

The Process of Introspection & 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 God and with others.

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

The Morasha class on Free Will is recommended as 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. It's Never Too Late!
 - Part B. Elul and the Ten Days of Repentance (Aseret Yemei Teshuvah)
 - Part C. Rosh HaShanah
 - Part D. The Opportunity of Yom Kippur
 - Part E. Fast Days
 - Part F. Throughout the Year
- Section IV. The Process of Teshuvah
 - Part A. Bringing God into our Lives
 - Part B. The Four Steps to Personal Change
 - Part C. Making Changes at Root Level: Character Refinement
 - Part D. Taking One Small Step at a Time
 - Part E. Reconciliation with People
- Section V. Each Person Impacts the Entire World

SECTION I. WHAT IS TESHUVAH?

The meaning of teshuvah is return. Whereas sin and iniquity distance us from God, the wonder of teshuvah allows a sinner to regain his initial closeness. In fact, teshuvah is even able to elevate a sinner beyond his original spiritual condition. Sins themselves, at the highest level of teshuvah, are turned into merits!

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

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.

2. Maimonides, Laws of Teshuvah, 7:6 – Repentance draws us close to God.

Great is repentance which draws a person near to the Divine Presence, as it is written, “Return, O Israel, to Hashem, your God.” (Hoshea/Hosea 14:2)... meaning that if we return in repentance we will be attached to God. Repentance draws near those who are far away – one day someone can be hated by God as an abomination and a distant loathsome object, and [through repentance] he can be loved the next day, and be [held] close and endeared.

גדולה תשובה שמקרבת את האדם לשכינה שנאמר
שובה ישראל עד ה' אלהיך ונאמר ולא שבתם עדי נאם
ה' ונאמר אם תשוב ישראל נאם ה' אלי תשוב כלומר
אם תחזור בתשובה בי תדבק התשובה מקרבת את
הרחוקים אמש היה זה שנאוי לפני המקום משוקץ
ומרוחק ותועבה והיום הוא אהוב ונחמד קרוב יד

3. Talmud Bavli (Babylonian Talmud), Berachot 34b – The righteous cannot reach the level of those who have repented.

Even the wholly righteous cannot stand in the [spiritual] place in which *baalei teshuvah* (those who repent) stand, as it is written (Yeshayahu/Isaiah 57:19), “Peace, peace, for the far and for the close” – first for the far, and then for the close.

מקום שבעלי תשובה עומדין צדיקים גמורים אינם
עומדין שנאמר שלום שלום לרחוק ולקרוב לרחוק
ברישא והדר לקרוב.

4. Rabbi Eliyahu Dessler, Michtav M'Eliyahu, Vol. II, p. 80 – Teshuvah out of love (rather than from awe) transforms sins into merits.

To repent out of awe of God means that when

וזהו ענין השב מיראה – מהכרת גודל החטא והכרת

one recognizes the greatness of his sin and the awesomeness of God, his sins are transformed into accidental sins. God in His great mercy now looks upon them as accidental sins, in accordance to the degree of regret of the one who performed them.

It is a greater level for one to do teshuvah 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 Him 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.

רוממותו ית' – נעשין עבירותיו כשגגות, שהקב"ה ברוב רחמיו מסתכל עליהן מבחינת שוגג, כפי חרטתו של החוטא.

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, דן הקב"ה עליהם ברוב חסדיו בבחינת זכויות.

SECTION II. THE ORIGIN OF TESHUVAH

1. Talmud Bavli (Babylonian Talmud), Pesachim 54a – Teshuvah was created before the world.

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 – The world could not have continued existence without teshuvah.

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. מושלו מושל 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 – The need for teshuvah to precede the world.

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 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).

Since He preceded 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.”

שבעה דברים קדמו לעולם, ואלו הן: תורה, תשובה, גן עדן, גיהנום, 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 התחתון: בבהמות, וחיות, ועופות, ודגים, ושרצים. ומאחר שעיקר הבריאה בשביל האדם, אם כן הוצרך להקדים התורה שהיא קיום העולם, דכתיב (ירמיה לג כה): “אם לא ברייתי יומם ולילה חקות שמים וארץ לא שמת”:

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)...

SECTION III. WHEN DO WE DO TESHUVAH?

