



הגשת המנדלה

תשובות לשיעורי בית, שיעור 1 – אופן הגשת מנחת המנדלה, חלק א'

1. מנה את הסיבות העיקריות להגשת מנחת המנדלה, רשום את שם התרגול בטיבטית, ואת פירוש השם.

הסיבות העיקריות להגשת מנחת המנדלה הן:

- קבלת ברכה מהלאמה, כדי שנוכל לחסל נגעים העומדים בדרכנו ולהתחבר לטבע הבודהה, שמהותו היא האיחוד של השניים.
- יצירת סיבות להשיג את האושר האולטימטיבי ולהגיע להארה מלאה של הבודהה, ובכך לגמול לכל אימותנו על חסדן הרב, ע"י שנביא גם אותן להארה מלאה.
- צבירת חסד רב שמביאה לתובנות רבות שמקרבות אותנו למטרה האולטימטיבית של הארה.

שם התרגול בטיבטית ཀུའིལཀོར་ཇོམ་པ། Kyilkor Chopa

פירוש השם "לקחת את התמצית" (את המהות, התודעה של ישות מוארת)

2. תאר את החומרים שמהם יש להכין את ערכת המנדלה.

החומר הטוב ביותר ליצירת בסיס המנדלה הוא חומר יקר כמו זהב או כסף. חומרים בינוניים הם מתכת לבנה (אבץ), ברונזה, נחושת, וכדומה. הסוג הנחות ביותר הוא לוח ציפחה, עץ, או קרמיקה.

החומר האיכותי ביותר לשימוש ליצירת הערימות הוא גרגרים של משהו כמו זהב, כסף, אבני קורל, או וויירטה (אבן יקרה כחולה כהה שדומה לספיר). דוגמאות לחומרים מטיב בינוניים הם אבקת זעפרן, או אבקה של תערובת של עשבים או תבלינים בעלי ריח מתוק. הסוג הפחות ביותר של חומר ליצירת הערימות הוא דגן שנרחץ היטב, קונכיית קטנות.

3. רשום את התוצאות הקארמיות המבורכות כתוצאה מהגשת מנחת המנדלה.

התוצאות הקארמיות הצפויות:

- גוף יפה, חזק ובריא
- סביבה נעימה
- ישרתו אותנו
- נוכל לשמור מוסריות טהורה
- נשיג לב מלא התמסרות
- נשיג אומץ להילחם בנגעים
- התמדה ונחישות לעבוד למען אחרים
- לידה בעולמות הגבוהים
- נוכל להשיג ראיית ריקות ישירות
- נוכל להגיע להארה מלאה
- כשמגישים זהב זה משחרר ממחלות.

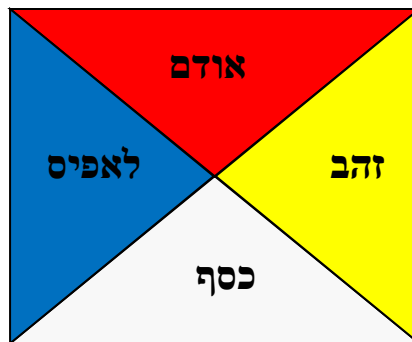
לפני שמתחילים בתרגול, יש להכין את הערכה שלנו לכך: את הצד הפנימי והחיצוני של בסיס המנדלה יש למרוח בחמשת החומרים שבאים מפרה. זאת ניתן להשיג על ידי המסת גלולת דוצי באלכוהול או בתה, ומריחתם על הצלחת. את הצד העליון של הבסיס, ואת החומרים שבהם משתמשים ליצירת הערימות, יש לשטוף במי זעפרן ובחמשת סוגי הנקטר.

בעת הגשת המנחה, שמים מעט אורז על הבסיס ומנגבים אותו שלוש פעמים בכיוון השעון, עם אמת היד הימנית, תוך מחשבה שאנו מטהרים את הנגעים והקארמות השליליות שלנו. לאחר מכן, 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.

לאחר מכן מניחים את הטבעת הראשונה על הבסיס, ומפזרים מעט אורז בהיקפה, לייצג את רכס הרי הברזל.

6. הערימה הראשונה שאנו מגישים היא זו של הר מרו. כיצד הוא מתואר במיתולוגיה הבודהיסטית?

מרו הוא קיצור של סומרו, שפירושו פסגה. הוא מלכם של כל ההרים, וניצב במרכזו של הראשון בין האוקיינוסים, שבעצמו נמצא במרכז דיסקית הזהב הגדולה. צורת ההר פירמידה רבועה. הפאה המזרחית עשויה מכסף, הדרומית מ-לאפיס, המערבית מאבן אודם, והצפונית מזהב.

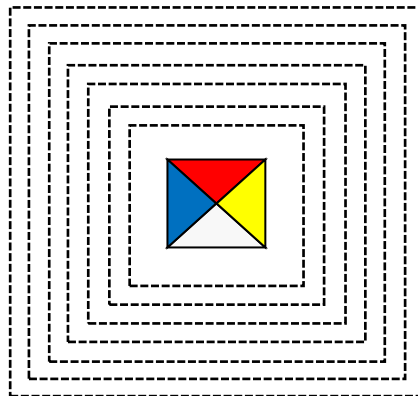


גובהו (מעל פני הים) ורוחבו שווים, 50,000 יוג'נה (כ- 580,000 ק"מ).

בחלקו התחתון, יש להר מרו שמונה טרסות, שארבע מהן שקועות במים. המים עצמם הם בעלי שמונה איכויות מצוינות כפי שמתואר בכתבים: צלולים וקרירים, קלים ורכים, ריחניים, מרגיעים את הגרון, ולעולם לא קשים לעיכול.

ישנם שבעה אוקיינוסים שמקיפים את הר מרו, שכל אחד מהם מוקף בשלשלת של הרי זהב. שבע השלשלות יוצרות שבעה ריבועים קונצנטריים, שהולכים ומתרחקים מהר מרו.

