

The History and Theology of the Most Legendary Prayer



Rabbi Judah Kerbel

Queens Jewish Center

י" אלול תשע"ט/September 10, 2019

We lend power to the holiness of this day. For it is tremendous and awe filled, and on it your kingship will be exalted, your throne will be established in loving-kindness, and you will sit on that throne in truth.

It is true that you are the one who judges, and reproves, who knows all, and bears witness, who inscribes, and seals, who reckons and enumerates. You remember all that is forgotten. You open the book of records, and from it, all shall be read. In it lies each person's insignia. And with a great shofar it is sounded, and a thin silent voice shall be heard. And the angels shall be alarmed, and dread and fear shall seize them as they proclaim: behold! the Day of Judgment on which the hosts of heaven shall be judged, for they too shall not be judged blameless by you, and all creatures shall parade before you as a herd of sheep. As a shepherd herds his flock, directing his sheep to pass under his staff, so do you shall pass, count, and record the souls of all living, and decree a limit to each persons days, and inscribe their final judgment.

On Rosh Hashanah it is inscribed, and on Yom Kippur it is sealed - how many shall pass away and how many shall be born, who shall live and who shall die, who in good time, and who by an untimely death, who by water and who by fire, who by sword and who by wild beast, who by famine and who by thirst, who by earthquake and who by plague, who by strangulation and who by lapidation, who shall have rest and who wander, who shall be at peace and who pursued, who shall be serene and who tormented, who shall become impoverished and who wealthy, who shall be debased, and who exalted.

But repentance, prayer and righteousness avert the severity of the decree.

For your praise is just as your name. You are slow to anger and quick to be appeased. For you do not desire the death of the condemned, rather, that they turn from their path and live and you wait for them until the day of their death, and if they repent, you receive them immediately. (It is true -) [For] you are their Creator and You understand their inclination, for they are but flesh and blood.

We come from dust, and return to dust. We labour by our lives for bread, we are like broken shards, like dry grass, and like a withered flower; like a passing shadow and a vanishing cloud, like a breeze that passes, like dust that scatters, like a fleeting dream. But You are the king who lives eternal.

וַיִּתְּנָה תִּקְוָה קִדְשָׁתְּךָ הַיּוֹם כִּי הוּא נוֹרָא וְאִים
וְבוֹ תִּנְשָׂא מַלְכוּתְךָ וְיִכּוֹן בְּחֶסֶד כְּסֵאֲךָ
וְתִשָּׁב עָלָיו בְּאַמֶּת
אַמֶּת כִּי אַתָּה הוּא דָּן וּמוֹכִיחַ יוֹדֵעַ וְעַד
וְכוֹתֵב וְחוֹתֵם וְסוֹפֵר וּמוֹנֵה
וְתִזְכֹּר כָּל הַנְּשָׁכָחוֹת וְתִתְּפַח אֶת סֵפֶר הַזְּכוּרוֹת
וּמֵאֱלֹוֹי יִקְרָא וְחוֹתֵם יָד כָּל אָדָם בּוֹ
וּבְשׂוֹפָר גָּדוֹל תִּתְקַע וְקוֹל דְּמָמָה דַּקָּה יִשְׁמַע
וּמִלְאָכִים יִחַפְּזוּן וְחִיל וְרָעָדָה יֵאֱחָזוּן
וְיֵאֱמְרוּ הִנֵּה יוֹם הַדִּין לִפְקֹד עַל צָבָא מְרוֹם בְּדִין
כִּי לֹא יִזְכּוּ בְּעֵינֶיךָ בְּדִין
וְכָל בָּאֵי עוֹלָם יַעֲבִרוּן לְפָנֶיךָ כְּבָנֵי מְרוֹן
כְּבִקְרַת רוּעָה עֹדְרוּ מֵעֵבִיר צֹאנוּ תַּחַת שְׂבָטוֹ
כּוֹ תַעֲבִיר וְתִסְפֹּר וְתִמְנֶנֶה וְתִפְקֹד נֶפֶשׁ כָּל חַי
וְתַחֲתִיד קֶצֶבָה לְכָל בְּרִיָּה וְתִכְתֹּב אֶת גְּזַר דִּינָם

