

# A Paradigm for Prayer

---

Atara Kelman



## Deuteronomy 33-34

(1) This is the blessing with which Moses, the man of God, bade the Israelites farewell before he died. (2) He said: The LORD came from Sinai; He shone upon them from Seir; He appeared from Mount Paran, And approached from Ribebboth-kodesh, Lightning flashing at them from His right. (3) Lover, indeed, of the people, Their hallowed are all in Your hand. They followed in Your steps, Accepting Your pronouncements, (4) When Moses charged us with the Teaching As the heritage of the congregation of Jacob.

## דברים ל"ג-ל"ד

(א) וְזֹאת הַבְּרָכָה אֲשֶׁר בֵּרַךְ מֹשֶׁה אִישׁ  
הָאֱלֹהִים אֶת־בְּנֵי יִשְׂרָאֵל לְפָנָי מוֹתוֹ: (ב)  
וַיֹּאמֶר יְהוָה מִסִּינַי בָּא וְזָרַח מִשְׁעִיר לְמוֹ  
הוֹפִיעַ מִהָר פָּאָרָן וְאָתָה מִרְבֶּבֶת קָדֶשׁ  
מִיַּמִּינֹ (אשדת) [אֵשׁ דָּת] לְמוֹ: (ג) אַף  
חֶבֶב עַמִּים כָּל־קִדְשָׁיו בִּידָד וְהֵם תָּכוּ  
לְרַגְלֶךָ יִשָּׂא מִדְּבַרְתֶּיךָ: (ד) תּוֹרָה צְוֵה־לָנוּ  
מֹשֶׁה מוֹרָשָׁה קְהֵלֶת יַעֲקֹב:

(5) Then He became King in Jeshurun,  
When the heads of the people assembled,  
The tribes of Israel together.

(6) May Reuben live and not die, Though  
few be his numbers.... (24) And of Asher he  
said: Most blessed of sons be Asher; May he  
be the favorite of his brothers, May he dip  
his foot in oil. (25) May your doorbolts be  
iron and copper, And your security last all  
your days.

(ה) וַיְהִי בִישׁרוֹן מֶלֶךְ בְּהַתְאִסֵּף רֹאשֵׁי עָם  
יַחַד שְׁבֵטֵי יִשְׂרָאֵל:

(ו) יְהִי רְאוּבֵן וְאֶל־יָמָת וַיְהִי מְתִיו

מִסֵּפֶר: {ס} ... (כד) וּלְאַשֵׁר אָמַר בְּרוּךְ

מִבָּנָיִם אֲשֶׁר יְהִי רְצוּלֵי אָחָיו וְטַבַּל בְּשִׁמּוֹן

רְגָלָיו: (כה) בְּרִזָּל וְנִחְשֶׁת מִנְעֻלָּהּ וְכִימֵיךָ

דְּבִאָּךְ:

(26) O Jeshurun, there is none like God,  
Riding through the heavens to help you,  
Through the skies in His majesty. (27) The  
ancient God is a refuge, A support are the  
arms everlasting. He drove out the enemy  
before you By His command: Destroy! (28)  
Thus Israel dwells in safety, Untroubled is  
Jacob's abode, In a land of grain and  
wine, Under heavens dripping dew. (29) O  
happy Israel! Who is like you, A people  
delivered by the LORD, Your protecting  
Shield, your Sword triumphant! Your  
enemies shall come cringing before you, And  
you shall tread on their backs.