גובהו של כל רכס כזה הוא מחצית מזה של הרכס שאותו הוא מקיף.





הגשת המנדלה

תשובות לשיעורי בית, שיעור 2 – אופן הגשת מנחת המנדלה, חלק ב'

7. רשום מספר מקורות עתיקים המתארים את הגשת מנחת המנדלה.

למנחת המנדלה יש מספר מקורות בספרות הבודהיסטית.

- תיאור בסוטר על "בניית בית קטן" שבו הבודהה אומר: "בנה דגם, מלא אותו בפרחים, והגש אותו ללאמה שלך. זה ישיג לך שליטה על כל ארבע היבשות".
 - ישנו תיאור בסוטר של אוולוקיטשוורה
 - הכלל הראשון בין חמישים הפסוקים על הלאמה כולל הגשת מנדלה של פרחים ללאמה. חיבור ידוע זה נכתב על ידי מאסטר אשווגושה בשנת 150 לספירה, לערך.
 - ג'ה צונגקאפה מזכיר מנחה זו בספרו הידוע הדרך המדורגת להארה,
 - ותיאור מפורט מופיע בחיבורו של מאסטר נגולצ'ו דהרמה בהדרה אוקיינוס של חסד.
- תיאורים של המנדלה עצמה מופיעים בטנטרה של הקלצ'אקרה ובאבהידהרמה קושה. תיאור אחרון זה הוא הבסיס למנחת המנדלה כפי שנהוג להגישה כיום.

8. תאר את המוטיבציה שבה עלינו ללוות את מנחת המנדלה, ואת חשיבותה. מה אמר קן רינפוצ'ה בתשובה למי שלא מייחסים חשיבות לתרגול זה?

עלינו להשתדל להתאים את המוטיבציה שלנו כך שהיא 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. עלינו לנסות לפתח את השאיפה הנשגבה מכל להגיע להארה בעצמנו, כדי להשיג את היכולת להביא את כל היצורים להארה.

קן רינפוצ'ה אמר: "אם מישהו לא משוכנע בערכו של תרגול זה, סימן שאינו מבין את החשיבות של צבירת כמויות אדירות של חסד בדרכנו להארה, וכיצד צוברים חסד זה."

9. יש מספר הזדמנויות שבהם נהוג להגיש את מנחת המנדלה. מנה אותן והסבר מניין באה הברכה של תרגול זה.

הזדמנויות שבהן נהוג להגיש את מנחת המנדלה הן:

- בתחילת שיעור, כמנחה למורה האומר להעביר את הלימוד
- בסוף שיעור, כדי להודות על הלימוד, דבר שעוזר לקלוט את הלימוד ולהתקדם בדרך.
- כאשר רוצים לקבל ברכה מהלאמה
- בטקסי נדרים, כחלק מבקשת הנדרים
- בטקסים לאריכות ימים של הלאמה

- כחלק מתרגול הנגודנרו (תרגולים מקדימים) – לצבירת חסד והסרת מכשולים.

10. בלימודו על המנדלה, קן רינפוצ'ה מביא שלושה סיפורים על מתרגלים שהשיגו תובנות עמוקות עקב תרגול הגשת המנדלה. הזכר אותם בקצרה.

סיפור ידוע הוא 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.

צונגקאפה 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.

תלמיד הלב של אטישה, Dromtonpa, ביקר יום אחד במקום שבו תרגל תלמיד אחר בשם Gonpawa וראה שהמנדלה שלו הייתה מכוסה באבק. דרומטונפה שאל מה הסיבה שגונפווה לא תרגל את הגשת מנחת המנדלה, וגונפווה 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 גונפווה וגם המדיטציה שלו הרבה יותר עמוקה, הגיש את מנחת המנדלה שלוש פעמים כל יום. בעקבות זה גונפווה תרגל את הגשת מנחת המנדלה בשקידה, וכתוצאה מכך עומק הבנתו גדל מאוד.

11. רשום את שמותיהן, בעברית ובטיבטית, של ארבע היבשות ושמונה יבשות המשנה. תאר את צורתן, מידותיהן, צבען ותכונותיהן השונות.

- **היבשת במזרח** נקראת **ལུཔཀཔོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་** lupakpo "גוף גדול". היא נמצאת ממזרח להר מרו.

הגופים של תושבי יבשת זאת כפולים בגודלם מאלו של האנשים ביבשת הדרומית דזמבו. יבשת זו היא לבנה, צורתה דמוית חצי סהר, ומידת שלושה צדדיה 2,000 יוג'נה כל אחד (בערך 14,500 ק"מ) והצד הרביעי שפונה לכיוון הרי הברזל מידתו 350 יוג'נה (בערך 2,500 ק"מ). האנשים ביבשת זו עשירים, בעלי תודעה מרוסנת, חיים 300 שנה.

- **היבשת הדרומית** היא **འཛམ་བུ་རྒྱུད་** dzambuling "היבשת הדרומית של דזמבו". על חוף היבשת

גדל עץ שנקרא דזמבו, שנקרא כך כי כאשר פריו נופל לים הוא משמיע את הצליל "דזמבו". צבעה של יבשת זאת כחול, וצורתה טרפזית. מידתו של הצד שפונה לכיוון הרי הברזל שלוש וחצי יוג'נה (בערך 25 ק"מ), ומידת כל אחד משלושת הצדדים האחרים 2000 יוג'נה (בערך 14,500 ק"מ). אורך החיים של האנשים ביבשת אינו קבוע, וחיהם הם תערובת של עונג וסבל, דבר שמדרבן אותם לתרגל ולהשיג תובנות רוחניות.

