

## **Teshuvah**

### **The Process of Introspection and Personal Growth**

Rabbi Moshe Chaim Luzzatto writes in Derech Hashem that God created each individual with unique attributes and talents, and the ability to exercise free will in order to reach one's potential. On Rosh Hashanah, we are judged for how we have fulfilled our mission over the previous year, and are held accountable for any transgressions we might have committed. God gave us the precious gift of teshuvah (the process of repentance), which enables us to rectify our transgressions, earn atonement on Yom Kippur, and reconcile our relationship with others and with God.

This shiur discusses the origin, nature, and process of teshuvah.

The Morasha class, Free Will, is a prerequisite for this shiur.

This class will address the following questions:

- What is the essence of teshuvah?
- What is the origin of teshuvah?
- When can we do teshuvah?
- What is the process of teshuvah?

#### **Class Outline**

Section I. What is Teshuvah?

Section II. The Origin of Teshuvah

Section III. When Do We Do Teshuvah?

Part A. Elul and the Ten Days of Repentance (Aseret Yemei Teshuvah)

Part B. Rosh Hashanah

Part C. The Opportunity of Yom Kippur

Part D. Fast Days

Part E. Throughout the Year

Section IV. The Process of Teshuvah

Part A. Gaining a Global Perspective – Merging One's Life with God's Universe

Part B. The Four Steps to Personal Change

Part C. Identifying the Source of Our Errors

Part D. Taking One Small Step at a Time

Part E. Reconciliation with People

Part F. Achieving Greatness by Refining Our Character

Section V. Each Person Impacts the Entire World

## Section I. What is Teshuvah?

1. Rosh HaShanah Yom Kippur Survival Kit, Rabbi Shimon Apisdorf, Leviathan Press, p.102

One of the most common words in your prayer book is “sin”. It’s not a very pleasant sounding word. Certainly no one wants to look at himself or herself as a sinner. In Hebrew, the generic term for sin is *chet*. This term literally means “to make a mistake.” Sins, no thanks. But mistakes – sure – we all make mistakes.

The issue on Yom Kippur (and throughout the year) is this: How do we correct the mistakes of our past and avoid repeating them in the future? If we can understand this, then we possess the key to unlocking an enormous reservoir of latent potential for greatness that would otherwise lie dormant.

This is *teshuvah*. The common translation of teshuvah is “repentance.” Again, a rather foreign sounding idea. The proper translation of the word teshuvah is “to return.” Teshuvah is an animated technique for locating the rationalizations that lie at the root of our mistakes: recognizing them, dealing with them and eliminating them.

## Section II. The Origin of Teshuvah

1. Talmud Bavli (Babylonian Talmud), Pesachim 54a

Seven things were created before the world was created, and they are: The Torah, Teshuvah, the Garden of Eden, Gehinnom, the Throne of Glory, the Temple, and the name of the Mashiach ... Teshuvah, as it is written, “Before the mountains were created ... You turn man back to dust; and say, “Turn back, children of men.””

שבעה דברים נבראו קודם שנברא העולם ואלו הן תורה ותשובה וגן עדן וגיהנם וכסא הכבוד ובית המקדש ושמו של משיח... תשובה דכתיב בטרם הרים ילדו ... תשב אנוש עד דכא ותאמר שובו בני אדם (תהלים צ:ב-ג)

2. Pirkei D'Rebbi Eliezer, Ch. 3

Before the world was created all that existed was God and His Great Name. God decided to create the world, and he carved it out, but it did not stand. This can be compared to a king who wanted to build his palace: if he would not carve out foundations in the ground ... he would not be able to begin building. Similarly, God carved out the world, but it did not stand until He created teshuvah.

עד שלא נברא העולם, היה הקב"ה ושמו הגדול בלבד, ועלה במחשבה לברוא את העולם, והיה מחריט את העולם לפניו, ולא היה עומד. משלו משל למה"ה, למלך שהוא רוצה לבנות פלטרין שלו, אם אינו מחריט בארץ יסודותיו... אינו מתחיל לבנות, כך הקב"ה החריט לפניו את העולם, ולא היה עומד עד שברא את התשובה.