בְּרֵאשׁ הַשָּׁנָה יִקְתַּבּוּן וּבַיּוֹם צוֹם כְּפוּר יִחְתַּמּוּן
כַּמְּה יַעֲבִרוּן וְכַמְּה יִבְרָאוּן
מִי יִחַיָּה וּמִי יָמוּת
מִי בְּקֶצֶוּ וּמִי לֹא בְּקֶצֶוּ
מִי בְּמִים וּמִי בְּאֵשׁ
מִי בְּחֶרֶב וּמִי בַחַיָּה
מִי בְּרָעַב וּמִי בְּצָמָא
מִי בְּרָעַשׁ וּמִי בְּמַגָּפָה
מִי בְּחַנְיָקָה וּמִי בְּסָקִילָה
מִי בְּנֹחַ וּמִי בְּנוֹעַ
מִי יִשְׁקֹט וּמִי יִטָּרֵף

מִי יִשְׁלוּ וּמִי יִתְיַסֵּר
מִי יַעֲנִי וּמִי יַעֲשִׂיר מִי יִשְׁפַּל וּמִי יָרוּם

וְתִשׁוּבָה וְתִתְפַּלֵּה וְיִדְקָה
מֵעֵבִירֶיךָ אֶת רַע הַגְּזֵרָה

כִּי כִשְׂמֹד כּוֹ תִּהְלֶמֶד קֶשֶׁה לְכַעֵס וְנוֹחַ לְרַצוֹת
כִּי לֹא תִחַפֵּץ בְּמוֹת הַמֵּת כִּי אִם בְּשׂוּבוֹ מִדְּרוֹכּוֹ וְהָיָה
וְעַד יוֹם מוֹתוֹ תִּחַכֶּה לוֹ אִם יָשׁוּב מִיַּד תִּקְבְּלוּ

אַמֶּת כִּי אַתָּה הוּא יוֹצֵרִם וְיוֹדֵעַ יִצְרָם
כִּי הֵם בְּשׂוֹר וְנָדָם

אָדָם יִסּוּדוֹ מֵעֵפֶר וְסוּפוֹ לְעֵפֶר
בְּנִפְשׁוֹ יָבִיא לְחַמוֹ מִשׁוּל כְּחָרָס הַנְּשֻׁבָר
כְּחֶצִיר יָבֵשׁ וּכְצִיץ נוֹבֵל כְּצֹל עוֹבֵר וּכְעָנָן כְּלָה
וּכְרוּחַ נוֹשֶׁבֶת וּכְאֶבֶק פּוֹרֵחַ וּכְחֵלוֹם יַעוּף

