

# The Art of Forgiveness



## *The Importance of Asking Forgiveness*

### 1. Mishna, Yoma 85b

האומר אחטא ואשוב אחטא ואשוב אין מספיקין בידו לעשות תשובה אחטא ויום הכפורים מכפר אין יום הכפורים מכפר עבירות שבין אדם למקום יום הכפורים מכפר עבירות שבין אדם לחבירו אין יום הכפורים מכפר עד שירצה חברו את זו דרש רבי אלעזר בן עזריה (ויקרא ט"ז) מכל חטאתיכם לפני ה' תטהרו עבירות שבין אדם למקום יום הכפורים מכפר עבירות שבין אדם לחבירו אין יום הכפורים מכפר עד שירצה את חברו אמר רבי עקיבא אשריכם ישראל לפני מי אתם מיטהרין מי מטהר אתכם אביכם שבשמים שנאמר (יחזקאל ל"ו) זרקתי עליכם מים טהורים וטהרתם ואומר (ירמיה י"ד) מקוה ישראל ה' מה מקוה מטהר את הטמאים אף הקדוש ברוך הוא מטהר את ישראל:

## *Bein Adam L'Makom and Bein Adam Lechaveiro*

### 1. Rif – Rav Yeshaya Pinto



שנאווי שיעבור חבירך על דברייך, לשון אחר: חבירך ממש, כגון גזלה גנבה ניאוף ורוב המצות.

## 6. Mishna, Avos 1:2

שמעון הצדיק היה משירי כנסת הגדולה הוא היה אומר על שלשה דברים העולם עומד על התורה ועל העבודה ועל גמילות חסדים

## How Does One Achieve This?

### 7. Talmud Bavli, Yoma 87a

[אמר] רב חסדא: וצריך לפייסו בשלש שורות של שלשה בני אדם, שנאמר +איוב לג+ ישר על אנשים ויאמר חטאתי וישר העויתי ולא שוה לי. (ואמר) +מסורת הש"ס: [אמר] רבי יוסי בר חנינא: כל המבקש מטו מחבירו אל יבקש ממנו יותר משלש פעמים, שנאמר +בראשית נ+ אנא שא נא... ועתה שא נא ואם מת - מביא עשרה בני אדם, ומעמידן על קברו, ואומר: חטאתי לה' אלהי ישראל ולפלגוני שחבלתי בו. רבי ירמיה הוה ליה מילתא לרבי אבא בהדיה, אזל איתיב אדשא דרבי אבא. בהדי דשדיא אמתיה מיא מטא זרזיפי דמיא ארישא. אמר: עשאוני כאשפה, קרא אנפשיה +תהלים קיג+ מאשפת ירים אביון. שמע רבי אבא ונפיק לאפיה, אמר ליה: השתא צריכנא למיפיק אדעתך, דכתיב לך התרפס ורהב רעך.

### 8. Rashi, ad loc.

בשלש שורות - שלש פעמים יפייסוהו בשלשה אנשים בכל פעם, שנאמר ישור - לשון שורה ואין שורה פחותה משלשה בני אדם.

חטאתי - הרי פעם אחת, וישר העויתי - הרי שתיים, ולא שוה לי - הרי שלשה.

אנא שא נא ועתה שא נא - אין נא אלא לשון בקשה.

### 9. Talmud Bavli, Yoma 87a-b

רבי זירא, כי הוה ליה מילתא בהדי איניש הוה חליף ותני לקמיה וממציא ליה, כי היכי דנתי ונפוק ליה מדעתיה. רב הוה ליה מילתא בהדי ההוא טבחא - לא אתא לקמיה. במעלי יומא דכפורי אמר איהו: איזיל אנא לפיוסי ליה. פגע ביה רב הונא; אמר ליה - להיכא קא אזיל מר? - אמר ליה לפיוסי לפלניא. אמר: אזיל אבא למיקטל נפשא. אזל וקם עילויה, הוה יתיב וקא פלי רישא, דלי עיניה וחזייה, אמר ליה: אבא את! זיל, לית לי מילתא בהדר! בהדי דקא פלי רישא אישתמיט גרמא, ומחיה בקועיה, וקטליה. רב הוה פסיק סידרא קמיה דרבי, עייל אתא רבי חייא - הדר לרישא, עייל בר קפרא - הדר לרישא. אתא רבי שמעון ברבי - הדר לרישא. אתא רבי חנינא (בר) +מסורת הש"ס: [בר] +חמא, אמר: כולי האי נהדר וניזיל? לא הדר. איקפיד רבי חנינא, אזל רב לגביה תליסר מעלי יומי דכפורי, ולא איפייסו. - והיכי עביד הכי? והאמר רבי יוסי בר חנינא: כל המבקש מטו מחבירו אל יבקש ממנו יותר משלש פעמים! - רב שאני. - ורבי חנינא היכי עביד הכי? והאמר רבא: כל המעביר על מדותיו - מעבירין לו על כל פשעיו! - אלא, רבי חנינא חלמא חזי ליה לרב דזקפוהו בדיקלא, וגמירי דכל דזקפוהו בדיקלא רישא הוי. אמר: שמע מינה בעי למעבד רשותא. ולא איפייסו, כי היכי דליזיל ולגמר אורייתא בבבל.