(כו) אֵין כָּאֵל יִשְׂרָאֵל רֹכֵב שָׁמַיִם בְּעֶזְרֹךָ  
וּבְגִאֲוֹתוֹ שְׂחָקִים:  
(כז) מְעַנֶּה אֱלֹהֵי קָדָם וּמִתַּחַת זְרַעַת עוֹלָם  
וַיִּגְרֹשׁ מִפְּנֵיךָ אוֹיֵב וַיֹּאמֶר ה' שְׂמֵד: (כח)  
וַיִּשְׁכֹּן יִשְׂרָאֵל בְּטַח בְּדָד עֵין יַעֲקֹב  
אֶל-אָרֶץ דָּגָן וְתִירוֹשׁ אֶף-שָׁמַיִם יַעֲרֹפוּ טָל:  
(כט) אֲשַׁרְיֶךָ יִשְׂרָאֵל מִי כָמוֹךָ עִם נוֹשָׁע  
בֵּיהוָה מִגֵּן עֶזְרֶךָ וְאֲשֶׁר-חָרַב גִּאֲוֹתֶךָ  
וַיִּכְחָשׁוּ אִיבֶיךָ לָךְ וְאַתָּה עַל-בְּמוֹתֵימוֹ  
תִדְרֹךְ: {ס}

(1) Moses went up from the steppes of Moab to Mount Nebo, to the summit of Pisgah, opposite Jericho, and the LORD showed him the whole land: Gilead as far as Dan; ....

(א) וַיַּעַל מֹשֶׁה מִמִּזְבַּח מוֹאָב אֶל-הַר  
נְבוֹ רָאשׁ הַפְּסִגָּה אֲשֶׁר עַל-פְּנֵי יְרִיחוֹ  
וַיְרְאֵהוּ יְהוָה אֶת-כָּל-הָאָרֶץ אֶת-הַגְּלִלְעָד  
עַד-דָּן: ...

## Rashi 33:2

AND HE SAID, THE LORD CAME FROM SINAI – First he began with praise of the Omnipresent, and only afterwards did he begin with what concerned Israel; but in the praise of God with which he began there is also mention of Israel's merit. All this was by way of intercession, as though to say, "These are worthy that blessing should rest upon them" ([Sifrei Devarim 343:1](#)).

ויאמר ה' מסיני בא. פתח  
תחלה בנשבוהו של מקום  
ואח"כ פתח בצרכיהם של  
ישׂראל, ובנשבח שפתח בו יש  
בו הזכרת זכות לישראל, וכל  
זה דרך רצוי הוא, כלומר כדאי  
הם אלו שתחול עליהם ברכה  
(ספרי):

## Sifrei, Ve-zot Ha-berakha, 343

"And he (Moses) said: The L-rd came from Sinai, and He shone forth from Seir to them": Scripture (hereby) relates that Moses did not open with the needs of Israel until he opened with the praise of the L-rd. To what may this be compared? To an advocate's standing upon the podium, having been hired by a man to speak in his behalf, and not opening with the needs of that man until opening with the king's praise first – "How exalted is our king! How exalted is our master! The sun has shone upon us! The moon has shone upon us!", all praising with him – after which he opens with the needs of that man, after which he concludes with the praise of the king. Moses, our teacher, likewise, did not open with the needs of Israel until he had opened with praise of the L-rd, viz.: "The L-rd came from Sinai and He shone forth from Seir," after which he opened with the needs of Israel, viz.: (*Ibid.* 5) "And He was a King in Yeshurun (Israel)," after which he concluded with praise of the L-rd, viz. (*Ibid.* 26) "There is none like the Almighty, Yeshurun."

ויאמר ה' מסיני בא וזרח משעיר - מגיד הכתוב שכשפתח משה - לא פתח לצרכם של ישראל תחילה, עד שפתח בשבחו של מקום. משל למה הדבר דומה? ללאיטור שהיה עומד על הבמה, ונשכר לו לאחר לדבר על ידיו; ולא פתח בצרכי אותו האיש תחילה - עד שפתח בשבחו של מלך תחילה: אשרי עולה אמלכו, אשרי עולה מראיני, עלינו זרחה חמה, עלינו זרחה לבנה. והיו הכל מקלסים עמו - ואח"כ פתח בצרכי אותו האיש, וחזר וחתם בשבחו של מלך. אף משה רבינו לא פתח בצרכם של ישראל - עד שפתח בשבחו של מקום, שנ' ויאמר ה' מסיני בא וזרח, ואח"כ פתח בצרכם של ישראל - שנ' ויהי בישורון מלך, וחזר וחתם בשבחו של מקום, שנא' אין כאל ישורון .

