

THE EMOTIONS OF TESHUVÁ #4

THE LUBAVITCHER REBBE



1) Lubavitcher Rebbe, Farbrengen on 30 Av, 5742 (1982)

https://www.youtube.com/watch?v=_rSiLa2yPSk

2) Lubavitcher Rebbe, Farbrengen on 18 Elul, 5737 (1977)

<https://www.youtube.com/watch?v=NvJuthjKPVU>

3) תניא, אגרת התשובה פרק ז

https://www.chabad.org/library/tanya/tanya_cdo/aid/1029240/jewish/Chapter-7.htm

ואולם דרך האמת והישר לבחי' תשובה תתאה ה"א תתאה הנ"ל הם ב' דברים דרך כלל...

והב' לבטש ולהכניע הקליפה וסט"א אשר כל חיותה היא רק בחי' גסות והגבהה כמ"ש אם תגביה כנשר וכו'. והביטוש וההכנעה עד עפר ממש זוהי מיתתה וביטולה. והיינו ע"י לב נשבר ונדכה ולהיות נבזה בעיניו נמאס וכו'...

והאיך נשברה רוח הסט"א. כשהלב נשבר ונדכה וכו'. והאיך נשבר הלב ונדכה. הנה מעט מזעיר הוא ע"י סיגופים ותעניות בדורותינו אלה שאין לנו כח להתענות הרבה כדוד המלך כמאמר רז"ל ע"פ ולבי חלל בקרבי שהרגו בתענית. אך עיקר הכנעת הלב להיות נשבר ונדכה והעברת רוח הטומאה וסט"א הוא להיות ממארי דחושבנא בעומק הדעת להעמיק דעתו ובינתו שעה אחת בכל יום או לילה לפני תיקון חצות להתבונן במה שפעל ועשה בחטאיו בחי' גלות השכינה כנ"ל וגם [גרם] לעקור נשמתו ונפשו האלקי' מחיי החיים ב"ה והורידה למקום הטומאה והמות הן היכלות הסט"א ונעשית בבחי' מרכבה אליהם לקבל מהם שפע וחיות להשפיע לגופו כנ"ל.

In the true and direct path to the lower teshuvah, returning the latter hai noted above, there are two general elements...

The second element is to crush and subdue evil, the husk and sitra achra, whose entire being is simply grossness and arrogance. "If you exalt yourself like the eagle..." This crushing and subjugation is to be literally into the ground, for this is its death and nullification. Evil is crushed through a broken and shattered heart, a sense of personal unworthiness, repugnance ...

And how is the heart to be broken and crushed? Only a minor part of this can be through mortifications and fasts in our generations. We cannot fast as did King David. Our sages remark on the verse, "My heart is a void within me"— he destroyed it with fasts.

But the true humbling of the heart, that it be broken and crushed, and the removal of the spirit of impurity and sitra achra, is achieved through being a "master of accounting" with all the profundity of the mind. He must concentrate his intellect and understanding deeply for a period every day, or at night before Tikun Chatzot, to realise that through his sins he wrought the exile of the Shechinah, as noted above. He will also ponder that he [caused] the uprooting of his spirit and divine soul from the true Life, and demeaned it to a place of defilement and death, the chambers of the sitra achra. He must become deeply aware that his soul has become a vehicle for them, receiving from them vitality to endow his body, as noted above.



4) תניא, אגרת התשובה פרק ה

https://www.chabad.org/library/tanya/tanya_cdo/aid/1029244/jewish/Chapter-8.htm

ומאחר שרוח עברה ותטהרם אזי תוכל נפשם לשוב עד הוי' ב"ה ממש ולעלות מעלה מעלה למקורה ולדבקה בו ית' ביחוד נפלא. כמו שהיתה מיוחדת בו ית' בתכלית היחוד בטרם שנפחה ברוח פיו ית' לירד למטה ולהתלבש בגוף האדם (וכמו עד"מ באדם הנופח ברוח פיו בטרם שיוצא הרוח מפיו הוא מיוחד בנפשו) וזו היא תשובה שלימה. והנה בחי' יחוד זה ותשובה זו היא בחי' תשובה עילאה שלאחר תשובה תתאה...

