

## How To Make Lasting Change (For A Change!)

### I. Looking Forward

#### 1. רמב"ם - הלכות תשובה פרק ב הלכה ב

ומה היא התשובה הוא שיעזוב החוטא חטאו ויסירו ממחשבתו ויגמור בלבו שלא יעשה עוד שנאמר יעזוב רשע דרכו וגו', וכן יתנחם על שעבר שנאמר כי אחרי שובי שובי נחמתי, ויעיד עליו יודע תעלומות שלא ישוב לזה החטא לעולם שנאמר ולא נאמר עוד אלהינו למעשה ידינו וגו', וצריך להתודות בשפתיו ולומר עניינות אלו שגמר בלבו.

#### 2. מסכת קידושין דף מט עמוד ב

[התקדשי לי] על מנת שאני צדיק, אפילו רשע גמור - מקודשת, שמא הרהר תשובה בדעתו

#### 3. מנחת חינוך - מצוה שסד

ונראה דלא קשיא אם נאמר דאינו מתכפר בלא וידוי דברים מהא דאמרינן בקידושין אפילו רשע גמור אמרינן שמא הרהר תשובה בלבו והוי צדיק כמו שהקשינו לעיל דבאמת צדיק ורשע אינו תלוי בכפרה כלל דהא יש עבירות חמורות דאין מתכפר בתשובה כמבואר לקמן ומכל מקום כיון שמתחרט ושב הוי צדיק הכא נמי נהי דאין לו כפרה בתשובה בלב מכל מקום הוי צדיק כיון שמתחרט לפני קונו יתברך ואינו תלוי בכפרה כלל כנ"פ.

#### 4. לחם משנה - הלכות אישות פרק ח הלכה ה

וא"ת המקדש בפסולי עדות אמאי אינה מקודשת ניהוש הרהרו תשובה בלבן וי"ל... דהכא אומר בפנינו ע"מ שאני צדיק וכיון שהוציאו בפנינו חיישינן דילמא הרהר בלבו.

#### 5. שיחות מוסר - מאמר צז

היינו שאנו רואים אצלו התעוררות כל שהיא, וכיון שכן מיד יש להסתפק שמא נהפך לצדיק, לא כן במקדש בפני פסולי עדות אין חוששין לקידושין, מאחר שאין רואים עליהם שום סימן של התעוררות, ודאי נשארו בהרגלם ובעצלותם כשהיו.

### II. The Wonders of Kabbalah

#### 6. פרשת נשא פרק ו פסוק ב

דַּבֵּר אֶל בְּנֵי יִשְׂרָאֵל וְאָמַרְתָּ אֲלֵהֶם אִישׁ אוֹ אִשָּׁה כִּי יִפְּלֵא לְגַדֵּר גֶּדֶר נְזִיר לְהִזִּיר לָהּ:

#### 7. "The Life and Legacy of Rabbi Shlomo Freifeld" (p. 164)

The Shem MiShmuel teaches us that the word *hafla'ah* whose root means "wonder," is used to mean an expression of promise, for a simple reason. Sometimes, a person feels that a certain undertaking is beyond him, unachievable, too difficult. The Torah tells us that there's a wonderful thing called a sincere *kabbalah*, a genuine commitment to grow; then the wonder is that a person finds that he is able to maintain it, to keep his promise...Make the commitment and you'll see wonders.

#### 8. שיחות רבי שמשון דוד פינקוס - אלול וימים נוראים (עמ' קכז)

העיקר לא לצאת ריקים

ה"אבינו מלכנו" שאני רגיל לכיון בו במיוחד הוא "אבינו מלכנו נא אל תשיבנו ריקם מלפניך" כי אדם יכול להתפלל להתלהב ולהתרגש ובכל זאת לצאת אחר כך מהתפילה ומכל ה"ימים-נוראים" ריק כמו שנכנס לכן אנו מבקשים "נא אל תשיבנו ריקם מלפניך!" שניקה אתנו איזשהו שינוי איזשהו כח התמדה שיישאר אתנו משהו

לכל השנה ובימים אלו אפשר לקנות זאת בקלות יחסית

**9. הרב שלמה זלמן אויערבאך (הליכות שלמה - מועדים, עמ' נ)**

בתפלת יוה"כ כשמבקשים "ורוח קדושך אל תקח ממני," יש לכיין גם על כך שיזכה להשאר במדרגה זו של "רוח קדושך." כי כל אדם זוכה ביום זה לרגע של רוח הקודש, ולכן יש לו להתחנן ולבקש שיזכה להשאר בכך.