The gates of teshuvah are open during the entire year. At all times, God anxiously awaits the repentance of His people, desiring the closeness that true teshuvah inspires. However, there are propitious times when we are especially conscious of the concept of teshuvah. This section will outline the basic nature of these different periods.

PART A. IT'S NEVER TOO LATE

As we consider the appropriate times for repentance, it is crucial to point out that it is never too late to do teshuvah. Until the moment of a person's death, it is possible to repent, and to undo the wrong that has been committed.

1. Rosh HaShanah Prayer – God waits for the transgressor until his last day.

For Your Name signifies Your praise: hard to anger and easy to appease, for You do not wish the death of one deserving death, but that he repent from his way and live. Until the day of his death You await him: if he repents You will accept him immediately.

כי כשמך כן תהלתך. קשה לכעס ונוח לרצות. כי לא תחפץ במוות המת. כי אם בשובו מדרכו וחיה. ועד יום מותו תחכה לו. אם ישוב מיד תקבלנו.

2. Talmud, Avodah Zarah 17b – Acquiring the World to Come in one instant.

They used to say of Eliezer ben Durdaya that there was not a single harlot in the world whom he did not visit. One time, he heard that there was a harlot that lived in a distant place, who took an entire pouch of gold coins as her wage. He took a pouch of coins and went ... [as he was about to be with her she said to him,] “The repentance of Eliezer ben Durdaya will never be accepted!”

[In earnest desire to repent,] he went and sat between two mountains and hills.

“Mountains and hills, ask mercy for me.”

“Ask mercy for you? We must ask mercy for ourselves.”

“Heaven and earth, ask mercy for me.”

“Ask mercy for you? We must ask for ourselves.”

“Sun and moon, ask mercy for me.”

“Ask mercy for you? We must ask mercy for ourselves.”

“Stars and planets, ask mercy for me.”

“Ask mercy for you? We must ask mercy for ourselves.”

He said: “It all depends on me — the responsibility is totally mine!”

He placed his head between his knees and cried profusely, until he expired.

A voice emerged from above and declared, “Rabbi Eliezer ben Durdaya is worthy of Eternal Life.” ...

When he heard the tale, Rabbi (Rabbi Yehudah HaNasi) wept, and said: “There are those whose who acquire the World to Come in numerous years, and there are those who acquire the World to Come in an instant.”

אמרו עליו על ר"א בן דורדיא שלא הניח זונה אחת בעולם שלא בא עליה פעם אחת שמע שיש זונה אחת בכרכי הים והיתה נוטלת כים דינרין בשכרה נטל כים דינרין והלך ... אלעזר בן דורדיא אין מקבלין אותו בתשובה הלך וישב בין שני הרים וגבעות אמר הרים וגבעות בקשו עלי רחמים אמרו לו עד שאנו מבקשים עליך נבקש על עצמנו שנאמר כי ההרים ימושו והגבעות תמוטינה אמר שמים וארץ בקשו עלי רחמים אמרו עד שאנו מבקשים עליך נבקש על עצמנו שנאמר כי שמים כעשן נמלחו והארץ כבגד תבלה אמר חמה ולבנה בקשו עלי רחמים אמרו לו עד שאנו מבקשים עליך נבקש על עצמנו שנאמר וחפרה הלבנה ובושה החמה אמר כוכבים ומזלות בקשו עלי רחמים אמרו לו עד שאנו מבקשים עליך נבקש על עצמנו שנאמר ונמקו כל צבא השמים אמר אין הדבר תלוי אלא בי הניח ראשו בין ברכיו וגעה בככיה עד שיצתה נשמתו יצתה בת קול ואמרה ר"א בן דורדיא מזומן לחיי העולם הבא ... בכה רבי ואמר יש קונה עולמו בכמה שנים ויש קונה עולמו בשעה אחת

The initial plea to the mountains, the sun, moon, and constellations symbolizes Eliezer ben Durdaya's initial desire to shift the blame for his misdeeds to an external source – his environment or his horoscope. After this failed, he realized that he must take full responsibility for his own actions.

3. Sparks of Mussar, Edited by Rabbi Chaim Ephraim Zaitchik

Late one night, R' Yisrael [Lipkin of Salant] chanced to enter a shoemaker's home. The shoemaker was sitting and doing his work by the flickering light of a candle that was about to go out. “Why are you still working?” asked R' Yisrael. “The hour is late. Besides your candle will go out soon and you won't be able to finish.”

