

Cognition & Comittment: The Teshuva Process & the Psychology of Change

יום א' לפרשת נצבים

Young Israel of Jamaica Estates – September 25, 2016



לעילוי נשמת מרת יהודית בת שלום מאיר ע"ה

The Personal Experience of *Teshuva*: Examples from Tanakh:

(2) What constitutes Teshuvah? That a sinner should abandon his sins and remove them from his thoughts, resolving in his heart, never to commit them again as [Isaiah 55:7] states "May the wicked abandon his ways...." Similarly, he must regret the past as [Jeremiah 31:18] states: "After I returned, I regretted."

[He must reach the level where] He who knows the hidden will testify concerning him that he will never return to this sin again as [Hoshea 14:4] states: "We will no longer say to the work of our hands: `You are our gods.'" He must verbally confess and state these matters which he resolved in his heart.

(4) Among the paths of repentance is for the penitent to: a) constantly call out before God, crying and entreating; b) to perform charity according to his potential; c) to separate himself far from the object of his sin; d) to change his name, as if to say "I am a different person and not the same one who sinned;"...

(5) It is very praiseworthy for a person who repents to confess in public and to make his sins known to others, revealing the transgressions he committed against his colleagues. He should tell them: "Though I sinned against so and so, committing the following misdeeds.... Behold, I repent and express my regret." Anyone who, out of pride, conceals his sins and does not reveal them will not achieve complete repentance...

6 The woman saw that the tree was beautiful with delicious food and that the tree would provide wisdom, so she took some of its fruit and ate it, and also gave some to her husband, who was with her, and he ate it. 7 Then they both saw clearly and knew that they were naked. So they sewed fig leaves together and made garments for themselves. 8 During that day's cool evening breeze, they heard the sound of the LORD God walking in the garden; and the man and his wife hid themselves from the LORD God in the middle of the garden's trees. 9 The LORD God called to the man and said to him, "Where are you?" 10 The man replied, "I heard your sound in the garden; I was afraid because I was naked, and I hid myself." 11 He said, "Who told you that you were naked? Did you eat from the tree, which I commanded you not to eat?" 12 The man said, "The woman you gave me, she gave me some fruit from the tree, and I ate." 13 The LORD God said to the woman, "What have you done?!" And the woman said, "The snake tricked me, and I ate."

Did you eat from the tree? - the letter "ה" ... is to ask a question [so as to] give an opportunity for the one being spoken to to offer a response. Because the answer to the question was already known by God.

8 Cain said to his brother Abel, "Let's go out to the field." When they were in the field, Cain attacked his brother Abel and killed him. 9 The LORD said to Cain, "Where is your brother Abel?" Cain said, "I don't know. Am I my

(1) משנה תורה להרמב"ם – הלכות תשובה (פרק ב')
הלכה ב: ומה היא התשובה? הוא שיעזוב החוטא חטאו ויסירו ממחשבתו, ויגמור בלבו שלא יעשהו עוד, שנאמר: "יעזוב רשע דרכו וגו' (ישע' נה: ז)". וכן, יתנחם על שעבר, שנאמר: "כי אחרי שובי נחמתי (ירמ' לא: יח)".
ויעיד עליו יודע תעלומות שלא ישוב לזה החטא לעולם, שנאמר: "ולא נאמר עוד אלהינו למעשה ידינו וגו' (הוש' יד: ד)", וצריך להתודות בשפתינו ולומר עניינות אלו שגמר בלבו.

הלכה ד: מדרכי התשובה להיות השב צועק תמיד לפני השם בבכי ובתחנונים ועושה צדקה כפי כחו ומתרחק הרבה מן הדבר שחטא בו ומשנה שמו...

הלכה ה: ושבח גדול לשב שיתודה ברבים ויודיע פשעיו להם ומגלה עבירות שבינו לבין חבריו לאחרים ואומר להם אמנם חטאתי לפלוני ועשיתי לו כך וכך והריני היום שב ומתנחם, וכל המתגאה ואינו מודיע אלא מכסה פשעיו אין תשובתו גמורה...