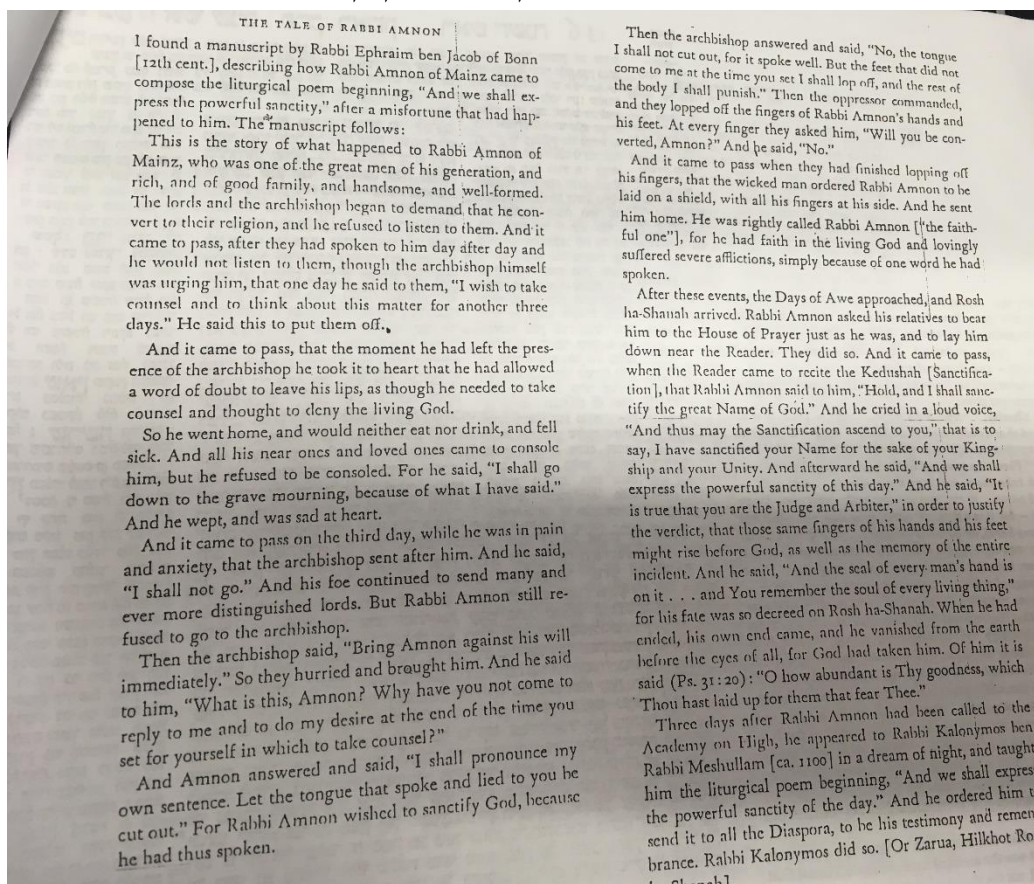
וְאַתָּה הוּא מְלֹךְ אֵל חַי וְקַיִם
אֵין קֶצֶבָה לְשִׁנוֹתֶיךָ וְאֵין קֶץ לְאוֹרְךָ יְמֶיךָ
וְאֵין לְשַׁעַר מְרֻכְבוֹת כְּבוֹדְךָ וְאֵין לְפָרֶשׁ עֵילוֹם שְׂמֶיךָ
שְׂמֶיךָ נֶאֱחָד לְךָ וְאַתָּה נֶאֱחָד לְשְׂמֶיךָ
וּשְׂמֵנוּ קְרֵאתָ בְּשְׂמֶיךָ

עֲשֵׂה לַמְּצוֹ שְׂמֶיךָ וְקִדַּשׁ אֶת שְׂמֶיךָ עַל מַקְדֵּישֵׁי שְׂמֶיךָ
בְּעִבוּר כְּבוֹד שְׂמֶיךָ הַנִּעְרָץ וְהַנִּקְדָּשׁ
כְּסוּד שִׁיחַ שְׂרָפֵי קִדְשׁ הַמַּקְדֵּישִׁים שְׂמֶיךָ בְּקִדְשׁ
דְּרִי מַעֲלָה עִם דְּרִי מִטָּה קוֹרְאִים וּמִשְׁלֵשִׁים בְּשִׁלוֹשׁ קִדְשָׁה
בְּקִדְשׁ

1. ספר אור זרוע חלק ב - הלכות ראש השנה סימן רעו

מצאתי מכתב ידו של ה"ר אפרים מבונא בר יעקב. שר' אמנון ממגנצא יסד ונתנה תוקף על מקרה הרע שאירע לו וז"ל