After the cleansing spirit passes over and purifies them, then their souls are enabled to return unto G-d Himself, literally, to ascend the greatest heights, to their very source, and cleave to Him with a remarkable unity. This is the original unity, the ultimate in union, that existed

before the soul was blown by the breath of His mouth to descend and be incorporated within the body of man. (To illustrate this unity: before one exhales, the breath is united with the person; he and his breath are not separable yet.) This is the perfect return, teshuvah. This state of unity and this return are called teshuvah ila'a, the superior return, that follows teshuvah tata'a, the inferior return...

**5)Dr. Norman Lamm, "Repentance Beyond Sin," *Hamevasser* August 1998,
<http://chabadstanford.org/article.htm?repentance-beyond-sin-165>**

The Higher Repentance has nothing at all to do with sin or defeat. It is the reaching out for God in an attempt to overcome the human condition of being separate and alienated from Him. Man's soul is the divine "spark" within him, and this neshamah strives for teshuvah or, literally, "return" to its Source. In other words, teshuvah ilaah represents a genuinely spiritual yearning, and is unrelated to psychology or disobedience-the realm of teshuvah tataah. The return, in the former, is not to one's own prior, pristine, pre-sin state, but to one's ontological origin, prior to his very existence separate from his Creator.



6)תניא, אגרת התשובה פרק י

https://www.chabad.org/library/tanya/tanya_cdo/aid/1029248/jewish/Chapter-10.htm

אזי עצה היעוצה להקדים בחי' תשובה תתאה בתיקון חצות כנ"ל. ומי שא"א לו בכל לילה עכ"פ לא יפחות מפעם א' בשבוע לפני יום השבת כנודע ליודעים שהשבת היא בחי' תשובה עילאה ושב"ת אותיות תש"ב אנוש כי בשבת היא עליות העולמות למקורם כו' ובפרט תפלות השבת וד"ל

it is advised that the time for teshuvah tata'a be designated at Tikun Chatzot, as we noted above. Whoever cannot do this nightly should maintain an absolute minimum of once every week, before the Shabbat. It is familiar to the initiates that Shabbat is on the order of teshuvah ila'a, and the very letters of the word Shabbat spell tashev, as in, "You return man." On Shabbat all the worlds ascend to their source ... The Shabbat worship particularly is on the order of teshuvah ila'a. This will suffice for the knowledgeable

7) תניא, אגרת הקודש פרק יא

https://www.chabad.org/library/tanya/tanya_cdo/aid/1029301/jewish/Epistle-11.htm

וזהו עיקר האמונה שבשבילה נברא האדם להאמין דלית אתר פנוי מיני' ובאור פני מלך חיים וע"כ עוז וחדוה במקומו הואיל והוא רק טוב כל היום

וע"כ ראשית הכל שישמח האדם ויגל בכל עת ושעה ויחיה ממש באמונתו בה' המחיה ומטיב עמו בכל רגע ומי שמתעצב ומתאונן מראה בעצמו שיש לו מעט רע ויסורין וחסר לו איזה טובה והרי זה ככופר ח"ו וע"כ הרחיקו מדת העצבות במאד חכמי האמת

And this is the essence of the faith for which man was created: to believe that "There is no place void of Him" and "In the light of the King's countenance there is life," and, conclusively, "Strength and gladness are in His place," because He is but good all the time.

Therefore, first of all, man ought to be happy and joyous at all times, and truly live by his faith in the Lord who animates him and is benignant with him every moment. But he who is grieved and laments makes himself appear as if he has it somewhat bad, and (is) suffering, and lacking some goodness; he is like a heretic, Heaven forbid. That is why the Cabbalists strongly rejected the trait of sadness.



