

and I will repent, I will sin and repent? The Gemara explains that this is **in accordance with that which Rav Huna said that Rav said, as Rav Huna said that Rav said: Once a person commits a transgression and repeats it, it becomes permitted to him.** The Gemara is surprised at this: **Can it enter your mind that it becomes permitted to him? Rather,** say that **it becomes to him as though it were permitted.**

7. משנה מסכת אבות פרק ד משנה ב

בן עזאי אומר, הוי רץ למצוה קלה כבחמורה, ובורח מן העברה. שמצוה גוררת מצוה, ועברה גוררת עברה. ששכר מצוה, מצוה. ושכר עברה, עברה:

7. Avot 4:2

Ben Azzai said: Be quick in performing a minor commandment as in the case of a major one, and flee from transgression; For one commandment leads to another commandment, and transgression leads to another transgression; For the reward for performing a commandment is another commandment and the reward for committing a transgression is a transgression.

8. תפארת ישראל - יכין מסכת אבות פרק ד משנה ב

טז) ששכר מצוה מצוה וכו'. ר"ל לא לבד דהכי אורחא, אלא גם משמים יסבבו לו כך, דזה א' משכרי המצוה, דבעשה מצוה אחת קטנה בשמחה לכבוד ה', יגלגלו לו לעשות מצוה גדולה מהראשונה, וכ"כ תהיה אחד מעונשים היותר חמורים לחוטא, שיתנו לו מקום לטעות ולחטוא יותר, שכשיטמא עצמו מעט מטמאין אותו הרבה, דהבא לטהר מסייעין לו והבא לטמא פותחין לו [יומא דל"ח א']

9. תלמוד בבלי מסכת נדרים דף לב עמוד א

אמר רבי אבהו אמר רבי אלעזר: מפני מה נענש אברהם אבינו ונשתעבדו בניו למצרים מאתים ועשר שנים? מפני שעשה אנגרייא בת"ח, שנאמר: וירק את חניכיו ילידי ביתו, ושמואל אמר: מפני שהפריז על מדותיו של הקדוש ברוך הוא, שנא': במה אדע כי אירשנה

9. Talmud Nedarim 32a

Rabbi Abbahu said that Rabbi Elazar said: For what reason was Abraham our Patriarch punished and his children enslaved to Egypt for 210 years? Because he made a draft [angarya] of Torah scholars, as it is stated: "He led forth his trained men, born in his house" (Genesis 14:14). These trained men that he took to war were actually his disciples, who were Torah scholars. And Shmuel said: Because he greatly examined [hifriz] the characteristics of the Holy One, Blessed be He, as it is stated: "Whereby shall I know that I shall inherit it?" (Genesis 15:8).

10. פירוש הרא"ש מסכת נדרים דף לב עמוד א

מפני מה נענש אברהם אבינו ע"ה ונשתעבדו בניו כו'. אף על פי שעבירת העונש מפורשת על אומר במה אדע מ"מ עבירה זו הענישתו להיות נופל בבמה אדע:

11. שו"ת בית הלוי דרושים דרוש יז

וזה שהוכיחם הנביא שובה ישראל עד ה' אלהיך כי כשלת בעונך דהרי אתה רואה בעצמך דע"י העון שלך שעשית מקודם נכשלת אח"כ ונפלת עוד יותר ויותר ברשת היצה"ר בתוך חטאים גדולים וע"כ מהרי לעשות תשובה כי מי יודע לאיזה דרגה ולאיזה חטאים ימשכוך יצרך אם לא תמהרי להמלט ממנו ולהנצל מרשתו

12. לקט יושר חלק א (אורח חיים) עמוד קכ ענין ד

אלול מלשון ויאָללון תרגום של ויתורו

13. איכה פרק ג פסוק מ

נחפשה דרכינו ונחקרה ונשיבה עד קנן:

13. Eikha 3:40

Let us search and examine our ways, And turn back to the LORD;

14. קיצור שולחן ערוך סימן כח

עוד נוהגין במדינות אלו מיום ב' דראש חדש אלול עד שמיני עצרת אומרים בבוקר ובערב לאחר התפלה את המזמור לדוד ה' אורי וישעי. והוא על - פי המדרש ה' אורי בראש השנה וישעי ביום הכפורים כי יצפני בסכה רמז לסוכות

15. ר' צדוק הכהן מלובלין - פרי צדיק דברים לראש חודש אלול

[ב] הבעל הטורים פרשת נצבים (דברים ל', ו') כתב רמז על חודש אלול מראשי תיבות הפסוק ומל ה' אלהיך את לבבך ואת לבב זרעך ראשי תיבות אלול לכך נהגו וכו' וכתב **וכן לולא האמנתי וגו' (תהלים כ"ז, י"ג) לולא אותיות אלול שמאלול ואילך חרדתי לנגד ה' עיין שם. ונרמז בפסוק ומל לרמז שבחודש אלול הוא זמן התשובה וכתרגומו ויעדי ה' אלהיך ית טפשות לבך וכו'. **וכן בתיבת לולא נרמז אותיות אלול שאז הזמן לתקן מעשיו כדי שלא יגרום החטא** כמו שנדרש מפסוק זה בגמרא (ברכות ד' א). וזה כוונת הבעל הטורים שכתב שמאלול ואילך חרדתי נגד ה' שזה נרמז בלולא כאמור. ומטעם זה אומרים מזמור הזה בחודש אלול מפני שנזכר בו פסוק זה.**

16. תלמוד בבלי מסכת פסחים דף ו עמוד א

פדתנא: שואלין ודורשין בהלכות הפסח קודם הפסח שלשים יום.