“That's no problem,” answered the shoemaker. “As long as the candle is burning, it is still possible to work and to repair.”

R' Yisrael was deeply impressed by these words, for if one must work for his physical needs as long as the candle is lit, how much more so must a person work for his spiritual improvement so long as the soul – “God's candle” – is in him.

PART B. ELUL AND THE TEN DAYS OF REPENTANCE (ASERET YEMEI TESHUVAH)

The entire month of Elul is a period designated for teshuvah and for drawing close to God. During this month, Moshe (Moses) ascended Mount Sinai to seek Divine atonement for the sin of the Golden Calf. After forty days, God consented and forgave the people their sin, marking this annual period as inherently a time for teshuvah. Every day, the shofar is blown following the Shacharit prayer, reminding us not to miss the opportunity. The climax of this forty-day period is the Ten Days of Repentance between Rosh HaShanah and Yom Kippur.

1. Tur, Orach Chayim 581 – The month of Elul and the blast of the shofar.

We have learned in the Chapters of Rabbi Eliezer: On the first day of Elul God told Moshe to ascend Mount Sinai, in order to receive the second tablets. They blew a shofar in the camp, and Moshe ascended the mountain ... This is why the Sages enacted that the shofar should be blown each year on the first day of Elul, in order to warn the people to repent ... and this is the custom in Ashkenaz to blow the shofar twice daily, after the morning and evening prayers. There are also those who recite extra supplications and prayers of repentance from the beginning of Elul and on.

תניא בפרקי ר"א בר"ח אלול אמר הקב"ה למשה עלה אלי ההרה שאז עלה לקבל לוחות אחרונות והעבירו שופר במחנה משה עלה להר ... לכן התקינו חז"ל שיהו תוקעין בר"ח אלול בכל שנה ושנה וכל החדש כדי להזהיר ישראל שיעשו תשובה ... וכן נוהגין באשכנז לתקוע בכל בוקר וערב אחר התפלה ויש מי שמרבין לומר סליחות ותחנונים מר"ח אלול ואילך.

2. Shir HaShirim (Song of Songs) 6:3 – The love of Elul (see next source).

I am my Beloved's, and my Beloved is mine.

אני לדודי ודודי לי

3. Rabbi Eliyahu Kitov, Sefer HaToda'ah (The Book of Our Heritage), p. 651 – The closeness of God during the forty days.

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 *yud*; four times *yud* equals forty, which hints at the forty days that are set aside for repentance from Rosh Chodesh Elul until Yom Kippur.

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.

4. Talmud Bavli, Rosh HaShanah 18a – Seek God when He is found.

"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."

דרשו ה' בהמצאו (ישעיה נה:ו) אימת אמר רבה בר אבוא אלו עשרה ימים שבין ר"ה ליום כיפור.

5. **Rema, Shulchan Aruch, Orach Chaim, 603:1 – A time to repent.**

Every person should engage in introspection and reflect on his actions and return from [his negative ones] during the Ten Days of Repentance.

ויש לכל אדם לחפש ולפשפש במעשיו ולשוב מהם בימי תשובה.

6. **Rabbi Shimshon Pinkus, The Days of Awe, p. 261 – The difference between the teshuvah of the Days of Repentance to that of the entire year.**

What is the meaning of the Ten Days of Repentance? Surely the obligation to repent applies during the entire year, and in Elul we strengthened ourselves further concerning repentance. If so, what is the special issue of teshuvah in the Ten Days of Repentance over and above the month of Elul?

However, there is in fact a fundamental difference between Elul and the Ten Days of Repentance (including Rosh Hashanah). The main concept of teshuvah throughout the year is repentance for individual deeds. We repent for each and every individual sin. By way of contrast, the repentance of the Ten Days of Repentance is teshuvah that relates to the inner essence of the person himself.

This is the demand incumbent on us for Rosh Hashanah (and for the Ten Days of Repentance): not to be satisfied with teshuvah for individual sins, but rather to redefine our fundamental essence. We have to turn into “people of prayer,” “people of faith,” to turn over “who we are.” Because we are unable to turn into new people of our own accord, therefore, as it were, God enters the picture. This is the teshuvah of Rosh Hashanah [and the Ten Days of Repentance].