## Doing More Than 3 Times

### 10. Rashi, Yoma 87b [R. Shlomo Yitzchaki, born in Troyes, Northern France, 1040- 1105]

רב שאני - מחמיר היה לעצמו.

### 11. Rambam, Teshuva 2:9, [R. Moshe b. Maimon (Maimonides), born in Cordova Spain and died in Egypt, 1138-1204]

אין התשובה ולא יום הכפורים מכפרין אלא על עבירות שבין אדם למקום כגון מי שאכל דבר אסור או בעל בעילה אסורה וכיוצא בהן, אבל עבירות שבין אדם ל חבירו כגון החובל את חבירו או המקלל חבירו או גוזלו וכיוצא בהן אינו נמחל לו לעולם עד שיתן לחבירו מה שהוא חייב לו וירצהו, אף על פי שהחזיר לו ממון שהוא חייב לו צריך לרצותו ולשאול ממנו שימחול לו, אפילו לא הקניט את חבירו אלא בדברים צריך לפייסו ולפגע בו עד שימחול לו, לא רצה חבירו למחול לו מביא לו \* שורה של שלשה בני אדם מריעיו ופוגעין בו ומבקשין ממנו, לא נתרצה להן מביא לו שניה ושלישית לא רצה מניחו והולך לו וזה שלא מחל הוא החוטא, ח ואם היה רבו הולך ובא אפילו אלף פעמים עד שימחול לו.

### Via a Messenger

1. Yechave Daas, V:44 [R. Ovadiah Yosef, 1920- 2013]

גם הגאון בעל בית אפרים בספרו מטה אפרים (סימן תרו סעיף א') כתב, שאם קשה עליו ללכת בעצמו מתחלה, או שידוע שקרוב הפיוס לבוא על ידי אדם אמצעי מידידי שיתווך השלום ביניהם, ובפרט אם הוא אדם מכובד, רשאי לעשות כן על ידי אמצעי.

2. Mishna Berura, OC 606:sk 2 [R. Yisrael Meir Kagan, born in Zhetl, today's Belarus, 1838 – 1933]

(ב) לפייסו - ונכון [ג] שילך בעצמו אליו ולא ישלח תחלה אמצעי שירצה לקבל פיוסים ואם קשה עליו לילך בעצמו תחלה או שידוע שיותר קרוב הפיוס ע"י איש אמצעי שיתווך ביניהם יכול לעשות ע"י אמצעי:

### Hidden Crimes

3. Moadim Uzmanim, I:54 [R. Moshe Sternbach, UK, South Africa, Yerushalayim]

כשמבקש מחילה שאם פגם מבקש על הכל סליחה ודי בכך ע"כ ולפי זה אולי תתישב קושייתנו דבכל השנה כשלא נודע לחבירו כלום אם מבקש פתאום מחילה, הלה מרגיש שפגם לו ומצטער, אבל בערב יוה"כ כל אחד מבקש מחילה על ספק נדגוד פגם, וע"כ אינו מצטער כלל כשהחבירו מבקש ממנו מחילה, וכה"ג ערב יוה"כ לבד הוא זמן הנושר והאוי לבקשת מחילה, וא"ש הא דמבואר בשי"ע לבקש מחילה בערב יוה"כ דוקא דמיירי בכה"ג ודו"ק היטב.

ונכחל ליישב ע"פ מה ששמעתי (מהגרי"א דסלר זצ"ל) על הגאון והצדיק רבי ישראל סלנטר זצ"ל שביאר דלפעמים במה שמבקש מחבירו מחילה, בזה גופא עובר עבירה, שמצער בזה חבירו, דכל זמן שאין הלה יודע שתבירו ביזה אותו ודיבר עליו לשון הרע וכדומה אינו מצטער כלל, ועכשיו כשהחבירו מבקש ממנו מחילה ומפרט מה שעשה, בזה גופא נודע לו וע"כ מצטער ונגרם לו צער ועגמת נפש, וע"כ דעת הגאון רבי ישראל זצ"ל שכה"ג ראוי לסתום

### On the Receiving Side

4. Rambam, Teshuva 2:10

אסור לאדם להיות אכזרי ולא יתפייס אלא יהא נוח לרצות וקשה לכעוס ובשעה שמבקש ממנו החוטא למחול מוחל בלב שלם ובנפש חפצה, ואפילו הצר לו וחטא לו הרבה לא יקום ולא יטור וזהו דרכם של ט זרע ישראל ולבם הנכון אבל העובדי כוכבים ערלי לב אינן כן אלא ועברתן שמרה נצח, וכן הוא אומר על הגבעונים לפי שלא מחלו ולא נתפייסו והגבעונים לא מבני ישראל המה.