מעשה בר' אמנון ממגנצא שהיה גדול הדור ועשיר ומיוחס ויפה תואר ויפה מראה והחלו השרים וההגמון לבקש ממנו שיהפך לדתם וימאן לשמוע להם ויהי כדברם אליו יום יום ולא שמע להם ויפצר בו ההגמון ויהי כהיום בהחזיקם עליו ויאמר חפץ אני להועץ ולחשוב על הדבר עד שלשה ימים וכדי לדחותם מעליו אמר כן ויהי אך יצוא יצא מאת פני ההגמון שם הדבר ללבו על אשר ככה יצא מפיו לשון ספק שהיה צריך שום עצה ומחשבה לכפור באלקים חיים ויבוא אל ביתו ולא אבה לאכול ולשתות ונחלה ויבואו כל קרוביו ואוהביו לנחמו וימאן להתנחם כי אמר ארד אל ניבי אבל שאולה ויבך ויתעצב אל לבו ויהי ביום השלישי בהיותו כואב ודואג וישלח ההגמון אחריו ויאמר לא אלך ויוסף עוד הצר שלוח שרים רבים ונכבדים מאלה וימאן ללכת אליו ויאמר ההגמון מהרו את אמנון להביאו בעל כרחו וימהרו ויביאו אותו ויאמר לו מה זאת אמנון למה לא באת אלי למועד אשר יעדתי לי להועץ ולהשיב לי דבר ולעשות את בקשתי ויען ויאמר אמנון אני את משפטי אחרוך כי הלשון אשר דבר ותכזב לך דינה לחתכה כי חפץ היה ר' אמנון לקדש את ה' על אשר דבר ככה ויען ההגמון ויאמר לא כי הלשון לא אחתוך כי היטב דברה אלא הרגלים אשר לא באו למועד אשר דברתי אלי אקצץ ואת יתר הגוף איסר ויצו הצורר ויקצצו את פרקי אצבעות ידיו ורגליו ועל כל פרק ופרק היו שואלין לו התחפוץ עוד אמנון להפך לאמונתנו ויאמר לא ויהי ככלותם לקצץ צוה הרשע להשכיב את ר' אמנון במגן אחד וכל פרקי אצבעותיו בצידו וישלחהו לביתו הכי נקרא שמו ר' אמנון כי האמין באל חי וסבל על אמונתו יסורין קשין מאהבה רק על הדבר שיצא מפיו. אחר הדברים האלו קרב מועד והגיע ר"ה בקש מקרוביו לשאת אותו לבית הכנסת עם כל פרקי אצבעותיו המלוחים ולהשכיבו אצל ש"צ. ויעשו כן ויהי כאשר הגיע ש"צ לומר הקדושה וחיות אשר הנה א"ל ר' אמנון אמתן מעט ואקדש את השם הגדול ויען בקול רם ובכן לך תעלה קדושה כלומר שקדשתי את שמך על מלכותך ויחודך ואח"כ אמר ונתנה תוקף קדושת היום ואמר אמת כי אתה דיין ומוכיח כדי להצדיק עליו את הדין שיעלו לפניו אותן פרקי ידיו ורגליו וכן כל הענין והזכיר וחיותם יד כל אדם בו ותפקוד נפש כל חי שכך נגזר עליו בר"ה. וכשגמר כל הסילוק נסתלק ונעלם מן העולם לעין כל ואיננו כי לקח אותו אלקים ועליו נאמר מה רב טובך אשר צפנת ליראך וגו'. אחר הדברים והאמת אשר הועלה ר' אמנון ונתבקש בישיבה של מעלה ביום השלישי לטהרתו נראה במראות הלילה לרבנא קלונימוס בן רבנא משולם בן רבנא קלונימוס בן רבנא משה בן רבנא קלונימוס ולימד לו את הפיוט שהוא ונתנה תוקף קדושת היום ויצו עליו לשלוח אותו בכל התפוצות הגולה להיות לו עד וזכרון ויעש הגאון כן :



2. תלמוד בבלי מסכת ראש השנה דף טז עמוד ב

ואמר רבי יצחק: ארבעה דברים מקרעין גזר דינו של אדם, אלו הן: **צדקה, צעקה, שינוי השם, ושינוי מעשה**. צדקה - דכתיב וצדקה תציל ממות, צעקה - דכתיב ויצעקו אל ה' בצר להם וממצקותיהם יוציאם, שינוי השם - דכתיב שרי אשתך לא תקרא את שמה שרי כי שרה שמה, וכתוב וברכתי אתה וגם נתתי ממנה לך בן, שינוי מעשה - דכתיב וירא האלהים את מעשיהם, וכתוב וינחם האלהים על הרעה אשר דבר לעשות להם ולא עשה.

2. Talmud Rosh HaShannah 16b

And Rabbi Yitzhak said: A person's sentence is torn up on account of four types of actions. These are: Giving charity, crying out in prayer, a change of one's name, and a change of one's deeds for the better. Giving charity, as it is written: "And charity delivers from death"; crying out in prayer, as it is written: "Then they cry to the Lord in their trouble, and He brings them out of their distresses"; a change of one's name, as it is written: "As for Sarai your wife, you shall not call her name Sarai, but Sarah shall her name be", and it is written there: "And I will bless her, and I will also give you a son from her"; a change of one's deeds for the better, as it is written: "And God saw their deeds", and it is written there: "And God repented of the evil, which He had said He would do to them, and He did not do it".

