבלי מסכת ברכות דף יב' עמ' א' – ואמר רבה בר חיננא סבא משמיה דרב: המתפלל, כשהוא כורע, כורע בברוך; וכשהוא זוקף; זוקף בשם. אמר שמואל: מאי טעמא דרב? דכתיב: (תהלים קמ"ו) ה' זוקף כפופים. מתיבי: (מלאכי ב') מפני שמי נחת הוא! – מי כתיב בשמי? מפני שמי כתיב. אמר ליה שמואל לחייא בר רב: בר אוריאן, תא ואימא לך מלתא מעלייתא דאמר אבוך! הכי אמר אבוך: כשהוא כורע – כורע בברוך, כשהוא זוקף – זוקף בשם.

How should one bow?
מסכת ברכות דף יב' עמ' ב' – רב ששת כי כרע, כרע כחזרא; כי קא זקיף, זקיף כחיויא. רש"י – זקיף כחיויא – בנחת, ראשו תחלה ואחר כך גופו, שלא תראה כריעתו עליו כמשוי. תוספות – כרע כחזרא – לא סגי בכריעה לבד וראשו זקוף אלא בעי נמי שיכוף הראש וכן איתא בירושלמי דפרקין ובלבד שלא ישוח יותר מדאי. אמר רבי ירמיה ובלבד שלא יעשה כהדין חרדונא והיינו תרגום ירושלמי של צב (ויקרא יא) והצב כשהוא שוחה ראשו זקוף. ובראש השנה ויום כיפור שאנו שוחין כל שעה בתפלה צריך ליהרר שיגביה קודם שיסיים הברכה רק שיכרע בברוך ושיגביה מיד דאמרינן לקמן סוף אין עומדין (ד' לד.) אם בא לשחות תחלת כל ברכה וסוף כל ברכה מלמדין אותו שלא ישחה.

TRANSLATION OF SOURCES

'א-Our Rabbis taught: These are the benedictions in which one bows in the Tefillah: The benediction of the patriarchs, beginning and end, and the thanksgiving, beginning and end. If one wants to bow down at the end of each benediction and at the beginning of each benediction, he is instructed not to do so. R. Simeon b. Pazzi said in the name of R. Joshua b. Levi, reporting Bar Kappara: An ordinary person bows as we have mentioned; a high priest bows at the end of each benediction; a king bows at the beginning of each benediction and at the end of each benediction. R. Isaac b. Nahmani said: It was explained to me by R. Joshua b. Levi that an ordinary person does as we have mentioned; a high priest bows at the beginning of each blessing; and a king, once he has knelt down, does not rise again until the end of the Tefillah, as it is written: And it was so that when Solomon had made an end of praying, ... he arose from before the Altar of the Lord, from kneeling on his knees.

Kidah bowing is upon the face, as it says: Then Bath-Sheba bowed with her face to the ground. Keri'ah [kneeling] is upon the knees, as it says: From kneeling on his knees, prostration is spreading out of hands and feet, as it says: Shall I and your mother and your brothers come to prostrate ourselves before you on the ground.

R. Hiyya the son of R. Huna said: I have observed Abaye and Raba bending to one side. One [Baraitha] taught: To kneel in the thanksgiving benediction is praiseworthy, while another taught: It is reprehensible? — There is no contradiction: one speaks of the beginning, the other of the end. Raba knelt in the thanksgiving at the beginning and at the end. The Rabbis said to him: Why does your honour act in this manner? He replied to them: I have seen R. Nahman kneeling, and I have seen R. Shesheth doing so. But it has been taught: To kneel in the thanksgiving is reprehensible — That refers to the thanksgiving in Hallel. But it has been taught: To kneel in the thanksgiving and in the thanksgiving of Hallel is reprehensible? — The former statement refers to the thanksgiving in the Grace after Meals.

'ט-And man is humbled, and man is brought low; forgive them not.

