

# הסבר על הגשת מנחת המנדלה

מאת

קן רינפוצ'ה גשה לובסנג תרצ'ין

ההנחיות הבאות הן תמליל ערוך של סדרת שיעורים שניתנו ע"י קן רינפוצ'ה גשה לובסנג תרצ'ין על התרגול של הגשת מנחת המנדלה. התמליל הושלם בזכות עבודתם של John Brzostosko ו Steve Foster יחד עם Dr. Artemus Engle, ששימש בתור המתרגם של קן רינפוצ'ה בזמן שהלימוד ניתן.

קן רינפוצ'ה גשה לובסנג תרצ'ין היה נזיר בודהיסטי שסיים את לימודיו בטיבט במנור Sera Mey, ובקולג' הטנטרי Gyu Mey שבלהאסה. לאחר מסלול לימודים קפדני ומקיף בן 25 שנה של הקלאסיקה הבודהיסטית הוא קיבל את הדרגה הגבוהה ביותר של תואר גשה. הוא אחד מהמלומדים הבודדים בדורנו שהספיקו לסיים את לימודיהם בטיבט לפני שהלימוד הבודהיסטי שם נחל מכה ניצחת מידי הסינים בשנת 1959, ואז הגיע לארה"ב והקדיש את כל זמנו להעברת הלימוד לתלמידיו במערב. החל מ 1972, קן רינפוצ'ה לימד פילוסופיה ולוגיקה בודהיסטיים, וכן את השפה הטיבטית, לתלמידים אמריקאים במרכזים בניו ג'רסי, בווישינגטון D.C. ובניו יורק.

\*\*\*\*\*

## מוטיבציה

עלינו לשבח את הסגולות של הבודהה, הדהרמה, והסנגהה: הישויות המוארות, הלימוד שנתנו, והקהילה של אלו שתרגלו לפי הנחיותיהם. נאמר שמטרת השבח היא ליצור אמונה בשלושת היהלומים ע"י הזכרת סגולותיהם הנעלות.

למרות שאולי אין לנו באופן טבעי את השאיפה האמיתית להארה, עלינו להשתדל להתאים את ההתייחסות שלנו כך שהמוטיבציה שלנו תתאים ככל האפשר למוטיבציה של בודהיסטות אמיתיים. הדרך להשיג זאת היא לחשוב ששני הורינו, האימא והאבא בחיינו הנוכחיים, הגנו עלינו ודאגו לנו מתוך אהבה וטוב לב. בדומה לכך, כל שאר היצורים היו אימא ואבא שלנו באחד מאינספור הגלגולים שלנו בגלגל הסבל, ולכן גם הם נתנו לנו את אותו יחס אוהב ומיטיב.

כשאנו חושבים על טוב ליבם, עלינו לנסות לפתח את השאיפה לגמול להם על חסדם, לא באמצעות איזה מעשה קטן וחסר משמעות, אלא בכך שנעניק לכל היצורים את מה שיביא להם את התועלת הרבה ביותר – להביא אותם למצב של הארה מלאה. לנו לנסות לפתח את השאיפה הנשגבה מכל להגיע להארה בעצמנו, כדי להשיג את היכולת להביא את כל היצורים להארה.

זוהי הגישה שצריכה להיות לנו כאשר מקשיבים ללימודי הדרך הגדולה של הבודהה. מי שמצליח לפתח שאיפה שכזאת – הרי שיש לו את ההתייחסות של בודהיסטוה, אפילו אם היא נוצרה באופן מלאכותי ורק בעקבות במאמץ מסוים. אם המורה הרוחני מעביר את הלימוד עם התייחסות זו של שאיפה להשגת הארה, וגם המאזינים שומרים על התייחסות כזאת, או אז חסד שנוצר מהלימוד, אילו יכולנו להפכו למשהו פיזי, היה גדול מכפי יכולתו של העולם כולו להכילו. לכן, יש ערך עצום עבורנו ליצור התכוונות שכזאת לפני שמבצעים פעולה כלשהי.

## הגשת המנדלה היא חלק מן האימונים המקדימים

ישנו תרגול נפוץ מאוד בבודהיזם הטיבטי שנקרא "ארבעת התרגולים המקדימים". התרגול כולל ביצוע 100,000 קידות, 100,000 מעשים של הליכה למקלט, הגשה של 100,000 מנחות של המנדלה, ואמירת 100,000 מנטרות של מאה הברות של ווג'רסטוה. תרגול זה בוצע אינספור פעמים בטיבט, ועדיין מבוצע כיום על ידי הרבה מאוד בודהיסטים בהודו. אני די בטוח שהוא מבוצע גם על ידי לא מעט אנשים בארה"ב. לימדתי בעבר בפירוט רב את

התרגול של ביצוע קידות, ולכן בחרתי היום ללמד את התרגול של הגשת מנחת המנדלה. הרבה אנשים במערב מעוניינים מאוד בנושא של מנדלות. נשאלתי הרבה שאלות בנושא זה, על ידי אנשים רבים, אבל עד היום לא הייתה לי הזדמנות נאותה לענות.