- **היבשת המערבית** היא **བཀོང་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་** balang cho "בקר", והיא נקראת כך כי רכושם העיקרי של

תושביה הוא בקר. צבעה של יבשת זאת אדום וצורתה עגולה, והקפה 7,500 יוג'נה (בערך 54,750 ק"מ). האנשים ביבשת זו חיים 500 שנה וצורת פניהם עגולה.

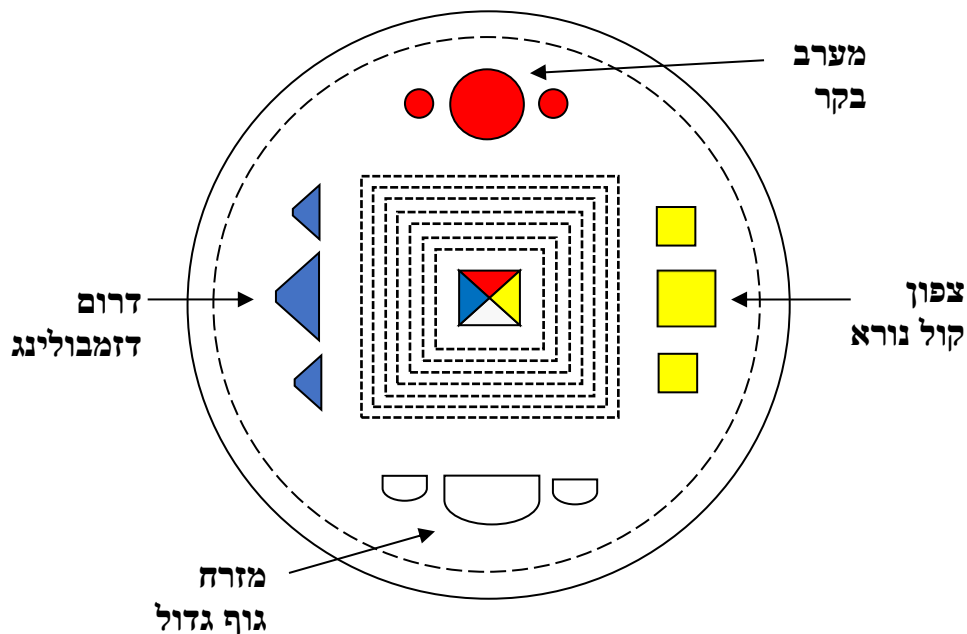
- **היבשת הצפונית** היא **དྲཱ་མི་ལྷོ་ལྷོ་** dra mi-nyen "קול נורא". שבעה ימים לפני מותם, תושבי יבשת

זאת שומעים קול נורא מהשמיים המבשר את קיצם. יבשת זאת יש לדמות כצהובה וצורתה רבועה, ומידת כל צד היא 2,000 יוג'נה (בערך 14,500 ק"מ). האנשים ביבשת זו יפים, עשויים מאור, חיים כ 1,000 שנה, חיי אלים ללא קטטות ומלחמות, עם אוכל בשפע. הם חסרים מוטיבציה לחיי רוח ואין להם מודעת למוות. צורת פניהם רבועה.

משני צידיה של כל יבשת, קודם לימין ואח"כ לשמאל, מנקודת המבט של מישוהו שנמצא במרכז המנדלה, נמצאות תתי היבשות.

- גוף, גוף גדול – במזרח: ལུ་དང་ལུས་འཕགས། Lu dang lupak
- מניפה והשנייה - בדרום. ཇ་ཡབ་དང་ཇ་ཡབ་གཞན། (Ngayab dang ngayab shen)
- מרמה ודרך גדולה - במערב. གཡེ་ལྷན་དང་ལམ་མཚོ་གཞི་གོ། (Yonden dang lam chok dro)
- קול נורא ובת זוגה – בצפון. ང་མི་ལྷན་དང་ལྷ་མི་ལྷན་གྱི་ལྷ། (dra mi-nyen dang dra mi-nyen gyi da)

לכל תתי היבשות יש אותם הצבעים והצורות כמו ליבשת הראשית שאליה הן קשורות, אבל הן קטנות יותר.



12. רשום את שמותיהן, בעברית ובטיבטית, של האטרקציות השונות שבכל אחת מארבע היבשות ותאר אותן.

- על היבשת המזרחית, הר אבני חן. རིན་པོ་ཆེའི་རི་བོ། Rinpochey Riwo הר עצום, שעשוי מסוגים רבים של אבנים יקרות כגון אודם, ספיר, לפיס, ברקת, יהלום, פנינה, ואלמוג.
- על היבשת הדרומית עץ מגשים משאלות. ཇ་པག་བསམ་གྱི་ཤིང་། Pak sam gyi shing עשוי משבעת החומרים היקרים: השורשים מזהב, הגזע מכסף, הענפים מלאפיס, העלים מקריסטל, עלי הכותרת של הפרחים עשויים מאבן חן שנקראת puk, מרכז הפרח מפנינה אדומה, והפרי עשוי מאבן ברקת. העץ יכול להעניק כל מה שאדם חפץ – אבני יקר, בגדים משובחים, דברי ערך, וכדומה.
- על היבשת המערבית פרה הנותנת הכול, འདོད་འཇོའི་བ། Dujoy ba קרניה עשויות מיהלומים, הפרסות מספיר, והזנב נראה כאילו עשוי מעץ המשאלות. צדדיה והפימה נראים נהדר, צבעה זהב-חלודה, ואפשר לחשוב שהיא הר מרו עשוי מזעפרן. בקיצור, היא נהדרת ויפה. נותנת 100,000 גלונים של חלב ביום. צואתה מזהב.