17. Talmud Pesachim 6a

As it was taught in a baraita: One asks about and teaches the halakhot of Passover thirty days before Passover.

18. תלמוד בבלי מגילה דף לב עמוד א

וידבר משה את מועדי ה' אל בני ישראל מצותן שיהיו קורין אותן כל אחד ואחד בזמנו תנו רבנן משה תיקן להם לישראל שיהיו שואלין ודורשין בענינו של יום הלכות פסח בפסח הלכות עצרת בעצרת הלכות חג בחג:

Talmud Megillah 32a

The mishna states: The verse “And Moses declared to the children of Israel the appointed seasons of the Lord” (Leviticus 23:44) indicates that part of the mitzva of the Festivals is that they should read the portion relating to them, each one in its appointed time. The Sages taught in a *baraita*: Moses enacted for the Jewish people that they should make halakhic inquiries and expound upon the matter of the day. They should occupy themselves with the *halakhot* of Passover on Passover, with the *halakhot* of *Shavuot* on *Shavuot*, and with the *halakhot* of *Sukkot* on *Sukkot*.

19. מהרש"א חידושי אגדות מסכת מגילה דף לב עמוד א

והא דנקט בברייתא שלש רגלים פסח ועצרת וחג ולא נקט נמי ר"ה ויוה"כ דכתיבי ג"כ בזו הפרשה י"ל דלא תיקן משה בשאר מצות משום דלא אתיין מזמן לזמן **וה"נ ר"ה ויוה"כ לא מקרו מזמן לזמן דיש לאדם ליתן לבו לתשובה בכל השנה** כמו בר"ה ויוה"כ משא"כ בג' רגלים דמצותן בזמנן בענינו של יום

20. כלי יקר ויקרא פרק כג פסוק טז

וזה הטעם גם כן העלים יום דין של ראש השנה, **כדי שלא ילך אדם בשרירות לבו ויסגל עוונות כל ימות השנה ויחשוב לתקן מעשיו בהיותו קרוב ליום ה' אשר בו ישב על כסא דין** אלא ידמה בנפשו כאילו בכל יום ויום ה' יושב על כסאו למשפט ומתבקר פנקסו ועל ידי זה יהיה כל יום ויום בתשובה

21. תלמוד בבלי בבא קמא דף ב עמוד א

מתני' ארבעה אבות נזיקין השור והבור והמבעה וההבער

21. Talmud Bava Kamma 2a

MISHNA: There are **four primary categories of damage: The category of Ox; and the category of Pit; and the category of Maveh; and the category of Fire.**

המבעה וההבער כו': מאי מבעה רב אמר מבעה זה אדם ושמואל אמר מבעה זה השן

§ One of the primary categories of damage enumerated in the mishna is **the category of Maveh and another is the category of Fire.** The Gemara asks: **What is the meaning of Maveh? Rav says: Maveh, that is the category of Man, which includes a person who causes damage, but not the property or animal of a person that causes damage. And Shmuel says: Maveh, this is the category of Eating.**

רב אמר מבעה זה אדם דכתיב (ישעיהו כא, יב) אמר שומר אתא בקר וגם לילה אם תבעיון בעיו
The Gemara elaborates: **Rav says: Maveh, this is the category of Man, as it is written: "The watchman said: Morning has come, and also night; if you will inquire [tivayun], inquire [be'ayu]"** (Isaiah 21:12). The terms "tivayun" and "be'ayu," meaning inquire, refer to a person, who is able to inquire. Accordingly, *Maveh* relates to an action performed by a person.

22. תלמוד בבלי סנהדרין דף צד עמוד א

(ישעיהו כא, יא) משא דומה אלי קורא משעיר שומר מה מלילה שומר מה מלילה וגוי א"ר יוחנן אותו מלאך הממונה על הרוחות דומה שמו נתקבצו כל הרוחות אצל דומה אמרו לו שומר מה מלילה שומר מה מלילה אמר שומר אתא בקר וגם לילה אם תבעיון בעיו שובו אתיו

22. Talmud Sanhedrin 94a

On a similar note, Isaiah said: **"The burden of Dumah. One calls to me out of Seir: Watchman, what of the night? Watchman, what of the night?"** The Watchman said: The morning comes and also the night; if you will inquire, inquire; return, come" (Isaiah 21:11–12). **Rabbi Yohanan says: That angel, who is appointed over the spirits [seirim], his name is Dumah. All the spirits assembled near Dumah and said to him: "Watchman of the night, what of the night? Does God, Guardian of Israel, say that the time for redemption has arrived?"** The angel answered: **"The Watchman said: The morning comes and also the night; if you will inquire, inquire; return, come."** The Holy One, Blessed be He, said that the morning of redemption has come as well as the night of the exile. If you inquire and seek repentance, inquire and repent, and return to God and redemption will come.

23. Jon Kabat-Zinn, *Falling Awake: How to Practice Mindfulness in Everyday Life*, XVIII-XIX

So the suggestion is to throw yourself into the formal and informal practices offered here as if there were no tomorrow, as if your entire life hung in the balance. Because in very real and important ways, your life *does* hang in the balance.

24. Jon Kabat Zinn, *Meditation is Not What You Think*, XXXV

It boils down to simply paying attention in your life as if it really really mattered - because it does, and more than you think.