

# מצוות התשובה

שכתב שה"קבלה לעתיד" צריכה להיות חזקה כל כך "עד שיעיד עליו יודע תעלומות שלא ישוב לזה החטא לעולם", והרי זה אינו שייך ברשע גמור שרק מתחיל לעשות תשובה, וכנ"ל. ונראה בס"ד לבאר דברי הרמב"ם ז"ל בשני אופנים: א. מה שכתב הרמב"ם "ויעיד עליו יודע תעלומות" - דיבר על הדרגה הגבוהה של התשובה, והיינו "תשובה גמורה", אבל בתחילת התשובה מספיק קבלה לעתיד אע"פ שאינה חזקה כל כך. וכן מוכח למעיין היטב בלשון הרמב"ם פ"ב מהל' תשובה ה"א וה"ב. ב. גם קבלה לעתיד - (קבלה חזקה "עד שיעיד עליו יודע תעלומות") - באיזה פרט קטן, כבר הופכת ל"בעל תשובה", [כיון שבוה מתחיל לשוב], וכמו שיבאר עוד להלן.

## "קבלה לעתיד" - אפילו בחלק קטן מן העבירה

**ובאמת שהדברים הללו מבוארים כבר בדברי רבינו הרש"ש הקדוש זצ"ל** ("ומי לנו גדול מרבינו המקובל האמיתי רבינו שלום שרעבי זצ"ל, שיעד בעשר אצבעותיו בחכמה זו, והפליא עצה הגדיל תושיה, והיה בקי בספרי רבינו הארי" ז"ל כמו ספר תנ"ך" - לשון הרב פעלים ח"א חו"ד סי' נו) בדרשתו לראש השנה (נהר שלום דף לט ע"א), וזה לשונו: "להתחרט חרטה גמורה על כל אשר נואלנו ואשר חטאנו בכלל ובפרט, ולקבל כל אחד משוב מאיזה עוון שבידו, ואל יפחות כל אחד לשוב מאיזה חטא קל או חמור, כי בזה זוכה להיות צדיק בעל תשובה, ומכריע את עצמו ואת כל העולם לכף זכות". ע"כ. וכיוצא בזה כתב הגאון רבי ישראל מסלנט זצ"ל (אור ישראל איגרת ז איגרת ח), שאפילו קבלה של עזיבת החטא בחלק מן העבירה, והיינו בחלק שיותר קל לו להישמר, אין ערוך לגדול מעלתה לטוב לו בזה ובבא. ע"ש. וכן כתב הגאון רבי יחזקאל לוינשטיין זצ"ל (אור יחזקאל אלול עמ' שטז), וזה לשונו: "והנה, אף שנתבאר שחייבים אנו בתשובה על כל חטאינו ומעשינו, מכל מקום כך מקובלני מרבתי, שמדרכי התשובה לבקש עצות למעשה, ולהשתדל לתקן דרכיו לפחות באיזה פרט. וכל אחד צריך לבדוק בעצמו פרט מסויים - שבו לקוי ביותר, ולעשות גדרים וחזוק לתקן אותה נקודה, ולקבל על עצמו שיקפיד תמיד בתיקון אותו ענין, ובוודאי שלצורך כך דרוש שיכיר את עצמו, וידע מה מדרגתו, ואיזה נקודה רפויה אצלו" וכו'. עכ"ל. יוצא לנו מכל האמור, שכאשר האדם מחליט באמת לשוב בתשובה שלימה, ומתחרט על כל חטאיו, ומתחיל לשנות את דרכו הרעה - באיזה חטא או אפילו בחלק מן החטא, מיד הוא נחשב לפני ה' יתברך ל"צדיק גמור", והרי הוא אהוב ונחמד קרוב וידיד לפני ה'.

