

Elul: Mind, Body, and Soul

Do Jews Believe in New Year's Resolutions?

Rabbi Sammy Bergman- [rabbibergman@shomayim.org](mailto:rabbibergman@shomayim.org)

### The Problem

#### 1. Richard Wiseman, Quirkology: "New Year's Resolution Project"

[http://www.richardwiseman.com/quirkology/new/USA/Experiment\\_resolution.shtml](http://www.richardwiseman.com/quirkology/new/USA/Experiment_resolution.shtml)

Throughout 2007, we tracked over 3000 people attempting to achieve a range of resolutions, including losing weight, visiting the gym, quitting smoking, and drinking less. At the start of the study, 52% of participants were confident of success. One year later, only 12% actually achieved their goal. The study uncovered why so many people fail, and what can be done to help ensure success.

And He Who Knows All Secrets Shall Testify...

#### 2. Rambam (12<sup>th</sup> century Egypt), Laws of Repentance 2:2 (tr. Simon Glazer)

ומה היא התשובה. הוא שיעזב החטא חטאו ויסירו ממחשבתו ויגמר בלבו שלא יעשהו עוד שנאמר (ישעיה נה ז) "יעזב רשע דרכו" וגו'. וכן יתנחם על שעבר שנאמר (ירמיה לא יט) "כי אחרי שובי נחמתי". ויעיד עליו יודע תעלומות שלא ישוב לזה החטא לעולם שנאמר (הושע יד ד) "ולא נאמר עוד אלקינו למעשה ידינו" וגו'. וצריך להתודות בשפתינו ולומר ענינות אלו שגמר בלבו:

What is repentance? The sinner shall cease sinning, and remove sin from his thoughts, and wholeheartedly conclude not to revert back to it, even as it is said: "Let the wicked forsake his way" (Is. 55.7); so, too, shall he be remorseful on what was past, even as it is said: "Surely after that I was turned, I repented" (Jer. 31. 19). In addition thereto he should take to witness Him Who knoweth all secrets that forever he will not turn to repeat that sin again, according to what it is said: "Say unto Him.... neither will we call any more the work of our hands our gods" (Hos. 14.3-4). It is, moreover, essential that his confession shall be by spoken words of his lips, and all that which he concluded in his heart shall be formed in speech.

#### 3. Hoshea 14:3-5 (JPS Tanakh 1985)

קחו עמכם דברים ושובו אליה' אמרו אליו כל־תשא עון וקח־טוב ונשלמה פרים שפתינו:

Take words with you And return to the LORD. Say to Him: "Forgive all guilt And accept what is good; Instead of bulls we will pay [The offering of] our lips.

אשור לא יושיענו על־סוסים לא נרכב ולא־נאמר עוד אלקינו למעשה ידינו אשר־בה ירחם יתום:

Assyria shall not save us, No more will we ride on steeds; Nor ever again will we call Our handiwork our god, Since in You alone orphans find pity!"

ארפא משובתם אהבם נדבה כי נשב אפי ממנו:

I will heal their affliction, Generously will I take them back in love; For My anger has turned away from them.

#### 4. Rabbi Joseph ben Ephraim Caro (16<sup>th</sup> Century Israel), Kesef Mishneh on Laws of Repentance ibid.

ומה היא התשובה וכו' ויעיד עליו יודע תעלומות וכו'. וא"ת מה ראה מביא מולא נאמר עוד אלהינו וכו'. ויש לומר דהכי קאמר יקח לעד להשי"ת עליו שלא ישוב לחטוא עוד שנאמר ולא נאמר עוד וכו' כלומר שתחלת הפסוק הוא קחו עמכם דברים

ושבו אל ה' ומה תאמרו לא נאמר אלהינו למעשה ידינו שהיא עבודת כוכבים הרי פשטיה דקרא שלוקח לשם יתברך לעד עליו שלא ישוב עוד לאותו עון:

Q. What proof does he bring from Hoshea 14:4?

A. It means that he will take Hashem as a witness that He will not return to the sin anymore. For the beginning of the verse states: "Take words with you..and return to G-d... The words you shall say are "We will no longer refer to our handiwork as our gods...". Hence, the verse means that He will take Hashem as a witness

5. R. Avraham ben R. Moshe di - Boton (17<sup>th</sup> Century Turkey), Lechem Mishneh on Laws of Repentance ibid.

ומה היא התשובה שיעזוב החוטא וכו' ויעיד עליו יודע תעלומות וכו'. וא"ת איך הקדוש ברוך הוא יעיד עליו כן וכי לא נשארה הבחירה בידו והרי אמרו הן בקדושיו לא יאמין. ויש לומר דפירושו כן שבשעה שהוא עושה תשובה צריך שיקבל עליו לעד להשי"ת שלא ישוב לזה החטא לעולם והוא על דרך ואעידה לי את השמים ואת הארץ ...

