

## 85 (141)

### *Repentance and the Resonant Repentance of One's Offspring*

---

A man may be a father; in addition, if he spilled any drops of seed in vain, they may have fathered harmful spirits, which live happily in the filthy environs of the grave. (After this person passes away, his spirit-children follow his coffin and wail for him just as his human children do, which is a great source of shame for him.)

When this person repents, circumcising the foreskin of his heart and creating a hollow in his heart, not only does his heart feel the pain of his sins, but the hearts of all of his offspring are also affected. In particular, the hearts of his spirit-children fall as they realize their situation. Then they suffer and burst out wailing.

The best time for a person to repent so that all of his offspring will feel the pangs of repentance is the Hebrew month of Elul, which is the acronym for *Et Levavchah Ve-et Levav* ("your heart and the heart of [your offspring]").<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> Deuteronomy 30:6.

לימי אלול

יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יי אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי, שְׁתַּעֲזָרְנִי  
וְתוֹשִׁיעֵנִי וְתוֹכְנֵנִי בְּרַחֲמֶיךָ הַרְבִּים וּבְחַסְדֶיךָ הָעֲצוּמִים,  
שְׂאֲזֹכָה מִהֲרָה לְהַרְגִישׁ בְּאַמֶּת כָּאֵב חֲטָאֵי וְעוֹנוֹתַי וּפְשָׁעֵי  
הַרְבִּים וְהַגְדוֹלִים וְהָעֲצוּמִים מְאֹד מְאֹד עַד גְּבַהֵי שָׁמַי  
שָׁמַיִם, וְעִמְקוֹ מִתְּהוֹם רְבָה וְכִבְדוֹ מִחוּל יָמַיִם, וְרַבּוֹ מִעֵפֶר  
הָאָרֶץ, וְעֲצָמוֹ מִשְׁעָרוֹת רֵאשִׁינוֹ, וְגִבְהוֹ מִנְּשֻׁמַּת רוּחַ אֲפִנּוֹ.

וּבִפְרֹט הַחֲטָאִים שֶׁל פֶּגַם הַבְּרִית, פֶּגַם טְפֵי הַמֶּחַ שֶׁיִּצְאוּ  
מִמֶּנִּי לְבִטְלָה בְּשׁוֹגֵג וּבְמִזִּיד בְּאִנּוֹס וּבְרִצּוֹן.

אֲשֶׁר אִם הֵייתִי מִתְחִיל לְהַרְגִישׁ עֲצָם הַכָּאֵב שֶׁל הַפֶּגַם  
הַגְּדוֹל וְהַנּוֹרָא הַזֶּה, אֵינִי יוֹדֵעַ אִם הֵייתִי יָכוֹל לְחַיּוֹת אֶפְלוֹ  
שְׁעָה אַחַת.

כְּאֲשֶׁר הוֹדַעְתָּ לָנוּ עַל-יְדֵי צְדִיקֶיךָ הָאֲמִתִּיִּים עֲצָם  
הַפֶּגַם הַזֶּה, אֲשֶׁר עַל יְדֵי זֶה מֵאָרִיכִין חֲרַבֵּן בֵּית הַמִּקְדָּשׁ  
וּמְעַכְבִּין הַגְּאֻלָּה וּמּוֹרִידִין אֶת הַשְּׂכִינָה בְּגִלוֹת חֶסֶד וְשָׁלוֹם,  
וּמְמַשִּׁיכִין נְשֻׁמוֹת עֲרֻטְלָאִין בְּמִדּוֹר הַקְּלָפוֹת, וְנִבְרָאִין  
מִכָּל טֶפֶה וְטֶפֶה מִזִּיקֵי עֲלֵמָא רַחֲמֵנָא לְצִלָּן רַחֲמֵנָא לְצִלָּן,  
וּשְׂאָר פְּגָמִים עֲצוּמִים וְנוֹרָאִים הַנְּעֻשִׂים עַל-יְדֵי-זֶה.

**For the Month of Elul**

**H**aShem, my God and God of my fathers, help me soon feel the pain of my sins, which are many and grave. They rise to the heights of Heaven and descend to the deepest depths; they are more massive than the sands of the oceans, more numerous than the dust of the earth and the hairs of my head; and they overcome my soul and breath.