מה פירוש עשרת ימי תשובה? בעצם חובת התשובה היא במשך השנה כולה. באלול היתה התחזקות בענייני תשובה. אם כן מהו נושא התשובה באלול לעומת עשרת ימי תשובה? ...

אלא באמת ההבדל בין אלול לבין ראש השנה ועשרת ימי תשובה הוא מהותי. עיקר הסוגיה של תשובה במהלך השנה כולה בכלל, ובמהלך חודש אלול בפרט, הוא נושא של תשובה על מעשים, זאת אומרת לחזור בתשובה על כל חטא וחטא בפני עצמו. לעומת זאת הסוגיה של תשובה בעשרת ימי תשובה זוהי תשובה על עצם צורת האדם. ...

וזה מה שנדרש מאתנו בראש השנה. לא להסתפק בכך שחזרנו בתשובה על עבירות. עלינו להגדיר את מהותנו מחדש, להפוך ל“איש תפילה”, להפוך ל“איש נאמן”, להפוך את כל צורת ה“איש” שלנו. וכיון שהאדם לא יכול להפוך את עצמו ל“איש” חדש לבדו, לכן כביכול הקב“ה נכנס לתמונה, זוהי התשובה של ר“ה [ועשרת ימי תשובה]!

PART C. ROSH HASHANAH

Rosh HaShanah is the *Yom HaDin*, the Day of Judgment, on which all people are judged for the coming year. At the same time, it is also a day of repentance, the first of the Ten Days of Repentance. Even as we are judged, God gives us the opportunity to repent, to change ourselves, and to merit a good judgment. (Refer to Morasha classes on Rosh HaShanah for more insight.)

1. **Rabbi Shlomo Wolbe, Alei Shur, Vol. II, p. 413 – Standing before God Himself.**

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

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

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.

הוא כאילו אין עוד אדם בעולם חוץ ממנו, והוא לבדו אחראי לכל מה שעשה ומה שלא עשה.

PART D. THE OPPORTUNITY OF YOM KIPPUR

Yom Kippur, the Day of Atonement, is a once-a-year opportunity. It is the only day of the year on which the very essence of the day itself bequeaths atonement. All we need to do is “tow the line” – matching ourselves through prayer and penitence to the holy nature of the day. Befitting its unique nature, Yom Kippur is the only day of the year when repentance is a fully obligatory mitzvah.

1. **Rambam, Hilchot Teshuvah 1:3 – The day of Yom Kippur itself atones.**

In our days, when we do not have the Temple 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).

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)

2. **Rabbi Chaim Friedlander, Sifsei Chaim, Vol. I, p. 265 – The unique closeness to God on Yom Kippur.**

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.

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.

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.

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.

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...

ולעומת מה שהשי"ת מאיר לנו את הדרך למצוא את התיקון, צריך האדם מצדו לפשוט את עצמו, להכיר את חסרונותיו, ולחפש עצות ודרכים לתיקונם.

PART E. FAST DAYS

Fast days are special times of introspection and penitence. The fast itself is considered a merit to assist the acceptance of our prayers and repentance.

1. Rambam, Hilchot Ta'anit 5:1 – Remembering past tribulations and repenting.

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

יש שם ימים שכל ישראל מתענים בהם מפני הצרות שאירעו בהן כדי לעורר הלבבות לפתוח דרכי התשובה ויהיה זה זכרון למעשינו הרעים ומעשה אבותינו (הרעים)... שבזכרון דברים אלו נשוב להיטיב.

PART F. THROUGHOUT THE YEAR

We have outlined various times of the year that have special significance for repentance and drawing close to God. However, it is appropriate to do teshuvah at any time during the year, and the Sages recommend that a person should never leave a sin for “future repentance,” but should do teshuvah for his misdeeds immediately.

1. Talmud Bavli, Shabbat 153a – Repent today lest you die tomorrow.

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 שאילו 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

There are many level of teshuvah. On a general level, as we have already mentioned, teshuvah means returning to God – infusing one’s life with Godliness, and drawing close to Him and His ways (see Section I). On a particular level, every individual sin requires an order of repentance, including leaving the sin, confession, regret, and the resolve to never return to that sin. Obviously, there are many levels of sincerity and commitment, and whatever one’s mistakes, the process of teshuvah is a lifelong objective.