'טו-And the mean man shall be brought down, and the mighty man shall be humbled, and the eyes of the lofty shall be humbled;

'טז-The evil bow before the good; and the wicked at the gates of the righteous.

'י-You shall eat, but not be satisfied; and your sickness shall be in your inward parts; and you shall conceive, but shall not deliver; and that which you deliver I will give up to the sword.

'יג-He stands, and shakes the earth; he beholds, and causes the nations to tremble; and the everlasting mountains are dashed in pieces, the everlasting hills bow; his ways are as of old.

'יח-For her house inclines to death, and her paths to the dead.

'יט-The lofty looks of man shall be brought low, and the arrogance of men shall be brought low, and the Lord alone shall be exalted in that day.

רש"י מסכת ברכות דף לד' עמ' ב'—כהן גדול בסוף כל ברכה has to bend over and make himself feel humble before G-d.

תוספות מסכת ברכות דף לד' עמ' א'—מלמדין אותו שלא ישהה bow whenever he wants, what is the harm? He should not bow whenever he wants because when he bows whenever he wants, he appears to disagree with the opinion of the Sages. It should not appear that anyone can choose to create restrictions for himself and not rely on the Sages to determine how he needs to conduct himself. In addition, we are concerned that his acts appear to be a haughtiness.

תוספות provided a second reason why a person should not bow whenever he pleases because it appears that his acts reflect haughtiness. This means that he holds himself out as being more religious than others. This is how it was also explained by Rav Yonah.

ספר אבודרהם שמונה עשרה—We learned in Masechet Brachot, Chapter entitled: Ain Omdin: These are the Brachot in which one bows: in the beginning and end of Avot and in the beginning and end of Hodaah. In the Jerusalem Talmud, it is explained that the reason we bow in the Bracha of Avot is based on a verse (Breishit 24, 48) V'Ekod V'Ashtachaveh La'Hashem V'Avareich Et Hashem Elokei Adoni Avrohom; in Hodaah we bow because of the verse (Divrei HaYamim 2, 24, 7) V'Ashtachaveh La'Melech; V'Avareich La'Melech. It is translated into Aramaic as I give thanks to the King. If one wants to bow at the end of each Bracha and at the beginning of each Bracha, we train him not to do so.

תלמוד בבלי מסכת ברכות דף יב' עמ' א'—Raba b. Hinena the elder also said in the name of Rab: In saying the Tefillah, when one bows, one should bow at the word 'Blessed' and when returning to the upright position one should return at the mention of the Divine Name. Samuel said: What is Rab's reason for this? — Because it is written: The Lord raises up them that are bowed down. An objection was raised from the verse, And was bowed before My name? Is it written, 'At My name'? It is written, 'Before My Name'. Samuel said to Hiyya the son of Rab: O, Son of the Law, come and I will tell you a fine saying enunciated by your father. Thus said your father: When one bows, one should bow at 'Blessed', and when returning to the upright position, one should return at the mention of the Divine Name. R. Shesheth, when he bowed, used to bend like a reed, and when he raised himself, used to raise himself like a serpent.

רש"י—זקיף כהוי"א—Gently, his head first and then his body so that his bowing does not appear to be burdensome for him.

תוספות—כרע כהזרא—It is not enough that one bends one's back while his head remains upright. Instead, one needs to bend one's head as well. So it is written in the Jerusalem Talmud that one should not bow too much. Rav Yirmiya said: as long as he does not conduct himself like a large lizard that does not bend his head. The word "Chardona" is the Aramaic translation of the Hebrew word Tzav that is referred to in Va'Yikra 11. It is an animal that does not bend his head when he bends over. But on Rosh Hashonah and on Yom Kippur when we continuously bend over while praying, we need to be careful to raise our heads before completing the Bracha; we need to bend over while reciting the word: Baruch and raise ourselves immediately, as we learned at the end of the chapter entitled: Ain Omdin: if one begins to bow at the beginning and end of each Bracha, we teach him not to do so.