3. Orchos Tzaddikim, Shaar HaTeshuvah

Seven things preceded the creation of the world: Torah, Teshuvah, Gan Eden, Gehinnom, the Throne of Glory, the Temple and the name of the Mashiach. Why these seven? To teach us that the world was created for man; the only

שבעה דברים קדמו לעולם, ואלו הן: תורה, תשובה, גן עדן, גיהנם, כסא הכבוד, בית המקדש ושמו של משיח. ולמה אלו שבעה? דע לך, שעיקר בריאת העולם הוא בשביל האדם, כי אין צורך בעולם התחתון אלא באדם, והוא מושל בכל העולם

<p>purpose for the lower world is for man, and he rules over it, including the animals, birds, fish and insects. Since the purpose of creation was for mankind, the Torah had to precede creation, as it says, “If not for My covenant day and night, the laws of heaven and earth I would not have established” (Yirmiyahu/Jeremiah33:25).</p> <p>Since He proceeded the [creation of the]Torah to the creation of the world, He also preceded teshuvah [to the world’s creation]. Since the Torah contains positive and negative commandments with specified consequences, it was necessary for teshuvah to be created before the world. In this way, if a person were to err, he would have the opportunity to do teshuvah. If this system would not be in place, the world could not exist for even one generation, as it is written (Kohelet /Ecclesiastes 7:20)], “There is no righteous person who does good without sometimes transgressing.”</p>	<p>וכיון שהקדים התורה, הוצרך כמו כן להקדים התשובה, כי כיון שיש בתורה עשה ולא תעשה ועונשים המפורשים בתורה, הוצרך על כל פנים להקדים התשובה, שאם יחטא אדם שיהיה לו זמן לשוב, שאם לא כן, לא היה העולם קיים דור אחד, "כי אדם אין צדיק בארץ אשר יעשה טוב ולא יחטא" (קהלת ז כ)...</p>
---	--

**Section III. When Do We Do Teshuvah?**

**Part A. Elul and the Ten Days of Repentance (Asseret Yemei Teshuvah)**

1. Shir HaShirim (Song of Songs) 6:3

<p>I am my Beloved’s, and my Beloved is mine.</p>	<p>אני לדודי ודודי לי</p>
---	---------------------------

2. Rabbi Eliyahu Kitov, Sefer HaToda’ah (The Book of Our Heritage),p. 651

<p>The acronym [of the verse above] is Elul. During this month, the Jewish nation strengthens itself in teshuvah and comes close to its beloved God. God also stretches out His hand to accept the Jewish people and comes close to them. Each of the four words that comprise the verse ends with the letter <i>yud</i>; four times <i>yud</i> equals forty, which hints at the forty days that are set aside for repentance from Rosh Chodesh Elul until Yom Kippur.</p>	<p>ראשי תבות: אלול. שבחדש זה כנסת ישראל מתחזקת בתשובה ומתקרבת לדודה שהוא הקדוש ברוך הוא: ואף הקב"ה פושט ידו לקבלה ומתקרב אליה. וארבע תבות אלה מסתימות כל אחת באות יו"ד, וארבע פעמים יו"ד מספרם ארבעים, רמז לארבעים הימים שנועדו לתשובה, מראש חדש אלול עד יום הכיפורים.</p>
--	--

3. Talmud Bavli, Rosh Hashanah 18a

<p>“Seek the Lord when He may be found” (Yeshayahu/Isaiah 55:6). Rabba bar Avuha said, “This refers to the ten days between Rosh Hashanah and Yom Kippur.”</p>	<p>דרשו ה' בהמצאו (ישעיה נה:ו) אימת אמר רבה בר אבוא אלו עשרה ימים שבין ר"ה ליוה"כ.</p>
--	--

4. Rema, Shulchan Aruch, Orach Chaim, 603:1

<p>Every person should engage in introspection and reflect on their actions and return from [their negative ones] during the Ten Days of Repentance.</p>	<p>ויש לכל אדם לחפש ולפשפש במעשיו ולשוב מהם ב' ימי תשובה.</p>
--	---

5. Rambam (Maimonides) Hilchot Ta'anit (Laws of Fast Days) 5:2

<p>The third day of Tishrei marks the death of Gedalia ben Achikam (after the destruction of the First Temple), which extinguished the remaining Jewish ember [in Israel].</p>	<p>שלישי בתשרי שבו נהרג גדליה בן אחיקם ונכבת גחלת ישראל הנשארה.</p>
--	---

6. Maharsha, Talmud Bavli Rosh Hashanah 18b, -- Why was a fast day established for Gedalia ben Achikam?

<p>Since it was during the Ten Days of Repentance, Yishmael ben Nechaniah should have been motivated to do teshuvah and not murder Gedalia ben Achikam, yet he was not at all concerned about it. The murder of Gedalia added great suffering to the Jewish people [following the destruction of the First Temple since it directly led to their exile].</p> <p>Since we pray for our own lives on Rosh Hashanah, which is directly followed by the death of Gedalia, this is a cause for serious concern. We should pray for Heavenly mercy that the Jewish people be re-established from that downfall and that we should all receive a Heavenly Decree of life for the coming year.</p>	<p>לפי שזה נעשה ב' ימי תשובה והיה לו לישמעאל שהרגו להתעורר בתשובה והוא לא היה חושש בכך והוסיף צרה לישראל בהריגתו לגדליה ...</p> <p>לפי שבימים אלו אנו מתפללים על החיים ... אבל ביום הג' מימי התשובה שבו נהרג גדליה שהיה לנו נפילה בו ביום, יש לנו לדאוג ביותר ולבקש רחמי שמיא בתרתי דהיינו שיקיימנו מאותה נפילה וגם שנחיה שיגזור עלינו חיים:</p>
--	--