## *Sifrei, Ve-zot Ha-berakha, 343 (cont.)*

And, likewise, the *Amidah*, instituted by the early sages for Israel to pray – they did not open with the needs of Israel until they had opened with the praise of the L-rd, viz. (Nechemiah 9:32) "the great, mighty, awesome G-d," "releasing the bound," "You are holy and awesome is Your name," followed by "Heal us," and concluded with "We thank You."

ואף שמנה עשרה שתקנו חכמים  
הראשונים שיהו ישראל מתפללים,  
לא פתחו בצרכם של ישראל  
תחילה - עד שפתחו בשבחו של  
מקום, שנ' האל הגדול הגבור  
והנורא. קדוש אתה ונורא שמך,  
ואח"כ מתיר אסורים ואח"כ רופא  
חולים ואח"כ מודים אנחנו לך.



# Tehillim 90

(1) A prayer of Moses, the man of God. O Lord, You have been our refuge in every generation. (2) Before the mountains came into being, before You brought forth the earth and the world, from eternity to eternity You are God. (3) You return man to dust; You decreed, "Return you mortals!" (4) For in Your sight a thousand years are like yesterday that has passed, like a watch of the night. (5) You engulf men in sleep;<sup>b</sup> at daybreak they are like grass that renews itself; (6) at daybreak it flourishes anew; by dusk it withers and dries up. (7) So we are consumed by Your anger, terror-struck by Your fury. (8) You have set our iniquities before You, our hidden sins in the light of Your face. (9) All our days pass away in Your wrath; we spend our years like a sigh. (10) The span of our life is seventy years, or, given the strength, eighty years; but the best of them<sup>b</sup> are trouble and sorrow. They pass by speedily, and we are in darkness.<sup>c</sup> ...

(א) תפלה לְמֹשֶׁה אִישׁ־הָאֱלֹהִים  
אֲדֹנָי מָעוֹז אַתָּה הָיִיתָ לָנוּ בְּדֹר וָדֹר׃  
(ב) בְּטֶרֶם ׀ הָרִים יִלְדוּ וַתַּחֲוִלֵּל אָרֶץ  
וַתַּבֵּל וּמַעוֹלָם עַד־עוֹלָם אַתָּה אֱלֹהִים׃  
(ג) תָּשׁוּב אָנוּשׁ עַד־דָּכָא וַתֵּאמֶר  
שׁוּבוּ בְנֵי־אָדָם׃ (ד) כִּי אֶלֶף שָׁנָיִם  
בְּעֵינַיִךָ כַּיּוֹם אֶתְמוּל כִּי יַעֲבֹר  
וְאַשְׁמֹרֶתָ בְלִילָה׃ (ה) זָרַמְתָּם שָׁנָה  
יִהְיֶה בַבֶּקֶר כְּחֶצִיר יַחֲלֶף׃ (ו) בַּבֶּקֶר  
יִצְיֵץ וַחֲלָף לְעָרֵב יְמוּלֵל וַיִּבֶשׁ׃ (ז)  
כִּי־כָלִינוּ בְּאַפֶּךָ וּבַחֲמָתְךָ נִבְהַלְנוּ׃  
(ח) שֶׁתָּ עֲוֹנוֹתֵינוּ לְנִגְדֶךָ עַל־מְנוּ  
לְמֵאֹר פָּנֶיךָ׃ (ט) כִּי כָל־יָמֵינוּ פָּנוּ  
בְּעִבְרַתְךָ כְּלִינוּ שָׁנָיִם כְּמוֹ־הֶקְהָה׃ (י)  
יְמֵי־שָׁנוֹתֵינוּ בְּהֵם שְׁבָעִים שָׁנָה וְאֵם  
בְּגִבּוֹרֹת ׀ שְׁמוֹנִים שָׁנָה וְרַהֲבָם עָמַל  
וְאָזָן כִּי־גֹ חַיִּשׁ וְנִעְפָּה׃ ...