(2) פרשת בראשית (פרק ג')
(ו) ותרֶא האִשָּׁה כִּי טוֹב הָעֵץ לְמֵאֲכָל וְכִי תֵאָוֶה הוּא לְעֵינַיִם וְנִחְמַד הָעֵץ לְהִשְׁפִּיל וְתִקַּח מִפְּרִיָו וְתֹאכַל וְתִתֶּן גַּם לְאִישָׁהּ עִמָּה וַיֹּאכַל: (ז) וַתִּפְקְחָנָה עֵינֵי שְׁנֵיהֶם וַיִּדְעוּ כִּי עִירְמָם הֵם וַיִּתְפָּרוּ עֲלֵה תֵאָוֶה וַיַּעֲשׂוּ לָהֶם חֲגֹרֹת: (ח) וַיִּשְׁמְעוּ אֶת קוֹל ה' אֱלֹהִים מִתְּהֵלֶּה בְּגֵן לְרוּחַ הַיּוֹם וַיִּתְחַבֵּא אָדָם וְאִשְׁתּוֹ מִפְּנֵי ה' אֱלֹהִים בְּתוֹךְ עֵץ הַגֵּן: (ט) וַיִּקְרָא ה' אֱלֹהִים אֶל הָאָדָם וַיֹּאמֶר לוֹ אֵיכָּה: (י) וַיֹּאמֶר אֶת קִלְעֵ שְׂמַעְתִּי בְּגֵן וַאֲיָרָא כִּי עִירַם אֲנֹכִי וְאִתְּבֵא: (יא) וַיֹּאמֶר מִי הִגִּיד לָךְ כִּי עִירַם אֶתֶּה הֲמוֹן הָעֵץ אֲשֶׁר צִוִּיתִיךָ לְבַלְתִּי אֲכָל מִמֶּנּוּ אֲכַלְתָּ: (יב) וַיֹּאמֶר הָאָדָם הָאִשָּׁה אֲשֶׁר נָתַתָּה עִמָּדִי הוּא נָתַנָּה לִּי מִן הָעֵץ וַאֲכַל: (יג) וַיֹּאמֶר ה' אֱלֹהִים לְאִשָּׁה מַה זֶאת עָשִׂית וַתֹּאמֶר הָאִשָּׁה הִנֵּחֵשׁ הִשְׂאִנִּי וַאֲכַל:

(3) רד"ק – פר' בראשית (ג:יא)
(יא) ויאמר המן העץ - הה"א...השאלה לשמוע המענה. כי הדבר ידוע לפני האל יתברך:

(4) פרשת בראשית (ד:ח-ט)
(ח) ויאמר קין אל הבל אחיו ויהי בהיותם בשדה ויקם קין אל הבל אחיו ויהרגהו: (ט) ויאמר ה' אל קין אי הבל אחיך ויאמר לא ידעתי השמר

brother's guardian?" 10 The LORD said, "What did you do? The voice of your brother's blood is crying to me from the ground. 11 You are now cursed from the ground that opened its mouth to take your brother's blood from your hand. 12 When you farm the fertile land, it will no longer grow anything for you, and you will become a roving nomad on the earth." 13 Cain said to the LORD, "My iniquity is more than I can bear. 14 Now that you've driven me away from the fertile land and I am hidden from your presence, I'm about to become a roving nomad on the earth, and anyone who finds me will kill me." 15 The LORD said to him, "It won't happen; anyone who kills Cain will be paid back seven times. The LORD put a sign on Cain so that no one who found him would assault him. 16 Cain left the LORD's presence, and he settled down in the land of Nod, east of Eden.

My iniquity is more than I can bear – the correct understanding is that this is a statement of confession (*viduy*). Cain was saying, it is true that my iniquity is too great to be forgiven, and, despite the extent of my punishment, you, God, are righteous and your laws are just...since I will be a nomad and be unable to remain in one place, I am now exiled from the land and there is no place for me to be at peace.

24 About three months later, Judah was told, "Your daughter-in-law Tamar has become a prostitute and is now pregnant because of it." And Judah said, "Bring her out so that she may be burned." 25 When she was brought out, she sent this message to her father-in-law, "I'm pregnant by the man who owns these things. See if you recognize whose seal, cord, and staff these are." 26 Judah recognized them and said, "She's more righteous than I am, because I didn't allow her to marry my son Shelah." Judah never knew her intimately again.