משמעות המילה "מנדלה" בסנסקריט היא "לקחת את התמצית". האופן המינימלי לעשות זאת הוא להיוולד בעתיד כיצור אנושי. הרמה הבאה היא להשיג נירוונה, והרמה שמעליה היא להשיג את המטרה האולטימטיבית של הארה מושלמת.

ישנן שתי דרכים להשיג את המטרה של הארה: הדרך של הסוטרות והדרך של הטנטרות. שלוש מטרות אלו כוללות ארבע רמות של תרגול, ומייצגות גם את הסוגים של "תמצית" שאפשר לבחור לחתור אליהן. הרמה הספציפית שאדם בוחר לתרגל מותנית ביכולותיו.

יש מוטיבציה ספציפית שמניעה אותנו לכל פעולה שאנו עושים. חשוב מאוד להיות מודעים למוטיבציה שלנו, שכן היא הגורם שיקבע את תוצאות מעשינו. למשל, אם מגישים את מנחת המנדלה עם המוטיבציה של השגת לידה אנושית בחיי עתיד, הפעולה הזאת תהווה סיבה שתביא לתוצאה הזאת. באופן דומה, אם אנו מגישים את מנחת המנדלה עם מוטיבציה להשיג נירוונה, למרות שהפעולה עצמה זהה, המוטיבציה תכוון את אותה הפעולה להפוך לסיבה להשגת נירוונה.

## דרכים להארה

לשתי הדרכים לתרגול של הדרך הגדולה, זו של הסוטרות וזו של הטנטרה, יש אותה מטרה אולטימטיבית. ההבדל היחיד ביניהן הוא בשיטות שבהן משתמשים להשיג מטרה זו. לפי הסוטרות, יש לצבור חסד במשך שלושה עיזנים "אינסופיים". אבל לפי הדרך הטנטרית, את אותו מצבור של חסד אפשר לצבור במשך תקופה יחסית קצרה של שישה עשר גלגולים של אדם. זה נאמר במפורש על ידי הבודהה באחד מהכתבים הטנטריים.

למעשה אפשר להשיג הארה בזמן הרבה יותר קצר מזה. למשל, אפשרי להשיג הארה בבארדו, מיד לאחר המוות, ואפילו אפשרי להשיג הארה בחיים האלו עצמם, עוד לפני המוות.

הרבה ישויות גדולות הצליחו לעשות זאת, גם בהודו וגם בטיבט. אני בטוח שרובכם שמעתם על Milarepa הקדוש, שצבר הרבה קרמה רעה בחלק הראשון של חייו ובכל זאת הצליח להשיג הארה מלאה בחלק היותר מאוחר שלהם. בזמנים יותר קרובים לנו, לאמה טיבטי בשם Trehor Kyorpon שברח מטיבט באותה השנה כמו הדלאי לאמה, הצליח להשיג הארה מלאה עוד בחייו. גשה זה ממנזר Drepung עבר מן העולם רק לפני כמה שנים ב Dalhousie. כמו כן, עדיין חי ב Dharamsala שבהודו הוד קדושתו הדלאי לאמה, שהוא גלגול של הארייה בודהיסטוה אוולוקיטשוורה. Avalokiteshvara. לצידו נמצא החונך הבכיר שלו, לינג רינפוצ'ה, שבטבעו האמיתי הוא בודהה ימנטקה, והחונך הזוטר שלו, טריג'אנג רינפוצ'ה, שהוא למעשה בודהה צ'קרסמוורה

כך שאכן קיימים אנשים כאלו בעולמנו כיום, אך מכיוון שאיננו מסוגלים לראות את הטבע האמיתי של חוכמתם רק מהסתכלות על הופעתם החיצונית, איננו מודעים לכך. הם דוגמאות חיות למה אנו יכולים לשאוף, שכן באמצעות מאמצים כנים שלנו, גם אנחנו מסוגלים להשיג הארה בחיים הנוכחיים.

יתר על כן, אפשר להשיג מטרה זאת אפילו בזמן הקצר של תריסר שנים. אפשר להשיג הארה אפילו בזמן יותר קצר, של שלוש שנים ושלושה חודשים. למעשה, יש אפילו תרגול להשיג הארה על ידי שמחליטים לא לקום ממושב המדיטציה עד שמשגיגים את המטרה. אולי יש לכם עדיין ספקות אם זה באמת אפשרי להשיג אידאל זה, אבל אין שום צורך בספקות כאלו. תודות להחלטה ומאמצים שלכם אתם יכולים להשיג שלמות בכל אחת מדרכים אלו.

שיטות התרגול האחרונות שתוארונו משתמשות בדרך הטנטרית. אבל בכל דרך שאתם בוחרים, האופן היחיד להשיג הארה היא באמצעות צבירת חסד, והגשת מנחת המנדלה היא דרך טובה מאוד לעשות זאת. למעשה, זוהי אחת השיטות האפקטיביות ביותר שאפשר לתרגל להשגת מטרה זו.