## Rashi, Tehillim 90

**A prayer of Moses** Moses recited all the eleven psalms from here to (ch. 101) "Of David, a song."  
Corresponding to them, he [Moses] blessed eleven tribes with eleven blessings, in (Deut. 33): "And this is the blessing." (2) **You have been our dwelling place** Heb. מעון, an abode and a refuge in which to enter. [That is what] You have been for us. (3) **throughout all generations** From time immemorial, for You preceded all.

(א) תפלה למשה. אחד עשר  
מזמורים מכאן עד לדוד מזמור  
כלם משה אמרם כנגדם ברך אחד  
עשר ברכות לאחד עשר שבטים  
בזאת הברכה: (ב) מעון אתה  
היית לנו. מעון מדור ומנוס לבא  
שם היית לנו: (ג) בדר ודר.  
מעולם כי אתה מקדם הכל היית:

Ibn Ezra Tehillim 90:1

תפלה למשה איש האלהים - לפי דעתי:  
שמשה אדונינו חבר זאת התפלה כי היא  
על לשון רבים ואין דברי דוד ככה. ועוד:  
שהחל ה' מעון אתה ובתורה מעונה אלהי  
קדם.

Daat Mikra

ושמא אמר מזמור זה לאחר שסיים את  
ברכתו ברגעים האחרונים שלפני  
הסתלקותו ופתח את המזמור בלשון שסיים  
את ברכתו מעונה אלהי קדם

## Numbers 12:1-13

(10) As the cloud withdrew from the Tent, there was Miriam stricken with snow-white scales! When Aaron turned toward Miriam, he saw that she was stricken with scales. (11) And Aaron said to Moses, "O my lord, account not to us the sin which we committed in our folly. (12) Let her not be as one dead, who emerges from his mother's womb with half his flesh eaten away." (13) So Moses cried out to the LORD, saying, "O God, pray heal her!"

(י) וְהָעֶנָן סָר מֵעַל הָאֹהֶל וְהִנֵּה מִרְיָם מְצֹרַעַת כַּנְּשֻׁלָּג  
וַיִּפֹּן אַהֲרֹן אֶל־מִרְיָם וְהִנֵּה מְצֹרַעַת: (יא) וַיֹּאמֶר  
אַהֲרֹן אֶל־מֹשֶׁה בִּי אָדֹנָי אֵל־נָא תִשֵּׁת עָלֵינוּ  
חַטָּאת אֲשֶׁר נִוְאָלְנוּ וְאֲשֶׁר חָטָאנוּ: (יב) אֵל־נָא  
תְּהִי כַּמֵּת אֲשֶׁר בְּצֵאתוֹ מִרְחֹם אִמּוֹ וַיֵּאכַל חֲצִי  
בְּשָׂרוֹ: (יג) וַיִּצְעַק מֹשֶׁה אֶל־יְהוָה לֵאמֹר אֵל נָא  
רַפָּא נָא לָהּ: {פ}

Numbers 12:3

(3) Now Moses was a very humble man, more so than any other man on earth.

(ג) וְהָאִישׁ מֹשֶׁה עָנָו מְאֹד  
מִכָּל הָאָדָם אֲשֶׁר עַל-פְּנֵי  
הָאֲדָמָה: {ס}

# 1 Samuel 1:9-11

After they had eaten and drunk at Shiloh, Hannah rose. The priest Eli was sitting on the seat near the doorpost of the temple of the LORD.—

In her wretchedness, she prayed to the LORD, weeping all the while.

And she made this vow: “O LORD of Hosts, if You will look upon the suffering of Your maidservant and will remember me and not forget Your maidservant, and if You will grant Your maidservant a male child, I will dedicate him to the LORD for all the days of his life; and no razor shall ever touch his head.”