Her deeds are more righteous than my own, for she is the righteous one and I am the sinner who wronged her by not allowing her to marry my son Shelah.

20 But bring your youngest brother back to me so that your words will prove true and you won't die." So they prepared to do this. 21 The brothers said to each other, "We are clearly guilty for what we did to our brother when we saw his life in danger and when he begged us for mercy, but we didn't listen. That's why we're in this danger now."

11 But Moses pleaded with the LORD his God, "LORD, why does your fury burn against your own people, whom you brought out of the land of Egypt with great power and amazing force? 12 Why should the Egyptians say, 'He had an evil plan to take the people out and kill them in the mountains and so wipe them off the earth'? Calm down your fierce anger. Change your mind about doing terrible things to your own people. 13 Remember Abraham, Isaac, and Israel, your servants, whom you yourself promised, 'I'll make your descendants as many as the stars in the sky. And I've promised to give your descendants this whole land to possess for all time.'" 14 Then the LORD changed his mind about the terrible things he said he would do to his people...

30 The next day Moses said to the people, "You've committed a terrible sin. So now I will go up to the LORD. Maybe I can arrange reconciliation on account of your sin." 31 So Moses went back to the LORD and said, "Oh, what a terrible sin these people have committed! They made for themselves gods of gold. 32 But now, please forgive their sin! And if not, then wipe me out of your scroll that you've written."

אחי אנכי : (י) ויאמר מה עשית קול דמי אחי צעקים אלי מן האדמה : (יא) ועתה ארויר אתה מן האדמה אשר פצתה את פיה לקחת את דמי אחי מידך : (יב) כי תעבד את האדמה לא תסוף תת פחה לך נע ונד תהיה בארץ : (יג) ויאמר קין אל ה' גדול עוני מנשא : (יד) הן גרשת אתי היום מעל פני האדמה ומפניך אסתר והייתי נע ונד בארץ והיה כל מצאי יחרגני : (טו) ויאמר לו ה' לכו כל הרג קין שבעתים יקם וישם ה' לקין אות לבלתי הכות אתו כל מצאו : (טז) ויצא קין מלפני ה' וישב בארץ נוד קדמת עדן :

(5 רמב"ן (שם))

גדול עוני מנשוא - ...והנכון בפשט שהוא וידוי. אמר, אמת כי עוני גדול מלסלוח, וצדיק אתה ה' וישר משפטיך, אף על פי שענשת אותי הרבה מאד...כי בהיותי נע ונד ולא אוכל לעמוד במקום אחד הנה אנכי מגורש מן האדמה ואין מקום למנוחתי...

(6 פרשת וישב (בראשית פרק לח'))

(כד) ויהי כמשלש חדשים ויגד ליהודה לאמר זנתה תמר פלגתך וגם הנה הרה להוננים ויאמר יהודה הוציא אותה ותשורף : (כה) הווא מוצאת והיא שלחה אל חמיה לאמר לאיש אשר אלה לו אנכי הרה ותאמר הכר נא למי החתמת והפתילים והמטה האלה : (כו) ויכר יהודה ויאמר צדקה ממני כי על כן לא נתתיה לשלה בני ולא יסף עוד לדעתה :

(7 רמב"ן (שם לח:כו))

צדקה במעשיה יותר ממני, כי היא הצדקת ואני החוטא אליה שלא נתתיה לשלה בני.

(8 פרשת מקץ (בראשית פרק מב'))

(כ) ואת אחיכם הקטן תביאו אלי ויאמנו דבריכם ולא תמותו ויעשו כן : (כא) ויאמרו איש אל אחיו אבל אשמים אנחנו על אחינו אשר ראינו צרת נפשו בהתחננו אלינו ולא שמענו על כן באה אלינו הצרה הזאת :

(9 פרשת כי תשא (שמות לב'))