PART A. BRINGING GOD INTO OUR LIVES

The first step in teshuvah is the recognition that one made a mistake. Sin distances a person from God, and moves him in a direction that runs contrary to his fundamental purpose. Teshuvah implies the realization of what one is doing wrong, and a determination to change his ways for the better. Thus, it is possible to go from being a rasha (wicked) to a tzaddik (righteous) in a single moment of inspiration.

1. Eichah (Lamentations) 3:40 – Returning to God.

Let us examine our ways, engage in introspection and return to God.

נחפשה דרכינו ונחקרה ונשובה עד ה'

2. Rabbi Shlomo Wolbe, Alei Shur, Vol. II, p. 436 – The first step: recognizing God.

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"כ, ויום קדוש זה הוא כולו קבלת עול מלכות שמים וחיזוק אמונה.

PART B. THE FOUR STEPS TO PERSONAL CHANGE

There are four essential stages to teshuvah: leaving the sin, confession, regret, and a wholehearted resolve not to repeat the sin.

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

What is teshuvah? It is when the transgressor **leaves his sin** and removes it from his thoughts and **concludes in his heart that he will not do it further** as it is stated (Yeshayahu 55:7), "The wicked will leave his ways." Similarly, he must **regret [that which he did] in the past ...** 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 **confess verbally** and speak out those ideas that he concluded in his heart [that he would not continue].

ומה היא התשובה הוא שיעזוב החוטא חטאו ויסירו 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. Shaarei Teshuvah, Shaar Rishon, Translation by Feldheim Publishers, pp. 16-17 – Repentance begins by forsaking one's evil ways and thoughts.

If one, however, continues in the wrong path 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, the beginning of this man's repentance is to forsake his evil ways and thoughts and to take it upon himself not to sin again. After this, he must regret his corrupt acts and return to God, as it is said, "Let the wicked

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 יום לעשות, ראשית תשובת האיש הזה, לעזוב דרכו ומחשבתו הרעה, ולהסכים לקים ולקבל עליו לבל יוסיף לחטא, אחרי כן יתחרט על עלילותיו הנשחתות וישוב אל השם, כמו שנאמר (ישעיה נה:ז) יעזוב רשע דרכו ואיש און מחשבתו וישב אל ה' וירחמהו.

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).

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

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.

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.

4. **Sefer HaChinuch 364 – Regret and confession.**

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.

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.

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.

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:....

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,

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...

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

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.

האדם צריך לפשוט את עצמו, לא להסתיר את חסרונותיו, ולחטט בחדרי לבו כדי לגלותם, ולחפש עצות לתיקון חסרונותיו. ולכן עיקרו של יוהכ"פ הוא הוידוי, שע"י הוידוי הוא מפשיט את עצמו ומגלה את חסרונותיו, ובכך הוא מתעורר לתשובה שלמה.

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

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.

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.

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.

אין שיעור לדרגות החרטה. כשהאדם מתחרט מתבהרים לו גודל חיובי התורה ופחיתות העבירה, ומכיר את רוממות השי"ת ואת שפלות החטא.

וככל שמתעמק יותר במחשבות החרטה, הוא מכיר ביתר שאת את גודל החיוב ושפלות העבירה – ומתחרט יותר...

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.

PART C. MAKING CHANGES AT ROOT LEVEL: CHARACTER REFINEMENT

Expression of regret for one's misdeeds, and declaration of resolve to never again repeat them, cannot be sincere without approaching the root of the problem. For instance, it is unrealistic for a person prone to violent outbursts to simply accept upon himself “never to do it again.” The sincerity of repentance depends on locating the root of the problem, and devising a method of character refinement and self-development. The true labor of repentance is to make oneself into a different, changed person.

1. Rabbi Yitzchak Hutner, Pachad Yitzchak, Rosh HaShanah, Ma'mar 6-A, pp. 61-62 – Finding the root of the problem.

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 soul and uproot the internal forces that gave rise to the act of transgression ...

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.

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 שבח הוא לו להבעל תשובה אם הוא מעמיק את מחרשתה של התשובה לתוך נפשו, ועוקר משם את אותם הכחות הפנימיים שהצמיחו את המעשה בפעל של החטא...