Q. How can Hashem testify this? Doesn't the choice remain in his hands...

A. The intention is that when he repents, he needs to accept Hashem as a witness that he will no longer return to the sin such as in the verse: "I shall have the heavens and earth testify about them..." (Devarim 31:28).

6. Yalkut Shimoni on Hoshea 532

רבי אליעזר בנו של ר' יוסי הגלילי אומר עד ה' אלקיך, אומרים ישראל לפני הקדוש ברוך הוא רבש"ע אם אנו עושים תשובה מי מעיד עלינו, אמר להם הקדוש ברוך הוא לרעה נעשיתי לכם עד שנאמר וקרבתיו אליכם למשפט והייתי עד ממחר במכשפים ובמנאפים, ולטובה איני נעשה לכם עד, הוי שובה ישראל עד ה' אלקיך

Rabbi Eliezer son of Rabbi Yosi of the Galil said: "Until Hashem your G-d", Israel says in front of Hashem: "Master of the World, if we do Teshuvah who will testify about us?". Hashem says to them: "If have been a witness to your detriment as it says (Malachi 3:5): "I will bring you to justice, I will be an eager witness against the sorcerers and adulterers..", do you think I won't be a witness for your good?". Hence, Return O Israel "*Eid*" [as a witness] to Hashem your G-d.

### Gradual Teshuva: An Alternative Approach

7. Richard Wiseman, Quirkology: "New Year's Resolution Project"

During the experiment, people were randomly placed into one of several groups, and asked to follow different advice. Large differences emerged between the approaches that best suited men and woman.

Men were significantly more likely to succeed when asked to engage in either goal setting (e.g., instead of trying to lose weight in general, aiming to lose a pound each week), or focusing on the rewards associated with achieving their goal (e.g., being more attractive to the opposite sex). Women were more successful when they told their friends and family about their resolution, or were encouraged to be especially resilient and not to give up because they had reverted to the old habits (e.g., if dieting, treating a chocolate binge as a temporary setback rather than as failure). These simple differences often had surprisingly large effects. An extra 22% of men achieved their resolution when they engaged in goal setting, and women were almost 10% more likely to be successful when encouraged to persist in the face of setbacks.

Men may be more likely to adopt a macho attitude and have unrealistic expectations, and so simple goal setting helps them achieve more. Likewise, women might be reluctant to tell others about their resolutions, and so benefit more from the social support provided by friends and family once they have made their goals public.

#### 8. Rabbi Avraham I, Kook (20<sup>th</sup> century Israel), Orot HaTeshuvah 13:6

כשהאדם רוצה, שכל חושיו וכחותיו הפנימיים יתקדשו בבת אחת לפי אותה העליה הרוחנית שבהכרתו כשהיא מתעלה, וכן שכל הפגמים המעשיים יתישרו מיד וישתלמו בתקון מוחלט, לא ימצא לנפשו שוב מעמד ולא יוכל לחזק את רצונו לצעוד על דרך השלמות האמתית. אלא העיקר שהכל בו היא עלית ההכרה, הגברת אור התורה, והתשובה המעשית תהיה סמוכה לה, בתחלה בדברים שלהבא, ואח"כ בדברים שבעבר הנח להתקן, ואח"כ יתרחב החוג גם בדברים שתקונם כבד, וכה ילך הלך ועלה עד אשר יזכה לתקן את הכל: אבל אל יזוז משום דבר מצעידתו הרוחנית ע"פ אותה המדרגה הפנימית שנשמתו בקרבו תובעת אותו

When person desires, that all his inner senses and powers be sanctified at once, according to the same spiritual ascension in his consciousness as it ascends, and that all practical defects be immediately rectified and made up for in absolute correction, he will not find for himself any standing again, and he will be unable to strengthen his desire to walk the path of true perfection. Rather the main thing that everything depends on is the elevation of consciousness, the strengthening of the light of Torah, and the practical restoration will be close to it, first in the areas in the future, and then in the things that the past leaves to be corrected, and then the circle will also expand in things for which repair will be heavy, and so on it will continue to elevate until he merits to fix everything. But he must not move for anything from his spiritual pace according to the spiritual level which his soul demands from him.