This is particularly true of the blemishing of sexual purity—the vain expenditure of seminal drops that originate from the mind, whether by accident or on purpose, unwillingly or willingly.

I do not know if I could live for even an hour if I were to fully experience the pain of this terrible blemish.

You have informed us through Your true Tzaddikim that as a result of the gravity of this blemish, the destruction of the Temple is extended, the redemption is impeded, Your Divine Presence is lowered into exile, naked souls are drawn into the dwelling place of the “husks,” and creatures that damage the world are created from each drop—in addition to other great and terrible blemishes.

כי כל התורה תלויה בתקון הברית שהוא יסוד הכל.  
ובעון זה פוגמין בכל הכ"ב אתון דאורייתא שהטפה  
כלולה מהם וכו' וכו'.

ובאמת לבי אטום ומבלבל ומעקם כל כך עד שאיני  
מרגיש כלל כאב עוונותי העצומים והרבים והגדולים  
מאד מאד, אפלו כשאני מדבר מהם.

אוי לי יי לי, אוי לי יי לי.

ואם אומר אלה פעמים אוי לי יי לי, עדין איני מרגיש כלל.  
מה אומר מה אדבר, מה אתאונן מה אומר מה אדבר מה  
אצטדק.

אך אתה מרחם על כל בשר ואתה צופה ומביט עד סוף כל  
הדורות. ואתה עתיד לתקן אותנו כלנו כאשר הבטחתנו.

על-כן שטחתי אליך כפי, גואל חזק היה בעזרי ולמדני  
והורני בכל עת, באיזה דרך באיזה אופן אצקה לשוב אליך  
באמת, מרע לטוב ממות לחיים, כי מר לי מאד:

אבי יוצרי וגואלי ופודי, עזרני והושיעני חיש קל מהרה  
שאצקה לשוב אליך באמת ובלב שלם.

The entire Torah depends on the rectification of sexual purity, which is the foundation of everything.

With this sin, a person blemishes all twenty-two letters of the Torah, from which the seminal drop is composed.

My heart is shuttered, confused and warped, so that I do not feel the pain of my grave and numerous sins, even if I speak of them.

Woe is me! Woe is me!

But even if I were to repeat “Woe is me!” a thousand times, I still would not fully experience the feeling of woe.

However, You Who have compassion on all flesh and gaze to the end of all generations will rectify us, as You promised.

Therefore, I stretch my hands out to You, Strong Redeemer. Teach me always how to return to You, from evil to good and from death to life—because the state that I am in now is very bitter.

### **Circumcising the Heart**

My Father, Creator and Redeemer, help me return to You with all my heart.

ומל את ערלת לבי הרע, ותפתח את לבי באפן שאזכה להרגיש כאב ומכאוב עוונותי העצומים. עד שאזכה לצעק מן הלב זעקה גדולה ומרה כמו שראוי לי לזעק ולצעק על עוונות רבים וגדולים כאלה.

אוי אוי אוי.

ואזעק ואצעק ואשוע אליך באמת ובלב שלם בלב נשבר ונדכה מקירות הלב, עד שירגישו גם כל הלבבות של כל הטפות שנמשכו ממני לכל מקום שנמשכו.

הן אותן הטפות שנמשכו בהתר ונתהוו מהם בני שיחיו לארך ימים ושנים טובים.

הן להבדיל אותן הטפות שיצאו ממני לבטלה בשוגג או במזיד, ונעשה מקל טפה וטפה מה שנעשה. אוי לי וי לי, וכלם יהיה נמול לבכם, וירגישו כלם בכל מקום שהם את עצם כאבם וצערם. והיכן הם מנחים בשאול תחתיות במקומות המטנפים שלא נתן להזכר.

ויהיה נעשה רעש גדול ביניהם, ויתעוררו כלם לשוב להשם יתברך באמת. ויתחילו להתגעגע ולהצטער ולכסף באמת להתתקן ולשוב אל יי באמת.

Circumcise the foreskin of my wicked heart. Open my heart so that I will feel the pain of my many grievous sins and cry out from my heart loudly and bitterly.

Woe! Woe! Woe!