וחזוין 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

2. Rambam, Hilchot Teshuvah 7:3 – Refining character traits.

Do not say that teshuvah only helps in the case

אל תאמר שאין תשובה אלא מעבירות שיש בהן

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 ...

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....

3. **Ohr Yechezkel, Vol. II, Sichot Elul, p. 35 – The importance of improving one's character both in relating to God and in relating to others.**

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 on not committing transgressions.

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 ...

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.

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.

... 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.

וכן כתב ר' חיים ויטאל בשערי קדושה שיותר צריך האדם להזהר במדות יותר מהעבירות. ועיי"ש שכתב מטעם אחר שהם כוללים כל התורה כולה...

פשוט הוא מטעם אחר שבתקון המדות תלוי כבוד הבריות. וכבוד הבריות הוא כבוד שמים שהוא קידוש השם ותכלית כל הבריאה כולה.

והמעייין בספר תומר דבורה יראה שכל הי"ג מדות... של הקב"ה שבהם מתנהג עם עמו ישראל, חייב האדם להתנהג עם חבריו, והטעם לכל זה כי האדם עשוי בצלם אלוקים ולכן חייב להתנהג במדותיו של הקב"ה ואם אינו מתנהג כן כביכול אינו בצלם אלוקים.

4. **Vilna Gaon, Even Shlomo – The purpose of life.**

Man was created in order to refine his negative character traits. If not for this, what purpose does his life have?

האדם נברא על מנת לשבר את מידותיו הרעות ואם לא למה לו חיים

5. **Rabbi Yehoshua Pfeffer -- Changing oneself and changing the world.**

In 1923, the Chofetz Chaim was asked to be the keynote speaker at the first Agudath Israel convention in Vienna. He was asked specifically to speak on the subject of how he became "a Chofetz Chaim." The Chofetz Chaim said that he saw the deficiencies in the Jewish world and he decided he had to change

the Jewish world. So, he tried to change the Jewish world and he couldn't. So, he said he would change the Jews of his country, Poland. He tried to change the Jews of his country, Poland, and he couldn't. So, he said he would change the Jews of his town, Radin. He tried to change the Jews of his town, Radin, and he couldn't. So, he said he would change the Jews of his shul [synagogue]. He tried to change the Jews of his shul and he couldn't. So, he said he would change the Jews of his family. He tried to change the Jews of his family and he couldn't. So, he said, "Let me change myself." And when he changed himself, he became the "Chofetz Chaim" and he changed the Jews of the world.

PART D. TAKING ONE SMALL STEP AT A TIME

When a person is inspired to improve, his burning desire for perfection may lead him to take spiritual leaps and bounds. This method can be dangerous. After returning down to earth, he will realize that his spiritual jump cannot be maintained, and, disillusioned, may drop the whole endeavor. Subtle self-development, one step at a time, is usually the recommended strategy.

1. **Rabbi Chaim Friedlander, Sifsei Chaim, Vol. I, pp. 246-247 (citing the Mabit, Beis Elokim Shaar 2, Ch. 1) – Coming closer, little by little.**

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.

"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 ...

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".

המבי"ט בספר בית אלוקים (שער ב פ"א) כותב: "... ולכן נאמר בענין התשובה לשון 'עד' 'ושבת עד ה' אלוקיך' (דברים ל:ב), 'שובה ישראל עד ה' אלוקיך' (הושע יד:א)", כלומר שוב ממקום שנתרחקת והיה קרוב אליו, 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

כבר בתחילת התשובה צריך לדעת את הכיוון, ולשאוף להגיע עד ה'! לשוב אל המוצב שהיה בקדמותו קודם החטא.

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

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.

(For example if someone is constantly speaking derogatorily about others, he should make an effort to interact with individuals who are righteous and will discourage such behavior.)

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:

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.

וזאת חידוש הגרי"ם ז"ל, האפשרות להיות בעל תשובה גמור קיימת גם בחלקי העבירה. ... מ"מ ודאי שהאדם מצדו צריכה להיות השאיפה להמשיך לעלות ולהתעלות בתקון כל פרטי העבירה זו ושאר העבירות.

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

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.

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.