## המעלות הייחודיות של הגשת מנחת המנדלה

יש הרבה מעלות ייחודיות להגשת מנחת המנדלה. למשל, אם אתם מגישים את רכושכם החומרי לשלושת היהלומים במטרה לכבד אותם, בלי קשר לערך החומרי של המנחה, מאוד חשוב להגיש אותה בלי שום רגש של אי-חשק או חוסר רצון. למרות זאת, בדרך כלל כשמגישים מנחה כזאת עולה מידה מסוימת של חוסר רצון. או אפילו אם לא תרגישו חוסר רצון, מאוד ייתכן שתרגישו מידה מסוימת של השתוקקות למוניטין, כלומר אולי תחשבו לעצמכם: "מה שאני עושה זה באמת נפלא. אנשים אחרים וודאי יחשבו שחסדי הוא רב בגלל שאני מגיש/ה מנחה יקרה זאת!". ובגלל מחשבה זאת, מה שיכול היה להיות מעשה חסד - מאבד הרבה משווי. אבל כאשר אנו מגישים את מנחת המנדלה, כמעט שאין סיכוי שנחשוב מחשבות של חוסר נדיבות, ולמעשה גם אין סיבה להרגיש השתוקקות למוניטין.

כאשר מגישים מנחה של דברים חומריים, יש לעשות זאת באופן שהגשת המנחה לא תגרום לצבירה של מעשה רע. חשוב לא רק איך אנו מגישים את המנחה, אלא גם שאת האובייקט שאנו מגישים השגנו בדרך כשרה ולא באמצעות משהו כמו גניבה. גם מבחינה זו, בלתי אפשרי שלהגשת מנחת המנדלה יהיה פגם מעין זה.

אלו כמה מהסגולות הייחודיות של תרגול זה שעושות אותו בעל ערך מיוחד. סגולה נוספת היא שהתרגול עצמו קל לביצוע כי דרוש מאמץ פיזי מועט ביותר לבצע אותו.

בכל פעם שמתארים את התועלת הרבה של הגשת מנחת המנדלה, נהוג לספר על הנזירה Padma. היא הייתה נסיכה הודית לפני שהפכה לנזירה, ובאמצעות התרגול של הגשת מנחת המנדלה היא הצליחה לפגוש ישירות את הארייה בודהיסטווה אוולוקיטשוורה, באותה מידת בהירות כפי שאנו רואים זה את זה כאן בחדר. היא בקשה ממנו הנחיות וקיבלה אותן, וכתוצאה מכך הצליחה להשיג הארה.

צונגאפה הדגול הצליח לפגוש הרבה בודהות על ידי תרגול של הגשת מנחת המנדלה. במיוחד, תרגול זה עזר לו מאוד במאמציו לתפוס ישירות את העמוקה שבכל המשמעויות, הריקות של כל הדברים.

דוגמה נוספת לחשיבות תרגול זה הוא הסיפור על פגישה בין שניים מתלמידיו של אטישה. יום אחד תלמיד הלב של אטישה, Dromtonpa, ביקר במקום שבו תרגל תלמיד אחר בשם Gonpawa, וראה שהמנדלה של גונפוה הייתה מכוסה באבק, שכן לא השתמשו בה זמן רב. דרומטונפה שאל מה הסיבה שגונפוה לא תרגל את הגשת מנחת המנדלה, וגונפוה ענה: "אני מקדיש את כל זמני למדיטציה ולא הצלחתי למצוא זמן לתרגל את מנחת המנדלה". למשמע דברים אלו דרומטונפה נזף בו חמורות ואמר שאפילו הלאמה שלהם, אטישה, שדרגת התפתחותו הרוחנית הרבה יותר גבוהה משל גונפוה וגם המדיטציה שלו הרבה יותר עמוקה, הגיש את מנחת המנדלה שלוש פעמים כל יום. בעקבות זה גונפוה תרגל את הגשת מנחת המנדלה בשקידה, וכתוצאה מכך עומק הבנתו גדל מאוד.

סיפורים אלו מובאים כאן במטרה לתת לכם השראה לתרגל את הגשת מנחת המנדלה.

## הגשת המנדלה החיצונית

כבר הזכרנו לעיל את המוטיבציה הנכונה שחשוב ליצור להגשת מנחת המנדלה. התרגול עצמו הוא הגשה טקסית של מנחה של העולם, וכל העושר שיש בו, לאובייקטים של המקלט, כמעשה של מתן כבוד. המנדלה היא ייצוג סמלי של העולם והדברים היקרים ביותר שיש בו. למעשה יש שלושה חלקים לתרגול: הגשת מנחה של המנדלה החיצונית, הגשת המנדלה הפנימית, והגשת המנדלה הסודית. החלק האחרון מבוצע רק על ידי מתרגלים של הדרך הטנטרית.

ראשית נתאר כיצד לבצע את התרגול של המנדלה החיצונית.

### הבסיס

- מתחילים על ידי שאוחזים ביד שמאל את הבסיס של המנדלה שנקרא ווג'רה בומי - **בסיס אדמה אדירה של זהב**.

לעולם אין לאחוז בו ביד ריקה, כך שצריך להחזיק גם מעט גרגירי אורז ביד כאשר מחזיקים את הבסיס. בו בזמן, לוקחים מעט אורז ביד ימין, ולסירוגין מפזרים מעט מהם על הבסיס ומנקים אותו באמה של הזרוע הימנית. בהתחלה

יש לשפשף את הבסיס עם כיוון השעון כמה פעמים.