(יא) ויחל משה את פני ה' אלהיו ויאמר למה ה' יחרה אפך בעמך אשר הוצאת מארץ מצרים בכח גדול ויגד חזקה : (יב) למה יאמרו מצרים לאמר ברעה הוציאם להרג אתם בהרים ולכלתם מעל פני האדמה שוב מחרון אפך והפחם על הרעה לעמך : (יג) זכר לאברהם ליצחק ולישׂרׂאל עבדיך אשר נשבעת להם ביד ותדבר אלהם ארבה את זרעכם ככוכבי השמים וכל הארץ הזאת אשר אמרתי אתן לזרעכם ויחלו לעלם : (יד) וינחם ה' על הרעה אשר דבר לעשות לעמו : פ

(ל) ויהי ממחרת ויאמר משה אל העם אתם חטאתם חטאה גדלה ועתה אעלה אל ה' אולי אכפרה בעד חטאתכם : (לב) וישב משה אל ה' ויאמר אנה חטא העם הזה חטאה גדלה ויעשו להם אלהי זהב : (לג) ועתה אם תשא חטאתם ואם אין מחני נא מספרך אשר כתבת : (לד) ויאמר ה' אל משה מי אשר חטא לי אמחננו מספרי :

When the people heard the bad news, they were sorry. No one put on any jewelry,

39 Moses spoke these words to all the Israelites, and the people mourned bitterly. 40 They rose early in the morning and went up to the top of the mountain range, saying, "Let's go up to the place the LORD told us to, for we have sinned."

8 He waited seven days, the time appointed by Samuel, but Samuel didn't come to Gilgal, and his troops began to desert. 9 So Saul ordered, "Bring me the entirely burned offering and the well-being sacrifices." Then he offered the entirely burned offering. 10 The very moment Saul finished offering up the entirely burned offering, Samuel arrived. Saul went out to meet him and welcome him. 11 But Samuel said, "What have you done?" "I saw that my troops were deserting," Saul replied. "You hadn't arrived by the appointed time, and the Philistines were gathering at Michmash. 12 I thought, The Philistines are about to march against me at Gilgal and I haven't yet sought the LORD's favor. So I took control of myself and offered the entirely burned offering."

17 Samuel said, "Even if you think you are insignificant, aren't you the leader of Israel's tribes? The LORD anointed you king over Israel. 18 The LORD sent you on a mission, instructing you, 'Go, and put the sinful Amalekites under the ban. Fight against them until you've wiped them out.' 19 Why didn't you obey the LORD? You did evil in the LORD's eyes when you tore into the plunder!" 20 "But I did obey the LORD!" Saul protested to Samuel. "I went on the mission the LORD sent me on. I captured Agag the Amalekite king, and I put the Amalekites under the ban. 21 Yes, the troops took sheep and cattle from the plunder—the very best items placed under the ban—but in order to sacrifice them to the LORD your God at Gilgal." 22 Then Samuel replied, "Does the LORD want entirely burned offerings and sacrifices as much as obedience to the LORD? Listen to this: obeying is better than sacrificing, paying attention is better than fat from rams, 23 because rebellion is as bad as the sin of divination; arrogance is like the evil of idolatry. Because you have rejected what the LORD said, he has rejected you as king." 24 Saul said to Samuel, "I have sinned because I disobeyed the LORD's command and your instructions. I was afraid of the troops and obeyed them. 25 But now please forgive my sin! Come back with me, so I can worship the LORD." 26 But Samuel said to Saul, "I can't return with you because you have rejected what the LORD said, and the LORD has rejected you from being king over Israel."

1 So the LORD sent Nathan to David. When Nathan arrived he said, "There were two men in the same city, one rich, one poor. 2 The rich man had a lot of sheep and cattle, 3 but the poor man had nothing—just one small ewe lamb that he had bought. He raised that lamb, and it grew up with him and his children. It would eat from his food and drink from his cup—even sleep in his arms! It was like a daughter to him. 4 "Now a traveler came to visit the rich man, but he wasn't willing to take anything from his own flock or herd to prepare for the guest who had arrived. Instead, he took the poor man's ewe lamb and prepared it for the visitor." 5 David got very angry at the man, and he said to Nathan, "As surely as the LORD lives, the one who did this is demonic! 6 He must restore the ewe lamb seven times over because he did this and because he had no compassion." 7 "You are that man!" Nathan told David. "This is what the LORD God of Israel says: I anointed you king over Israel and delivered you from Saul's power. 11 "This is what the LORD says: I am making trouble come against you from inside your own family. Before your very eyes I will take your wives away