**Part B. Rosh Hashanah**

(Please refer to Morasha classes on Rosh Hashanah for more insight)

1. Rabbi Shlomo Wolbe, Alei Shur, Vol. II, p. 413

<p>At the time of judgment, a person stands before his Creator completely alone, totally solitary – he has no plaintiff or witness, for “He is the Judge, He is the Witness, He is the One taking him to court.” He has no one else upon whom to transfer the responsibility [for his actions] or to blame for his failings. At the moment he stands before his Creator in judgment, it is as if there is no person in the world other than himself. He alone is responsible for all that he did or did not do.</p>	<p>בדין עומד האדם לפני בוראו לגמרי לבד, בבדידות מוחלטת – אין לו טוען ועד, כי "הוא הדיין הוא העד הוא בעל דין". אין לו על מי לגלגל את חובו ואת מי להאשים בכשלונו, כי ברגע עמדו לפני בוראו בדין הוא כאילו אין עוד אדם בעולם חוץ ממנו, והוא לבדו אחראי לכל מה שעשה ומה שלא עשה.</p>
---	---

2. Talmud Bavli, Rosh Hashanah 16b

<p>Rav Yitzchak said that a person is only judged according to his behavior at the time of judgment as it is stated, "God heard the voice of the child [Yishmael] in his present state." (Bereishit/Genesis 21:18).</p>	<p>וא"ר יצחק אין דנין את האדם אלא לפי מעשיו של אותו שעה שנאמר "כי שמע אלה-ם אל קול הנער באשר הוא שם."</p>
---	---

**Part C. The Opportunity of Yom Kippur**

1. Rambam, Hilchot Teshuvah 1:3

<p>In our days, when we do not have the Beit Hamikdash and the Altar of Atonement, the only [way we can gain atonement] is through teshuvah. Teshuvah atones for all possible transgressions. Even a person who is evil his entire life and does teshuvah at the end [of his life], he is not reminded of any of his previous misdeeds ... And the day of Yom HaKippur itself atones for penitents, as it is stated, "And this day will atone for you" (Vayikra/Leviticus 16:30).</p>	<p>בזמן הזה שאין בית המקדש קיים ואין לנו מזבח כפרה אין שם אלא תשובה. התשובה מכפרת על כל העבירות. אפילו רשע כל ימיו ועשה תשובה באחרונה אין מזכירין לו שום דבר מרשעו... ועצמו של יום הכפורים מכפר לשבים שנאמר, כי ביום הזה יכפר עליכם (ויקרא טז:ל)</p>
---	--

2. Rabbi Chaim Friedlander, Sifsei Chaim, Vol. I, p. 265

<p>The essence of Yom Kippur ... is that God comes to meet us. Not only does He come close to us as it is written, "Call Him when He is close" – that we should call unto Him, but He even comes and illuminates the path for us with a light that penetrates through the blockage and impurity of our transgressions.</p> <p>As a result of this special gift, which is the great closeness of God to us on Yom Kippur, man becomes elevated and is able to do teshuvah more than during the rest of the year.</p> <p>Despite the fact that God lights up the path for us to perfect ourselves, man must examine himself to recognize his shortcomings, and search for ideas and ways to rectify them.</p>	<p>עיצומו של יום כיפור... אז השי"ת בא לקראתנו, ולא במצב של קירבה בלבד – "קראוהו בהיותו קרוב" שיש לקרוא אליו, אלא בא ומאיר לנו את הדרך באור הנוקב והחודר דרך הטמטום וטומאת החטאים.</p> <p>ומכח סגולת הארה זו, שהיא הקירבה הגדולה של השי"ת אלינו ביום הכיפורים, לרומם את האדם ולסייע בידו לעשות תשובה ביתר קלות, מאשר בשאר ימות השנה...</p> <p>ולעומת מה שהשי"ת מאיר לנו את הדרך למצוא את התיקון, צריך האדם מצדו לפשוט את עצמו, להכיר את חסרונותיו, ולחפש עצות ודרכים לתיקונם.</p>
---	--

**Part D. Fast Days**

1. Rambam, Hilchot Ta'anit 5:1

<p>There are days when the Jewish people fast because of the tribulations that have come upon them in order to arouse their hearts and open the path to teshuvah. This reminds</p>	<p>יש שם ימים שכל ישראל מתענים בהם מפני הצרות שאירעו בהן כדי לעורר הלבבות לפתוח דרכי התשובה ויהיה זה זכרון למעשינו הרעים ומעשה</p>
--	--

us of our evil behavior and of the evil behavior of our ancestors ... By remembering these things, we will improve our behavior.	
--	--