## יודע "תעלומות", לא "עתידות"!

**והנה טעות נפוצה היא אצל רבים, שהם מחשבים את העתיד - ומגיעים למסקנה שאינם יכולים שלא לשוב לחטא, ואינם יכולים לעמוד בקבלה לעתיד. ולכן הם מתייאשים מראש. וצריך לדעת שזו טעות חמורה, משתי סיבות: א. הקב"ה לא מסתכל על ה"קבלה" לפי העתיד, אלא לפי ההווה - דהיינו כמה הקבלה היא אמיתית ברגע של התשובה. ואפילו שגלוי ויודע לפניו יתברך - שבעתיד האדם יחזור שוב לחטא זה, אף על פי כן אם ברגע של התשובה קיבל עליו באמת שלא ישוב לאותו החטא, תשובתו**

הוא נחשב ל"צדיק גמור"? וביותר תגדל התימה על רבינו הרמב"ם ז"ל (פ"ב מהל' תשובה ה"ב) שכתב, "ומה היא התשובה? הוא: שיעזוב החוטא חטאו, ויסירו ממחשבתו, ויגמור בלבו שלא יעשה עוד וכו', ויעיד עליו יודע תעלומות שלא ישוב לזה החטא לעולם". והרי זה לא יתכן במציאות ש"רשע גמור" יגיע ברגע אחד למצב כזה שיעיד עליו יודע תעלומות שלא ישוב לשום אחד מחטאיו לעולם, ואם כן איך כתוב בגמרא וברמב"ם הנ"ל שעל ידי הרהור תשובה הוא נהפך ל"צדיק גמור"?

## יישוב הקושיא - מדרגות רבות לתשובה

**בכדי ליישב את הקושיות הנ"ל, נקדים את דברי רבינו יונה ז"ל בשערי תשובה (ש"א אות ט), וזה לשונו: "והנה מדרגות רבות לתשובה, ולפי המדרגות - תקרב האדם אל הקדוש ברוך הוא. ואמנם לכל תשובה - תמצא שליחה, אך לא תטהר הנפש טהר ש"לם להיות העונות כלא היו, וזלתי פאשר יטהר האדם את לבו ויכין את רוחו פאשר יתבאר... אכן כל תשובה מועילה, כמו שנתאמר 'תשב אנוש עד דפא ותאמר שובו בני אדם, ואמרו רבותינו זכרונם לברכה עד דכדוכה של נפש". עכ"ל. וכדברים הללו כתב ג"כ רבינו בחיי ז"ל בספר "כד הקמח" (עך ראש השנה א). ע"ש. והגאון רבי יחזקאל לוינשטיין זצ"ל בספר אור יחזקאל (אלול עמ' שטז), הביא את דברי רבינו יונה הנ"ל, וכתב שרואים אנו מכאן: "שאין התשובה כפשוטה, אלא חלוקה היא למדרגות שונות. ולפחות חייב להשיג איזה מדרגה ושייכות לתשובה". ע"כ. יוצא לנו אפוא, שישנם מדרגות רבות בתשובה, זו לפני זו. אבל גם התשובה הקלושה והשטחית ביותר - חשובה ורצויה לפני ה' יתברך. וכתב הגאון רבי יעקב גלינסקי זצ"ל ("והגדת" - אלול עמ' 23), שכבר בדרגה הראשונה של התשובה - נהפך לאהוב ונחמד קרוב וידיד לפני ה', ומקבלים את מצוותיו בנחת ובשמחה ומתאוים להם. ע"ש.**

## כבר במדרגה הראשונה של התשובה נחשב ל"צדיק גמור" לפני ה'

**ועל פי כל האמור, אין שום קושיא בדברי רבותינו ז"ל, כי אמת נכון הדבר שרשע גמור לא יכול לשנות את כל הרגליו ודרכיו הרעים בין רגע, אבל כיון שהחליט בדעתו בהחלטה נחושה - לעזוב את דרכיו הרעים ולשוב בתשובה שלימה, אזי כבר בתחילתה של התשובה - עוד כאשר הוא נמצא במדרגה הראשונה של התשובה - כבר נחשב הוא לפני ה' ל"צדיק גמור".** ודברים אלו מפורשים בדברי רבותינו הראשונים ז"ל (אור זרוע ח"א סי' קיב, ופסקי ריקאנטי סי' טז, ועוד), שמיד כשהרהר תשובה - הרי הוא צדיק גמור לכל התורה כולה. ע"ש. וכן ביאר הגאון רבי מאיר מפדובה זצ"ל (בן חרום של מרן והרמ"א) בשו"ת מהר"ם פדובה (סי' לו), שכיון שקיבל עליו להתחיל לעשות תשובה - נחשב כבר מעכשיו לצדיק גמור. ע"ש. [וכן הוכיח הגאון מטשעבין זצ"ל בשו"ת דובב מישרים (ח"א סי' כב) מדברי הגמ' בכורות (דף מה). ע"ש].