8) תורת מנחם תשיא:ב, 74

שע"י לימוד נגלה דתורה ללא פנימיות התורה נעשה הרגש האלקות בעניני העולם רק באופן של שמיעה, היינו, ששומע ויודע ומבין שגם עניני העולם חזורים באלקות, אבל חסר אצלו בראיית הדבר;

ורק ע"י לימוד פנימיות התורה נעשה הרגש האלקות בעניני העולם באופן של ראי' ("תא חזי"), שגם בעניני העולם רואה אלקות במוחש, עי"ז שרואה השגחה פרטית על כל צעד ושעל ("וואו ער שטייט און וואו ער גייט"), בעולם בכלל ובחלקו בעולם בפרט, שרואה בעיני בשר אופן הנהגתו של הקב"ה עמו לטובה, בבני חיי ומזוני רויחי

Through learning the revealed aspects of the Torah alone one's feeling of God in the matters of this world is of an "auditory" nature, meaning that a person hears, knows and understands that God permeates even matters of this world. But he is lacking in "seeing" this.

Only through learning the inner aspects of the Torah does feeling God in the matters of the world come in the form of "sight," meaning that even in the matters of this world one sees God tangibly through seeing Divine Providence for every step, [both] in the general world and more particularly in one's portion in the world that one sees that God is acting towards him in a good fashion regarding children, one's life and livelihood.

9) מאמר ד"ה מרגלא בפומיה דרבא, פרשת וישלח תשמ"ו (תורת מנחם תשמו:א, 667)
[https://www.chabad.org/therebbe/article_cdo/aid/2330092/jewish/Breaking-Through-
Barriers-Section-2.htm](https://www.chabad.org/therebbe/article_cdo/aid/2330092/jewish/Breaking-Through-Barriers-Section-2.htm)

כלב נשבר. אמנם ענין המרירות שכתשובה אינו שייך בדורנו זה האחרון, דרא דעקבתא דמשיחא, כיון שבדורנו אין לנו כח לענין המרירות וכו', וצריכים התחזקות והתעודדות יתירה כו', ולכן בדורנו זה עבודת התשובה היא מתוך שמחה דוקא. ועד"ז בנוגע לאמידת חהלים וכו' שמבואר בהמאמר⁶ בלב נשבר

Now the bitterness associated with teshuvah is not relevant in our generation, the generation of ikvesa demeshicha, for in our generation, we do not have the strength [to bear] the bitterness of teshuvah. On the contrary, we require extensive reinforcement and support. Therefore, in our generation, the service of teshuvah should be expressed through joy....



10) מאמר ד"ה מרגלא בפומיה דרבא, פרשת וישלח תשמ"ו (תורת מנחם תשמו:א, 668)
[https://www.chabad.org/therebbe/article_cdo/aid/2330092/jewish/Breaking-Through-
Barriers-Section-2.htm](https://www.chabad.org/therebbe/article_cdo/aid/2330092/jewish/Breaking-Through-Barriers-Section-2.htm)

תשמיעני ששון ושמחה, הנה עוד זאת, הרי מבואר באגה"ת שם¹⁵, שהתשובה מתוך מרירות היא תשובה תתאה והתשובה מתוך שמחה היא תשובה עילאה, והרי בדורנו זה, בעקבתא דמשיחא, אחרי כל הצרות והיסורים וכו'¹⁶, אשר יסורים ממרקין¹⁷ מבררים ויסורים מזככים ומרוממים, הרי כל ישראל הם במצב הכי עליון והכי נעלה, ושייכים לתשובה עילאה דייקא, שהיא מתוך שמחה. ויש

Moreover, it is explained in Iggeres HaTeshuvah that teshuvah which stems from bitterness is teshuvah tataah, the lower rung of teshuvah. In contrast, teshuvah that is characterized by happiness is considered teshuvah ilaah, the higher rung of teshuvah.