(10 פרשת כי תשא (שמות לג:ד)
וַיִּשְׁמַע הָעָם אֶת הַדְּבָר הַרַע הַזֶּה וַיִּתְאַבְּלוּ וְלֹא שָׁתוּ אִישׁ עֲדָיו עָלָיו:

(11 פרשת שלח (במדבר פרק יד)
(לט) וַיִּדְבֹר מֹשֶׁה אֶת הַדְּבָרִים הָאֵלֶּה אֶל כָּל בְּנֵי יִשְׂרָאֵל וַיִּתְאַבְּלוּ הָעָם מְאֹד: (מ) וַיִּשְׁכְּמוּ בַבֹּקֶר וַיַּעֲלוּ אֶל רֹאשׁ הַהָר לֵאמֹר הֲנִנוּ וְעַלִּינוּ אֶל הַמָּקוֹם אֲשֶׁר אָמַר ה' כִּי חָטֵאנוּ:

(12 שמואל א' (פרק יג)
(ח) וַיִּיחַל וַיִּזְחַל שְׁבַעֵת יָמִים לְמוֹעֵד אֲשֶׁר שָׁמוּאֵל וְלֹא בָּא שְׁמוּאֵל הַגִּלְגָל וַיִּפֹּץ הָעָם מֵעָלָיו: (ט) וַיֹּאמֶר שָׂאוּל הַגִּישׁוּ אֵלַי הַעֲלֵה וְהַשְׁלָמִים וַיַּעַל הַעֲלֵה: (י) וַיְהִי כְּכַלְתּוֹ לְהַעֲלוֹת הַעֲלֵה וְהִנֵּה שְׁמוּאֵל בָּא וַיִּצֵּא שָׂאוּל לְקִרְאָתוֹ לְבָרְכוֹ: (יא) וַיֹּאמֶר שְׁמוּאֵל מַה עָשִׂיתָ וַיֹּאמֶר שָׂאוּל כִּי רָאִיתִי כִּי נִפֹּץ הָעָם מֵעָלַי וְאַתָּה לֹא בָאתָ לְמוֹעֵד הַיָּמִים וּפְלִשְׁתִּים נֹאסְפִים מְכַמֵּשׁ: (יב) וַאֲמַר עֲתָה יָרְדוּ פְלִשְׁתִּים אֵלַי הַגִּלְגָל וַפְּנִי ה' לֹא חֲלִיתִי וְאַתָּה אִפְקֹא אֶתְּלֵה הַעֲלֵה: ס