- **ביבשת הצפונית יכול הגדל בעצמו.** Mamo Pay lotok མ་རྗེ་ས་པའི་ལོ་ཏྲུག། שדות נרחבים של

אורז, שגדלים מבלי שמישהו שתל אותם או טיפל בהם. השורשים חזקים ועמוקים, עוביים כרוחב ארבע אצבעות, והגרעינים גדלים בלי קליפה ומוץ. אם קוצרים את היבול בבוקר, הצמח גדל כל כך מהר, שבערב לא נשאר סימן לקציר. אם קוצרים בערב, עד הבוקר לא נשאר סימן לכך. הצבע, הטעם, והערך התזונתי של האורז כולם מצוינים.

13. רשום את שמותיהם, בעברית ובטיבטית, של שבעת האוצרות שאנו מגישים, תן תיאור קצר של כל אחד מהם, ואת האיכות הרוחנית שהוא מייצג.

- **הגלגל היקר.** Korlo rinpoche ཀོ་རོ་རྩ་པོ་ཆེ། גלגל זה נמצא בשמיים במזרח, ועשוי מהזהב

המשובח ביותר מהנהרות שביבשת דזמבו. הוא נראה כמו גלגל עם חלק מרכזי וחישורים היוצאים ממנו, ומסתיימים בחישוק חיצוני. קוטר הגלגל 500 יוג'נה (בערך 3,600 ק"מ), הוא נהדר למראה, ומפיץ אור כמו השמש עצמה. גלגל זה יכול לנוע בשמיים, ויכול לעבור מרחק של 100,000 יוג'נה (בערך 725,000 ק"מ) ביום אחד. הגלגל הוא מקור כוחו של שליט העולם (המכונה צ'קרווארטין), ויכול לשאת אותו ואת ארבעת הצבאות שלו באוויר לארבע היבשות, ולארצות של ארבעת המלכים הגדולים. הוא מייצג את המיינדפולנס – מודעות כל הזמן. שמירת נדרים, מוסר ומלחמה בצבא השדים.

- **האבן היקרה.** Norbu rin འཕྲུ་རྩ་པོ་ཆེ། אבן יקרה זאת נמצאת בשמיים לכיוון דרום, והיא עשויה

מלאפיס כחול. יש לה שמונה פאות, והיא מאירה כמו השמש עצמה. היא מאירה את האדמה שמתחת למרחק של 100 יוג'נה (בערך 725 ק"מ). לאור שלה יש הסגולה שהוא מקרר כאשר חם בחוץ, ומחמם כאשר קר בחוץ. כל מי שנמצא בשטח המואר ע"י האבן היקרה אינו יכול לסבול משום מחלה רצינית, או למות בטרם זמנו, וכל מה שמבקשים, האבן יכולה לממש ללא שום קושי. האבן מייצגת את חדות המאמץ.

- **המלכה היקרה.** Tsunmo rinpoche རྩུམ་མོ་རྩ་པོ་ཆེ། היא ניצבת בשמיים ממערב, מופעה קסום,

דמותה נהדרת, והיא מאוד יפה. גופה מדיף ריח של קמפור, ופיה - ריח של לוטוס כחול. נוכחותה מגרשת רעב וצמא וסבל מנטלי מכל מי שנמצא בארץ שבה היא שוכנת. למלכה אין אף אחת מחמש המגרעות ש (לפי המסורת ההודית העתיקה) הופכות אישה לרעה: מחשבות על גברים אחרים מלבד בן זוגה, קמצנות, משיכה לדברים שאינם יאים לגברת, משיכה למקומות שאין זה יאה לגברת ללכת לשם, ואיום על המשך השושלת. להפך, יש לה את כל חמש הסגולות של אישה טובה: היא מסכימה עם מה שבן זוגה חושב, היא יולדת הרבה בנים, היא ממעמד חברתי גבוה, היא מנהלת היטב את עניני הבית, והיא אינה מקנאת בנשים אחרות. למלכה זאת יש גם את שלוש הסגולות של גבירה מכובדת: היא לא מפטפטת, אין לה השקפות שגויות, ואינה מרשה לעצמה להתמלא בתשוקה כאשר בעלה נעדר. המלכה נטולת השקפה שגויה, מלאת אהבה וחמלה. המלכה מייצגת שין-ג'נג, העונג של מדיטציה מושלמת.

- **השר היקר.** Lunpo rinpoche ལུམ་པོ་རྩ་པོ་ཆེ། מעל ליבשת הצפונית. השר היקר הוא ראשית

עשיר מאוד, ומסוגל למלא כספות אוצר גדולות, ובעצם מחסנים עצומים בתחום הממלכה, בדגנים משובחים ובאבני חן. השר הוא לגמרי אמין ואין בו שום ערמומיות. אכפת לו מאנשים ואין בו מחשבת זדון, הוא מתייחס לכולם באהבה, ולכן האנשים מתמלאים בשמחה כשהם חושבים עליו. הוא מגלה חוכמה עמוקה בניהול העניינים הדהרמיים וענייני העולם. הוא מחונן במה שנקרא "עיניים שמימיות" ומסוגל לראות כל מה שקורה בטווח של 100 יוג'נה (בערך 725 ק"מ). והוא ויתר על כל פעילות שאינה דהרמית. השר היקר מייצג ריכוז מדדיטיבי – סמדהי.

- הפיל היקר. Langpo rinpoche | ལྷང་པོ་རིན་པོ་ཆེ། (בצפון מזרח). שבעת החלקים של הפיל –

ארבע רגליים, החדק, האשכים, והזנב יציבים כמו האדמה. גופו עצום ולבן, כצבעו של הר מושלג, ויש לו שישה חטים משנהב. לפיל היקר יש כוח של אלף פילים רגילים, וביום אחד הוא יכול להקיף את יבשת דזמבו שלוש פעמים. הוא אחד מאותם יצורים שאנו קוראים להם "יודעי-מה" כי יש לו היכולת לדעת את רצון רוכבו, ע"י שהוא קורא את מחשבותיו. התנהגותו כל כך עדינה שאפשר להוביל אותו בחוט יחיד. הפיל דורך בעדינות, שלא להזיק ליצורים קטנים בדרכו, ולא להפריע לרוכבו. הוא מסוגל להילחם בכל קרב שהוא: על האדמה, במים, או באוויר, וכך הוא מאפשר לבעליו לנחול ניצחון על כל אויביו. הפיל היקר מסמל חוכמה ואת היכולת לראות ריקות ישירות.