וַתִּקַּם חַנָּה אַחֲרֵי אֲכָלָהּ בְּשִׁלֹה וְאַחֲרֵי שָׁתָה וַעֲלִי  
הַכֹּהֵן יוֹשֵׁב עַל-הַכֹּפֹּאֵל עַל-מְזוֹזַת הַיְכָל יְהוָה:  
וְהִיא מַרְתַּנְפֹּשׁ וַתִּתְפַּלֵּל עַל-יְהוָה וּבָכָה תְּבַכֶּה:  
וַתִּדְרֹךְ נֹדֶד וַתֹּאמֶר יְהוָה צְבָאוֹת אִם-רָאָה תִרְאֶה אִי  
בְּעֵינַי אֲמַתְךָ וּזְכַרְתָּנִי וְלֹא-תִשְׁכַּח אֶת-אֲמַתְךָ  
וְנִתַּתָּה לְאֲמַתְךָ זֶרַע אֲנָשִׁים וְנִתְּתִיו לַיהוָה  
כָּל-יְמֵי חַיָּיו וּמוֹרָה לֹא-יַעֲלֶה עַל-רֹאשׁוֹ:

Abarbanel, 1 Samuel 1:10

וספר הכתוב שהיא היתה מרת נפש והיתה  
מתפללת אל ה', רוצה לומר כנגד ההיכל,  
ובכה תבכה בתפלתה לפי ששערי בכיה לא  
נעלו.



## R Soloveitchik, *Worship of the Heart*, p29

*Tefillah*, according to Halakhah, is closely knit with the experience of *tzarah*, distress or—to be more loyal to the literal semantics—constriction; it means finding oneself in distressingly narrow straits. Many passages in the Bible confirm this premise. King Solomon defined prayer as the outcry of a person in the dark night of disaster: “Should Your people Israel be routed by an enemy because they have sinned against You, and then turn back to You and acknowledge Your name, and they offer prayer and supplication to You in this House” (I Kings 8:33). Only distress warrants prayer. If the mind is not haunted by anxiety, not plagued by *tzarah*, narrowness and constriction, if neither fear nor forlornness assault the mind, then prayer is a futile gesture. Nahmanides (Ramban) in his annotations to the



## Ibn Ezra, Devarim 33:27

(1) THE ETERNAL GOD IS A DWELLING-PLACE. Note that the word *ma'on* (dwelling-place) means a covering (i.e., a *sukkah*). *In Salem also is set His covering (sukko), And His dwelling-place (me'onato) in Zion (Ps. 76:3)* is proof of this. There are many such examples. The meaning of our verse is: The eternal God is your covering. Compare, *Even the Most High, thy habitation (me'onekha) (Ps. 91:9) and Thou hast been our dwelling-place (ma'on) (Ps. 90:1)*. The *ma'on* (dwelling place) is always above the one who takes refuge in it. The "place" is below.

(א) מעונה אלהי קדם. דע כי  
מעון כמו סוכה והעד ויהי  
בשלם סוכו ומעונתו בציון  
ורבים כן והטע' כי מעונה שלך  
הוא אלהי קדם כמו עליון  
שמת מעונך. מעין אתה היית  
לנו. ולעול' המעון למעלה על  
החוסה בו והמקום למטה:

## Rashbam, Vayikra 23:43

The plain meaning of the text is in agreement with the view expressed in Sukkah 11 according to which the word סוכה is to be understood literally.... Why do I command you to do all this? For the Lord your G'd brings you to a good ...and you will eat and be satisfied, etc. As a result your heart may become haughty and you will credit yourself with all this as your own achievement. (Deuteronomy 8 7-18) In order that this will not happen and to show that the Israelites G'd's part in their success they will move out of their solid houses as a reminder to the time when they had not been blessed with any of these benefits which they enjoy ever since inheriting the land of their forefathers. They acknowledge that it is G'd Who provides the Jewish people with the ability and valor.