**Part E. Throughout the Year**

1. Talmud Bavli, Shabbat 153a

Rabbi Eliezer said, "Return one day before your death." Rabbi Eliezer's students asked him, "Does a person know the day upon which he will die?" He said to them, "All the more so, a person should return today lest he die tomorrow." In this way he will have repented throughout his life.	תנן התם רבי אליעזר אומר שוב יום אחד לפני מיתתך שאלו תלמידיו את ר"א וכי אדם יודע איזהו יום ימות אמר להן וכל שכן ישוב היום שמא ימות למחר ונמצא כל ימיו בתשובה.
--	--

**Section IV. The Process of Teshuvah**

**Part A. Gaining a Global Perspective – Merging One's Life with God's Universe**

1. Eichah (Lamentations) 3:40

Let us examine our ways, engage in introspection and return to God.	נחפשה דרכינו ונחקרה ונשובה עד ה'
---	----------------------------------

Rabbi Shlomo Wolbe, Alei Shur, Vol. II, p. 436

One who is involved in teshuvah must repent on the most basic level i.e. return from his lack of recognizing God to begin to recognize Him! It is fortunate for us that Rosh Hashanah precedes Yom Kippur, as the holy day of Rosh Hashanah is dedicated to accepting God's supremacy over us and strengthening our belief in Him.	צריך העוסק בתשובה לעשות התשובה הבסיסית: לשוב מאי-הכרת הבורא להכרתו!... ומה טוב לנו כי ראש השנה קודם ליום ק"כ, ויום קדוש זה הוא כולו קבלת עול מלכות שמים וחיזוק אמונה.
--	---

**Part B. The Four Steps to Personal Change**

1. Rambam, Hilchot Teshuvah, 2:2 – The four steps of teshuvah.

What is teshuvah? It is when the transgressor <b>leaves his sin</b> and removes it from his thoughts and <b>concludes in his heart that he will not do it further</b> as it is stated (Yeshayahu 55:7), "The wicked will leave his ways." Similarly, he must <b>regret [that which he did] in the past ...</b> And He Who knows all that is hidden shall testify on his behalf that he will not return to this specific sin again... And he needs to <b>confess verbally</b> and speak out those ideas that he concluded in his heart [that he would not continue].	ומה היא התשובה הוא <u>שיעזוב החוטא חטאו</u> ויסיר ממחשבתו ויגמור בלבו שלא יעשהו עוד שנאמר, יעזוב רשע דרכו (ישעיה נה:ז). וכן יתנחם על שעבר... ויעיד עליו יודע תעלומות שלא ישוב לזה החטא לעולם... וצריך להתודות בשפתיו ולומר עניינות אלו שגמר בלבו.
---	---

2. Rabbi Eliyahu Dessler, Michtav M'Eliyahu, Vol. II, p. 79 – Separation from transgression and resolving not to repeat it.

<p>The first foundation of teshuvah is to separate oneself from sin and resolve not to return to it in the future, to the point that God, Who is all knowing, can testify upon him that he will not return to this sin ever again. Without a firm resolution to abandon the sin, it is not possible to repent.</p>	<p>היסוד הראשון בתשובה היא הפרישה מהחטא והקבלה להבא שלא לחזור אליו, עד שיעיד עליו יודע תעלומות שלא ישוב לזה החטא לעולם (רמב"ם הלכות תשובה פ"ב הלכה ב), כי בלי קבלה איתנה על עזיבת החטא לא תתכן תשובה.</p>
--	---