- הסוס היקר. Tachok rinpoche | ཏཱ་ཅོལ་རིན་པོ་ཆེ། (בצפון מערב) גופו לבן צה, מלכותי ועצום.

האוכף, המושכות, ואביזרים אחרים מקושטים באבני יקר שמימות, והכיסוי שעליו מכוסה בדוגמאות יפות. הוא יכול להקיף את יבשת דזמבו שלוש פעמים ביום אחד, ועדיין לא להרגיש עייף. הוא לעולם לא חולה וכדומה, ויש בו הדר רב. הסוס היקר מייצג את חדות המאמץ, למען השגת הישגים רוחניים.

- המצביא היקר. Makpon rinpoche | མཁུ་པོན་རིན་པོ་ཆེ། (בדרום מערב). מצביא זה לעולם

לא פוגע ביצורים אחרים, והוא ויתר על כל פעולה שאינה בהתאמה לדהרמה. הוא לעולם לא מרגיש עייף, בגוף או בתודעה, כדי לבצע מעשה טוב. הוא מבין את רצון המלך עוד לפני שהמלך ביטא אותו, ותמיד פועל בהתאמה. הוא מאסטר של אומנות המלחמה: הוא מנהיג את ארבעת החילות של המלך – רוכבי הפילים, חיל הפרשים, חיל המרכבות, וחיל הרגלים - ויודע מתי להתקדם, מתי לעצור ולהגן על עמדה, ומתי לבצע נסיגה טקטית. הוא מגן מפני מחסור. המצביא היקר מסמל התייחסות אחידה ואת היכולת למור על תודעה מאוזנת, בין השתוקקות לדחייה.

14. רשום את שמו, בטיבטית, של כד האוצר שאנו מגישים, ותן תיאור קצר שלו.

כד האוצר. Terchenpoy bumpa | འཇོན་པོའི་བུམ་པ། (בדרום מזרח). כד זה עשוי מזהב ומשובץ

באבני יקר, יש לו בטן גדולה וצוואר ארוך. פיו של הכד מתרחב כמו פרח, ובסיסו צר. כקישוט לכד, מפתחו העליון צומח עץ ממלא משאלות, וסביב צווארו יש סרט עשוי משי של האלים. הכד מלא בכל האוצרות שבהם נוכל לחשוק.

הגשת המנדלה

תשובות לשיעורי בית, שיעור 3 – אופן הגשת מנחת המנדלה, חלק ג'

1 בעודנו בונים את המנדלה ואת אוצרותיה בתודעתנו, נאמר שלהתייחסות שלנו יש חשיבות מכרעת בבהירות של ההדמיה. תאר את ההתייחסות שעלינו לפתח וכיצד עלינו לראות את המנחה שאנו מגישים.

הרגש העיקרי שצריך ללוות את התרגול הוא רגש של הכרת תודה גדולה ללאמה, על החסד העצום שהיא מרעיפה עלינו. כדי לפתח את הרגש החזק של הכרת התודה ללאמה, אנו יכולים לחשוב בליבנו מהו שקיבלנו מהלאמה היקרה שלנו? הלאמה

- פותחת בפנינו את האפשרות להגיע למצב של יישות מוארת;
- מעצימה אותנו לתרגול של הדרך;
- עוזרת לנו לרכוש אמונה בעצמנו וביכולתנו;
- נותנת לנו הבנה של טבע המציאות שלנו, הבנה שמשחררת אותנו מסבל;
- מלמדת אותנו כיצד לפתח חמלה ולפתוח את ליבנו;
- כיצד לפתח ההתייחסות של בודהיציטה;
- מלמדת אותנו טכניקות של מדיטציה;
- מלמדת אותנו חכמה עמוקה

אוסף עצום של ידע שיישומו בחיינו מתמיר כל חלק וחלק בעולמנו, החל משיפור יחסים עם עצמנו ועם משפחתנו ועד להשגת ההארה עצמה.

איננו מגישים ללאמה דברים סמסריים. חשוב שנגיש ללאמה עולם מושלם וטהור, שכל שוכניו טהורים – זה יזרע בתודעתנו רישומים חזקים שיבשילו לנו בהמשך, כגן העדן המושלם של הבודהה.

2. אחת המטרות החשובות ביותר של התרגול של מנחת המנדלה היא צבירה של חסד. הסבר כיצד יכולה הגשה של ערימת אורז לצבור לנו הרבה חסד?

החסד נצבר בתודעתנו כתוצאה ממעשים, דיבור, ומחשבה. מבין שלושה סוגים אלו, הקארמה של מחשבה היא העוצמתית ביותר. מכיוון שאת רוב הרישומים הקארמיים שלנו אנו זורעים במחשבה, הרי שיש חשיבות מכרעת למחשבות שלנו בזמן הגשת המנחה.

החסד נצבר אם מתוך אמונה עזה ומסירות עמוקה ללאמה ולשלושת היהלומים אנו יוצרים רצון להגיש להם כמנחה את כל העולם ואת כל אוצרותיו. אנו משתמשים בערימות האורז כבסיס למודל של עולם זה וכל השפע שבו. לא זו בלבד, אלא שאנו גם מתמירים עולם זה שיצרנו, ושאותו אנו עומדים להגיש, מעולם רגיל ובלתי טהור לגן עדן טהור. בשעה שעושים זאת, החסד מוכפל לאין שיעור.

כך שלמרות שכלפי חוץ נראה שאנו מגישים ערימת אורז – בעיני רוחנו אנו מגישים ללאמה ולשלושת היהלומים עולם טהור, מלא באוצרות טהורים, שבו שוכנים יצורים טהורים, מושלמים.