I will wail to You with all my heart, with a broken and shamed heart, from the walls of my heart, until my outcries will be discerned by the hearts of all of the seminal drops that came forth from me.

Some came forth in a permissible way, to father my children, may they live a good life and be well.

Other drops emerged from me in vain—by accident or on purpose. As for what became of each such drop, woe is me! May the hearts of all of them be circumcised. Wherever they are, may they all feel the intensity of their pain and suffering, and realize that they are living in the lowest pit, in places so filthy that it is not even fit to describe them.

May they experience a great tumult. May they painfully yearn to be rectified and return to You.

עד שתעורר רחמיך הטובים, רחמיך הגנוזים, רחמיך  
הפשוטים, רחמיך הרבים, עלי ועליהם.

ותעסק בתקוננו, ותגאלנו מהרה מבאר שחת מטיט היין  
ומכל מקומות המטנפים והמקלקלים.

מכלם תגאלנו ותפדנו ותוציאנו לשלום ותתקננו.

וישיב המלך את נדחיו מהרה, כי אתה חושב מחשבות  
לבל ידח ממך נדח.

ומל את לבבינו לאהבה את שמך, כמה שפתוב: "ומל יי  
אלהיך את לבבך ואת לבב זרעך לאהבה את יי אלהיך בכל  
לבבך ובכל נפשך למען חיידך".

אבינו מלכנו אל חי חלקנו צורנו צוה להציל ידידות  
שארינו משחת למען בריתך אשר שמת בבשרנו.

זכני מהרה למול את ערלת לבבי ולבב זרעי, ובפרט בימי  
אלול הקדושים.



Arouse Your good compassion, Your hidden compassion, Your outstretched compassion, Your abundant compassions, on me and on them.

Rectify us. Redeem us quickly from the pit of destruction, from the muddy depths, from all filthy, desolate sites.

Redeem us and extract us from all of these sites to attain well-being. Rectify us.

You are the King Who conceives thoughts so that no one will be cast aside from You. Return Your exiled people quickly.

Circumcise our hearts to love Your Name. As the verse states, “May HaShem your God circumcise Your heart and the heart of your offspring, so that you will love HaShem your God with all your heart and all your soul, and will truly live.”

### **The Holy Days of Elul**

Our Father, King, living God, our Portion and our Rock, rescue the beloved remnant that still remains of us for the sake of Your covenant that You sealed in our flesh.

Help me soon circumcise the foreskin of my heart, as well as the hearts of my offspring—particularly during the holy month of Elul.

זכני מעתה שאזכה להכין עצמי באמת, באפן שאזכה בימי אלול הקדושים שיהיה נמול בשלמות לבבי ולבב זרעי באמת, עד שאזכה בחיים חיותי שיתקנו אותי הצדיקים אמתיים בשלמות אותי ואת זרעי ואת כל התלויים בי למען לא אבוש ולא אכלם ולא אפשל לעולם ועד. ולא אעול בכסופא קמך.

ולא יהיה כח להחטאת לרבוץ על פתח קברי חס ושלום, רק אזכה לתקן הכל בחיים חיותי, בכח וזכות הצדיקים אמתיים, כי אין לי שום תקנה וסמיכה כי אם עליהם לבד, ובכחם והבטחתם אנו מצפים עדין לכל טוב.

מלא רחמים חוס ורחם עלי והצילני מחרפות ובזיונות, שלא יהיה פח לשום מזיק ומשחית להתקרב אלי בעת מיתתי. ולא ילכו אחר מטתי חס ושלום, רק ברחמיך הרבים תגרשם ממני ותבטלם בבטול גמור מעתה ועד עולם.

ותחוס עלי בחמלתך הגדולה ובחנינותיך העצומים, שאזכה לתקן בחיי את כל אשר שחתתי, ותחוס ותמחל ותסלח לי על הכל בחיים חיותי, באפן שלא יהיה עלי שום דין ומשפט אחר כך.

Help me from this moment onward, during the holy days of Elul, fully circumcise my heart and the hearts of my offspring. While I am still alive, may the true Tzaddikim rectify me, my offspring and all those who depend on me, so that I will not be humiliated, stumble forever, or appear before You in my shame.