### III. Why Resolutions Fail

**10. פרשת עקב פרק יא פסוק יב**

אַרְצָךְ אֲשֶׁר ה' אֱלֹהֶיךָ דָּרַשׁ אֹתָהּ תָּמִיד עֵינֵי ה' אֱלֹהֶיךָ בְּהַ מְרִשִׁית הַשָּׁנָה וְעַד אַחֲרֵית שָׁנָה:

**11. The Stone Edition Chumash (p. 995)**

The verse speaks of the beginning of "the year to year's end"; it does not say to the end of *the* year. The Satmar Rav gave a homiletical interpretation to this omission of the definite article ה. Commonly, people approach Rosh Hashanah with a powerful resolve that they will improve themselves - that the new year will be *the* year - but as time winds on, their resolve weakens and they slide back into their old habits, until by the time the year is over it is אַחֲרֵית שָׁנָה, the end of just another year.

**12. מסכת סוכה דף ה עמוד א**

תפשת מרובה - לא תפשת, תפשת מועט - תפשת.

**13. פרשת כי תשא פרק לב פסוק ח**

סָרוּ מִהָרַךְ מִן הַדֶּרֶךְ אֲשֶׁר צִוִּיתָם עֲשׂוּ לָהֶם עֵגֶל מִסִּכָּה וַיִּשְׁתַּחֲוּוּ לוֹ וַיִּזְבְּחוּ לוֹ וַיֹּאמְרוּ אֵלֶּה אֱלֹהֵיךָ יִשְׂרָאֵל אֲשֶׁר הֶעֱלִוְךָ מֵאֶרֶץ מִצְרָיִם:

### IV. The Resolution for Resolutions

**14. ויקרא רבה - פרשה יט פסקה ב**

מי שטיפש אומר מי יכול ללמוד את התורה - נזיקין ל' פרקים כלים ל' פרקים! מי שפיקח מהו אומר הריני שונה שתי הלכות היום שתי הלכות למחר עד שאני שונה את כל התורה כולה.

**15. שיחות מוסר - מאמר נו**

כי על ידי גודל ההשגה וההכרה כשלעצמה לא תתהפך מהותו של האדם ולא ישתנה במאומה, כי הגם שרואה וזוכה להכרה נעלה ועמוקה, הרי הוא עצמו נשאר כמו שהיה במדרגתו הקודמת... וכל זה אמור במי שזכה בהשגה גבוהה והכרה נעלה בלא הכנה ועבודה, וכזוכה מן ההפקר. לא כן הנביאים, שמעלתם נקנתה להם בגודל יגיעתם ועבודתם, שעלו מדרגה לדרגה עד שהגיעו בהכנתם לדרגת "נביא", להם הנבואה היא עליה גדולה בעצם מהותם, כי נבואה זו באה להם על ידי שינוי עצמיותם וגודל הכנתם ויגיעתם.

**16. הרב שמעון שוואב (מעין בית השואבה - פרשת ויגש מד:יח)**

מזה רואים גודל ענין קבלת האחריות, שעל ידי שנזכר יהודה שקיבל עליו האחריות להחזיר בנימין לאביו כאמור (מד:לב) "כי עבדך ערב את הנער" נתחדש בלבבו אומץ רוח וכוחות חדשים שלא היו בו מקודם, ואז פתח כנגד יוסף בדברים הקשים כגידיים. ודון מינה לענין קבלת עול מצות, שבזכות כח "הקבלה" מתחדשים להאדם כוחות שלא היו לו מקודם להפק זממו ולקיים מה שקיבל על עצמו.

**Takeaways:**

1. While formal teshuvah is required for full atonement, just expressing a desire to be better can go a long way.
2. Especially at this time of year, it is traditional to make *kabbalos*.
3. Two stages where resolutions fail: Choosing and Implementing.
  - a. A *kabbalah* should be small, sustainable, and clearly measurable.
  - b. A *kabbalah* should be implemented immediately, and with some accountability.