כל התרגול של מנחת המנדלה הוא סוג של Tapke – דרך מיומנת שהגו הבודהות כדי לעזור לנו לזרז את צבירת החסד הרב ולהשיג תובנות במהירות, ובאופן זה תוך מספר דקות אנו אוספים חסד עצום, וכל זה על הבסיס של ערימת אורז קטנה.

3. מנה גורמים העוזרים להעצים את החסד שאנו צוברים בעת הגשת המנדלה, ושיטות לעשות זאת.

הגורמים העוזרים לנו להעצים את החסד שאנו צוברים, הם:

- האובייקטים הקדושים שלהם מוגשת המנדלה.
 - רגש חזק של הכרת תודה ללאמה ולשלושת היהלומים.
 - הבנת הריקות של שלושת המעגלים במעשה המנחה
 - מוטיבציה של בודהיציטה
 - תרגול רצוף וסדיר
 - שמחה בחסד והקדשתו
 - הדמיה ברורה. זהו גורם מפתח בכמות החסד שנצבר: ככל שההדמיה ברורה יותר, כך גדול החסד שנצבר.
 - למרות שבסיס המנדלה הוא קטן, אנו מדמים שהוא מכיל את העולם כולו, כפי שאנו רואים הר דרך קוף של מחט.
 - וחשוב גם שנחשוב שיצירה זו של תודעתנו אכן קיימת באמת.
- כדי להעצים את החסד נוכל להשתמש בשיטות של סמנטבהדרה (קונסנג) אשר מעצימות ומכפילות את כל המנחות וממלאות איתן את כל המרחב:
- כל אחת מהערימות במנדלה שולחת אינספור קרני אור לכל העברים. בקצה כל קרן אור מופיעה עוד מנדלה, וכך הלאה.
 - דרך אחרת היא לחשוב שכל אטום במנדלה מכיל עוד מנדלה בתוכו, וכך עד אינסוף.
 - עוד דרך היא לראות את עצמנו מייצרים המון כפילים שלנו, שכולם מגישים את המנדלה. כל מולקולה באוויר היא אני, מגישה את המנדלה.

4. לאחר שהגשנו את שבעת האוצרות של המלך ואת כד האוצר, על הטבעת השנייה אנו מגישים את שמונה האלות, המייצגות את עינוגי החושים. תן תיאור קצר של השמונה, ביחד עם שמותיהן בעברית ובטיבטית.

במזרח, יותר קרוב למרכז: אלת יופי וחק. בטיבטית Gekmo ma | རྒྱལ་མཚན།

צבעה לבן, ידיה מאוגרפות ועושות את המודרה של עוצמה, והיא מחזיקה בכל יד וג'רה בת חמישה קדקודים. היא מניעה את ידיה לצד אחד, ואז לצד שני, כמו דוגמנית, ומסיטה את ראשה מעט לשמאל, עוצמתית ומלאת חן.

בדרום, קרוב למרכז, אלת הזרים. בטיבטית: Trengwama | རྩེང་བ་མཚན།

צבע גופה צהוב, וגם ידיה במודרה של עוצמה. בשתי ידיה היא אווזת במחרוזת של ווג'רות, מושיטה אותה בגובה הכתפיים, כאילו מעניקה העצמה לישויות שלהן היא מוגשת. היא מאוד יפה עוצמתית.

במערב, לכיוון המרכז, אלת השירים. Luma | ལུ་མཚན།

צבע גופה הוא ורוד, שתי ידיה אווזות בנבל מוזהב מסומן מלמעלה בוג'רה, והיא שרה בעוצמה משוחררת.

בצפון אלת ריקודים. Garma | གར་མཚན།

פניה והחלק התחתון של רגליה לבנים, גרונה וחזה וורודים, ביטנה וזרועותיה בצבע תכלת, הירכיים צהוב חיוור, ושאר חלקי גופה בגווני שונים של כחול. בידיה היא אווזת ווג'רות בנות שלושה קדקודים, היד הימנית מעל לראשה והשמאלית על מפרק הירך. היא מבצעת מגוון של ריקודים פראיים.

Metokma | མེ་ཏོག་མ། **בצפון מזרח, אלת הפרחים.**

צבע גופה זהוב. בידה השמאלית היא אווזות כד פרחים מסומן בווג'רות, ובימנית היא מפזרת גשם של פרחים על העולם.

Dukpoma | འདུག་སྒྲོལ་མ། **בצפון מערב, אלת הקטורות.**

צבע גופה לבן טהור, ובידה הימנית היא אווזות מיכל קטורת המסומן בווג'רה. ריח קטורת מתפשט לעבר מקבלי המנחה וממלא אותם בעונג. ידה השמאלית במודרה של איום, סמוך לכתפה השמאלית. הקטורת מפזרת נגעים רוחניים.

Nangselma | སྔང་གསལ་མ། **בדרום מערב, אלת האורות.**

גופה וורוד, ידה הימנית בתנוחת אגרוף יהלום, ואוזות מנורת שמן יפה בסמוך לכתפה השמאלית, בתנוחה של הגשת מנחה. ידה השמאלית סמוכה לליבה.

Drichabma | དྷི་ཅབ་མ། **בדרום מזרח אלת הבשמים.**

גופה הוא בכל צבעי הקשת, בידה השמאלית היא אווזות בקונכייה טקסית מלאה במים מבושמים. הקונכייה מקושטת בווג'רה, והיא מרימה אותה אל ליבה. ידה הימנית פשוטה בגובה הכתפיים, בתנוחה של פיזור מי הבושם על גופם של מקבלי המנחה.

