

מדריך קצר וברור

חלב עם חורה

לחלבים עם חורה בעין

לטייל
בתורתו

בדרך המלך נלך

אין בידי בן אנוש לקבוע מסמרות בארון
קודש הקודשים, ולקבוע כי כך היא דרך
הלימוד בליקוטי מוהר"ן, ולא אחרת.

הנתיב המוצע כאן אינו אלא סמך וסעד
לאלו שחשים בצורך להתחדש בדרך
ההליכה עם התורה, ששעת הלימוד תהיה
יותר מרוממת, והם חפצים בדרך שתיתן
להם רחבות הדעת.

פשוט, שכמו שלהבדיל רבבי הבדלות, מי
שלומד מקצוע של ריפוי הנפש, עליו
להשקיע שנים רבות בלימוד ובהתמקצעות
- כך, מי שרוצה ללמוד את דרך העיון,
עליו להשקיע הרבה.

העיון בתורת רבינו הקדוש היא רפואת
הנפש (הקדמת ביאור"ל), הן ברוחניות והן

בגשמיות, ורפואה זו, היא הסיבה שצריך
ללמוד תורות בעיון. ולרפואת הנפש -
משקיעים.

*

לכל אחד מייעד רבינו דרך לימוד פרטית
משלו, אבל על כל אחד מוטל להשקיע
ברצינות.

הן בשלב הכרת התורה, חשוב לא לדלג
לחידושים ולקושיות. אכן צריך להשקיע
אנרגיות עבור ההתאפקות הזו, אבל כאמור
- צריך להשקיע.

גם בשלב שבו מתעמקים להבין את התורה
כפשוטו, ודולים קושיות, בשלב זה הלב
מבקש לדאות להשגות ולתובנות
מעמיקות, וההתאפקות וההתאזרות
בסבלנות בשלב זה - נקראת השקעה.

שלב א: הכירות

משך זמן: 2 שעות | יומיים

סיפור התגלות התורה, קריאה ראשונה

👉 למעשה:

- ✓ לעיין בסיפור התגלות התורה, בספר חיי מוהר"ן ועוד
- ✓ קריאה פשוטה של התורה מתחילתה לסופה
- ✓ להכנסת המילים הקדושות למוח - מומלץ לקרוא בפה
- ✓ לקרוא בזריזות, אך בריכוז ובחיות, מכיוון שבלימוד הראשוני יש חשיבות לרציפות

שלב ב: בקיאות

משך זמן: 4 שעות | 4 ימים

קריאה שניה, סיכומים, חזרה

👉 למעשה:

✓ לקרוא שוב, ולאחר כל אות או קטע,

לעצור ולסכם את הקטע (רצוי בכתב)

✓ בשלב זה, מתעלמים מראיות, פסוקים,

ומושגים לא מוכרים. אלא מסכמים

שקלא וטריא בלבד (אות א' לדוגמא; מנהיג

צריך להיות רחמן, לא לרחם על רשעים וכו',

לרחם כראוי, חלב לקטן ואוכל ראוי לגדול)

✓ ניתן לסכם לבד, ועדיף עם חברותא

✓ אחרי הסיכום, חוזרים שוב, וחזרה על

הסיכומים

שלב ג: הבנה

משך זמן: 20 שעות | 3 שבועות

הבנה וחיבור פשוט של כל חלקי התורה

👉 למעשה:

- ✓ עוברים בצורה יסודית על כל משפט בתורה, מנסים להבין כל פרט באופן פשוט (ניתן להאזין לשיעורים בפשט התורה בקו 'לטייל בתורתו')
- ✓ הכרחי! לקלוט את מבנה התורה. כלומר, מה גורם למה, ומהו התהליך כולו
- ✓ לא להתעכב על קשרי מילים ומושגים (אמנם ניתן לציין אותם בקצרה)
- ✓ לא להתעכב על הבנת משמעות התורה (לדוגמא; לא מתעכבים להבין מה זה 'דעת', מה זה 'רחמנות', וכדו')

שלב ג-1: ראיות/מושגים

משך זמן: כלול בשלב ג'

הבנת הפסוקים ומאמרי חז"ל,

קליטת מושגים חדשים

למעשה:

✓ ללמוד כל פסוק או מאמר חז"ל, ולהבין

מה פשט הפשוט של הפסוק?