יש חשיבות רבה לכל המחוות הטקסיות הללו. זה נראה כאילו שרק מנגבים חתיכת מתכת עגולה ושטוחה באמה של הזרוע, ומדי פעם מפזרים עליה אורז, אבל לפעולות אלו יש משמעות רבה בהקשר של תרגול הדרך. יש לראות את הלכלוך והכתמים שעל בסיס המנדלה כמייצגים את כל המעשים הרעים של גוף דיבור ומחשבה שעשינו מזמן ללא ראשית. הזרעים של מעשים כאלו נשארים בתוכנו, והימצאותם יוצרת כוח שמערפל את תודעתנו ביחס להבנה של הטבע האמיתי של המציאות.

את המשקע שמעשים רעים אלו גורמים ניתן לסלק רק אם מסתמכים על האנטידוט המתאים. מבין כל הסוגים הרבים של אנטידוט לקארמה רעה זאת, החזק ביותר הוא תודעה שתופסת את המשמעות של ריקות. חישבו שהאמה הימנית שלכם היא התודעה הזאת, ושהפעולה של שפשוף הבסיס מסמלת את היישום של האנטידוט העוצמתי הזה למעשים הרעים שלנו, ובכך מנטרלת את כוחם השלילי. את גרגירי האורז שאנו מפזרים על פני הבסיס יש לראות כמסמלים את שש השלמויות של נתינה, שמירת מוסר, אורך רוח, חדוות המאמץ, מדיטציה, וחוכמה. התרגול של שלמויות אלו הוא גם אנטידוט אדיר לקארמה הרעה שלנו. התרגול של כל המחוות הללו בא לסמל את התהליך של טיהור מעשים רעים מן העבר.

הבית הקצר הבא הוא נוסח של הליכה למקלט וגם ליצירת השאיפה להארה. יש לומר אותו בשעה שמבצעים את התנועות שהוזכרו.

སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་གྱི་མཚོག་རྣམ་ལ།  
བྱང་རྒྱལ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚིས།  
བདག་གིས་སྨྱན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་གྱིས།  
འགྲོ་ལ་ཕན་སྲིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག ॥

*Sangye chudang tsok kyi chok nam la,  
jangchub bardu dakni kyabsu chi,  
dakki jinsok gyipay sunam kyi,  
dro la pen chir sangye druppar shok.*

עד בוא הארתי אשים מבטחי  
בבודהה, בדהרמה ובסנגהה.  
יביאני חסדם של מתן והשאר  
לכליל הארה למען כל הבריאה.

לאחר הניגוב של בסיס המנדלה מספר רב של פעמים בכיוון השעון, תוך אמירת הנוסח של הליכה למקלט ויצירת השאיפה להארה, יש לנגב את הבסיס שלוש פעמים נוספות, הפעם נגד כיוון השעון, ולחשוב שזה מייצג את קבלת הברכה של הגוף הדיבור והתודעה הקדושים של הבודהות, או השגת שלוש הדרכים העיקריות של תפנית, שאיפה להארה, והשקפה נכונה.

בנוסף למשמעות הסמלית של התנועות, יש עוד סיבה חשובה מאוד לשפשוף הבסיס באמה הימנית. לפי הלימוד הטנטרי, בגוף האדם יש 72,000 ערוצים חלולים שדרכם זורמות הרוחות הפנימיות. טבע התודעה הוא כזה שהיא הולכת בעקבות התנועה של הרוחות הפנימיות. לעיתים מתארים את היחס בין השניים כדומה ליחס שבין סוס לרוכבו, כאשר הסוס מייצג את הרוחות והרוכב את התודעה.

על ידי הכוונה נאותה של התנועה של רוחות פנימיות אלו, אפשר לייצר, ביעילות רבה, מחשבות נאצלות יותר, ולמנוע את הפועתן של מחשבות נחותות. אבל עד שלא משיגים מומחיות בכך, לא קל לכוון את הרוחות לנוע בערוצים

הרצויים. כל אותם ערוצים קשורים למרכז שבלב. בפרט, הערוץ שמשפיע ישירות על ההתעוררות של השאיפה להארה עובר דרך אמת היד הימנית. לכן הגירוי החיצוני של ערוץ זה על ידי שפשוף האמה הימנית על בסיס המנדלה יכול לעזור להניע את הרוחות שזורמות בערוץ זה, ובכך לעורר ביתר קלות את השאיפה להארה.

## סידור המנדלה

אחרי תרגול מכין זה אנו מוכנים סופסוף לסדר את מנחת המנדלה עצמה.