(13 שמואל א' (פרק טו)
(יז) וַיֹּאמֶר שְׁמוּאֵל הֲלוֹא אִם קָטָן אַתָּה בְּעֵינַיִךְ רֹאשׁ שְׁבָטֵי יִשְׂרָאֵל אַתָּה וַיִּמְשַׁחְךָ ה' לְמֶלֶךְ עַל יִשְׂרָאֵל: (יח) וַיִּשְׁלַחְךָ ה' בְּדֶרֶךְ וַיֹּאמֶר לְךָ וְהַחֲרַמְתָּה אֶת הַחֲטָאִים אֶת עַמְלֵק וְנִלְחַמְתָּ בוֹ עַד כְּלוּתָם אֹתָם: (יט) וְלָמָּה לֹא שָׁמַעְתָּ בְּקוֹל ה' וַתַּעַט אֶל הַשָּׁלָל וַתַּעַשׂ הַרַע בְּעֵינֵי ה': ס (כ) וַיֹּאמֶר שָׂאוּל אֶל שְׁמוּאֵל אֲשֶׁר שָׁמַעְתִּי בְּקוֹל ה' וְאַלְדָּ בְּדֶרֶךְ אֲשֶׁר שָׁלַחְנִי ה' וְאַבִּיָּא אֶת אַגַּג מֶלֶךְ עַמְלֵק וְאַתָּה עַמְלֵק הַחֲרַמְתִּי: (כא) וַיִּקַּח הָעָם מִהַשָּׁלָל צֹאן וּבָקָר רֹאשִׁית הַחֶרֶס לְזִבְחָ לַה' אֱלֹהֶיךָ בַּגִּלְגָל: (כב) וַיֹּאמֶר שְׁמוּאֵל הַחֲפֹץ לַה' בְּעֵלוֹת וּזְבָחִים כְּשֹׁמֵעַ בְּקוֹל ה' הִנֵּה שְׁמֹעַ מִזְבַּח טוֹב לְהַקְשִׁיב מִחֻלְבֵי אֵילִים: (כג) כִּי חָטֵאתָ קֶסֶם מְרִי וְאַנּוֹן וַתִּרְפִּים הַפֶּצֵר יַעַן מָאַסְתָּ אֶת דְּבַר ה' וַיִּמְאַסְךָ מִמֶּלֶךְ: ס (כד) וַיֹּאמֶר שָׂאוּל אֶל שְׁמוּאֵל חָטָאתִי כִּי עֲבַרְתִּי אֶת פִּי ה' וְאַתָּה דְּבָרֶיךָ כִּי גִרְאתִי אֶת הָעָם וְאֲשַׁמַּע בְּקוֹלָם: (כה) וְעַתָּה שָׂא נָא אֶת חָטָאתִי וְשׁוּב עִמָּי וְאַשְׁתַּחֲוֶה לַה': (כו) וַיֹּאמֶר שְׁמוּאֵל אֶל שָׂאוּל לֹא אֲשׁוּב עִמָּךְ כִּי מָאַסְתָּה אֶת דְּבַר ה' וַיִּמְאַסְךָ ה' מִמְּהִיּוֹת מֶלֶךְ עַל יִשְׂרָאֵל: ס

(14 שמואל ב' (פרק יב)
(א) וַיִּשְׁלַח ה' אֶת נָתָן אֶל דָּוִד וַיִּבֵּא אֵלָיו וַיֹּאמֶר לוֹ שְׁנֵי אֲנָשִׁים הָיוּ בְּעִיר אַחַת אֶחָד עֹשִׂיר וְאֶחָד רָאשׁ: (ב) לְעֹשִׂיר הָיָה צֹאן וּבָקָר הַרְבֵּה מְאֹד: (ג) וְלְרֹשׁ אִין כָּל כִּי אִם כְּבִשָׁה אַחַת קִטְנָה אֲשֶׁר קָנָה וַיַּחֲיֶיהָ וַתִּגְדַּל עִמּוֹ וְעַם בְּנָיו יַחֲדוֹ מִפִּתּוֹ תֹאכַל וַיִּמְכְּסוּ תְשֻׁתָּהּ וּבְחִיקוֹ תִשָּׁקֵב וַתְּהִי לוֹ כְּבַת: (ד) וַיִּבֵּא הַלֵּךְ לְאִישׁ הָעֹשִׂיר וַיַּחְמַל לְקַחַת מִצֵּאֲנוֹ וַיִּמְבָּקְרוּ לַעֲשׂוֹת לְאַרְחַ הַבָּא לוֹ וַיִּקַּח אֶת כְּבִשַׁת הָאִישׁ הָרָאשׁ וַיַּעֲשֶׂה לְאִישׁ הַבָּא אֵלָיו: (ה) וַיַּחֲרֹ אַף דָּוִד בְּאִישׁ מְאֹד וַיֹּאמֶר אֶל נָתָן חֵי ה' כִּי בָן מָוֶת הָאִישׁ הָעֹשֶׂה זֹאת: (ו) וְאַתָּה הַכְּבִשָׁה יִשְׁלַם אַרְבַּעֵתִים עֲקֹב אֲשֶׁר עָשָׂה אֶת הַדְּבָר הַזֶּה וְעַל אֲשֶׁר לֹא חָמַל: (ז) וַיֹּאמֶר נָתָן אֶל דָּוִד אַתָּה הָאִישׁ כֹּה אָמַר ה' אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל אֲנֹכִי מִשְׁחַתֵּיךָ לְמֶלֶךְ עַל יִשְׂרָאֵל וְאַנְכִי הַצִּלְתִּיךָ מִיַּד שָׂאוּל: ... (יא) כֹּה אָמַר ה' הֲנִנִּי מִקִּים עֲלֶיךָ רָעָה מִבֵּיתֶךָ וְלִקְחֹתִי אֶת נְשִׂיךָ לְעֵינֶיךָ וְנִתְתִּי לְרַעֲיָד וְשָׁכַב עִם

