

THREE STEPS BACK/THREE STEPS FORWARD

Prior to commencing our recital of **שמונה עשרה** we move three steps back and three steps forward. What is the source for that practice? The **גמרא** is the source for the practice to walk back three steps after completing **שמונה עשרה** but the **גמרא** does not discuss doing the same prior to reciting **שמונה עשרה**.

תלמוד בבלי מסכת יומא דף נג' עמ' ב'—אמר רבי אלכסנדר 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 מרבנו, 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.

The practice of stepping forward three steps before reciting **שמונה עשרה** is not found in the **סידור רב סעדיה גאון** nor in the **סדר רב עמרם גאון**. The earliest source that refers to the practice is the **מחזור ויטרי**:

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' 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 ממהר ומפסיע שלש פסיעות ואחר כך השתחוו לו במגן אברהם; וכף רגליהם ככף רגל עגל הרי שלש פסיעות לאחר תפלה, מלאכי צבאות יודון יודון בהליכה יודון בחזרה. וכמה ג' פרסאות? בהליכה כנגד מחנה ישראל וכנגדן אנו עושין ג' פסיעות בהליכה ובחזרה.

This is the way the practice is described in the **שולחן ערוך**:

אורח חיים סימן צה' סעיף א'—יכוין רגליו זה אצל זה בכיון, 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).

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.

The **משנה ברורה** notes that it is not necessary to move back three steps before moving forward three steps. However, he recognizes that the custom in his time, the 20th Century, was to move back three steps first and the **משנה ברורה** gives his approval to the custom.

But the **משנה ברורה** does not provide a source for the custom.

Perhaps the following explains the intent behind the practice:

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 שתיים. וטעם השהי נראה משום דאין עושין מצות חבילות כמו שאומרים בסוטה ה', 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 שהוא 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 הילוך ד' אמות, והב"ח כתב אחר שיתחיל השליח ציבור, ומכאן משמע בבית יוסף שרי מבאר כאן דשיעור שהיה הוא כדי שתחונן או כדי שתתחולל דעתו עליו, ומבואר בירושלמי דשיעור זה הוא כדי הילוך ד' אמות.

The **תורה תמימה** provides two possible bases for the custom to step back three steps before stepping forward three steps. The **תלמוד ירושלמי** relates that the amount of time necessary to create a break is the amount of time it takes to walk **ד' אמות**. **ד' אמות** expressed mathematically is eighteen (18) inches times four (4) which equals seventy-two inches. **ג' פסיעות** expressed mathematically is three feet. Walking back three feet and then forward three feet is the same as walking seventy two (72) inches, the equivalent of **ד' אמות**. The **שליח ציבור** waits the time equivalent of walking **ד' אמות** in order to create a break between **תפילות** so that he does not perform **מצות** in bundles. The break also provides him time to prepare himself for his task of performing the **מצוה** of **תפלה** for those who cannot perform the **מצוה** for themselves. We as individuals also need a break equal to the amount of time it takes to walk **ד' אמות** for similar reasons. In our rush to fulfill the obligation of **לתפלה גאולה**, we must not forget that the **ברכה** of **גאל ישראל** marks the completion of the **מצוה** of **ברכותיה**. When we recite the words **ברוך אתה ה'** in the beginning of **שמונה עשרה** we are beginning the new **מצוה** of **תפלה**. We step back three steps and forward three steps in order to pause the time equivalent of a person walking **ד' אמות** in order to create a break between the **מצוה** of **קריאת שמע** and the **מצוה** of **תפלה**. That break is necessary because of the principle of **אין עושין מצות חבילות**. The break was created in this manner and not by reciting **קדיש** or other words out of concern of interfering with **גאולה לתפלה**. Walking six steps, equal to **ד' אמות**, was a halachically acceptable means of creating a break between the **מצוה** of **קריאת שמע** and the **מצוה** of **תפלה**. The second reason to step back three steps and then forward three steps is to provide us time to collect our thoughts before reciting **שמונה עשרה**.

בעד רפואה שלמה לחמתי חייה בת מלכה

TRANSLATION OF SOURCES

ב' תלמוד בבלי מסכת יומא דף נג' עמ' ב' - 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.

מהזור ויטרי סימן כא' - 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 Shmona Esrei should turn his head downwards and his eyes upwards in order to fulfill two verses: (Eichah 3, 41) Nisah 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 Shmona Esrei and three steps after reciting Shmona Esrei as it is written: (Yechezkel 1, 7) V'Ragleihem Regel Yishara. The verse refers to three legs¹ which represent the three steps that we take forward. Then we put our feet together in a straight line. This helps give Shmona 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 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 Shmona 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 (Kohanim, Leviim and Yisraelim) we walk three steps as we approach in prayer and three steps when we depart from prayer.

אורה היים סימן צה' סעיף א' - 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 Shmona Esrei, one should walk forward three steps, in the same manner that one would approach and go near a task one must perform.

משנה ברורה סימן צה' ס"ק ג' - It is not necessary to walk back first before walking forward

1. The word "Ragleihem" is plural which is interpreted as "two" steps and the word "Regel" represents the third step.

so wrote הא"ר (?) but it is the general custom in our time to first walk back three steps.

ג' פסוק כג' -V'Eschanan El Hashem B'Ais Ha'Hoo Laimor.

ב' עמוד ב' -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.

תורה תמימה -Between Tephilot-When he prays two Tephilot, like Mussaf after Schacharit or when he forgets to recite a Tefila and needs to recite Shmona 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 Hahsem-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 Shmona Esrei should pause the time equal to the time it takes to walk four Amot until he returns to his place to recite the Shmona 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 Shmona 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 Shmona 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.