Teshuva and Joy

First, sin is often referred to as a spiritual disease – a disease not the less dangerous and debilitating for being, if not self-induced, at least self-enabled.

Second, sin is often described as tum’a, defilement. In the Bible this term has a dual sense; at times it refers narrowly and technically to a particular halakhic status, and at other times it refers to a general kind of spiritual defilement from sin

Third, beyond the medical and halakhic metaphors, sin is regarded in religious and psychological terms as a failure, both to oneself and to God, which engenders deep shame. The sinner feels ashamed

of himself that he was unable to withstand temptation and maintain his standards, and he is ashamed to confront God. Chazal speak of this shame in a positive sense.

Over what does the sinner feel grief-stricken? His is a threefold concern, relating to past, present, and future. A person asks himself how could he have done such a thing, and he feels defiled. He experiences an almost visceral sense of revulsion, like one who hasn’t showered for a month, or like a person who suddenly feels insects crawling all over him.6 This is with respect to the past. In the present, there is a loss of the most valuable and cherished relationship a person can have.

With regard to the future, the sinner is terribly anxious. He fears that perhaps the alienation is not a temporary phase and that there has been a permanent rupture in the relationship; this greatly aggravates his concern about the alienation. Moreover, he is concerned about possible punishment for the sin

A fifth aspect of the experience of sin is the transgressor’s sense of feeling trapped There is no fleeing, no escape.

Finally, the experience of sin is one that is conceived in terms of disintegration. One who sins has “a contrite and crushed heart” (Tehillim 51:19), a personality which is no longer a single unit, but broken.

1)רמב"ם הלכות תשובה פרק ב הלכה ד מדרכי התשובה להיות השב צועק תמיד לפני השם בבכי ובתחנונים ועושה ג צדקה כפי כחו ומתרחק הרבה מן הדבר שחטא בו ומשנה שמו כלומר אני אחר ואיני אותו האיש שעשה אותן המעשים ומשנה מעשיו כולן לטובה ולדרך ישרה וגולה ממקומו, שגלות מכפרת עון מפני שגורמת לו להכנע ולהיות עניו ושפל רוח.

2) And I cry with the tears of my heart, streams of water flow forth from my eyes, for the fact that I did not observe Your Torah; the pain and crises of my heart have widened, and I have changed my attire to sack…and I admit my sins before You with the sharp travails of my heart (tzarat libbi)…and I bemoan my sins…. May my bitter tears extinguish Your wrath, extinguish with the blood of my melted heart the fire I have enraged in You…and may the pouring out of my soul wash away my transgressions like water. (Ha-Roke’ach Ha-gadol, Hilkhot Teshuva, p. 30, s.v. “tefillat ha-shav be-kol kocho”)

3) Rav Aharon Lichtenstein  
But where do we stand in relation to crying? Our gut instinct is that crying is for the ignorant and the superstitious; but we are sophisticated and intellectual, and therefore decorous and restrained. Ribbono shel Olam! Amidst all this decorum and restraint, can’t we, at least at Ne’ila, shed some genuine tears? Wordsworth, in a celebrated line, spoke of “thoughts that lie too deep for tears.” In the typical Modern Orthodox community or synagogue, do the thoughts lie too deep for tears or too shallow for tears

So may the image of the righteous Yosef animate us – if not to be totally dissolved in tears, at least to open somewhat that terrible dam which inhibits our moral response to sin, or our religious response to the Almighty. This terrible dam inhibits our giving vent to our sense of shame and guilt, and inhibits our relating to the past or aspiring to the future.

4)**תהלים פרק לח** (ו) הִבְאִ֣ישׁוּ נָ֭מַקּוּ חַבּוּרֹתָ֑י מִ֝פְּנֵ֗י אִוַּלְתִּֽי:(ז) נַעֲוֵ֣יתִי שַׁחֹ֣תִי עַד־מְאֹ֑ד כָּל־הַ֝יּ֗וֹם קֹדֵ֥ר הִלָּֽכְתִּי:(ח) כִּֽי־כְ֭סָלַי מָלְא֣וּ נִקְלֶ֑ה וְאֵ֥ין מְ֝תֹ֗ם בִּבְשָׂרִֽי:(ט) נְפוּג֣וֹתִי וְנִדְכֵּ֣יתִי עַד־מְאֹ֑ד שָׁ֝אַ֗גְתִּי מִֽנַּהֲמַ֥ת לִבִּֽי:(י) אֲֽדֹנָי נֶגְדְּךָ֥ כָל־תַּאֲוָתִ֑י וְ֝אַנְחָתִ֗י מִמְּךָ֥ לֹא־נִסְתָּֽרָה:

(יא) לִבִּ֣י סְ֭חַרְחַר עֲזָבַ֣נִי כֹחִ֑י וְֽאוֹר־עֵינַ֥י גַּם־הֵ֝֗ם אֵ֣ין אִתִּֽי:(יב) אֹֽהֲבַ֨י׀ וְרֵעַ֗י מִנֶּ֣גֶד נִגְעִ֣י יַעֲמֹ֑דוּ וּ֝קְרוֹבַ֗י מֵרָחֹ֥ק עָמָֽדוּ:

5) **איכה פרק ג**(לח) מִפִּ֤י עֶלְיוֹן֙ לֹ֣א תֵצֵ֔א הָרָע֖וֹת וְהַטּֽוֹב:(לט) מַה־יִּתְאוֹנֵן֙ אָדָ֣ם חָ֔י גֶּ֖בֶר עַל־חטאו חֲטָאָֽיו: ס(מ) נַחְפְּשָׂ֤ה דְרָכֵ֙ינוּ֙ וְֽנַחְקֹ֔רָה וְנָשׁ֖וּבָה עַד־יְקֹוָֽק:

6)**תהלים פרק קלט** (ז) אָ֭נָ֥ה אֵלֵ֣ךְ מֵרוּחֶ֑ךָ וְ֝אָ֗נָה מִפָּנֶ֥יךָ אֶבְרָֽח:(ח) אִם־אֶסַּ֣ק שָׁ֭מַיִם שָׁ֣ם אָ֑תָּה וְאַצִּ֖יעָה שְּׁא֣וֹל הִנֶּֽךָּ

7) Rav Lichtenstein

And to speak from my own interactions with the Rav z”l, if anybody needed something from him, the best time to speak to him was the night after Yom Kippur, when he was in the best mood of the year.

8**)תלמוד בבלי מסכת מועד קטן דף יט עמוד א** רבן גמליאל אומר: ראש השנה ויום הכפורים כרגלים. וחכמים אומרים: לא כדברי זה ולא כדברי זה, אלא: עצרת - כרגלים, ראש השנה ויום הכפורים - כשבת.

**10)רא"ש מסכת ראש השנה פרק ד סימן יד** רבינו יצחק בר יהודה הנהיג במגנצא לומר והשיאנו בר"ה ויה"כ בשם רבינו אלעזר הגדול וכן רבינו משולם שאל את פי ראש ישיבה שבירושלים והשיבו שאומרים והשיאנו בר"ה ויה"כ

**11) דברים פרק כח** (מז) תַּ֗חַת אֲשֶׁ֤ר לֹא־עָבַ֙דְתָּ֙ אֶת־יְקֹוָ֣ק אֱלֹהֶ֔יךָ בְּשִׂמְחָ֖ה וּבְט֣וּב לֵבָ֑ב מֵרֹ֖ב כֹּֽל:

12**)רמב"ם הלכות שופר וסוכה ולולב פרק ח הלכה טו** השמחה שישמח אדם בעשיית המצוה ובאהבת האל שצוה בהן, עבודה גדולה היא, וכל המונע עצמו משמחה זו ראוי להפרע ממנו שנאמר +דברים כ"ח+ תחת אשר לא עבדת את ה' אלהיך בשמחה ובטוב לבב, וכל המגיס דעתו וחולק כבוד לעצמו ומתכבד בעיניו במקומות אלו חוטא ושוטה, ועל זה הזהיר שלמה ואמר אל תתהדר לפני מלך. וכל המשפיל עצמו ומקל גופו במקומות אלו הוא הגדול המכובד העובד מאהבה, וכן דוד מלך ישראל אמר +שמואל ב' ו'+ ונקלותי עוד מזאת והייתי שפל בעיני, ואין הגדולה והכבוד אלא לשמוח לפני ה' שנאמר +שמואל ב' ו'+ והמלך דוד מפזז ומכרכר לפני ה'. בריך רחמנא דסייען.

**13)מדרש תהלים (שוחר טוב; בובר) מזמור ק** [ג] [ק, ב] עבדו את ה' בשמחה. וכתוב אחד אומר עבדו את ה' ביראה (תהלים ב יא), אם בשמחה היאך ביראה, ואם ביראה היאך בשמחה, אמר ר' אייבו כשתהא עומד בעולם תהא שמח בתפלה ותתיירא מלפני הקדוש ברוך הוא

**14) Tzidkat Hatzadik – part 3 Tikkun Haberit #129**

The advice against this kind of inner doubt is the simcha and inner confidence that certainly God, in His great compassion and kindness, will accept him as having performed complete teshuva before Him, [while at the same time] he is filled with great bitterness over his sin. This [combination] is perfectly modeled after the tekia-shevarim-terua-tekia that is blown on Rosh Hashana, for it is known that the tekiot represent simcha, and the shevarim-terua represents the groan and the wail…. This is why it is stated, “A song of David, when Natan the prophet came to him” (Tehillim 51:1), for this [the joyful song even though Natan was accusing David of a terrible sin] is the flat (peshuta) tekia sound that is sounded before the terua, representing the simcha and song, confident that God will answer him…. And it is also truly a complete teshuva, for at that very moment, simultaneously, [he is surrounded by] the light and the revelation, and this is the joy that follows [the tekia].29