3. מהרש"א חידושי אגדות מסכת ראש השנה דף טז עמוד ב

ואלו הגי' יסדן הפייט תשובה תפלה צדקה מעבירין את רוע הגזרה אבל שינוי השם ושינוי מקום לדברי י"א לא זכרן הפייטן שהם גם כן מעבירין הגזרה כדקאמר הכא ולפום ריהטא איכא למימר בזה דלא זכר הפייטן אלא אלו גי' רוע הגזרה שבאו לכפרה על הגזרה שבאה בשביל חטא משא"כ שינוי השם ושינוי מקום דלא באו לשנות הגזרה שבאה על חטא דהא שינוי השם משרה יליף ושינוי המקום מאברהם דודאי לאו משום חטא צוה לשנות שם שרה ומקום דאברהם

4. דברי הימים ב פרק ז פסוק יד

וּיִכְנְעוּ עָמִי אֲשֶׁר נִקְרָא שְׁמִי עֲלֵיהֶם וַיִּתְפַּלְלוּ וַיִּבְקְשׂוּ פָנַי וַיֵּשְׁבוּ מִדְרָכֵיהֶם הֲרָעִים וְאֲנִי אֶשְׁמַע מִן הַשָּׁמַיִם וְאֶסְלַח לְחַטָּאתָם וְאֶרְפָּא אֶת אַרְצָם:

4. II Chronicles 7:14

When My people, who bear My name, humble themselves, pray, and seek My favor and turn from their evil ways, I will hear in My heavenly abode and forgive their sins and heal their land.

5. תלמוד ירושלמי (וילנא) מסכת תענית פרק ב

א"ר לעזר **שלשה דברים מבטלין את הגזירה קשה ואלו הן תפלה וצדקה ותשובה** ושלשתן בפסוק אחד [דברי הימים ב ז יד] ויכנעו עמי אשר נקרא שמי עליהם ויתפללו זו תפלה ויבקשו פני זו צדקה כמה דאת אמר [תהילים יז טו] אני בצדק אחזה פניך [דברי הימים ב ז יד] וישבו מדרכיהם הרעים זו תשובה

6. ספר יונה פרק ג פסוקים ה-ח

וַיֹּאמְרוּ אֲנֵשֵׁי יִנְיָהּ בְּאֱלֹהִים וַיִּקְרְאוּ צוֹם וַיִּלְבְּשׂוּ שָׂקִים מְגֹדֹלָם וְעִדְקָטָנָם: וַיִּגַע הַדָּבָר אֶל־מֶלֶךְ יִנְיָהּ וַיִּקָּם מִכִּסְאוֹ וַיַּעֲבֵר אֶדְרֵתוֹ מֵעֵלְיוֹ וַיִּכֶס שָׂק וַיֵּשֶׁב עַל־הָאֶפֶס: וַיִּזְעַק וַיֹּאמֶר בְּנִינְיָהּ מִטַּעַם הַמֶּלֶךְ וַיִּגְדְּלוּ לֵאמֹר הָאָדָם וְהַבְּהֵמָה הַבְּקָר וְהַצֹּאן אֶל־טַעַמוֹ מֵאֹמְהָ אֶל־רַעֲוֵי וַיִּמָּסוּ אֶל־שֵׁתוֹ: וַיִּתְכַּסּוּ שָׂקִים הָאָדָם וְהַבְּהֵמָה וַיִּקְרְאוּ אֶל־אֱלֹהִים בְּחִזְקָה וַיֵּשְׁבוּ אִישׁ מִדְרָכּוֹ הֲרַעָה וּמִן־הַחֲמָס אֲשֶׁר בְּכַפֵּיהֶם:

6. Jonah 3:5-8

The people of Nineveh believed God. They proclaimed a fast, and great and small alike put on sackcloth. When the news reached the king of Nineveh, he rose from his throne, took off his robe, put on sackcloth, and sat in ashes. And he had the word cried through Nineveh: "By decree of the king and his nobles: No man or beast—of flock or herd—shall taste anything! They shall not graze, and they shall not drink water! They shall be covered with sackcloth—man and beast—and shall cry mightily to God. Let everyone turn back from his evil ways and from the injustice of which he is guilty.