and give them to your friend, and he will have sex with your wives in broad daylight. 12 You did what you did secretly, but I will do what I am doing before all Israel in the light of day." 13 "I've sinned against the LORD!" David said to Nathan. "The LORD has removed your sin," Nathan replied to David. "You won't die. 14 However, because you have utterly disrespected the LORD by doing this, the son born to you will definitely die."

The feeling one has when recognizing a sin is a feeling of depravity and nothingness of thinking "who am I and what am I that I could be at all fit to approach God and to try to bridge the distance to him?" With recognition of sin, the tragedy of humankind is expressed, where a person looks inward and realizes that one's entire life is in deadlock, where one's entire being is trivial lacks substance. It reflects the wail of Kohelet "all is vacuous and meaningless", and amid that meaninglessness, a person is a repulsive, remote horror. This is the terrible feeling that brings a person to absolute despair and to feel heavy guilt and self-extinction. This is one component of the *Teshuva* process. But there is in another component, which is contrary to the first, and one who cannot achieve this cannot achieve *Teshuva*. This component is belief in the Creator and in the individual spirit of humankind. This belief stands in contradistinction to humankind as a despicable horror, and it is with this component that one, through their own ability and strength, climb out of a situation of despair. Maimonides emphasized this notion repeatedly – that the ability is given to humankind, the ability to choose is within a person's capacity. How great is the choice of Man.

נָשִׂיךְ לְעֵינֵי הַשָּׁמַשׁ הַזֶּה: (יב) כִּי אַתָּה עָשִׂיתָ
בְּסֵתֶר וְאֲנִי אֶעֱשֶׂה אֶת הַדָּבָר הַזֶּה נְגִיד כָּל יִשְׂרָאֵל
וְנִגִּד הַשָּׁמֶשׁ: ס (יג) וַיֹּאמֶר דָּוִד אֶל נָתָן חֲטָאתִי
לָה' ס וַיֹּאמֶר נָתָן אֶל דָּוִד גַּם ה' הִעֲבִיר חֲטָאתְךָ
לֹא תָמוּת: (יד) אָפֶס כִּי נֶאֱחָץ נֶאֱצַתְךָ אֶת אֲיִבֵי ה'
בְּדָבָר הַזֶּה גַּם הַבֵּן הַיְלֹוֹד לְךָ מוֹת יָמוּת:

(15) הגרי"ד סולוביצ'יק – על התשובה (עמ' 160-159)

ההרגשה של הכרת החטא היא הרגשת השפלות והאפסות של מי אני ומה אני שאהיה ראוי לבוא לפני ה' ולהתקרב לפניו. בהכרת החטא מתבטא כל הטראגי שבאדם, הוא מסתכל ורואה כי כל חייו הם מבוי-סתום, כי כל קיומו תפל וחסר משמעות. הוא מוקף כולו זעקת קהלת "הבל הבלים הכל הבל" ובתוך ההבל הזה האדם הוא משוקץ, מרוחק, תועבה. זוהי הרגשה נוראה שמביאה את האדם לייאוש מוחלט, לרגש אשמה כבד ולכליה עצמית. זהו יסוד אחד של תהליך התשובה- אבל יש בה בתשובה יסוד אחר, מנוגד לראשון, ועם זאת חלק ממנו, ומי שאינו יכול להגיע אליו, אינו יכול להגיע לתשובה. יסוד זה הוא האמונה בבורא עולם ובאישיותו הרוחנית של האדם. אמונה זו אומרת כי למרות היות האדם משוקץ ומתועב, הוא יכול בכוחות עצמו להתרומם ולצאת מסוגר מצבו המייאש. הרמב"ם מדגיש זאת הדגש וחזור והדגש, הרשות נתונה לאדם, כוח הבחירה היא בידי האדם, מה גדול כוחו של האדם!