- נאמר בכתבים הבודהיסטים שכאשר האדמה נוצרה בתחילת העידן הנוכחי, **הר סומרו**, מלך ההרים, התרומם במרכז.
  - נאמר שהשוליים החיצוניים של העולם עשויים **מרכס הרים** דמוי חומה העשויה מברזל או פלדה. יש ליצור ראשית קו מעגלי דק של גרגרי אורז סמוך לשוליים החיצוניים של בסיס המנדלה, לייצג את הרי הברזל, ואז לשים במרכז ערימה של אורז לייצג את הר סומרו.
  - ברביע של העיגול שפונה אלינו יש לשים ערימה של אורז לייצג את **היבשת המזרחית שנקראת גוף גדול**.
  - ממשיכים בכיוון השעון, ושמים ערימה נוספת של אורז ברביע השני לייצג את **היבשת הדרומית דזמבו**.
  - ברביע השלישי שמים עוד ערימה לייצג את **היבשת המערבית שנקראת בקר**,
  - וברביע הרביעי שמים ערימה לייצג את **היבשת הצפונית קול אימה**.
  - ואז, באותו הכיוון, שמים ערימה מכל צד של כל אחת מארבע היבשות לייצג את **שמונה תתי היבשות**.  
בכל אחת מארבע היבשות יש אוצר מיוחד שהוא הנכס הגדול ביותר באותה יבשת.
  - ביבשת המזרחית זהו **הר של אבני חן**;
  - ביבשת הדרומית זה **עץ מגשים משאלות**;
  - ביבשת המערבית זו **פרה שנותנת אספקה בלתי נדלית של זהב**;
  - וביבשת הצפונית אלו **יבולים שגדלים בעצמם**, ללא שום טיפוח.
- יש לשים ערימה נוספת של אורז על כל אחת מהערימות שמייצגות את היבשות השונות, כדי לייצג את ארבעת האוצרות הללו.
- החלק הבא של מנחת המנדלה מייצג את העושר של שליט בעל סמכות. באופן מסורתי זה מיוצג על ידי **שבעת האוצרות היקרים** של צ'קרוורטין, מלך הגלגל. מלך הגלגל הוא השליט העליון של העולם, ונאמר ששליט כזה מופיע בעולם רק בזמנים ברוכים במיוחד. שבעת האוצרות הם רכוש, כדלקמן:
- הראשון הוא **הגלגל היקר** שבאמצעותו הוא יכול לשלוט על ארבע היבשות.
  - השני הוא **אבן יקרה** שיש לה סגולות נפלאות.
  - השלישי הוא **המלכה היקרה**,
  - הרביעי הוא **השר היקר**,
  - והחמישי הוא **הפיל היקר**, פיל בעל כוח ואומץ עצומים.
  - השישי הוא **הסוס היקר**, סוס לבן בעל חוזק, וממושמע.
  - השביעי הוא **המצביא היקר**, מפקד כוחות הצבא.
- שבעת האוצרות הללו הם הרכוש הטבעי החשוב ביותר של השליט.
- בנוסף לשבעה אלו, כלול גם **כד האוצר**.

יש לשים עוד שמונה ערמות של אורז, במעגל פנימי למעגל שנוצר על ידי הערימות שמייצגות את היבשות ותתי היבשות.

החלק הבא של המנחה מורכב משמונה אלות נושאות מנחות, המיועדות לענג את מי שלהם הן מוגשות.

- ראשונה היא **אלת יופי וחקן**,
- השנייה היא **אלת הזרים**,
- השלישית היא **אלת השירים**,
- הרביעית היא **אלת ריקודים**,
- החמישית היא **אלת הפרחים**,
- השישית היא **אלת הקטורות**,
- השביעית היא **אלת האורות**,
- והאחרונה היא **אלת הבשמים**.

שמונה אלות אלו מיוצגות על ידי שמונה ערמות נוספות של אורז, גם הן מסודרת במעגל, פנימי לשני המעגלים הקודמים.

- ואז, קצת מימין למרכז - כאשר אנו פונים למנדלה – יש לשים ערימה אחת של אורז כייצוג ל**שמש**,
  - וערימה משמאל כייצוג ל**לירח**.
  - ואז יש לשים ערימה אחת בצד הרחוק של המנדלה כייצוג ל**שמשיה היקרה** המקושטת באבני חן,
  - וערימה אחת בצד הקרוב אלינו המייצגת את **דגל המנצחים**, המסמל ניצחון על נגעי הרוח.
  - לבסוף, מעל כל מנחת המנדלה שמים עוד אורז, לייצג את כל שאר **האוצרות** והאובייקטים המענגים שנמצאים בעולם, שעליהם מתענגים **אנשים ואלים**.
- אם משתמשים בערכה המסורתית של המנדלה לסדר את המנחות, יש להוסיף בשלבים את שלוש הטבעות ואת הקישוט העליון לערימת האורז תוך שבונים אותה.
- הטבעות** מסמלות את המדרגות הנמוכות של הר סומרו, שעליו נכתב שהוא עשוי מארבע רמות שמגיעות לגובה העצום של 80,000 יוג'נות, שזה כ- 600,000 ק"מ.
- על פסגת הר סומרו נמצא **הארמון של שליט האלים הארציים** ששמו Shakra. ארמון זה מיוצג ע"י **הקישוט המרכזי**.
- בקיצור, מנחת מנדלה זאת היא ייצוג סמלי של העולם כפי שהוא מתואר בכתבים הבודהיסטים. כל העולם הזה, על כל אוצרותיו, אנו מגישים כמנחה ל**לאמה שלנו ולשלושת היהלומים** כביטוי של מסירות וכבוד.