7. מטה משה עמוד העבודה דיני שופר סימן תתיח

ואומר ונתנה תוקף, ואחר כך ותשובה ותפלה וצדקה. כך נמצא בכל המחזורים חדשים גם ישנים. רק חדשים מקרוב באו אומרים ותפלה וצדקה ותשובה...

ונראה דאין לשנות כלל, כמו שכתב בדרשות מהרי"ל (יום כפור י"א) וז"ל, אמר מהרי"ל, שגגה הוא ביד המגיהים את הספרים של הציבור, **שמא המסדר היה גדול יותר מהמגיה**. כל שכן הכא דאין לשבש ספרים קדמונים, דלא אשתמיט שום אחד מהם שהיה כותבם בזה הסדר, וכן יסד הפייטן ביוצר דשבת שובה סדר תשובה תפלה צדקה. וכן המהרי"ל שהיה מדקדק בכל מלה ומלה היה אומר ותשובה ותפלה וצדקה, דלא כסדר קראי. ואמר תשובה ותפלה רצה לומר ע"י התשובה הקדומה לתפלה וצדקה, על דרך נירו לכם ניר (ירמיה ד, ג). **ואפשר שזהו היה כוונת המסדר, ומי יבא אחר המלך שכבר עשהו, דודאי התשובה קודם, דאי לא ישב מדרכו הרעה מה לו לזעוק עוד על פני המלך ה' בתפלה.**

8. תלמוד בבלי מסכת סנהדרין דף עד עמוד א

אמר רבי יוחנן משום רבי שמעון בן יהוצדק: נימנו וגמרו בעלית בית נתזה בלוד: **כל עבירות שבתורה אם אומרים לאדם עבור ואל תהרג - יעבור ואל יהרג, חוץ מעבודה זרה וגילוי עריות ושפיכות דמים**. ועבודה זרה לא? והא תניא, אמר רבי ישמעאל: מנין שאם אמרו לו לאדם עבור עבודה זרה ואל תהרג מנין שיעבוד ואל יהרג - תלמוד לומר וחי בהם - ולא שימות בהם. **יכול אפילו בפרהסיא - תלמוד לומר ולא תחללו את שם קדשי ונקדשתי.**

8. Talmud Sanhedrin 74a

Rabbi Yohanan says in the name of Rabbi Shimon ben Yehotzadak: The Sages who discussed this issue counted the votes of those assembled and concluded in the upper story of the house of Nitza in the city of Lod: With regard to all other transgressions in the Torah, if a person is told: Transgress this prohibition and you will not be killed, he may transgress and not be killed, except for those of idol worship, forbidden sexual relations, and bloodshed. And should one not transgress the prohibition of idol worship to save his life? But isn't it taught in a baraita: Rabbi Yishmael said: From where is it derived that if a person is told: Worship idols and you will not be killed, from where is it derived that he should worship the idol and not be killed? The verse states: "and he shall live by them" (Leviticus 18:5), , but they were not given so that one will die through them. One might have even in public, i.e., in the presence of many people. Therefore, the verse states: "Neither shall you profane My holy name; but I will be hallowed among the children of Israel: I am the Lord Who sanctifies you" (Leviticus 22:32).