3. Sefer HaChinuch 364 – Regret and confession.

<p>We are commanded to confess before God for all the transgressions we have done once we regret doing them. This is the purpose of confessing verbally when we repent and say, "Please God, I sinned doing such and such ..." One should specify the transgression and ask for forgiveness as much as one is able.</p> <p>The explanation of this mitzvah is that when someone articulates his transgression, he reveals that he truly believes that all his actions are known to God and does not pretend that God is unaware of them.</p> <p>Moreover, when he mentions the transgression in detail and regrets it, he will be more careful not to stumble with that transgression in the future. Furthermore, after he says he did such and such, he will then take precautions not to return to such behavior.</p> <p>The laws of this mitzvah are as follows: teshuvah means that the person who transgressed abandons his transgression and removes it from his heart and thoughts, and he firmly decides that he will not do this again, as it says, "Let the wicked forsake his way, and the iniquitous man his thoughts" (Yeshayahu 55:7). Next, he must fulfill the <i>viduy</i>, which is a verbal confession for what he has done. Finally, he must specifically mention that he will not return to transgress in such a way again</p> <p>...</p>	<p>שנצטוונו להתודות לפני ה' על כל החטאים שחטאנו בעת שנתנחם עליהן, וזהו ענין הוידוי שיאמר האדם בעת התשובה אנא השם חטאתי עויתי ופשעתי כן וכן, כלומר שיזכיר החטא שעשה בפירוש בפיו, ויבקש כפרה עליו ויאריך בדבר כפי מה שיהיה צחות לשונו:...</p> <p>משרשי המצוה, לפי שבהודאת העון בפה תתגלה מחשבת החוטא ודעתו שהוא מאמין באמת כי גלוי וידוע לפני האל ברוך הוא כל מעשהו ולא יעשה עין רואה כאינה רואה,</p> <p>גם מתוך הזכרת החטא בפרט ובהתנחמו עליו יזהר ממנו יותר פעם אחרת לבל יהיה מכשול נכשל בו, אחר שיאמר בפיו כזו וכזו עשיתי ונסכלתי במעשי יהיה נגדר שלא ישוב לעשות כן...</p> <p>מדיני המצוה מה שאמרו זכרונם לברכה [תענית ט"ז ע"א] שהתשובה היא שיעזוב החוטא חטאו ויסירנו מלבו וממחשבתו ויגמור בלבו שלא יעשה כן עוד כדכתיב [ישעיה נ"ה, ז'] יעזוב רשע דרכו ואיש און מחשבותיו, ואחר כך יתודה עליו, כלומר שיאמר דברי התשובה בפיו... וגם כן צריך להזכיר בפירוש שלא ישוב לעשות החטא עוד...</p>
--	--

4. Rabbi Chaim Friedlander, Sifsei Chaim, Vol. I, p. 264 – The importance of confession.

<p>Man needs to examine himself. He should not hide his shortcomings, and he must probe the chambers of his heart in order to reveal them. He must seek solutions how to rectify his weaknesses. Therefore, the main part of Yom Kippur is verbal confession [to God]. For through confession [to God], he examines himself and reveals his shortcomings, and through this becomes inspired to achieve complete teshuvah.</p>	<p>האדם צריך לפשוט את עצמו, לא להסתיר את חסרונותיו, ולחטט בחדרי לבו כדי לגלותם, ולהפיש עצות לתיקון חסרונותיו. ולכן עיקרו של יוהכ"פ הוא הוידי, שע"י הוידי הוא מפשיט את עצמו ומגלה את חסרונותיו, ובכך הוא מתעורר לתשובה שלמה.</p>
---	---

5. Rabbi Eliyahu Dessler, Michtav M'Eliyahu, Vol. II, p. 80 – The importance of remorse.

<p>There is no limit to the amount of remorse a person should feel during the teshuvah process. [As a person begins doing teshuvah] and regrets his transgressions, the great importance of the Torah's laws and the pettiness of the sin become crystallized in his mind, and he recognizes the awesomeness of God and the lowliness of sin.</p> <p>Thus, the more one involves himself with thoughts of regret, the more he realizes his great obligation to God and the lowliness of sin – and he becomes even more remorseful.</p> <p>As a person gains greater clarity and understanding the actions of the past are now looked upon as “accidental”, since at that time he did not possess the same clarity of understanding regarding his obligations as he now does.</p>	<p>אין שיעור לדרגות החרטה. כשהאדם מתחרט מתבהרים לו גודל חיובי התורה ופחיתות העבירה, ומכיר את רוממות השי"ת ואת שפלות החטא.</p> <p>וככל שמתעמק יותר במחשבות החרטה, הוא מכיר ביתר שאת את גודל החיוב ושפלות העבירה – ומתחרט יותר...</p> <p>כיון שהאדם מתעלה וזוכה להכרה יותר ברורה, אז הרי כלפי דרגתו היותר רמה היו מעשיו של אתמול בבחינת שוגג, כשעדיין לא ידע בבירור כזה את היקף חובתו.</p>
--	--

There are two levels of teshuvah: from awe and from love. The higher level, teshuvah from love, has the ability to transform transgressions into merits!

7. Rabbi Eliyahu Dessler, Michtav M'Eliyahu, Vol. II, p. 80

<p>To repent from awe of God means that when one recognizes the greatness of his sin and awesomeness of God, his sins are transformed into accidental sins. God in His great mercy now looks upon them as accidental sins accordance to the degree of regret of the one who performed them.</p> <p>It is a greater level for one to do teshuvah</p>	<p>וזהו ענין השב מיראה – מהכרת גודל החטא והכרת רוממותו ית' – נעשין עבירותיו כשגגות, שהקב"ה ברוב רחמיו מסתכל עליהן מבחינת שוגג, כפי חרטתו של החוטא.</p>
---	--