(א) למען ידעו דורותיכם - פשוטו כדברי האומרים במסכת סוכה סוכה ממש... ולמה אני מצוה לך לעשות זאת? כי ה' אלהיך מביאך אל ארץ טובה ואכלת ושבעת ורם לבבך ושכחת את ה' וגו' ואמרת בלבבך כחי ועוצם ידי עשה לי את החיל הזה וזכרת את ה' אלהיך כי הוא הנותן לך כח לעשות חיל. ולכך יוצאים מבתים מלאים כל טוב בזמן אסיפה ויושבין בסוכות לזכרון שלא היה להם נחלה במדבר ולא בתים לשבת. ומפני הטעם הזה קבע הקב"ה את חג הסוכות בזמן אסיפת גורן ויקב לבלתי רום לבבו על בתיהם מלאים כל טוב, פן יאמרו ידינו עשו לנו את החיל הזה.

# Teshuva



(26) O Jeshurun, there is none like God,  
Riding through the heavens to help you,  
Through the skies in His majesty. (27) The  
ancient God is a refuge, A support are the  
arms everlasting. He drove out the enemy  
before you By His command: Destroy! (28)  
Thus Israel dwells in safety, Untroubled is  
Jacob's abode, In a land of grain and  
wine, Under heavens dripping dew. (29) O  
happy Israel! Who is like you, A people  
delivered by the LORD, Your protecting  
Shield, your Sword triumphant! Your  
enemies shall come cringing before you, And  
you shall tread on their backs.

(כו) אֵין כָּאֵל יִשְׂרוּן רֹכֵב שָׁמַיִם בְּעֶזְרֹךָ  
וּבְגִאֲוֹתוֹ שְׁחָקִים:  
(כז) מְעַנֶּה אֱלֹהֵי קֶדֶם וּמִתַּחַת זִרְעֹת עוֹלָם  
וַיִּגְרֹשׁ מִפְּנֵיךָ אוֹיֵב וַיֹּאמֶר ה' שְׂמֵד: (כח)  
וַיִּשְׁכֹּן יִשְׂרָאֵל בְּטַח בְּדָד עֵין יַעֲקֹב  
אֶל-אֶרֶץ דָּגָן וְתִירוֹשׁ אֶף-שָׁמַיִם יַעֲרֹפוּ טָל:  
(כט) אֲשַׁרְיֶךָ יִשְׂרָאֵל מִי כָמוֹךָ עִם נוֹשָׁע  
בֵּיהוָה מִגֵּן עֶזְרֶךָ וְאֲשֶׁר-חָרַב גְּאֻתְךָ  
וַיִּכְחָשׁוּ אִיבֶיךָ לָךְ וְאַתָּה עַל-בְּמוֹתֵימוֹ  
תִדְרֹךְ: {ס}

## Bereshit, 3:22-24

And the LORD God said, “Now that the man has become like one of us, knowing good and bad, what if he should stretch out his hand and take also from the tree of life and eat, and live forever!”

So the LORD God banished him from the garden of Eden, to till the soil from which he was taken.

He drove the man out, and stationed east of the garden of Eden the cherubim and the fiery ever-turning sword, to guard the way to the tree of life.

וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים הֵן הָאָדָם הָיָה כְּאֶחָד מֵאֵנוּ  
לֹדַעַת טוֹב וָרָע וְעַתָּה אֶפְרָאֵל וְלָקַח גַּם  
מֵעֵץ הַחַיִּים וְאָכַל וַחַי לְעֹלָם:

וַיִּשְׁלַחֵהוּ אֱלֹהִים מִגֶּן־עֵדֶן לְעַבְדֵי  
אֶת־הָאָדָמָה אֲשֶׁר לָקַח מִשָּׂם:

וַיִּגְרֹשׁ אֶת־הָאָדָם וַיִּשְׁכֵּן מִקֶּדֶם לְגִן־עֵדֶן  
אֶת־הַכְּרֻבִים וְאֶת־לַהֵט הַחֶרֶב הַמִּתְהַפֶּקֶת לְשָׂמֹר  
אֶת־דַּרְךְ עֵץ הַחַיִּים: {ס}



Thank you

---