✓ לנסות להבין מה רבינו מוכיח מפסוק זה?

כיצד הוא מוכיח זאת? (לדוגמא; מה רבינו

מוכיח מהגמרא 'אין יסורים בלי עוון'?)

✓ להבנת ה'מושגים החדשים' נערך עבור

הלומדים קונטרס מיוחד 'קשרי המקראות

הקצר', והודפס בתוך החוברת המרכזית

שלב ג-2: קושיות

משך זמן: כלול בשלב ג'

העגת השאלות והקושיות

למעשה: 

✓ תוך כדי הלימוד היסודי, יעלו הרבה קושיות (לדוגמא; אם אסור לרחם על הרשעים, אז למה משה מרחם על חוטאי העגל?), לשים לב אליהן

✓ לא להתעכב למצוא תירוץ, המטרה כעת היא עצם מציאת הקושיא, ואילו התירוצים יבואו בדרך ממילא במהלך שלבי העיון

✓ ישנה תועלת מרובה בכתיבת קושיות אלו, ועיון בהם לאחר שלבי העיון

שלב ד: עיון

משך זמן: 40 שעות+ | 2 חודשים

הבנת עומק המושגים, הוצאת תובנות ועצות מהתורה

👉 למעשה:

✓ 'עיון', פירושו הבנת עומק המושגים,
למרות שהוא לא כתוב במפורש (לדוגמא;
מה זה 'דעת', האם הכוונה לשכל פשוט, או
אמונה בה', או משהו יותר פנימי ועמוק?)
✓ עיון כולל הוצאת עצות ותובנות מתוך
התורה, שמותאמות לצרכים
הנפשיים/רוחניים הפרטיים (לדוגמא; מי
שמאמין שה' הוא שליט יחיד בעולם, אז למה
צריך ללמדו 'דעת'? האם ישנה כאן משמעות
עמוקה ששייכת לכל אחד באופן פרטי?)

שלב ד-1: קשרים

משך זמן: כלול בשלב ד'

**מציאת קשרי התורה על ידי
קשרי מילים ומושגים [כלל א']**
👉 למעשה:

✓ בכדי להבין את משמעות דברי רבינו,
מחפשים מושג או ביטוי שחוזר על עצמו
בהמשך התורה, ודרכו לומדים את הבנת
עומק הענין, מיניה וביה

✓ (לדוגמא; אם נבקש לדעת מה העומק במושג
'רשעים' שעליהם אסור לרחם, נחפש היכן
מופיע הביטוי 'רשע' בתורה, בצורה מפורשת
או במילים נרדפות, וכך נוכל להבין מה עומק
ההבנה במושג 'רשע', ואולי גם נבין מה הסיבה
שלא מרחמים עליו, ומה התיקון שלו...)

שלב ד-2: ח"י כללים

משך זמן: כלול בשלב ד'

**עיון ע"פ הכללים השייכים כעת
בשלב זה**

👉 למעשה:

- ✓ כלל א' מופיע בשלב הקודם, וכעת כדאי לעיין ע"פ הכללים הבאים; ב', ג', ד', ו', ז', ח', ט' (יתר הכללים שייכים לקשרי המקראות, להלן)
- ✓ הכללים וביאורם מופיעים בהרחבה בחוברת המרכזית

שלב ד-3: ביאורי מוהרנ"ת

משך זמן: כלול בשלב ד'

**לימוד קטעים בליקוטי הלכות,
המבארים את התורה**

👉 למעשה:

- ✓ מוהרנ"ת פותח פי שנים והבנות עמוקות
במשמעות הפנימית של התורה
- ✓ למרות שמוהרנ"ת כתב שאין להעמיק
בחידושיו לפני שמעמיקים היטב בתורה
עצמה, אבל כדאי לקרוא את ההלכות,
ולמצוא בהם את הקטעים המבארים
משמעות חדשה
- ✓ (ניתן למצוא קטעים נבחרים אלו בספר תורת
נתן, ובספר פאר הליקוטים)

שלב ד-4: נקודת החבר

משך זמן: כלול בשלב ד'

**קבלת ביאורים בשיחת חברים,
ובשיעורים על התורה**

👉 למעשה:

✓ הלימוד בחברותא ובקבוצה, יכול לתרום
רבות להרחבת אפיקים, ולקבלת רעיונות
זה מזה

✓ שמיעת שיעורים מפי לומדים מנוסים, או
מפי משפיעים שיש להם ידע נרחב
בלימוד בעיון, יכולים להעשיר את העיון
וההבנה העמוקה

שלב ד-5: המרכז

משך זמן: כלול בשלב ד'

הגדרת ושינום חלקי התורה, והציר המרכזי של התורה

למעשה:

- ✓ בכל תורה מתואר תהליך של קלקול, ולאחריו תהליך של תיקון. יש למצוא את נקודות הרע ונקודות הטוב שבתורה, ולמצוא את המכנה המשותף ביניהם
- ✓ בדרך זו ניתן למצוא את המהלך המרכזי של התורה: מהו הנושא המרכזי שלה? איך מתחיל הקלקול? לאן הוא מתדרדר? כיצד מתקנים אותו בשלימות? ומה זוכים ע"י התיקון? ומה כח ופעולת הצדיק בתורה?

שלב ה: מקראות

משך זמן: 15 שעות | 3 שבועות

עיון במקראות ובקשרים העולים מהם להבנת התורה

למעשה:

- ✓ עיון במקראות ומאמרי חז"ל המובאים בתורה, בחוברת המיוחדת 'קשרי המקראות', ובכך להרחיב את ההבנה בתורה
- ✓ עיון זה ע"פ כללי ראבר"נ השייכים לענייני המקראות ומאמרי חז"ל, שהם; ה', י"א, ט"ז, י"ז, י"ח
- ✓ הכללים וביאורם מופיעים בהרחבה בחוברת המרכזית

שלב ו': ליקוטי הלכות

משך זמן: 20 שעות+ | חודש

ללכת עם ה'פי שנים'

למעשה: 

✓ ללמוד את ההלכה המרכזית על התורה
(בתורה ז' תנינא, ההלכה היא או"ח הל' נטילת ידיים ה"ו)

✓ ללכת איתה בעיון, ולהבין בכל קטע איך מוהרנ"ת למד את התורה, ואיך ואלו עצות והתחזקות הוא הוציא מתוך התורה

נספח: חיבור לתורה

הלימוד מצריך הרבה השקעה, וכאשר מתחברים לספר, למחברו, ולתועלת שעולה מהלימוד, יותר קל ליהנות מהלימוד.

בכל שלבי העיון יתחדד הצורך בשלב וחיבור זה, ומומלץ להשקיע בו קודם תחילת לימוד התורה.

א. ללמוד על המחבר ועל ספרו; ספר חיי מוהר"ן, הקדמת מוהרנ"ת לליקו"מ, פתיחת הספר ביאור הליקוטים, ששת כללי הפרפראות לחכמה.

ב. לעשות בירור פנימי, או ע"י התבודדות, או שיחת חברים, ולענות על השאלות:

1. למה אני רוצה ללכת עם תורה?
2. במה אני חושב שזה יכול לעזור לי?
3. מהו היעד שלי בלימוד זה?