## ביאור דברי הרמב"ם בענין "יעיד עליו יודע תעלומות"

**אולם עדיין מוטלת עלינו חובת הביאור, איך יתיישבו כל הדברים הנ"ל עם דברי הרמב"ם ז"ל**

## הטעם שרבים נמנעים מלעשות תשובה

**הנה ישנם סיבות רבות ושונות לכך שרבים ושלמים נמנעים מלעשות תשובה, או שמתרשלים מאד במצות התשובה. והכל מצד היצר הרע, שיועד עד כמה גדול כוחה של התשובה, ובפרט בימים הקדושים והנוראים הללו (שבהם התשובה מתקבלת מיד - רמב"ם פ"ב מהל' תשובה ה"ג). גם כי לא תהיה כל כך תשובה גמורה - בית אלקים להמב"ט שער התשובה ריש פט"ו. "שבהם כל דקה - חשונה בעיני כחודש ימים" - מרן ה"ב איש חי" הו"ד בס' "קדוש אלול" עמ' 181). אולם הסיבה העיקרית שמונעת רבים מלגשת אל התשובה, וגורמת להרבה להתרשל מאד במצוה זו, היא מפני שחושבים שמצוה זו היא קשה וכבידה. ובפרט בראותם לשונות רבותינו הראשונים - עד כמה צריך החוטא להתחרט ולהצטער על חטאו, ובראותם דברי רבותינו המקובלים - כמה תעניות וסיוגופים צריך בשביל לתקן כל חטא וחטא, ובפרט בראותם דברי רבינו הרמב"ם ז"ל לענין ה"קבלה לעתיד" - שצריכה להיות חזקה כל כך - "עד שיעיד עליו יודע תעלומות שלא ישוב לזה החטא לעולם". כל אלו גורמים להרבה הרוצים לשוב - להרים ידיהם, וגורמים להרבה שכבר עוסקים בתשובה - להתרשל מאד במצוה זו, באמרו: "כאשר אברתי אברתי".**

**אולם צריך לדעת, שזו טעות חמורה, ועצת היצר היא זו, לייאש ולהרפות ברכים כושלות, ולנעול דלתי התשובה בפני החפצים לשוב. וכבר כתב הרמב"ן ז"ל בפירושו על התורה (דברים ל, יא), שעל מצות התשובה נאמר: "כי קרוב אליך הדבר מאד מפיך ובלבד לעשותו". ע"ש. ואם הקב"ה אומר לנו שמצוה זו היא קלה מאד, הדבר ברור שכל המחשבות שמצוה זו היא קשה וכבידה, המה דמיונות וטעות, טעות שווא ומדוחים של היצר הרע. ובמאמר זה נבאר בס"ד באר היטב על פי דברי חז"ל ורבותינו הראשונים והאחרונים והפוסקים והמקובלים, שמצות התשובה היא קלה מאד, וביד כל יהודי לקיימה בקלות.**

## קושיא עצומה בדברי חז"ל ובדברי הרמב"ם

**ונפתח בקושיא עצומה בדברי רבותינו ז"ל: במסכת יומא (דף פ"ג), וברמב"ם (פ"ב מהל' תשובה ה"א), כתוב לאמר, "היכי דמי בעל תשובה?" דהיינו, כיצד נחשב האדם ל"בעל תשובה"? כגון שבאה לידו אותה עבירה שנכשל בה, והוא באותו כה ובאותו החשק של העבירה, והתגבר ולא חטא, הרי זה בעל תשובה. ע"ש. ואילו במסכת קידושין (דף ט"ג), וברמב"ם (פ"ב מהל' אישות ה"ה), ובטור ושלחן ערוך (אבה"ע סי' לח ס"א), כתוב, שרשע גמור שהלך וקידש אשה בפני שני עדים, ואמר לה: "הרי את מקודשת לי על מנת (בתנאי) שאני צדיק גמור", הרי זו מקודשת - מספק שמה שהרהר תשובה בלבו. ע"ש. וכאן הבן שואל, איך יתכן, "רשע גמור" - גולן, רוצה, נואף, חסר לב, בעל מדות מושחתות, עובר על כל התורה כולה, על ידי "הרהור תשובה" נהפך להיות "צדיק גמור"? וכי הוא יכול לשנות את כל הרגליו ודרכיו הרעים בין רגע, (והרי אם באמת ישנה הכל ברגע - לאחר איזה זמן יפול לגמרי, כמו שכתב המכתב מאליהו ח"א עמ' 244)? והרי אם ינסו אותם עכשיו באותם עבירות שנכשל בהם, בוודאי יכשל בהם שוב - ברובם או אפילו בכלם, ואם כן איך**

מתקבלת מיד, ואין הקב"ה מסתכל על העתיד. וכמו שכתב רב סעדיה גאון ז"ל (האמונות והדעות מאמר ה' פ"ה), וזה לשונו: "ואבאר עוד, כי האדם כאשר יסיים בעת תשובתו בלב שלם שלא ישנה, תהיה תשובתו מקובלת. ואם תשיאנה התאוה אחר כן לשנות, אין תשובתו נפסדת, אך ימחלו לו העונות שהיו קודם התשובה, ויכתב עליו מה שהיה לאחריה. וכן אם ינהג המנהג הזה פעמים רבות, שישבו ואחר כך ישנה לחטא, אין כותבין עליו כי אם מה שאחר התשובה, כשתהיה בכל פעם דעתו שלמה ולבו טוב שלא ישנה". עכ"ל. וכן כתבו עוד רבים (עיי' בספר

כד הקמח - סוף ערך כפורים השני, ובחבור התשובה להמאירי - מאמר א פ"ט, ובס' בית אלקים להמב"ט - שער התשובה פ"ו). ומובא בשם הגאון רב"ש שניאורסון זצ"ל, שדייק מלשון הרמב"ם: ויעיד עליו יודע "תעלמות", ולא כתב יודע "עתידות", ולומר לך שאע"פ שהקב"ה יודע שבעתיד יכשל שוב, מכל מקום כיון שעכשיו נגלו לפניו תעלומות לבו של האדם - שקיבל על עצמו באמת שלא לשוב לחטא, אזי הקב"ה מקבל תשובתו (עיי' קובץ בית אהרן וישראל - שנה כ גליון א עמ' כב). ובאמת שדבר זה הוא פסוק מפורש בפרשת וירא (בראשית כא, יז) "כ"י שמע אלהים אל קול הנער באשר הוא שם", וברש"י שם: "לפי מעשים שהוא עושה עכשיו הוא נדון, ולא לפי מה שהוא עתיד לעשות" וכו'. ע"ש. [ועי' בשו"ת הרדב"ז ח"א ס"י קמ]. ב. האדם אינו יכול לדעת כלל מה יהיה בעתיד, שאפילו אם נראה לו עכשיו שאינו יכול לעמוד בניסיון ושזה למעלה מכוחותיו, מכל מקום יתכן שבשעת הנסיון יתן לו ה' כוחות מיוחדים לעמוד בו, שהרי באמת אלמלי הקב"ה עוזרו - אינו יכול לו (קידושין ג'), וכבר כתבו רבותינו הראשונים והאחרונים ז"ל - שהקב"ה עוזר לשבים בתשובה מה שאין יד טבעם משגת ואפילו מה שהוא למעלה מכוחותיהם (עיי' שיעור תשובה - ש"א אות א, וארחות צדיקים - שער התשובה ד"ה טובה גדולה, ובני יששכר - תשרי מאמר ד' דרוש ג אות יד). ולכן, אין לאדם לחשבן חשבונות של עתידות, אלא הוא מצוה צריך לקבל בקבלה גמורה שלא לשוב לאותו החטא לעולם, ולהתפלל ולסמוך על הקב"ה שיעזרוהו. (ומה יהיה באמת - רק ה' יודע, ואין זה עניינו של האדם).

### ארבעת חלקי התשובה

**כתבו רבותינו הראשונים ז"ל** (הר"ג באמונות ודעות מאמר ה פ"ה, והרמב"ם פ"ב מהל' תשובה ה"ב, והרובות הלכות שער התשובה פ"ד, ועוד רבים), שכל תשובה - מורכבת מארבעה חלקים, ואלו הם:

**א. עזיבת החטא** - דהיינו שלא יהיוק בחטא בשעת התשובה עצמה, שאז הרי הוא כטובל ושרץ בידו (עיי' רש"י תענית טו), וכן שיעזוב את ה"דרך" שהובילתו אל החטא (עיי' שו"ת מהר"ט ח"ב תא"ח ס"ח ב' שם רבינו יונה). ולפי מה שנתבאר לעיל, שיש מדרגות רבות בתשובה, כבר כשמתחיל לעזוב את דרכו הרעה - נחשב צדיק לפני ה' יתברך.

**ב. חרטה** - דהיינו שיתחרט על שעבר על רצון ה' יתברך, ועל שהקעיס את ה', ועל שנתרחק מה' קלה כמו צער על איבוד דינר (כ-10 ט"ה) - כבר נחשבת התשובה. כן כתב הגאון רבי ישראל איסר ז"ל, תלמיד הגר"ח מוואלווין ז"ל, בספרו מנוחה וקדרושה - שער התורה ח"א ס"י י.

**ג. קבלה לעתיד** - דהיינו שיקבל עליו בקבלה גמורה ובהחלטה חזקה ואמיתית שלא לשוב לאותו החטא לעולם. [וכפי שכבר ביארנו, יש בזה מדרגות רבות, ואפילו קבלה קטנה בחלק מן העבירה - כבר נחשבת לתחילת התשובה].

**ד. וידוי** - דהיינו שיתודה בפיו (ואם אינו יכול בפיו - מעיל גם בלבו) לפני ה' יתברך, ויאמר לה': אנה ה', חטאתי עויתי ופשעתי לפניך, וכך וכך עשיתי (מעיקר הדין אינו צריך לפרט את החטאים, אלא די באמירת "חטאתי עויתי ופשעתי" - ויחשוב בלבו על החטאים), והריני מתחרט עליהם וכו', ומקבל עלי שלא לשוב עליהם וכו'. והי רצון מלפניך שתמחול ותסלח ותכפר לי וכו'. (עיי' שלחן ערוך א"ח סי' תרו ס"ב, וי"ד סי' שלח ס"א, ובאחרונים שם). [וגם בוידוי יש מדרגות שונות, אבל גם בוידוי הפחות ביותר - חייב לתת את דעתו ולבו למה שמוציא מפיו, וכמ"ש החפ"ז חיים זצ"ל בס' זכור למרים פ"ז].

### ארבעה חילוקי כפרה

**במסכת יומא** (דף פג), וברמב"ם (פ"א מהל' תשובה ה"ד), הובאו ארבעה חילוקי כפרה, דהיינו ארבעה חילוקים לענין כפרת החטא, שיש שמתכפר מיד עם התשובה, ויש שמתכפר רק לאחר זמן, ואלו הן:

**א. עבר על מצות עשה** (שאינו בה כרת), ועשה תשובה, מוחלין לו מיד.

**ב. עבר על מצות לא תעשה** (שאינו בה כרת ולא מיתת ב"ד), ועשה תשובה, תשובה תולה ויום הכפורים מכפר.

**ג. עבר על מצות עשה או לא תעשה שיש בהם כריתות ומיתות בית דין**, ועשה תשובה, תשובה ויום הכפורים תולין, ויסורי' גומרי' את הכפרה.