### **צבירת חסד**

כפי שהסברתי קודם, מטרת התרגול היא לצבור חסד. אם אפשר לצבור חסד על ידי הגשת אובייקט קטן כמו מקל קטן של קטורת, הרי שהגשת מנחה של עולם שלם על כל אוצרותיו בוודאי שתביא לצבירת חסד מעבר לכל אומדן. כיוון שתודעה רגילה אינה מסוגלת למדוד את כל האוצרות שיש בעולם, של אנשים ושל אלים, אפשר להסיק שהגשת מנחה בעלת ערך כל כך גדול תביא בהתאמה לצבירת חסד עצום מעבר לכל מידה.

חלק מהקוראים אולי ירגישו חוסר וודאות לגבי הערך האמיתי של תרגול זה. אולי אתם תוהים האם יש לו ערך של ממש אם אנו רק מדמיינים שערימת האורז שלפנינו היא בעצם כל העולם. אולם מחשבה כזאת משקפת חוסר הבנה מהו חסד וכיצד הוא נצבר.

כל קארמה, טובה או רעה, היא מאחד משלושת הסוגים: של גוף, של דיבור, ושל מחשבה. האחרונה מבין השלוש, הקארמה של מחשבה, היא העוצמתית ביותר, ומביאה לתוצאות הגדולות ביותר. גם קארמה טובה וגם קארמה רעה יכולות לבוא שתיהן מפעילות מנטלית בלבד.

אם למשל מישוהו יוצר רצון אמיתי להרוג את כל האנשים על פני האדמה, יקל עלינו לראות שמחשבה כזאת תהיה מעשה מאד שלילי, גם אם אותו אדם לא ינקוט בשום דיבור או פעולה לממש רצון זה. באופן דומה, אם מתוך אמונה ומסירות ללאמה ולשלושת היהלומים אנו יוצרים רצון להגיש להם כמנחה את כל העולם ואת כל אוצרותיו, ויוצרים מודל של עולם זה וכל השפע שבו כדי לתת למחשבותינו יותר פירוט עם סדר וצורה, בוודאי שתרגול כזה יהווה חסד גדול. הסירו כל ספק מליבכם שאפשר לצבור קארמה גדולה ועוצמתית ביותר באמצעות פעולות כאלו.

לא זו בלבד שעלינו לחשוב שהמנדלה שאנו מגישים מכילה את כל העולם, אלא שיש להתמיר עולם זה שיצרנו, ושאותו אנו עומדים להגיש, מעולם רגיל ובלתי טהור לגן עדן טהור. בשעה שעושים זאת, החסד מוכפל פי אלף או אפילו פי מאה אלף.

### ההגשה עצמה

אחרי שבצענו את כל הנ"ל, והשלמנו את עריכת האובייקט שאותו אנו מגישים, אנו מוכנים כעת לבצע את הפעולה של הגשת המנחה. לפני שעושים זאת יש להזמין תחילה את הלאמה ואת שלושת היהלומים להופיע לפנינו, ואז, תוך הרמת המנדלה שהכנו, אנו אומרים את הבית הבא:

ས་གཞི་སྔོས་གྱིས་བྱུགས་ཤིང་མི་ཉོག་བཟུམ།  
རི་རབ་གླིང་བཞི་ཉི་ལྷས་བརྒྱན་པ་འདི།  
སངས་རྒྱས་ཞིང་དུ་དམིགས་ཏེ་དབུལ་བར་བགྱི།  
འགྲོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྦྱོད་པར་ཤོག།  
  
ཨི་དྲི་གུ་རུ་རྩུ་མཚུ་ལ་ཀི་ནི་ལྷ་ཏུ་ཡུ་མི།

*sashi pukyi jukshing metok tram,  
rirab lingshi nyinde gyenpa di,  
sangye shingdu mikte ulwar gyi,  
drokun namdak shingla chupar shok.*

*Idam guru ratna mandalakam niryatayami.*

ארץ בשומה אערוך בליבי,  
עטויה בפרחים, עם הר אצילי,  
עם ארבע יבשות, וחמה ולבנה -  
כגן עדן של בודהה אותה לך אגיש.  
  
מי ייתן ובכך יזכו כל היצורים  
בעולם טהור לחלוטין.

*Idam guru ratna mandalakam niryatayami.*

בכל גרגיר אורז במנחה זו טמון זרע פורה להשיג הארה מלאה. זאת בזכות השאיפה הכנה להשיג הארה מושלמת, ושהיא המוטיבציה שלנו להגשת המנחה. אנו שואפים להשיג הארה כדי שנהיה מסוגלים לעזור לכל היצורים בעולם.

ומכיוון שמספר היצורים בעולם הוא אינסופי, החסד שאנו צוברים מתרגול זה גם הוא אינסופי.

### **פירוק המנדלה**

לאחר שהסתיימה הגשת המנחה, יש לפרק את המנדלה שיצרנו. יש שתי וריאציות איך לעשות זאת: אפשר להטות את הבסיס לכיוון הרחוק מאיתנו, ולחשוב שאלו שלהם הגשנו את המנחה קיבלו אותה בשמחה, ואפשר גם להטות את הבסיס לעברנו, ולהקדיש את החסד לקבל את הברכות של הלאמה ושלושת היהלומים.

זה מסיים את ההסבר של התרגול של הגשת המנדלה החיצונית.