May sin not crouch on top of my grave. Rather, with the help of the true Tzaddikim, may I rectify everything while I am still alive. My only hope is to rely on them. With the aid of their power and their promises, I still look forward to all good.

### **Repairing the Damage**

You Who are filled with compassion, rescue me from insult and disgrace. When I die, may no harmful or destructive entities have the power to approach me and follow my coffin.

While I am still alive, may I rectify everything that I have damaged, so that You will then forgive all of my sins and I will not be judged after my death.

אם אָמַנְם יְדַעְתִּי בְּאַמַּת כִּי אָנִי רְחוּק מִיִּשׁוּעָה כְּזֹאת, כִּי  
בְּמָה יִזְכֶּה נַעַר כְּמוֹנֵי לְזֶה, אֲךָ עַל רְחֻמֶיךָ הַרְבִּים אָנִי בּוֹטָח,  
וְעַל חֶסֶדְךָ אָנִי נִשְׁעֵן וְלִסְלִיחוֹתֶיךָ אָנִי מְקַנֶּה, וְלִישׁוּעַתְךָ  
אָנִי מְצַפֶּה, בְּכַח וְזִכּוֹת הַצַּדִּיקִים אֲמַתִּיִּם שְׂבָדוֹרְנוּ,  
וּבְזִכּוֹת כָּל הַצַּדִּיקִים אֲמַתִּיִּם שׁוֹכְנֵי עִפְרָיִם. עֲלֵיהֶם אָנוּ  
נִשְׁעָנִים, בְּהֵם תִּמְכַּתִּי יִתְדוֹתַי לְשֹׂאֵל כָּל אֱלֹהֵי מְלַפְנֶיךָ, עַל  
כֵּן עֲדִין אָנִי עוֹמֵד וּמְצַפֶּה וּמְקַנֶּה וּמִיַּחַד לִישׁוּעַתְךָ הַגְּדוּלָּה  
שְׂאֻזָּכָה מְהֵרָה לְכָל מֵה שְׂבַקְשָׁתִי מְלַפְנֶיךָ.

כִּי אַתָּה צוֹפֶה לְרַשֵּׁעַ וְחַפֵּץ בְּהַצְדָּקוֹ, וְאִם אָנִי מִתְמַהֲמָה  
הַרְבֵּה לְשׁוּב, וְעוֹד הוֹסַפְתִּי קְלִקּוּלִים וְעוֹנוֹת הַרְבֵּה  
גְּדוּלִים וְעֲצוּמִים בְּכָל יוֹם, אֶף-עַל-פִּי-כֵן עֲדִין אָנִי מִחֲכָה  
בְּכָל יוֹם שִׁיבָא גְּאֻלְתִּי וּפְדוֹת נַפְשִׁי.

שְׂאֻזָּכָה מְהֵרָה לְהַתְעוֹרֵר מִשְׁנֵתִי וְלִקְוֹם מִנְּפִילְתִּי וְלַעֲמֹד  
מִרִידְתִּי וְלַחֲיוֹת מִמִּיתָתִי. וְלִשׁוּב אֵלֶיךָ בְּאַמַּת וּבְלֵב שְׁלֵם  
לְהִיּוֹת כְּרִצּוֹנְךָ הַטּוֹב בְּאַמַּת, אָנִי וְנִרְעֵי וְנִרְעֵי וְנִרְעֵי וְכָל זֶרַע  
עֲמֻךָ בֵּית יִשְׂרָאֵל מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם, אָמֵן סְלָה:

I am aware that I do not deserve such favors. But I trust in Your compassion. I rely on Your kindness. I hope for Your forgiveness and look forward to Your salvation—all in the power and merit of the true Tzaddikim, those of our generation and those who dwell in the dust.

You gaze upon the wicked person with the desire that he will become righteous. It has been taking me a long time to return to You, and in the meantime, every day I bring about more damage and commit more sins. Nevertheless, every day I still anticipate my redemption.

May I, my children, my grandchildren and Your entire nation, the House of Israel, quickly awaken from our sleep, arise from our descent, live after our deaths and return to You in truth with all our hearts, to be in accordance with Your beneficent will, from now and forever. Amen, selah.