5. **רשום את שמותיהן, בעברית ובטיבטית, ואת תיאורן, של ארבע הערימות שאנו מגישים על הטבעת השלישית והעליונה של המנדלה.**

Nyima | ཉི་མ། **בצד צפון, עוד יותר קרוב למרכז, שמש.**

דיסקית גדולה העשויה מגביש של אש. צורתה עגולה, קוטרה 51 יוג'נה (בערך 370 ק"מ), ועוביה 5 ו 9/5 יוג'נה (בערך 40 ק"מ).

היא מפצה קרניים חמות וזוהרות שמסלקות את החשכה הגסה והעדינה מעל היבשות. בהיקף הדיסקית יש חומת זהב, המקיפה עיר עם בריכות, מדרגות וקירות העשויים מלבנים של חומרים יקרים שונים. בעיר נמצאים עלמים ועלמות צעירים וקדושים, רוקדים שרים ומנגנים, ומבלים יחדיו.

השמש מסמלת את האור הצלול שמוביל לדהרמקאיה – הבודדהיציטה האולטימטיבית, שמפזרת את הבורות. היא מסמלת גם את החוכמה של כל שלוש הדרכים: הינינה, מהיינה ווג'ריינה.

Dawa | ཇཱཱ་མ། **בצד דרום, ירח.**

הירח הוא דיסקית העשויה מגביש של מים. צורתה עגולה, קוטרה 50 יוג'נה (בערך 360 ק"מ), ועוביה 5 ו 5/9 יוג'נה (בערך 40 ק"מ). הוא מפיץ קרניים קרירות שמסלקות את החשיכה הגסה מהיבשות.

בהיקף הירח, כמו על השמש, יש חומת זהב, המקיפה עיר עם בריכות, מדרגות וקירות העשויים מלבנים של חומרים יקרים שונים. בעיר נמצאים עלמים ועלמות צעירים וקדושים, רוקדים שרים ומנגנים, ומבלים יחדיו.

הירח מסמל את השיטה. שני הצדדים הקיצוניים של הדיסקית מסמלים את שתי הקיצונויות. האור מסלק הוקרה עצמית וזה עוזר לנו להוקיר אחרים ומונע מאתנו ליפול לעונג של נירוונה.

כאשר אנו מדמים את השמש והירח זו לצידו של זה, זה מסמל שיטה וחוכמה, שאותם יש לתרגל יחדיו. זה גם מסמל בודהיציטה וריקות, את האור הצלול ואת גוף האשליה, ומפזר את הבורות מלב היצורים. זה יוצר סיבות להשיג את גוף הצורה ואת גוף החוכמה של הבודהה.

בצד מערב שמשייה יקרה . Rinpochey duk རིན་པོ་ཆེ་འཇུག་པ།

החלק העליון שלה עשוי ממשי של אלים, בצבע לבן. הידית עשויה מאבני חן, ויש לה אלף חישורים מזהב. הקישוט מעל המרכז עשוי מאבן ספיר בת שמונה פאות, והגדילים מסביב עשויים ממחרוזות של פנינים שמהן זורם זרם של נקטר המחסל את הסבל ואת הסיבות לסבל. מתוך הגדילים נופלות אבני חן שמתפקדות כזכוכית מגדלת ומפזרות אור עוצמתי, וגם כדי זכוכית קטנים, שמהם זורם נקטר שמרווה כל צמא, מסיר כל סבל ומעניק מנחה לבודהות.

בנוסף, יש גם פעמונים קטנים שמשמיעים צלילים נעימים ומלמדים דהרמה לכל יצור ויצור על פי רמתו. המהות של השמשייה היא ההיפסקויות וחיסול המכשולים להארה ולידע-כול.

השמשייה היקרה נותנת הגנה גדולה מפני סבל, והגשתה זורעת בנו זרעים להפוך יום אחד לאובייקט של מקלט ולהושיע את כל היצורים מחומה הצורב של סמסרה.

בצד מזרח - דגל הניצחון המושלם. Chok le nampar gyelway gyeltsen.

ཕྱོགས་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་རྒྱལ་མཚན།

המוט של הדגל עשוי מאבני חן, ומעל הדגל יש קישוט בצורת חצי סהר שעליו ווג'רה. הדגל עשוי מהמשי של האלים, ויש לו שלושה פנלים עם חפיפה ביניהם, ומסתיימים בקצוות מחודדים. מחוברים לפנלים פעמוני זהב קטנים המשמיעים צלילים מתוקים.

על כל אחד מהפנלים מצוירת חיה אחרת: דג עם מחושים, תנין שנקרא Makara ואריה בעל שמונה רגליים. הדגל מסמל ניצחון מושלם על כל מה ששומר אותנו בסמסרה.

כשמגישים אותו יוצרים סיבות קארמיות להתגבר על ארבעת סוגי המארות, להיות לברכה לאחרים, להוביל אחרים להארה ולשחרר מכל סבל ופחד. הגשתו בחזית המנדלה זורעת בנו סיבות להיות נושאי הדגל של הדהרמה, ולפתח בשלמות את החוכמות של לימוד, הרהור והגייה.

6. לאחר מכן אנו מגישים שלוש ערימות נוספות - תאר את אלו.

במרכז אנו מגישים שלוש ערימות נוספות, אחת על גבי השנייה, המייצגות את הגוף, הדיבור והתודעה של הלאמה-מלאך, הישות המוארת. הגשת ערימות אלו יוצרת עבורנו סיבה קארמית להשיג את שלושת היהלומים של הבודהה.

7. לבסוף, אנו מגישים את גולת הכותרת של מנחתנו, במרכז המנדלה. תאר מה אנו מדמים אז, וכיצד אנו עושים זאת.