<p>out of love for God. When one repents and recognizes the lowliness of sin and the greatness of God, and he meditates on God's kindness in that He lowers Himself into man's relative impurity in order to accept his teshuvah ... Through this recognition a strong love for God is awakened. The more one deepens his regret and recognizes the lowliness of sin, the greater is the amount of gratitude he has to God, and he connects himself to God even more because of this love ... His transgressions are transformed into merits. Since he was aroused to a greater degree of love of God as a result of his transgressions, God in His great mercy judges these transgressions as merits.</p>	<p>מדרגה יותר גדולה היא זו של השב מאהבה. כששב ומתחרט מכיר את שפלות החטא ואת רוממותו ית', ומתבונן בעוצם חסדי השי"ת שמשפיל את עצמו כביכול לתוך טומאתו כדי לקבל את תשובתו... אז על ידי הכרה זאת מתעוררת בו אהבה עזה אל השי"ת: וכל שמעמיק יותר בחרטה ומכיר יותר גנות העבירה, גדולה יותר הכרת הטוב שלו כלפי הקב"ה, ומתוך אהבתו דבק יותר בהקב"ה... עבירותיו נעשין כזכויות, כי כיון שנתעלה לאהבה גדולה זו בגרם החטא, זן הקב"ה עליהם ברוב חסדיו בבחינת זכויות.</p>
--	--

What is the process of teshuvah for someone immersed in non-productive behavior: To first perform good deeds or to first avoid bad behavior?

8. Shaarei Teshuvah, Shaar Rishon, Translation by Feldheim Publishers, pp. 16-17.

<p>If one, however, continues in the way of wrong and each day grows more confirmed in his sin, repeats his wrongdoing and frequently turns away in his course, persists in his love of evil and sets before himself the stumbling block of his sin, namely lust and inclination, his desire and aspiration being that none of his evil intentions go unrealized, <b>the beginning of <i>this</i> man's repentance is to forsake his evil ways and thoughts and to take it upon himself not to sin again.</b> After this he must regret his corrupt acts and return to God, as it is said, "Let the wicked forsake his way, and the man of iniquity his thoughts; and let him return unto the Lord and He will have compassion upon him" (Yeshayahu 55:7).</p>	<p>אך האיש המתיצב על דרך לא טובה תמיד, וגבר על חטאיו דורך בכל יום ושונה באולתו, ושב במרוצתו גם פעמים רבות, וכל עת אוהב הרע, ומכשול עונו ישים נכח פניו, רצוני לומר, התאוה והיצר, וחפצו ומגמתו, אשר לא יבצר ממנו כל אשר יזם לעשות, ראשית תשובת האיש הזה, לעזוב דרכו ומחשבתו הרעה, ולהסכים לקים ולקבל עליו לבל יוסיף לחטא, אחרי כן יתחרט על עלילותיו הנשחתות וישב אל השם, כמו שנאמר (ישיעה נה:ז) יעזב רשע דרכו ואיש און מחשבתיו וישב אל ה' וירחמהו.</p>
--	--

**Part C. Identifying the Source of Our Errors**

1. Rabbi Yitzchak Hutner, Pachad Yitzchak, Rosh Hashanah, Ma'amar 6-A, pp. 61-62

<p>It is obvious that according to the letter of the law, teshuvah only requires remorse for the past and resolve over the future only regarding the act of transgression itself. It is likewise obvious that it is praiseworthy for one who is engaged in teshuvah to probe his</p>	<p>דבר פשוט הוא כי שורת הדין של תשובה אינה מחייבת את החרטה לעבר ואת הקבלה להבא רק בנוגע לגוף מעשה החטא. וכמו כן דבר פשוט הוא כי שבה הוא לו להבעל תשובה אם הוא מעמיק את מחרשתה של התשובה לתוך נפשו, ועוקר משם את אותם הכחות הפנימיים שהצמיחו את המעשה בפעל</p>
--	---

<p>soul and uproot the internal forces that gave rise to the act of transgression ...</p> <p>The process of teshuvah therefore must develop from identifying our transgressions to also pinpointing the causative factors for these acts. From here we learn that it is praiseworthy for one who is engaged in teshuvah to channel his remorse and resolve not only to abandon the acts of transgression itself, but also to removing those internal forces that gave rise to it.</p>	<p>וחזינן מזה שעבודת התשובה מתפשטת היא מן החטא אל גורמיו. ומכאן ששבח הוא לו להבעל תשובה שמכוין את החרטה ואת הקבלה לא רק לגוף מעשה החטא אלא גם אל הכחות הפנימיים אשר מתוכם צמח ועליהם התקיים</p>
---	---

**Part D. Taking One Small Step at a Time**

What is the strategy for a person to grow through Teshuvah – take a big jump, or develop oneself one level at a time?