#### 9. Rabbi Shlomo Wolbe (20<sup>th</sup> century Israel), Alei Shur 2:2

אך לנו יש עוד ענין גדול במעשים הקטנים הם אינם מעוררים את כח המרידה! המקבל על עצמו איזה דבר גדול המכביד עליו-ברבות הימים הוא ירגיש היטב את כח המרידה ההולך ומתגבר עליו. אבל מעשה קטן שאינו מכביד כלל על האדם, אין בו כדי לעורר אותו. ויש לי על זה ציור מוחשי: אחר מלחמת יום הכיפורים טסתי למצרים. בהגיע המטוס לתחום מצרים ראיתי שהוא מנמיך מאד, ממש כמה מטרים מעל לקרקע. חשבתי כי אולי חל איזה קלקול במונעים, ושאלתי מה קרה לו. אמרו לי כי עכשיו אנו בתחום הראדר המצרי, ולא כדאי שהוא יבחין במטוס יהודאי, לכן הוא מנמיך טוס למטה מגובה הראדור, כי הראדר מבחין רק במטוס הטס למעלה מהגובה שלו, ובמטוס הטס מתחת לגבהו אינו מבחין. והוא הציור: גם לכן המרידה יש "ראדר", וגם הוא מבחין רק במעשים שהם מעל לגבהו, ובמעשים קטנים שהם מתחת לגבהו אינו מבחין.

But we have another great interest in the small deeds: they do not arouse the power of rebellion! He who takes upon himself some great thing that burdens him — in the days to come he will feel well the power of rebellion which overcomes him. But a small act that does not burden the person at all, does not provoke it. And I have a tangible example of this: After the Yom Kippur War, I flew to Egypt. When the plane reached Egypt, I saw that it was very low, just a few meters above the ground. I thought there might be some engine failure, and I asked what had happened to it. I was told that we are now in the area of the Egyptian radar, and it's better that it should not notice a Jewish plane, so he lowers the flight below the height of the radar, because the radar only notices a plane flying above its height, and the plane flying below its height does not notice. And this is the example: the power of rebellion also has a "radar", and he also notices only deeds that are above his height, and small deeds that are below his height he does not notice.

10. Rabbeinu Yonah of Gerondi (13<sup>th</sup> Century Spain), Shaarei Teshuvah Chapter 1 (tr. Rabbi Francis Nataf)

והנה מדרגות רבות לתשובה. ולפי המדרגות יתקרב האדם אל הקב"ה. **ואמנם לכל תשובה תמצא סליחה.** אך לא תטהר הנפש טוהר שלם להיות העונות כלא היו. זולתי כאשר יטהר האדם את לבו ויכין את רוחו כאשר יתבאר.

And behold that there are many levels of repentance. It is true that you will find forgiveness for any repentance. However the soul will only find complete purification - to be as if the iniquities never had been - when a person purifies his heart and prepares his spirit, as will be explained.

### הרהורי תשובה - It's the Thought That Counts

11. Talmud, Kiddushin 49b (William Davidson Edition)

על מנת שאני צדיק אפילו רשע גמור מקודשת שמא הרהר תשובה בדעתו על מנת שאני רשע אפילו צדיק גמור מקודשת שמא הרהר דבר עבודת כוכבים בדעתו

If one says to a woman: Be betrothed to me on the condition that I am a righteous man, then even if he was a completely wicked man she is betrothed, as perhaps in the meantime he had thoughts of repentance in his mind and is now righteous. Similarly, if one says to a woman: Be betrothed to me on the condition that I am a wicked man, then even if he was a completely righteous man she is betrothed, as perhaps he had thoughts of idol worship in his mind, a serious sin that would earn him the label of wicked.

12. Rabbi Zadok ha-Kohen Rabinowitz of Lublin (19<sup>th</sup> Century Poland), Takanat HaShavin Chapter 9

ועיקר התשובה הוא בהרהור בלב בלבד שהרי נקרא בכך צדיק גמור אפי' הי' מקודם רשע גמור כמבואר (בקדושין מ"ט ב), ואפי' הוידוי דברים אע"ג דהוא מצות עשה מן התורה והתודו וגו' זהו מצוה בפני עצמה ואינו מעכב התשובה שעיקרה בלב לבד שמתחרט על העבר ומסכים בלבו שלא לשוב עוד לכסלה ושלא יחטא עוד, ואע"ג דלא נגלה לשום אדם ואפי' למלאכי השרת שאין יודעים מה שבלב קמי שמיא גליא והוא נקרא צדיק גמור באמת, אפי' הגדיל עבירות עד למעלה

The essence of Teshuvah is in one's thoughts alone. For one is called "completely righteous" [after contemplating repentance] even if he was previously completely wicked. Even confession, which is a positive commandment, is a separate commandment and doesn't hold back Teshuvah which is essentially in the heart alone in that one regrets the past and agrees in his heart not to return to his stupidity or to sin again. Even if he doesn't reveal this to anyone and the angels are unaware, it is revealed before heaven and he is called a completely righteous person even if he sinned up to high heaven...