Now, after all the travails and suffering [that our people have experienced] in our generation — the generation of ikvesa demeshicha — the entire Jewish people are on the highest and most sublime spiritual level. For, [as our Sages teach:] “suffering purges [the blemishes of sin],” refining, purifying, and elevating. Thus [when our people’s spiritual stature is seen in the

context of their recent history, it is apparent] that the higher rung of teshuvah — teshuvah characterized by joy — is relevant to them.

(11) מאמר ד"ה מרגלא בפומיה דרבא, פרשת וישלח תשמ"ו (תורת מנחם תשמו:א, 668)
[https://www.chabad.org/therebbe/article_cdo/aid/2330092/jewish/Breaking-Through-
Barriers-Section-2.htm](https://www.chabad.org/therebbe/article_cdo/aid/2330092/jewish/Breaking-Through-Barriers-Section-2.htm)

להוסיף בזה, ע"פ המבואר באגה"ת שם¹⁸ שענין תשובה תתאה מתוך מרירות הוא פעם אחת בשבוע לפני יום השבת, והיינו כליל ששי, והרי אנו עומדים כעת באלף הששי קרוב לסופו¹⁹, היינו קרוב לסוף היום הששי, לא רק ביום הששי (לא ליל ששי) אלא ביום זה עצמו קרוב לסיומו, קרוב ליום השבת, א"כ פשיטא שהעבודה בזמן זה היא מתוך שמחה דתשובה עילאה. וכמבואר באגה"ת שם²⁰.

There is a further point. As explained in Iggeres HaTeshuvah, [it is desirable to experience] the lower rung of teshuvah, teshuvah that stems from bitterness, [at least] once a week, [and the optimum time for this experience is] before Shabbos, i.e., on Thursday night.

Now, [within the context of the history of the world as a whole,] it is close to the end of the sixth millennium. [Following the conception that "the day of the Holy One, blessed be He, is a millennium,"] we are drawing close to the end of Friday. It is not merely early on Friday — and it is [certainly] not Thursday night. It is late on Friday, near the end of the day, very close to Shabbos. If so, it is obvious that the Divine service of this era must be carried out in the spirit of happiness that accompanies the higher rung of teshuvah.



ד. והנה, ענין השמחה (המודגש ביותר בשבת זו) קשור ושייך להגאולה: שמחה בתכלית השלימות — תהי' בגאולה האמיתית והשלימה ע"י משיח צדקנו, שאז יבטלו כל הענינים הבלתי-רצויים, ועד כמ"ש²⁸ „ומחה ה' אלקים דמעה מעל כל פנים", ואדרבה, הענינים הבלתי-רצויים עצמם יהפכו לטוב²⁹, שע"ז יתוסף בענין השמחה ביתר שאת וביתר עוז, בתכלית השלימות, „שמחת עולם על ראשם"³⁰.

ואולי י"ל שענין זה מרומז בתיבת „שמחה" — ששרש התיבה היא „שמח"³¹, והרי, ג' אותיות אלו הם גם השרש דתיבת „משיח"³².

Simchah shares an intrinsic connection to the Future Redemption. For it is in the Era of the Redemption that we will experience the consummate level of simchah. At that time, all undesirable influences will cease to exist as reflected in the verse, “And G-d will wipe away tears from every face.” Indeed, all the negative influences will be transformed into good.

This will greatly increase the simchah we will experience, enabling it to reach consummate perfection. Therefore the returnees to Eretz Yisrael are described as being “crowned with eternal joy.” Indeed, the depth of the connection between the concepts of simchah (שמחה) and Mashiach (משיח) is alluded to by the fact that their roots share the same three letters שמה...

To explain the connection between the two: Simchah breaks through (poretzes in Hebrew) all barriers. This is also the nature of Mashiach, who is a descendant of Peretz, and is referred to as haporetz, “the one who breaks through,” as it is written, “The one who breaks through will ascend before them.” For Mashiach will break through all barriers and limitations.