1. Rabbi Chaim Friedlander, Sifsei Chaim, Vol. I, pp. 134-135 (citing the Mabit, Beis Elokim Shaar 2, Ch. 1)

<p>The Mabit writes in Beis Elokim, The Torah writes in two places regarding teshuvah that one returns “until God.” This means that one needs to close the distance from God that was created by the transgression.</p> <p>“Through the power of teshuvah, a person is able to come closer to God a little at a time. A person is able to grow closer to God, level by level, until he reaches the ultimate goal – the Throne of God ...”</p> <p>Already at the beginning of one’s teshuvah process one should be aware of the goal – to strive to reach God, and to return to the same spiritual status that he enjoyed before he transgressed.</p>	<p>המבי"ט בספר בית אלוקים (שער ב פ"א) כותב: "...ולכן נאמר בענין התשובה לשון 'עד' ו'שבת עד ה' אלוקיך' (דברים ל:ב), 'שובה ישראל עד ה' אלוקיך' (הושע יד:א), כלומר שוב ממקום שנתרחקת והיה קרוב אליו,</p> <p>כי בכוח התשובה מתקרב האדם לא-ל יתברך מעט מעט - הדרך רחוקה, אבל יש בה שלבים שלבים, וכל צעד שמתקרב הרי הוא מתקרב אל ה' - עד שמגיע - למטרה הסופית אל השיא. - להשיג היותו לפני כסא כבודו עכ"ל -</p> <p>כבר בתחילת התשובה צריך לדעת את הכיוון, ולשאוף להגיע עד ה'! לשוב אל המצב שהיה בקדמותו קודם החטא.</p>
--	--

2. Ibid., p. 269 – Breaking down transgressions into their components.

<p>Firstly, a person should identify the least serious components of a transgression and rectify them. This is because since they are relatively less serious, it will be easier to work on them. In addition, the resolution to avoid this transgression in the future will be easier to uphold.</p> <p>(For example if someone is constantly speaking derogatorily about others, he should make an effort to interact with individuals who are righteous and will</p>	<p>ראשית האדם צריך לקחת את פרטי העבירה הקלים ביותר ולתקנם, וזאת כיון שהם יותר קלים, א"כ נקל יותר לתקנם, נוסף לכך גם הקבלה להבא תהיה יותר יציבה:</p>
---	---

<p>discourage such behavior.)</p> <p>This insight was made known by Rabbi Yisrael Salanter, who said that one can become a complete Baal teshuvah regarding even the components of a transgression ... Nevertheless, man surely must have the desire to strive to elevate himself by correcting all the components of this transgression and all other transgressions that he has committed.</p>	<p>וזאת חידוש הגרי"ס ז"ל, האפשרות להיות בעל תשובה גמור קיימת גם בחלקי העבירה. ... מ"מ ודאי שהאדם מצדו צריכה להיות השאיפה להמשיך לעלות ולהתעלות בתיקון כל פרטי העבירה זו ושאר העבירות.</p>
--	---

3. Ibid., p. 271 – Setting and maintaining a realistic range of goals.

<p>Rav Dessler said in the name of his father that a person should set a firm, easily obtainable range of goals for teshuvah, to which he will always abide to.</p> <p>For example, regarding Torah study, one should accept upon himself to learn continuously for five hours, but in case he cannot maintain that schedule, he accepts upon himself that he will study a minimum of two hours. The minimum standards he sets for himself will successfully withstand the challenges of the entire year.</p> <p>Rabbi Yisroel Salanter suggests that a person study mussar (principles of personal ethical development) throughout the year to ensure that he maintains his goals of teshuvah ...</p>	<p>מו"ר הגרא"א דסלר אמר בשם אביו זצ"ל שאדם צריך לקבל על עצמו בקלות "מקסימום" ו"מינימום", דהיינו צריך לקבל על עצמו קבלה שתהא בה גם בחינה מקסימלית, אך מאידך גם בחינה מינימלית שממנה לא יירד בשום אופן.</p> <p>ולדוגמא: ביטול תורה, יקבל על עצמו שלא יפסיק מתלמודו למשך חמש שעות, אולם שמא יפול ממדרגתו ע"י מוסף ומקבל על עצמו מינימום של שתי שעות. ע"י קבלה זו של המינימום יצליח לעמוד בקבלותיו במבחן של כל ימי השנה...</p> <p>הגרי"ס ז"ל במכתבו נותן את העצה שאדם יהיה מסוגל להתמיד בקבלותיו במשך שאר ימות השנה, וזאת ע"י לימוד המוסר...</p>
--	--

**Part E. Reconciliation with People**

The mitzvot are divided into two categories, those between man and God (*ben adam l'Makom*), and those between individuals (*ben adam l'chavero*). What is the difference in the Teshuvah process for each?