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 ...

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.

ולדוגמא: ביטול תורה, יקבל על עצמו שלא יפסיק מתלמודו למושך חמש שעות, אולם שמא יפול ממדרגתו [ולכך] מוסיף ומקבל על עצמו מינימום של שתי שעות. ע"י קבלה זו של המינימום יצליח לעמוד בקבלותיו במבחן של כל ימי השנה...

הגרי"ם ז"ל במכתבו נותן את העצה שאדם יהיה מסוגל להתמיד בקבלותיו במשך שאר ימות השנה, וזאת ע"י לימוד המוסר...

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 – Appeasing one's neighbor.**

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.

עבירות שבין אדם למקום יום הכיפורים מכפר. עבירות שבין אדם לחבירו אין יוה"כ מכפר עד שירצה את חבירו.

2. **Sefer HaChinuch 364 – Teshuvah without appeasing another is not sufficient.**

When do we say that teshuvah alone can atone? This refers to transgressions between man and God. For example, one who eats something forbidden, engages in prohibited relationships, or does not keep one of the positive commandments. However, regarding

במה דברים אמורים שהתשובה לבדה מספקת, בעבירות שבין אדם למקום, כגון האוכל דבר איסור או בועל בעילה אסורה, וכן המבטל אחת ממצוות עשה וכיוצא כזה, אבל עבירות שבין אדם לחברו כגון החובל בחברו או הגוזל ממונו או בכל דבר אחר שהזיקו

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.

שלא כדין בין במעשה בין בדיבור, אין נמחל לו לעולם בתשובה בלבד עד שיתן לחברו מה שהוא חייב לו ועד שירצהו.

3. **Rabbi Avraham Danzig, Prayer for Yom Kippur Eve (Tefillah Zakkah) – The importance of forgiveness between man and his neighbor.**

But since I know that there is hardly a righteous person in the world who never sins between man and his neighbor, either monetarily or physically, in deeds or in speech, therefore my heart aches within me, because for a sin between man and his neighbor, Yom Kippur does not atone until one appeases his neighbor ...

Behold! – I extend complete forgiveness to everyone who has sinned against me, whether physically or monetarily, or who has gossiped about me or even slandered me. So, too, to anyone who has injured me, whether physically or financially, and for any human sins between man and his neighbor – except for money that I wish to claim and that I can recover by law, and except for someone who sins against me and says, “I will sin against him and he will forgive me” – except for these I grant complete forgiveness; and may no person be punished on my account. And just as I forgive everyone, so may You grant me favor in the every person’s eyes, so that he will grant me complete forgiveness.

וליהוה שידעתי שכמעט אין צדיק בארץ אשר לא יחטא בין אדם לחברו בממון או בגופו, במעשה או בדבור פה. ועל זה דוה לבי בקרבי כי על חטא שבין אדם לחברו אין יום הכפורים מכפר עד שירצה את חברו...

והנני מוחל במחילה גמורה לכל מי שחטא נגדי. בין בגופו ובין בממונו. או שדבר עלי לשון הרע. ואפלו הוצאת שם רע. וכן לכל מי שהזיק לי בגופי או בממוני. ולכל חטאת האדם אשר בין אדם לחברו. חוץ מממון אשר אוכל להוציא על פי דין. וחוץ ממי שחוטא כנגדי ואומר אחטא לו והוא ימחל לי. וחוץ מאלו אני מוחל במחילה גמורה ולא יענש שום אדם בסבתי. וכשם שאני מוחל לכל אדם כן תתן את חני בעיני כל אדם שימחלו לי במחילה גמורה:

SECTION V. EACH PERSON IMPACTS THE ENTIRE WORLD

Although a person performs an ostensibly “personal” act by repenting for his own sins, his act of repentance can have a wide-ranging impact.

1. **Talmud Bavli, Yoma 86b – Atoning for the sins of the entire world.**

Great is teshuvah, for the sins of the entire world are forgiven on account of only one person who does teshuvah.

גדולה תשובה שבשביל יחיד שעשה תשובה מוחלין לו לכל העולם כולו וכו'.

2. Maharsha, *ibid.* – Tipping the world balance of virtue and sin.

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 he has brought the whole world to a meritorious judgment by doing just one mitzvah.

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).

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

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:

