

# *Teshuvah as Spiritual Transformation* *in the Teachings of Rebbe Nahman of Bratzlav*

Selected by Prof. Eitan Fishbane, JTS

#1

## **LM, Part II, Torah 82:3**

ועקר התשובה הוא בחדש אלול, כי הם ימי רצון, שעלה משה לקבל לוחות אחרונות ופתח דרך כבושה לילך בה. והדרך שעשה משה הוא כך, שמשה קשר את עצמו אפלו לפחות שבִּישְׂרָאֵל ומסר נפשו עליהם, כמו שכתוב (שמות ל"ב:ל"ב): ואם אין מחני נא. וזה פרוש (שמות ל"ה:א'): ויקהל משה וכו' – שמשה הנה מאסף ומיחד ומקשר את עצמו עם כל ישראל, אפלו עם הפחות שבפחותים. וזה פרוש (תהילים נ"ג:ד'): כלו סג יחדו – אפלו כשאני רואה אחד מישראל, שסג מפל וכל מהקדוש-ברוך-הוא, אף-על-פי-כן צריך אני שנהיה יחדו – צריך ליחד ולקשר עמו, כמו שעשה משה.

Primary repentance is in the month of Elul because [its days] are days of favor, when Moshe ascended to receive the latter Tablets and opened a beaten path in which to go. Now, the path which Moshe made is this: Moshe bound himself with even the least Jew, and gave his life for them, as it is written, “But if not, please blot me out!” (Exodus 32:32). This is also the meaning of: “And Moshe assembled...” (Exodus 35:1)—that Moshe would gather, unite and bind himself with all of Israel, even with the least of the least. This is the meaning of “They have entirely withdrawn; together” (Psalms 53:4). Even when I see a Jew who has totally withdrawn from God, I nevertheless need us to be “together”—I must unite and bind with him, just as Moshe did.

#2

## **LM, Torah 282:2**

וכן צריך האדם למצא גם בעצמו. כי זה ידוע, שצריך האדם לזהר מאד להיות בשמחה תמיד, ולהרחיק העצבות מאד מאד (כמבאר אצלנו כמה פעמים).

Likewise, a person must find [some good point] within himself. It is known that a person must take care to be happy always and to keep very far away from depression {as has been explained in our works a number of times}.

ואפילו כשמתחיל להסתכל בעצמו ורואה שאין בו שום טוב, והוא מלא חטאים, ורואה הבעל דבר להפילו על ידי זה בעצבות ומרה שחורה, חס ושלום, אף-על-פי-כן אסור לו לפל מזה, רק צריך לחפש ולמצא בעצמו איזה מעט טוב, כי אף אפשר שלא עשה מימיו איזה מצוה או דבר טוב, ואף ששמתחיל להסתכל באותו הדבר הטוב, הוא רואה שהוא גם כן מלא פצעים ואין בו מתם, הינו שרואה שגם המצוה והדבר שבקדשה ושזכה לעשות, הוא גם כן מלא פניות ומחשבות זרות ופגמים הרבה, עם כל זה אף אפשר שלא יהיה באותה המצוה והדבר שבקדשה איזה מעט טוב, כי על כל פנים אף שהוא, על-כל-פנים היה איזה נקדה טובה בהמצוה והדבר טוב שעשה,

It may be that when he begins examining himself, he sees that he possesses no good whatsoever and is filled with sin, and that as a result the Evil One wants to push him into depression and sadness, God forbid. Even so, it is forbidden to fall on account of this. Rather, he must search until he finds in himself some little bit of good. For how is it possible that throughout his life he never once did some mitzvah or good deed? And even if when he begins examining this good thing he sees that it, too, is filled with flaws and contains no purity—i.e., he sees that the mitzvah or holy deed that he merited doing is itself comprised of impure motives, external thoughts and numerous faults—nevertheless, how is it possible that this mitzvah or holy deed contains not even a little bit of good? For in any case, despite this there must have been some good point in the mitzvah or good deed that he did.

פי צריך האדם לחפש ולבקש למצא בעצמו איזה מעט טוב, כדי להחיות את עצמו, ולבוא לידי שמחה כנ"ל, ועל ידי זה לשמחפש ומוצא בעצמו עדין מעט טוב, על-ידי-זה הוא יוצא באמת מפר חובה לכף זכות, ויוכל לשוב בתשובה, בבחינות: ועוד מעט ואין רשע והתבוננת על מקומו ואיגו, כנ"ל.

Thus, a person has to search and seek to find in himself some little bit of good in order to revive himself and to attain joy, as explained above. By searching until he finds a remaining little bit of good in himself, he genuinely moves from the scale of guilt to the scale of merit and can return [to God] in repentance. This, in the aspect of “In yet a little bit the wicked man is not; you will reflect upon his place and he will not be there,” as explained above.

הינו כמו שצריך לזון אחרים לכף זכות, אפילו את הרשעים, ולמצא בהם איזה נקדות טובות, ועל-ידי-זה מוציאין אותם באמת מפר חובה לכף זכות, בבחינת: ועוד מעט וכו' והתבוננת וכו' כנ"ל, כמו כן הוא אצל האדם בעצמו, שצריך לזון את עצמו לכף זכות, ולמצא בעצמו איזה נקדה טובה עדין, כדי לחזק את עצמו שלא יפל לגמרי, חס ושלום, רק אדרבא יתנה את עצמו, וישמח את נפשו במעט הטוב שמוצא בעצמו, דהינו מה שזכה לעשות מימיו איזה מצוה או איזה דבר טוב,

That is, just as has been explained above, that we must judge others favorably, even the wicked, and find in them some good point, and by doing so move them from the scale of guilt to the scale of merit, in the aspect of “in yet a little bit... you will reflect...”—the same applies with regard to oneself. A person has to judge himself favorably and find in himself some remaining good point, in order to give himself the strength to avoid falling completely, God forbid. On the contrary, he will revive himself and bring joy to his soul with the little bit of good he finds in himself—i.e., that once in his life he merited doing a mitzvah or good deed.

וכמו כן צריך לחפש עוד, למצא בעצמו עוד איזה דבר טוב, ואף שגם אותו הדבר הטוב הוא גם-כן מערב בפסלת הרבה, עם כל זה יוציא משם גם-כן איזה נקדה טובה, וכן יחפש וילקט עוד הנקדות טובות,

Likewise, he must go on searching until he finds in himself yet another good thing. And although this good thing too is mixed with much impurity, still, he must extract some good point from there as well. Indeed, he must go on searching and gathering further good points.

ועל-ידי-יזה נעשין נגונים, כמבאר במקום אחר (במאמר ויהי מקץ בסי' נ"ד), בחינת מנגן בכלי זמר, שהוא בחינת שמלקט הרוח טובה מן הרוח נכאה עצבות רוח, עין שם. [והקלל, כי נגינה דקדושה היא גבוה מאד מאד כידוע, ועקר הגגון נעשה על-ידי ברור הטוב מן הרע, שעל-ידי שמכרין ומלקטין הנקודות טובות מתוך הרע, על-ידי-יזה נעשים נגונים וזמירות, עין שם היטב].

And it is through this that melodies are made. As explained elsewhere, the aspect of playing a musical instrument is the aspect of gathering the good *ruach* from the *ruach* of gloom, depression; see there. {The principle is that music of holiness is extremely lofty, as is known. In essence, music is made through the separation of good from evil; by selecting and gathering the good points from the bad, melodies and songs are created. Study there well.}

ועל כן על ידי שאינו מניח להפיל את עצמו ומחזק את עצמו במה שמחפש ומבקש ומוציא בעצמו איזה נקודות טובות, ומלקט ומברר אלו הנקודות טובות מתוך הרע והפסלת שבו וכו' כנ"ל, על-ידי-יזה נעשין נגונים כנ"ל, ואזי הוא יכול להתפלל ולזמר ולהודות לה'.

Therefore, by not letting himself fall, but reviving himself by searching and seeking until he finds in himself some good points, gathering and separating those good points from the evil and impurity within him—through this melodies are made, as explained above. Then, he is able to pray and sing and give praise to God.

### #3

#### *Likutei Eitzot, Teshuvah*

[ד]. קדם התשובה עדין אין לו הויה, כאלו עדין לא נתהוה בעולם, כי טוב לו שלא נברא משונברא. וכשבא לטהר את עצמו ולעשות תשובה, אז מכין את עצמו שיהיה לו הויה בעולם, על-כן תשובה היא בחינת אהיה, הינו אגא זמין למהוי כנ"ל: (שם אות ב')

Before a person returns to God, he has no being. It is as if he has not yet been created. Because it would have been better for him not to have been created at all. But when he comes and purifies himself in order to return to God, he puts himself in order and prepares *to become* a being. This element of preparation for *becoming* — coming into being, as it were — explains why the Divine Name which is associated with repentance is *Ehyeh*, “I shall be” (*Ibid.*).

[ה]. גם צריך לדעת, שכשבא לטהר ולעשות תשובה אומרים לו המתן. הינו, אף שהוא צריך למהר מאד להמלט על נפשו לברח מתוך החשך, אף על פי כן אל יבהלוהו רעיוניו כשרואה רחוקו מתפלה ומכל הדברים שבקדושה, כי ההכרח להמתין עד שיזכה לתקון גמור, כי זה בחינת: "הבא לטהר מסיעין לו וכו' אומרים לו המתן", וקבו: (שם)

When someone wants to purify himself and return to God, they tell him “Wait!” (*Yoma* 38b-39a). It is true that he should hurry to release his soul and flee from the darkness. But he shouldn’t be discouraged and depressed when he sees how far he is from true prayer and other holy devotions. It is a necessary part of the process that he should wait. In the end he will be worthy of making amends completely, and all will be restored. Understand this well (*Ibid.*).

[1]. צָרִיךְ לְאַחֵז תְּמִיד בְּמִדַּת הַתְּשׁוּבָה, כִּי אֶפְלוּ בְּשַׁעַה שְׂאֵדָם אוֹמֵר "חֲטָאתִי עֲוִיתִי פִּשְׁעֵתִי", אֶפְלוּ זֶה אֵי אֶפְשֶׁר לוֹ לומר בְּלִי פְּנִיָּה. נִמְצָא, שְׂצָרִיךְ לַעֲשׂוֹת תְּשׁוּבָה עַל תְּשׁוּבָה הֶרְאֵשׁוּנָה, הֵינּוּ עַל "חֲטָאתִי עֲוִיתִי פִּשְׁעֵתִי" שְׂאָמַר: (שם אות ג')

Repentance never stops. It is a continuing movement. Even at the very moment that a person is saying “I have sinned, I have transgressed, I have rebelled, etc.” it is still impossible for him to say the words with complete sincerity without a single extraneous motive. Thus he must repent for his earlier repentance — namely the flaw in his previous confession (*Ibid.* 3).

[2]. וְאֶפְלוּ אִם יוֹדֵעַ הָאָדָם בְּעַצְמוֹ שֶׁעָשָׂה תְּשׁוּבָה שְׁלֵמָה, אַף עַל פִּי כֵן צָרִיךְ לַעֲשׂוֹת תְּשׁוּבָה עַל תְּשׁוּבָה הֶרְאֵשׁוּנָה. כִּי מִתְחַלֵּה בְּשַׁעַשׂוֹת, עָשָׂה לְפִי הַשְּׂגָתוֹ. וְאַחֵר כִּי בְּדַאי בְּשַׁעַשׂוֹת תְּשׁוּבָה, בְּדַאי הוּא מְכִיר וּמְשִׁיג יוֹתֵר אֶת הַשֵּׁם יְתִבְרַךְ, נִמְצָא, לְפִי הַשְּׂגָתוֹ שֶׁמְשִׁיג עַכְשָׁו, בְּדַאי הַשְּׂגָתוֹ הֶרְאֵשׁוּנָה הוּא בְּכַחֲנִינַת גִּשְׁמִיּוֹת. נִמְצָא שְׂצָרִיךְ לַעֲשׂוֹת תְּשׁוּבָה עַל הַשְּׂגָתוֹ הֶרְאֵשׁוּנָה, עַל שֶׁהִגְשִׁים אֶת רוּמָמוֹת אֱלֹקוֹתוֹ יְתִבְרַךְ. אֲשֶׁרִי הַזֹּכֵר לַתְּשׁוּבָה כְּזֹאת: (שם)

Even when a person knows that he has achieved perfect repentance he must still make amends for his earlier repentance. For what he achieved then was good only in proportion to the perception of Godliness he had at the time. But now, after his repentance, his perception has undoubtedly been heightened. Compared with his present perception, the earlier perception turns out to have been grossly materialistic. Therefore he must repent for the levels he achieved earlier — because he degraded the true exaltedness of the Creator to the level of materialism. Happy is the man who achieves true repentance (*Ibid.*).

#### #4

#### LM, Torah 72:1

לְפַעֲמִים בָּא לְאָדָם הֶרְהוּר תְּשׁוּבָה, וְנִעְשָׂה בְּאוֹתוֹ שַׁעַה אִישׁ פֶּשֶׁר, וְאַחֲרֵי־כֵן רוּצָה לַעֲשׂוֹת עֲבָדָא, בְּאֲשֶׁר שָׁנַתְעוֹרֵר לְבוֹ לַתְּשׁוּבָה, בְּכֵן רוּצָה לְנִסְעַת לְהַצְדִּיק. וְאַחֲרֵי־כֵן כְּשֶׁנּוֹסֵעַ, מִתְגַּבֵּר עָלָיו הַיֵּצֵר הָרָע, וְנוֹפֵל מִתְּשׁוּבָתוֹ שֶׁהָיָה לוֹ תְּחִילָה. וְאַחֲרֵי כֵן כְּשֶׁבָא לְהַצְדִּיק, מִתְגַּבֵּר עָלָיו הַיֵּצֵר הָרָע עוֹד יוֹתֵר, וְאוֹבֵד כָּל חֲשָׁקוֹ. אֵל יִקְשֶׁה בְּעֵינָיו זֹאת, וְאֵל יִבְהַלּוּ רַעְיוֹנָיו עַל זֶה,

There are times when a person has a thought of returning to God. At that moment he becomes an upright individual. Following this, he seeks to act on his heart’s arousal to repent and so wants to travel to the tzaddik. But once he is on the way, the evil inclination rises up against him and his original enthusiasm abates. And then later, when he comes to the tzaddik, the evil inclination’s assault against him is even greater, so that he loses his enthusiasm altogether. Do not be troubled by this; do not let your thoughts about this confuse you.

כי דע, שְׁנֵה נְמֻשָּׁהּ מְחַמֵּת כִּי בְּתַחֲלָה כָּשָׁבָא לֹו הֵהָרְהוּר תְּשׁוּבָה, מְחַמֵּת הַטּוֹב שֶׁהִתְעוֹרַר בְּתוֹכוֹ, אֲזִי עַל יְדֵי מַעֲשָׂיו בְּאוֹתוֹ שְׁעָה, הֵמִית יִצְרוֹ, וְנִתְבַטַּל יִצְרוֹ הָרַע שֶׁהָיָה לוֹ, כִּי הֵמִיתוּ בְּזֶה הֵהָרְהוּר תְּשׁוּבָה וְהִעֲבִידָא שְׁל אוֹתוֹ הַשְּׁעָה. וְאַחַר כֵּן כָּשְׂרוּצָה לְנִסְעָה, מִתְגַּבֵּר עָלָיו יִצְרֵ הָרַע אַחַר. כִּי כָּל הַגְּדוֹל מִחֲבָרוֹ יִצְרוֹ גְּדוֹל מִמֶּנּוּ (כְּשֶׂאֲרַז"ל סוֹכָה נב), וַיֵּשׁ לוֹ עֵתָה יִצְרֵ הָרַע גְּדוֹל מִמָּה שֶׁהָיָה לוֹ תַחֲלָה. עַל כֵּן אִם אֵינּוּ מִתְחַזְּקִים נְגִדוֹ, אֲזִי מִתְגַּבֵּר עָלָיו זֶה הַיִּצְרֵ הָרַע הַחֲדָשׁ, וְנוֹפֵל מִתְשׁוּקָתוֹ שֶׁהָיָה לוֹ תַחֲלָה. כִּי צְרִיךְ הַתְּגַבְּרוֹת חֲדָשׁ בְּיוֹתֵר, נְגִד זֶה הַיִּצְרֵ הָרַע הַחֲדָשׁ שְׁבָא לוֹ כִּנְ"ל:

Know, the reason for this is that when he originally had a thought of returning to God, on account of the good that was awakened in him, the action he took at that moment killed his [evil] inclination. His former evil inclination was eliminated: he killed it through the thought of repentance and the act of that moment. But afterwards, when he wants to travel to the tzaddik, a different evil inclination rises up against him. This is because “anyone who is greater than his fellow man, his [evil] inclination is also greater” (as our Sages, of blessed memory, taught in Sukkah 52a). He now has a stronger evil inclination than previously. Therefore, unless he strengthens his resolve against it, this new evil inclination will gain the upper hand and his original enthusiasm will abate. He needs to fight anew, even harder, against this new evil inclination that he encounters.