**ד. עבר עבירה שיש בה חילול ה'**, ועשה תשובה, תשובה ויום הכפורים ויסורים - תולין, והמיתה גומרת את הכפרה.

**אולם** צריך לדעת, שכל חילוקי הכפרה - נאמרו רק לגבי כפרת החטא, דהיינו הסרתו ומחיקתו מהמצאיות. אבל אין זה נוגע כלל לגבי עצם התשובה, שהיא מתקבלת מיד ברגע שעשאה, ומיד הוא נחשב לצדיק גמור לפני ה' יתברך, ואהוב ונחמד וקרוב וידיד לפניו יתברך. וזה דבר פשוט מאד, ולא הוצרכתי לכתבו אלא מפני שהרבה אנשים טועים בו. וכבר הזכרנו לעיל דברי הגמרא (קידושין מט): שאפילו רשע גמור שאמר לאשה "הרי את מקודשת לי על מנת שאני צדיק גמור" - הרי זו מקודשת מספק שמא תהיה תשובה בלבו. כלומר, שמיד ברגע שהרהר תשובה - נחשב לצדיק גמור, אף על פי שעדיין לא נתכפרו כל עוונותיו במציאות, (שהרי עדיין לא עבר עליו יום כיפור, ולא יסורים, ולא מיתה). הריאת לדעת, שאין כל קשר בין הכפרה לבין עצם התשובה. [וכן כתבו להדיא האור זרוע ח"א ס"י ק"ב, והתורה לשמה ס"י תג, ועוד רבים].

**ודע**, שהסכימו רבותינו הראשונים ז"ל, שכל החילוקי כפרה - הם דווקא במי שעשה תשובה מיארה, שהזדוונות הנפכים לו לשגגות (יומא פג), ולכן עדיין צריך הוא לחילוקי כפרה הנ"ל. אבל העושה תשובה מאהבה, שזדוונותיו נהפכים לו לזכויות, שוב אינו צריך לשום אחד מחילוקי הכפרה, שהרי הכל נהפך לו לזכויות, ועל מה יצטרך כפרה. [כן כתבו: ספר חרדים (מצוות התלויות בא"י פ"ג), הר"ף (רבינו יאשיה פינטו - על העין יעקב - יומא פג), קול יעקב (דף כט ע"ב), מרן החיד"א (מדבר קדמות מערי' ת אות יח, ובעוד הרבה מספרים), חיים עד העולם (דרוש ב לשבת תשובה, ד"ז ע"ג), צפיחת בדבש (ס"י טו, דף קסד ע"א), חכמה ומוסר (דף פא ע"א), מנחת חינוך (סוף מצוה ססד), שו"ת נחל יצחק (ח"ב בפתיחה אות יב), משנה שכיר (פר' מסעי, ועוד), חזון עובדיה (ימים נוראים עמ' רב), ועוד רבים. וכתב הרב בני יששכר (רבי צבי אלימלך מדינוב - תלמידו של החוה"מ מלובלין, חודש תשרי, מאמר ד', דרוש יד, אות לוט): "כיון שפסק כן רב מובהק (מרן החיד"א) בדורו בבית דין של מטה, פוסקין כן להלכה בבית דין של מעלה". וגדולה מזו מבואר

דברי כמה מגדולי רבותינו האחרונים ז"ל, שאפילו בתשובה מיראה - לא נאמרו הדי' חילוקי כפרה אלא רק למי שעבר להקעים (כן מפורש בשער הגלגלים למרח"ו סוף הקדמה כא, ובגידו ומצוה - לרבי יעקב צמח - תלמיד האר"י, עמ' קעט), ועל פי זה כתב מרן הראשון לציון מופת ישראל (דרושים, עמ' סו), וזה לשונו: "לפי זה, בעובר לתיאבון - בתשובה ויום הכפורים די בזה לכפר, ואין צריך ליסורין. ולפי מה שכתב הגאון מהר"ח פלאגיי בשו"ת חיים ביד (ס"י צט, דף קיד ע"ב), שסתם עוברי עבירה - הם לתיאבון, ושכן כתבו מהר"דך (בית יא חדר א), והמהר"ש הלוי (חיד"ו סי' נט), שבזמן הזה - סתם מומר הוא לתיאבון, ושכן כתב הבי"ח (י"ד ס"ס שמ), (ודלא כהח"י יעקב סי' תמח ס"ק ד), ע"ש. יש לפטור סתם עוברי עבירה מן ה'סורין ומן התעניות. וצ"ע".