5. Hago'os Maimoniyos ad loc. Sk 9

בירושלמי דפרק החובל גרסין הא דאת אמר שצריך למחול כשלא הוציא לו שם רע אבל הוציא לו

[ט]

6. Magen Avraham 606:sk 5 [R. Avraham Ha-Levi Gombiner, Gombin, Poland, 1637 – 1683]

ה (פמ"ג) (מחה"ש) א"צ למחול לו - משום דאיכ' דשמע בהוצאת ש"ר ולא שמע בפיוס ולא נפק האי גברא מחשדא ומ"מ מדת עונה למחול [יש"ש פ"ח דב"ק סי' ס"ג בשם מהרא"י סי' רי"ב]:

## *The Psychology of Forgiveness*

7. From "Triumph of the Heart: Forgiveness in an Unforgiving World"

MEGAN FELDMAN BETTENCOURT

### **The Burn Surgeon: How Anger Can Impede Healing**

In 1978, Dr. Dabney Ewin, a surgeon specializing in burns, was on duty in a New Orleans emergency room when a man was brought in on a gurney. A worker at the Kaiser Aluminum plant, the patient had slipped and fallen into a vat of 950-degree molten aluminum up to his knees. Ewin did something that most would consider strange at best or the work of a charlatan at worst: He hypnotized the burned man. Without a swinging pocket watch or any other theatrical antics, the surgeon did what's now known in the field of medical hypnosis as an "induction," instructing the man to relax, breathe deeply, and close his eyes. He told him to imagine that his legs—scorched to the knees and now packed in ice—did not feel hot or painful but "cool and comfortable." Ewin had found that doing this—in addition to standard treatments—improved his patients' outcomes. And that's what happened with the Kaiser Aluminum worker. While such severe burns would normally require months to heal, multiple skin grafts, and maybe even lead to amputation if excessive swelling cut off the blood supply, the man healed in just eighteen days—without a single skin graft.

As Ewin continued using hypnosis to expedite his burn patients' recoveries, he added another unorthodox practice to his regimen: He talked to his patients about anger and forgiveness. He noticed that people coming into the ER with burns were often very angry, and not without reason. They were, as he put it, "all burned up," both literally and figuratively. Hurt and in severe pain due to their own reckless mistake or someone else's, as they described the accident that left them burned, their words were tinged with angry guilt or blame. He concluded that their anger may have been interfering with their ability to heal by preventing them from relaxing and focusing on getting better. "I was listening to my patients and feeling what they were feeling," Ewin told me. "It became obvious that this had to be dealt with. Their attitude affected the healing of their burns, and this was particularly true of skin grafts. With someone who's real angry, we'd put three or four skin grafts on, but his body would reject them." Whenever a patient seemed angry, Ewin would help them forgive themselves or the person who hurt them, either through a simple

conversation or through hypnosis.

...

Once Ewin began helping his patients forgive, he noticed even more improvement. "What you're thinking and feeling affects your body," he would explain to his patients, using the analogy of something embarrassing causing someone to blush. "What you're feeling will affect the healing of your skin, and we want you to put all your energy into healing." At this point, he would learn how the victim had unthinkingly opened a blast furnace without turning it off, or how the workmen at a construction site had repeatedly told the boss about a dangerously placed can of gasoline, to no avail.

8. Ben Ish Chai, Parshas Vayeilech [Rav Yosef Hayyim, Baghdad, Iraq 1832-1909]

ו כל אדם ינשק ידי אביו ואמו בערב יום-  
הכפורים לעת ערב, קדם שלח לבית-  
הכנסת, ויבקש מהם מחילה. ודבר זה הוא  
חיוב גדול על כל אדם, ומי שאינו עושה כן  
נקרא חוטא ומולול בכבוד אביו ואמו —  
דאם בין אדם לחברו חיבו חכמינו זכרונם  
לברכה לבקש מחילה קדם יום-הכפורים,  
כל-שכן מאביו ואמו, שאין אדם נצול מחטא  
זה בכל יום. ואם הבן שוטה ולא בקש, הם  
יתנו לו מחילה, שיאמרו בפיהם: אנכי מוחל  
לכני פלוני על כל מה שחטא לי, מחילה  
גמורה. וכן הפעל יתן מחילה לאשתו על  
אשר בזנה מן הבית שלא כרצונו. וכן כל  
תלמיד שיש לו רב בעיר, ילך אצלו קדם יום-  
הכפורים ויבקש ממנו מחילה.

ה עברות שבין אדם לתברו, אין יום-  
הכפורים מכפר עד שיפיקנו (משנה יומא  
פה:). ועל כן כל אדם צריך לבקש מחילה  
מחברו בערב יום-הכפורים או קדם בעשרת-  
ימי-תשובה. וטוב שהחזן יכריז קדם כל  
נדרי" לומר: רבותי, חמחלו זה לזה! ויאמרו  
הקהל: מחלנו! כדי שיתעורר אותה שעה  
סגוריא למעלה על ישראל — דבר בעתו  
מה טוב; וכן הנהגתי בעזרת השם יתברך פה