ומה שכתב רמב"ם (פ"ב מהל' תשובה ה"ב) ויעיד עליו יודע תעלומות שלא ישוב לזה החטא לעולם, ע"כ כונתו כמו שכתבו בכ"מ ולח"מ שם דיקח לו את השם יתברך לעדות, והיינו לברר אמיתות רצונו אז ברגע התשובה דדעתו באמת שלא ישוב וכו'...מכל מקום אי אפשר שיהי' זה מתנאי התשובה ורק כשבדעתו גם בשעת מעשה לחזור ולחטוא הרי לא שב בכל לבו כלל,

When the Rambam writes [Teshuvah 2:2] "He shall take He who knows all secrets as a witness that he will never return to this sin again..." it certainly means that He will take Hashem as a witness, meaning to clarify the sincerity of his will at the moment of Teshuvah that he truly intends not to sin again...nevertheless it's impossible [that never actually sinning again] is one of the conditions of teshuvah. Rather, when one's intention even at the time of repentance is to return to the sin, he hasn't repented with all his heart at all...

### 13. Rabbi Avraham I, Kook (19<sup>th</sup> century Israel), Orot HaTeshuvah 5:5-6

העקשנות לעמוד תמיד בדעה אחת ולהתמך בה בחבלי החטאת שנעשו למנהג, בין במעשים בין בדעות, היא מחלה הבאה מתוך שקוע בעבדות קשה, שאינה מניחה את אור החרות של התשובה להאיר בעוצם חילה: כי התשובה היא שואפת לחופש מקורי אמתי שהוא החפש האלקי שאין עמו שום עבדות.

The stubbornness to always stand for one opinion and to support it with the ropes of sin made customary, whether in deeds or opinions, is a disease that comes from immersion in hard slavery, which does not let the light of freedom of teshuvah shine brightly: For teshuvah strives for true original freedom which is the divine freedom with which there is no slavery.

מבלעדי מחשבת התשובה, מנוחתה ובטחונה, לא יוכל האדם למצוא מנוח, והחיים הרוחניים לא יוכלו להתפתח בעולם. החוש המוסרי תובע מהאדם את הצדק והטוב, את השלמות, - והשלמות המוסרית כמה רחוקה היא מהאדם להגשימה בפועל, וכמה כחו חלש לכון מעשיו אל הטוהר של אידיאל הצדק הגמור! ואיך ישאף אל מה שאיננו ביכלתו כלל? לזאת התשובה היא טבעית לאדם, - והיא משלימתו. אם האדם עלול תמיד למכשול, להיות פוגם בצדק ובמוסר, אין זה פוגם את שלמותו, מאחר שעיקר יסוד השלמות שלו היא העריגה והחפץ הקבוע אל השלמות. והחפץ הזה הוא יסוד התשובה, שהיא מנצחת תמיד על דרכו בחיים ומשלימתו באמת

Without the thought of teshuvah, its rest and security, man would not be able to find rest, and the spiritual life would not be able to develop in the world. The moral sense demands from man the justice and good, the perfection, - and the moral perfection how far is from man's actual fulfillment, and how weak is his power to direct his actions to the purity of the ideal of perfect justice! And how will he aspire to what he is not capable of at all? To this Teshuva is natural to man, - and it complements him. If man may always be an obstacle, be a violation of justice and morality, it does not impair his perfection, since the main element of his perfection is the longing and the fixed desire for perfection. And this desire is the foundation of teshuvah, that it always wins its way in life and truly completes it.

### Charting A Realistic Path

#### 14. Rabbi Itzele Blazer (19<sup>th</sup> century Russia), Ohr Yisrael, Kokhavei Ohr Chapter 7

אכן נראה על פי מה שכתב אדמו"ר הגאון החסיד זצוק"ל בספר תבונה. כי הידיעות של העתיד שני מינים הם. האחת ידיעה מחלטת שאיננה נופלת תחת השנוי והתמורה. וזה איננה בגדר אנושי. השנית ידיעה שקלית לפי קשור הדברים מסבה לסבה וממסובב למסובב. וכה יתגלגל הדבר עד בא אל המסובב האחרון. גם בידיעה הזאת קצרה יד אנוש לבא אל תקליתה. מפאת חסרון ידיעתו מפל עניני הסבות הנוגעים אל הדבר המעמד לצאת לפעל. כן בחירת אנוש. הידיעה בבחירת האדם נחלקת לשני מינים. האחת ידיעה מחלטת אשר אין להעלותה על הדעת איך לא תהיה סתירה אל הבחירה כו'. השנית ידיעה שקלית. לפי הנהגת האדם טבעו וענינו. לפי קשור הדברים בסבתם אל נכון. אשר בהידיעה הלזו מנהיג הקדוש-ברוך-הוא את עולמו לטוב כו' עד כאן לשונו הטהור עין שם:

Our master (Rabbi Israel Salanter) explained that there are two types of knowledge:

- 1) Absolute knowledge which isn't subject to change- this type isn't accessible to humans.
- 2) Intellectual knowledge based on the connection between cause and effect...Human's can't fully accomplish even this because of their lack of awareness of all the causes at play...

So too [Hashem's] knowledge of human choice falls into 2 categories

- 1) Absolute knowledge which on a logical level seems to contradict free choice.
- 2) "Intellectual Knowledge" based on a person's nature and trajectory. This is the knowledge Hashem uses to direct His world for the good...

ועל פי דברי אדמו"ר זצוק"ל הנזכרים לעיל. נוכל לומר כי גם בבחינת עושה תשובה. בהידיעה אם ישוב האדם לזה החטא. או כי לא ישוב לזה החטא לעולם. גם הידיעה הזאת נחלקת לשני מינים כנזכר לעיל. האחת היא ידיעה שקלית. כי הנה יסוד התשובה הוא. לעזב את דרכו. ושללא יוסיף עוד לעשות הרע בעיניו יתברך שמו. ועל זה צריך קבלה שיגמר בלבו שלא ישוב לחטא עוד. והנה על פי ערך תקף התשובה בכל פרטיה. יש להבין ולהשפיל. אם מה שגומר בלבו שלא יחטא עוד הוא דבר חזק וקיים. או כי התשובה איננה גמורה כל כך והוא עלול לשוב לזה החטא...

Based on [Rabbi Salanter's insight] We can say the same applies in term of the knowledge of whether person will return to this sin or never return to it. This knowledge is also divided into two types as mentioned above.

- 1) Intellectual knowledge. For the foundation of repentance is to leave his path. And he that hath no more will to do evil in Hashem's eyes. And for this we need acceptance that he will conclude in his heart that he will not sin again. And based, on the value of the teshuvah, and all it's details one can discern if his commitment that he will not sin again is a strong and lasting thing or, if his teshuvah is not so complete and he is liable to return to that sin.

השנית היא ידיעה מחלטת. בלי קשור סבה במסובב. כי גם אם על פי ידיעה שקלית. מערך תקף התשובה. אינו עלול לחטא עוד. בכל זאת הלא הבחירה ביד האדם. ויוכל היות שיהיה שוב על קיאו. וגם זה יודע הקדוש-ברוך-הוא. אם כי זה תלוי בבחירת האדם:

- 2) Absolute Knowledge. Without any connection to cause and effect. For even if based on logic he isn't on the path to sin again, the choice lies in man's hands, and it is possible that he will return to his filth. Hashem know this as well even though it depends on free choice.

ועם זה יובן דברי הרמב"ם ז"ל. כי מה שכתב ויעיד עליו יודע תעלומות שלא ישוב לזה החטא לעולם. הפונה הוא רק על פי ידיעה שקלית. והינו שיהיה תקף התשובה כל כך מה שיגמר בלבו שלא יחטא. עד כי יעיד עליו יודע תעלומות הבוחן לבבות. כי לפי ערך התשובה על פי דרכי השכל לא ישוב לזה החטא לעולם. ואם התשובה גמורה כל כך עד שיעיד עליו היודע תעלומות כנזכר לעיל. אף אם הקדוש-ברוך-הוא יודע בידיעה החלטית מה שעתיד להיות. כי סוף סוף ישוב להיות חטא. בכל זאת לא ירע בקדש. ולא ישחית את תשובתו הקדומה:

Based on this we can understand the Rambam. For when he writes: "He who knows all secret shall testify that he won't return to this sin ever again", his intention is only based on "Intellectual Knowledge". Meaning, that the teshuvah should be powerful enough that when he concludes that he will not sin again, He who knows all secrets and discerns hearts will testify that based on the value of the teshuvah, logic dictates that he won't sin again. If this is so, even if Hashem knows based on absolute knowledge what will happen in the future that in the end he will sin again, this doesn't detract from his previous teshuvah.