### **ערכת המנדלה**

תוכלו לראות שהערכה שבה השתמשנו להדגמה עשויה מנחושת ומחרוזים והערמות עשויות מאורז. הערכה שעל שולחן המנחה עשויה מכסף, ובטיבט הרבה בודהיסטים נהגו להשתמש בערכה עשויה מזהב ומקושטת באבנים יקרות. כאשר מגישים מנחה מכל סוג שהוא לאובייקטים של מקלט, חשוב תמיד לזכור שמה שאנו מגישים צריך להיות מהטיב הכי משובח שאנו יכולים להרשות לעצמנו, וכך התרגול הופך ליותר משמעותי. אבל אם אין אפשרות להשיג ערכת מנדלה שעשויה מחומרים יקרים כמו זהב או כסף, או אפילו מנחושת, זה גם בסדר להשתמש בערכה מאבן, מעץ, או אפילו צלחת של חרס.

מי שאין ביכולתם להשיג שום ערכה לתרגול המנדלה, עדיין יכולים לבצע את התרגול פשוט על ידי ביצוע המחווה הסמלית בידיהם. למחווה זו יש אותה המשמעות כמו לתרגול עם הערכה. שתי האצבעות המורמות במרכז מייצגות את הר סומרו, וארבע הפינות שנוצרות על ידי נעילת האצבעות האחרות מייצגות את ארבע היבשות. יש לדמות, כמו קודם, שכל העושר שבכל העולם נמצא בידינו.

אחרי הגשת המנחה, אם ברצוננו לדמות שאלו שלהם הגשנו את המנדלה מקבלים אותה בשמחה, יש לפתוח את הידיים לכיוון הרחוק מאיתנו. אם אנו מרגישים שיותר מתאים לקבל את הברכות של האובייקטים של המקלט שלהם הגשנו את המנחה, יש לפתוח את הידיים לעברנו.

### **הגשת המנחה של המנדלה הפנימית**

תרגול בעל משמעות עמוקה יותר מאשר הגשת המנחה של המנדלה החיצונית הוא הגשת המנחה של המנדלה הפנימית. בתרגול זה של הגשת מנחת המנדלה הפנימית אין שום צורך בתנועות חיצוניות או מחוות סמליות מכל סוג. התרגול כולו קורה במרחב של התודעה. מנחה זו מתבצעת כאשר אנו רואים את גופנו כמנדלה של כל העולם בשלמותו ואז מגישים אותו כמנחה.

מתחילים בכך שאנו תופסים את החלק החיצוני ביותר של גופנו, השכבות החיצוניות של העור, כאילו היו בטבען זהב טהור. זהו זהה ליצירת הבסיס של אדמה אדירה של זהב, שתואר במנדלה החיצונית. ואז מרכזים את תשומת לבנו בדמנו ובבשרנו. אנו חושבים על דמנו כאילו היה נקטר של אלים שמכסה את אדמת הזהב ומפחית את כל מה שאינו טהור. על בשרנו אנו חושבים כפרחים, כמו אלו שאפשר למצוא בגן עדן שמימי.

הגו, או החלק העיקרי של גופנו, הוא הר סומרו, שאינו סתם הר גדול, כי אם ההר הכי גבוה והכי מלכותי בעולם, שעשוי מארבעה חומרים יקרים: ספיר, אודם, זהב, וכסף. את ארבעת הגפיים – שתי הידיים ושתי הרגליים – אנו רואים בתור ארבע היבשות של העולם, ואת האצבעות, הבהונות, האוזניים, האף, הלשון וכולי – בתור תתי יבשות.

את הראש אנו רואים כארמונו של מלך האלים הארציים, שנמצא על פסגת הר סומרו. השמש והירח שכלולים במנדלה החיצונית מיוצגים על ידי שתי העיניים. הלב הוא האבן היקרה ביותר בעולם, והאיברים הפנימיים האחרים כגון הריאות, הכבד, וכולי מייצגים את כל שאר האוצרות של אלים ושל אנשים.

לאחר שהשלמנו את המיפוי הזה, יצרנו בעצם מנדלה של כל העולם בעזרת גופנו. אחרי יצירת המנדלה, יש להתמיר



אותה לגן עדן טהור, ולהגיש אותה ללאמה שלנו ולשלושת היהלומים, תוך אמירת אותו בית של מנחה כמו קודם. אחרי הגשת המנחה, אנו חושבים שפעולה זאת של מתן כבוד גרמה לעונג גדול לאובייקטים של המקלט, שגורם לכך שלא רק אנו אלא גם כל היצורים מקבלים את הברכה של הלאמה שלנו ושל הבודהה, הדהרמה, והסנגהה. ההבדל העיקרי בין המנדלה החיצונית והפנימית הוא החומר המשמש ליצור את המנחות. במנדלה החיצונית אלו אובייקטים חיצוניים, ובמנדלה הפנימית זהו גופנו אנו.