1. Mishnah Yoma 8:9

<p>Yom Kippur atones for transgressions between man and God. However, Yom Kippur does not atone for transgressions between man and his friend until he appeases him.</p>	<p>עבירות שבין אדם למקום יום הכיפורים מכפר. עבירות שבין אדם לחבירו אין יוה"כ מכפר עד שירצה את חבירו.</p>
--	--

Sefer HaChinuch 364

<p>When do we say that teshuvah alone can atone? This refers to transgressions between man and God. For example, one</p>	<p>במה דברים אמורים שהתשובה לבדה מספקת בעבירות שבין אדם למקום, כגון האוכל דבר איסור או בועל בעילה אסורה, וכן המבטל אחת ממצוות</p>
--	---

<p>who eats something forbidden, engages in prohibited relationships, or does not keep one of the positive commandments. However, regarding transgressions between man and his friend, such as wounding someone, stealing from him or causing damage in any way, either physically or through speech – these are not forgiven through teshuvah alone. Rather, he must first return to his friend whatever he is obliged to return, and then appease him.</p>	
--	--

## Part F. Achieving Greatness by Refining Our Character

### 1. Rambam, Hilchot Teshuvah 7:3

<p>Do not say that teshuvah only helps in the case of a transgression that is inherently an act, such as promiscuity, theft, or robbery; rather, just as a person refrains from these acts, so too he must search out evil thoughts and return from anger, hatred, jealousy, quarreling, pursuit of money or honor, or being gluttonous ...</p>	<p>אל תאמר שאין תשובה אלא מעבירות שיש בהן מעשה כגון זנות וגזל וגניבה. אלא כשם שצריך אדם לשוב מאלו כך הוא צריך לחפש בדעות רעות שיש לו ולשוב מן הכעס ומן האיבה ומן הקנאה ומן ההתול ומרדיפת ממון והכבוד ומרדיפת המאכלות....</p>
---	--

### 2. Ohr Yechezkel, Vol. II, Sichot Elul, p. 35

<p>There is a great obligation to uproot our bad character traits, which is the principal factor in causing a lack of respect between people. And if we would think otherwise – that improving our character traits is really not necessary, and is only for those individuals who want to become saintly – this is not true. Improving our character is one of the basic principles of Judaism. It is considered more important to focus on refining our character than not committing transgressions.</p> <p>This in fact is what Rav Chaim Vital writes in Shaarei Kedushah, that one must be more careful in improving one's character traits than with refraining from sins, since their proper development relates to the entire Torah ...</p> <p>Moreover, improving one's character directly effects how one relates to others. Respecting others brings honor to God, which sanctifies God's Name and is the purpose of all of creation.</p>	<p>... גודל החיוב בעקירת מדותינו הרעות שהם הגורם העיקרי לאי נתינת כבוד לבריות ואילו אנו מדמים בנפשינו כי תקון המדות אינו אלא מדת חסידות ומדרכי המוסר... הוא מעיקרי העבודה וחמורים המה יותר מעבירות.</p> <p>וכן כתב ר' חיים ויטאל בשערי קדושה שיותר צריך האדם להזהר במדות יותר מהעבירות. ועיי"ש שכתב מטעם אחר שהם כוללים כל התורה כולה...</p> <p>פשוט הוא מטעם אחר שבתקון המדות תלוי כבוד הבריות. וכבוד הבריות הוא כבוד שמים שהוא קידוש השם ותכלית כל הבריאה כולה.</p> <p>והמעין בספר תומר דבורה יראה שכל הי"ג מדות</p>
---	--

<p>The text Tomer Devorah teaches that the Thirteen Attributes of God, which are the traits with which He relates to the Jewish people, are also obligatory upon man in the way that he should act with others. This is because man is created in the image of God and he therefore needs to emulate Him. If man acts otherwise, it is as if he was not [created] in the image of God.</p>	
--	--

### Section V. Each Person Impacts the Entire World

Talmud Bavli, Yoma 86b

<p>Great is teshuvah, for the sins of the entire world are forgiven on account of only one person who does teshuvah.</p>	<p>גדולה תשובה שבשביל יחיד שעשה תשובה מוחלין לו ולכל העולם כולו וכו'.</p>
--	---

Maharsha, ibid.

<p>This can be explained according to the statement of our Sages in the Talmud: A person should always view the world as if it were half meritorious and half liable, and it will be judged according to the majority. And he is fortunate that has brought the whole world to a meritorious judgment by doing just one mitzvah.</p> <p>Similarly, if one person had tipped the world's scale to deserve a negative judgment and subsequently decided to do complete teshuvah out of love, his transgressions now become merits and through his efforts the entire world will attain a meritorious judgment and be forgiven (Kiddushin 40b).</p>	<p>נראה לפרש כמו שאמרו סוף פ"ק דקדושין לעולם יראה אדם כאילו עולם חצי זכאי וחצי חייב והעולם נידון אחר רובו ואם עושה מצוה אחת אשריו שהכריע את כל העולם לכף זכות</p> <p>ה"נ הכא גם אם העולם רובו חייב על ידו אם הוא עשה תשובה גמורה מאהבה הרי עונותיו נעשו כזכיות ובזה הכריע את כל עולם כולו לכף זכות ומוחלין לכל העולם:</p>
--	---