9. Prof. Reuven Kimmelman, "U-Netaneh Tokef as a Midrashic Poem," in *The Experience of the Jewish Liturgy*, p. 119

Nonetheless, instead of introducing them, *U-n'taneh tokef* serves as a *siluk* introducing the K'dushah though ostensibly it has nothing to do with the K'dushah. This liturgical role may be ascribed to the story of the martyrdom of R. Amnon of Mainz. In his book *Or Zaru'a*, R. Yitzhak b. Moshe of Vienna (1189.–1250), a student of the great liturgical scholar R. Avraham b. Azriel, attributes the story to R. Ephraim of Bonn. Ephraim, who lived through the Second Crusade of 1146 in his youth and chronicled it in his *Sefer z. 'khirah*, tells that R. Amnon recited *U-n. 'taneh tokef* as he was dying. Since Amnon died for the sake of *k'dushat ha-shem* (the sanctification of the Name), the Hebrew term for martyrdom, for his refusal to apostatize and convert to Christianity, *U-n'taneh tokef* became associated with the K'dushah and his own martyrdom. This is supported by the strophe that transitions from the *U-n'taneh tokef* to the K'dushah: "Sanctify Your name by virtue of those who sanctify Your name." "Those who sanctify Your name" refers to those who recite the K'dushah, which begins, "We will sanctify Your name," as well as to those who are martyred for *k'dushat ha-shem*. The request itself is based on a feature of the theology of Ezekiel, that God must sanctify His name (i.e., clear his name) by redeeming Israel lest their exile be attributed to God's inability to redeem His people, entailing a desecration of the divine name (i.e., a tarnishing of God's reputation).

10. Rabbi Dr. Kenneth Brander, “U-Netaneh Tokef: Will the Real Author Please Stand Up,” from *From Within the Tent (Mitokh Ha-Ohel): The Festival Prayers*, p. 86

Perhaps R. Amnon represents the community of Mainz. His name comes from the word *emunah*, faith. He represented the acts of faith performed by the members of the community of Mainz, Speyer, and Worms. People of *emunah* scribed the message of U-Netaneh Tokef through the lives they led. Whether R. Amnon was a single individual or a composite of many individuals who sacrificed their lives, it is he or they who wrote the prayer through their actions. Perhaps this is what is being related when R. Yitzchak of Vienna sources the story of *U-Netaneh Tokef*. For he uses the following language: “that R. Amnon instituted *U-Netaneh Tokef*. He never mentions that R. Amnon actually composed it, but that he instituted it, possibly alluding to the fact that the prayer already existed.

11. Rabbi Pini Dunner, “The Legend of Rabbi Amnon Reconsidered”

But while this is both a wonderful lesson and appropriately timed, the legend of Rabbi Amnon is exactly that – a legend. Despite our detailed knowledge of rabbinic leadership in the Rhineland during this era, there is absolutely no record of a Rabbi Amnon in Mainz, or anywhere else for that matter.

Additionally, the torture and death of Rabbi Amnon bear remarkable similarities to the martyrdom story of the seventh century Catholic saint, Emmeram of Regensburg. Traditional German folklore is full of stories which include shocking and gratuitous violence. As recently as the nineteenth century, the Struwwelpeter moral lessons short-story collection for children included the alarmingly violent *Die Geschichte vom Daumenlutscher*, in which a mother warns her son not to suck his thumbs, and after he disobeys her a roving tailor comes along and cuts off his thumbs with a giant pair of scissors. The rest of the stories in the collection are similarly grotesque.

Clearly the Rabbi Amnon story dovetails with a familiar literary genre. It was also recorded for posterity at a time when German Jewry was reeling from Crusader atrocities against Jews. What is certain is that it has nothing whatsoever to do with the composition of *U-Netaneh Tokef*, a fact that was proven beyond any doubt when the very same prayer was found in an eleventh century middle-eastern Cairo Genizah fragment.

12. Prof. Reuven Kimmelman, “U-Netaneh Tokef as a Midrashic Poem,” in *The Experience of the Jewish Liturgy*, p. 137

What, then, is the relationship among the three that is relevant to the thesis of U-n’taneh tokef? T’shuvah starts with our relationship with the self, t’fillah addresses our relationship with God, and tz’dakah works on our relationship with others. The focus moves inward, upward, and outward, for t’shuvah is inner-directed, t’fillah is God-directed, and tz’dakah is other-directed. The first involves the mind, the second the tongue, and the third the hand, thereby advancing from thought to word to deed. T’shuvah means we care enough about ourselves to strive for our ideal self. T’fillah means we care enough about God to make ourselves worthy of His concern and assessment. Tz’dakah means we care enough about others to help them in their need. In turning to others, God turns to us. Putting ourselves in order, repairing our relationship with God, and working on improving our relationship with others help overcome our isolation, cushioning the impact. By enhancing our capacity to withstand the vicissitudes of life, we are able to muster the fortitude to believe this too will pass.