ג. לגשת לספר בהבנה שאנחנו עומדים מול דבר ענק, גדול בהרבה מכל הדברים שהכרנו, לא רק ספר ענק, אלא יצירה חיה ופועמת, גם בגלל שהרבי נמצא בספר שלו בעצמו, והוא חי.

וגם בגלל שהספר הזה מוביל אצל האדם תהליכים משמעותיים שהאדם לא משער, הן במישור העולמי והעל עולמי, והן במישור האישי על כל פרטיו, הספר הזה אמור להוביל את החיים שלך.

ד. לקרוא את סיפור השתלשלות המאמר בספרים חיי מוהר"ן, וכדומה (ע"י הסיפור נכנסים לתמונה, לתוך העיר ברסלב בשנת תקס"ח... וגם משום שהתורה באה בדרך כלל כמענה וכתגובה לאירועים שקדמו לה ושיבואו בעקבותיה, ולכן הסיפור מסייע בהבנת התורה).

נספח: העבודה הפנימית

תפילה והתבודדות

בכדי להתרגל כראוי לדרך העיון ע"י ההתבודדות, רצוי לחזור שוב ושוב לשאלת הבסיס (עיין בנספח 'חיבור'):

'למה לי כל זה?', למה בכלל בחרתי ללכת עם תורה, האם זה עניין חברתי, היכן נמצא הסיפור שלי האיש בתוך המרחב הזה ששמו 'ללכת עם תורה'//ללמוד ליקוטי מוהר"ן בעיון'.

שאלות אלו בעצמם הם נקודות להתבוננות ודיבור בהתבודדות בעצמה, והם גם הדרך הנכונה שבה כל אחד יוכל לחבר את עצמו, בתפילה והתבודדות (ובכל מהלך החיים בעצמם) לעומק התורה.

עומק התורה אינו מסתכם בשאלות קושיות ותירוצים, העומק הפנימי ביותר נחשף ככל שהלומד מחבר בין כל פרט בחייו לבין מה שהוא לומד.

לשם כך דרושה רמת מודעות גבוהה, מי אני ומה חי, מה אני רוצה בחיים, מה הם שאיפותי כיסופי רצונותי?

ככל שהאדם מכיר את עצמו יותר באמת, כך הלימוד בתורה הופך להיות פי כמה מאתגר ובלי שיעור מלא בתחושת חיים.

אם הלימוד מדבר על 'רעיונות' או 'ווארטים', אפילו עמוקים ביותר, ישנם אחוזי סיכוי נמוכים מאוד שיהיה לאדם את הכוח להתמיד.

אך אם כל מה שרבינו מדבר עוסק בחיים שלי האמיתיים כאן ועכשיו, אז כל שעת לימוד הופכת לשעה מרתקת ביותר.

בהתבודדות, וכן גם בספר ליקוטי תפילות,
אנו יכולים למצוא את הנתיב כיצד הדברים
הופכים מ'רעיונות' ל'בקשות חיים', איך כל
הדיבורים על בן ותלמיד, הם חלק
מהיומיום.

בליקוטי תפילות נולד לאדם חיפוש מחדש
'מיהו הרבי שלי', ממי אני לומד ומקבל
דעת?

בהתבודדות כל אחד יכול לדבר על הקשר
החברתי שלו, על הקשר שלו עם הילדים או
האבא, זה הופך את כל התורה למציאות
אמיתית חיה וקיימת.

(בנספח זה אין המקום לאריכות, כיצד אפשר
וצריך לחבר את כל פרטי החיים לתוך לימוד
התורה בעיון וההליכה עם התורה, ואי"ה עוד
חזון למועד)

"תבין ותתבונן
 ברב ועצם חיוב
 והכרח הלמוד
 בתורה שבנסתר
 שזכינו על ידי
 רבנו ז"ל... כי הן
 המרה התבלין
 המכרחים ליצר
 הרע שבעת
 הזאת... ויוסף
 לקבץ לעצמו
 שיעור למוד
 רעיון בסגור
 הקדושים..."