**אולם** "עבירות שבין אדם לחבירו" - אין יום הכפורים מכפר, עד שירצה את חבירו" (יומא פה: רמב"ם פ"ב מהל' תשובה ה"ט, ושלחן ערוך סי' תרו ס"א). והיינו, שאין יום הכפורים מכפר על העבירות שבין אדם לחבירו, אבל מכפר הוא על העבירות שבין אדם למקום, שאינם מעכבין זה את זה (עיי' בזה באורך בחזון עובדיה ימים נוראים עמ' רכ והלאה).

### דרך עשיית התשובה למעשה

**ראשית** כל, האדם צריך לדעת מה הם חטאיו, ובמה הוא נכשל, כדי שישבו בתשובה על אותם חטאים. ולכן, חייב כל אדם ליקח לעצמו איוה זמן, ולהתבודד במקום שקט, ולחשוב על סדר יומו, איך הוא בקיום המצוות, ובאיוה עבירות הוא נכשל, ואיך עבדות ה' שבו, ואיך עבודת המידות שלו, (ויכול להעזר בהתבוננותו הזה, בספר "שערי תשובה" בשער השלישי, או בוידוי של רב נסים גאון ליוה"כ, בשביל לדעת במה הוא נכשל), ויקח לעצמו דף, וירשום לעצמו כל חטא וחטא שנכשל בו, וכן כל מדה רעה שיש בו, (וירשום כל זה ברזמ, כדי שלא יהיה בבחינת המפרסם חטאיו).

**לאחר** מכן, ירשום לעצמו מעט מחסדי ה' עליו, ומהטובות שהטיב ומטיב לו ה' יתברך, (עצם החיים, בריאות, פרנסה, ילדים, וכ' וכו').

**לאחר** מכן, יעשה "תשובה" על ארבעת חלקיה, (דהיינו: 1) עזיבת החטאים. 2) חרטה. 3) קבלה לעתיד. 4) וידוי. וכל אחד יעמיק בחלקי התשובה כפי דרגתו. אבל אף התשובה המינימלית והשטחית ביותר - חשובה ורצויה לפני ה' יתברך. והעיקר בתשובה הוא - להחליט החלטה אמיתית לשנות את דרכו לגמרי, ולהיות מעתה עבד ה'. אלא שבפועל - מתקרב לעבר המטרה הזו צעד אחר צעד, דהיינו שמתחיל עם קבלה אחת באיוה דבר שנכשל בו, ובו מקבל עליו קבלה אמיתית שלא ישוב לזה החטא לעולם.

**בשביל** שיזכה האדם להתמיד בתשובתו, ולהחזיק בקבלתו, ולהמשיך בעלייתו, חייב לקבוע לעצמו זמן קבוע (אפי' זמן קצר) מידי יום ביומו - ללימוד המוסר (רצוני מאד שיהיה באותו ענין שקיבל עליו). וכן יהיוק בעוז בעסק התורה - שהיא הקיום של התשובה. ויתפלל תמיד אל ה' יתברך, שיזכה לשוב אליו בתשובה שלימה.

**כל** אדם לאחר ששב בתשובה, ירבה בעסק התורה - שהיא מכפרת אפילו על העבירות החמורות ביותר. וישתדל לסגף עצמו בתעניות דיבור, או במשיכת ידו מן המאכל בתוקף תאוותו (ואחר איוה זמן יסיים אכילתו), וכן בשבירת המידות והתאוות. ואז יהיה נכון לכו בטובה בה', ואינו צריך לסגף עצמו בתעניות ממש, שכל הדברים הנ"ל חשובים הרבה יותר מכל התעניות שבעולם.