



**Rambam/Maimonides's Step by Step Guide to Teshuva/Repentance**

Rambam's Mishna Torah, Chapter 2, Laws of Teshuva/Repentance	משנה תורה להרמב"ם
<p>1. [Who has reached] complete teshuva/repentance? A person who confronted the same situation in which he sinned when he has the potential to commit [the sin again], and nevertheless abstains and does not commit it because of his Teshuva alone and not because of fear or lack of strength.<sup>1</sup></p>	<p>1. אי זו היא תשובה גמורה? זה שבא לידו דבר שעבר בו ואפשר בידו לעשותו ופרש ולא עשה מפני התשובה. לא מיראה ולא מכשולון כח.</p>
<p>2. <b>What constitutes repentance? That a sinner should abandon his sins and remove them from his thoughts, resolving in his heart never to commit them again</b> as [Isaiah 55:7] states "May the wicked abandon his ways . . . ." Similarly, he must regret the past as [Jeremiah 31:18] states "After I returned, I regretted." . . . <b>He must verbally confess and state these matters which he resolved in his heart.</b></p>	<p>2. <u>ומה היא התשובה? הוא שיעזב החוטא ויסירו ממחשבתו ויגמר בלבו שלא יעשה עוד</u> שנאמר יעזב רשע דרכו וגו'. וכן יתחנן על שעבר שנאמר כי אחרי שובי נחמתי. ויעמיד עליו יודע תעלומות שלא ישוב לזה החטא לעולם שנאמר ולא נאמר עוד אלקינו למעשה ידינו וגו'. <u>וצריך להתודות בשפתיו ולומר ענינות אלו שגמר בלבו.</u></p>
<p>3. Anyone who verbalizes his confession without resolving in his heart to abandon [sin] can be compared to [a person] who immerses himself [in a mikvah] while [holding the carcass of] a lizard in his hand. His immersion will no tbe of avail until he casts away the carcass. . . It is necessary to mention particularly one's sins as evidence by [Moses's confession, Exodus 32:31]: "I appeal to You, The people have committed a terrible sin by making a golden idol."</p>	<p>3. כל המתודה בדברים ולא גמר בלבו לעזב הרי זה דומה לטובל ושרץ בידו שאין הטבילה מועלת לו עד שישליך השרץ. וכן הוא אומר ומודה ועזב ירחם. וצריך לפרט את החטא שנאמר אנא חטא העם הזה חטאה גדלה ויעשו להם אלקי זהב.</p>
<p>4. Among the paths of repentance is for the penitent to:              a) constantly call out before God, crying and entreating;</p>	<p>4. מדרכי התשובה להיות השב צועק תמיד לפני השם בבכי ובתחנונים ועושה צדקה כפי כחו ומתרחק הרבה מן הדבר שחטא בו ומשנה שמו כלומר אני אחר ואיני אותו האיש שעשה אותן</p>

<sup>1</sup> See Chabad.org translation; see also Yoma 86b.

<p>found.”</p>	
<p>7. Yom Kippur is the time of Teshuvah for all, both individuals and the community at large. It is the apex of forgiveness and pardon for Israel. Accordingly, everyone is obligated to repent and confess on Yom Kippur.</p>	<p>7. יום הכפורים הוא זמן תשובה לכל ליחיד ולרבים והוא קץ מחילה וסליחה לישראל. לפיכך חיבים הכל לעשות תשובה ולהתודות ביום הכפורים.</p>
<p>8. The confessional prayer customarily recited by all Israel is “For we have all sinned. . . .” This is the essence of the confessional prayer. Sins which were confessed on one Yom Kippur should be confessed on another Yom Kippur even though one remains steadfast in his repentance, as [Psalms 51:5] states: “I acknowledge my transgressions and my sins are always before me.”</p>	<p>8. הודוי שנהגו בו כל ישראל אבל אנחנו חטאנו (כלנו) והוא עקר הודוי. עברות שהתודה עליהם ביום הכפורים זה חוזר ומתודה עליהן ביום הכפורים אחר אף על פי [ו] שהוא עומד בתשובתו שנאמר כי פשעי אני אדע וחטאתי נגדי תמיד.</p>
<p>9. Teshuva and Yom Kippur only atone for sins between man and God; for example a person who ate a forbidden food or engaged in forbidden sexual relations, and the like.</p>	<p>9. אין התשובה ולא יום הכפורים מכפרין אלא על עברות שבין אדם למקום כגון מי שאכל דבר אסור או בעל בעילה אסורה וכיוצא בהן.</p>
<p><b><u>However, sins between man and man; for example, someone who injures a colleague, curses a colleague, steals from him, or the like will never be forgiven until he gives his colleague what he owes him and appeases him.</u></b></p>	<p><b><u>[ז] אבל עברות שבין אדם לחברו כגון החובל את חברו או המקלל חברו או גוזלו וכיוצא בהן אינו נמחל לו לעולם עד שיתן לחברו מה שהוא חיב לו וירצהו.</u></b></p>
<p>[It must be emphasized that] even if a person restores the money that he owes [the person he wronged], he must appease him and ask him to forgive him.</p>	<p>אף על פי שהחזיר לו ממון שהוא חיב לו צריך לרצותו ולשאל ממנו שימחל לו.</p>
<p>Even if a person only upset a colleague by saying [certain] things, he must appease him and approach him [repeatedly] until he forgives him. If his colleague does not desire to forgive him, he should bring a group of three of his friends and approach him with them and request [forgiveness].</p>	<p>אפילו לא הקניט את חברו אלא בדברים צריך לפיטו ולפגע בו עד שימחל לו.  לא רצה חברו למחל לו מביא לו שורה של שלשה בני אדם מרעיו ופוגעין בו ומבקשין ממנו.</p>
<p><b><u>If [the wronged party] is not appeased, he should repeat the process a second and third time. If he [still] does not want [to forgive him], he may let him alone and need not pursue [the matter further]. On the contrary, the person who refuses to grant forgiveness is the one considered as the sinner.</u></b></p>	<p><b><u>לא נתרצה להן מביא לו שניה ושלישית. לא רצה מינחו והולך לו וזה שלא מחל הוא מחוטא.</u></b></p>