## הגשת המנדלה הסודית

באשר להגשת המנחה הסודית - יש עשר רמות של הסבר של המשמעות. כמו עם כל התרגולים הטנטריים, אסור באיסור חמור למי שיש לו ידע אודות תרגולים אלו לדבר עליהם עם מי שאינו "בשל". המשמעות של "בשלות" כאן שונה מהמשמעות הרגילה של המילה. "בשל" כאן הוא מי שבקיא היטב בכל התרגולים הבסיסיים של הבודהיזם של הדרך הגדולה המשותפים לסוטרות ולטנטרה, ולכן לגמרי מתאים ומוכן להיכנס לדרך של הטנטרות. אדם כזה שרוצה ללכת בדרך זאת, צריך קודם כל לקבל את ההעצמה שדרושה לתרגל את הטנטרות, העצמה שמוענקת באמצעות טקס חניכה מיוחד.

משום כך, אוכל רק לדבר על הגשת המנדלה הסודית על ידי נגיעה בכמה רעיונות בסיסיים שכרוכים בה.

הסוטרות מתארות את הטבע של הבודהה בפרטי פרטים. כשמסבירים את הגופים של הבודהה, מוזכרים ארבעה גופים. אבל אפשר לראות בארבעת הגופים שני גופים בסיסיים: הגוף המנטלי, שנקרא גוף הדהרמה, והגוף הפיזי, שנקרא גוף הצורה.

הגוף המנטלי של הבודהה עשוי מהחוכמה של ידע-כול. אפשר להגיד שחוכמה זאת היא חוכמה טרנסנדנטלית. אדם רגיל המחזיק חופן דגן בידו, יכול לראות בבירור את הצורה, הצבע, הגודל, וכמות הדגן שהוא מחזיק. החוכמה של ידע-כול של הבודהה מסוגלת לתפוס באותה דרגת בהירות את כל הדברים הקיימים בעולם שניתן לדעתם: דברים מנטליים, פיזיים, לא מנטליים ולא פיזיים, דברים שאינם משתנים, וכן דברים מהעבר, מההווה, ומהעתיד. והיא תופסת את כל אלו בו זמנית.

גוף הצורה של הבודהה, הרופקיה, הוא טהור לחלוטין, וזוהר כמו קשת. גוף זה גם מקושט בשלושים ושניים הסימנים הראשיים ושמונים סימני המשנה של מצוינות.

שני הגופים הללו הם המטרות האולטימטיביות שאנו מנסים להשיג כאשר אנו חותרים להארה מלאה. יש שתי סיבות שמהוות את הגורמים העיקריים להשגת שני הגופים הללו. הגוף המנטלי נוצר על ידי מה שנקרא המכלול של חוכמה, וגוף הצורה נוצר על ידי מה שנקרא המכלול של החסד. כדי להשיג את המכלולים אנו צריכים לפתח שני מרכיבים. אחד הוא חוכמה, התפיסה הישירה של ריקות, שמאפשרת להשיג את המכלול של חוכמה שבסופו של דבר מייצר את הגוף המנטלי. המרכיב השני הוא השאיפה להארה, שמאפשרת להשיג את המכלול של החסד, ובסופו של דבר מייצרת את גוף הצורה של הבודהה.

שתי אלו, השאיפה להארה והחוכמה שתופסת ריקות ישירות, הם הבסיס של המנדלה הסודית. השאיפה להארה כוללת תודעה עיקרית, מודעות מנטלית, ומלווה בשתי שאיפות. האחת היא לעזור לכל היצורים באופן הנשגב ביותר, כלומר להביא אותם להארה. השאיפה השנייה היא להשיג הארה שלמה בעצמי, כדי שאוכל לממש את השאיפה הראשונה.

החוכמה שתופסת ישירות את המשמעות של ריקות היא הידע שתופס את המצב האמיתי של כל היצורים, את היותם ריקים מכל טבע להיות עצמאיים וקיימים מכוח עצמם.

בתרגול של המנדלה הסודית אנו מגישים מנחה לאובייקטים של המקלט את שני הגורמים המנטליים שהזכרנו כעת – את השאיפה להארה ואת החוכמה שתופסת ריקות, בדמות המנדלה. כלומר, אנו לוקחים את שני סוגי התודעה הללו, רואים אותם בדמות המנדלה, ואז מגישים אותם ללאמה ולשלושת היהלומים.

כיוון ששני סוגים אלו של תודעה הם הסיבות העיקריות להשגת המטרה שהיא נשגבה מכל מה שאפשר לשאוף לו, זה רק טבעי שהמשמעות האמיתית שלהם לא ברורה לנו באופן מיידי. יחד עם זאת, אנו חיים בזמנים מאוד טובים שבהם

אפשר לפגוש במורים רוחניים גדולים. בזכות חסדם, בזכות אמונתנו ונחישותנו, ההזדמנות להשיג את החוכמה העמוקה ביותר לגמרי פתוחה בפנינו.

בהסבר זה של התרגולים של הגשת מנחת המנדלה, לימדתי אתכם תרגול מאוד אפקטיבי לאיסוף החסד. אפשר בקלות לכלול את שלושת התרגולים של הגשת המנחה של מנדלה חיצונית, מנדלה פנימית, ומנדלה סודית בתרגול היומי. תקוותי היא שלא רק הקשבתם למה שאמרתי, אלא שקיבלתם גם מספיק השראה לאמץ לעצמכם תרגול זה.

*תרגום לעברית ועריכה – לאמה דבורה ולאמה אריה.*