“ כאן במרכז כל אוצרות האלים ואוצרות אנשים, אחד לא יחסר”

אנו מניחים את הקישוט של המנדלה בראשה ומדמים עננים של מנחות, הכוללות את גופנו, עושרנו וכל חסדנו – כל אלו אנו רואים כמרחפים מעל למנדלה, ומפיצים קרני אור שמגיעות לכל היצורים. על גבי קרני האור אנו מגישים מנחות לכל היצורים, וממלאים את החלל שבין מנחות אלו במנחות נוספות. אנו מגישים אוצרות לא רק שלנו – אלא של כל האנשים והאלים, וגם כאלו שאין להם בעלים, כל מה שמענג את החושים, בשלמות, מבלי להותיר דבר – ומתמירים אותם לגן עדן טהור לפני הגשתם. לבסוף, אנו מדמים שכל הישויות המוארות מקבלות בשמחה את מנחותינו ומתענגות עליהן.

8. לאחר שיצרנו את המנדלה, אנו מגישים אותה. תאר את המהות של כל הערימות שאנו מגישים (תן את השמות הרלוונטיים, בעברית ובטיבטית).

המהות של כל הערימות שאותן אנחנו מגישים היא:

1. גופנו – ལུས། Lu

2. רכושנו – རྒྱུ་ལྡན། Long chu

3. מצבור החסד שצברנו בכל שלושת הזמנים – ཏུ་གསུམ་དགོ་ཚོགས། Du sum getsok pungpo

ཡུང་བོ།

9. תאר כיצד אנו מסיימים את הגשת המנחה, ואת הגורם החשוב ביותר שבו עלינו ללוות את ההגשה.

הגורם החשוב ביותר שאיתו אנו מלווים את הגשת המנדלה ללאמה שלנו ולשדה החסד, הוא תחושה עמוקה של הכרת תודה עצומה.

בסיום הגשת המנחה אנו מטים את המנדלה לעברנו אם רוצים לקבל ברכות ולהשיג תובנות, או אל עבר שדה החסד על מנת לענג אותם.

אנו מדמים שהמנדלה נמסה לאור ונספגת בלב הלאמה-מלאך, ובכך נגרם לה עונג רב. עונג זה גורם לנו ולכל היצורים לקבל את הברכה של הלאמה שלנו ושל הבודהה, הדהרמה והסנגהה.

לבסוף, כפילה של הלאמה באה ונמסה לתוכנו, ואנו מתאחדים לגמרי עם הלאמה, ומשיגים את כל התובנות שלה.

הגשת המנדלה

תשובות לשיעורי בית, שיעור 4 – אופן הגשת מנחת המנדלה, חלק ד'

2 אופן שני שבו נוכל להגיש את המנדלה הוא על ידי הגשת המנדלה הפנימית. תאר כיצד זו מתבצעת, צטט את הפסוק שמתאר זאת, ומדוע לדעתך נאמר שאופן זה הוא משמעותי עוד יותר מהאופן הראשון.

הגשת המנחה של המנדלה הפנימית היא תרגול הקורה כולו במרחב של התודעה. מנחה זו מתבצעת כאשר אנו רואים את גופנו כמנדלה של כל העולם בשלמותו ואז מגישים אותו כמנחה. ההבדל העיקרי בין המנדלה החיצונית והפנימית הוא החומר המשמש ליצור את המנחות. במנדלה החיצונית אלו אובייקטים חיצוניים, ובמנדלה הפנימית זהו גופנו אנו.

- מתחילים בכך שאנו תופסים את החלק החיצוני ביותר של גופנו, העור, כאילו היה הבסיס של זהב, שתואר במנדלה החיצונית.
- דמנו הוא נקטר של אלים שמכסה את אדמת הזהב
- בשרנו הופך לזרים של פרחים הצפים על האוקיינוס
- הגו, או החלק העיקרי של גופנו, הוא הר סומרו.
- שתי הידיים ושתי הרגליים – אנו רואים בתור ארבע היבשות של העולם,
- ואת האמות, הזרועות, הירכיים והשוקיים – בתור תני היבשות.
- את הראש אנו רואים כארמונו של מלך האלים הארציים, שנמצא על פסגת הר סומרו.
- הלב הוא האבן היקרה בראשו של ארמון זה,
- שתי העיניים נהיות השמש והירח,
- והאיברים הפנימיים האחרים השונים מייצגים את כל שאר האוצרות של אלים ושל אנשים.

אנו מתמירים מנדלה זו העשויה מחלקי גופנו לגן עדן טהור, ומגישים אותה ללאמה שלנו ולשלושת היהלומים, תוך אמירת המילים:

*"הרים, יבשות, אוצרות,
היקרים וחמה ולבנה
עולם המופיע ממצבורי,
רכיבי וחושיי;
מופע של חוכמת המיזוג
של ריקות ועדנה,
אגיש למגיני-מקלטי,
האוצר של חמלה!"*

בעוד שבמנדלה החיצונית אנו מגישים אובייקטים חיצוניים, במנדלה הפנימית זהו גופנו אנו. הגשת גופנו כמנחה, שוב ושוב, עוזרת לשחרר את האחיזה החזקה שיש לנו בגוף, ומהווה אנטידוט עוצמתי ביותר להשקפה המתכלה, ומביאה לשלווה גדולה.

3 הפסוק שמתאר את המנדלה הפנימית מתאר גם בקיצור את 23 הערימות שאותן נהג ג'ה צונגקאפה להגיש. מנה את אלו וציין כיצד הפסוק מתאר את האובייקט שלו או מגישים את המנחה.

ג'ה צונגקאפה נהג להגיש את 23 הערימות הבאות: הר מרו, 12 יבשות ותתי יבשות, שבעת היקרים, כד האוצר, וחמה ולבנה.

הפסוק מתאר את האובייקט שלו או מגישים את המנחה – הלאמה הקדושה/ה שלנו – בתור "מגיני, מקלטי, האוצר של חמלה".

4 הגשת המנדלה הפנימית מהווה אנטידוט עוצמתי לרעלים החזקים שברוחנו. מנה רעלים אלו, צטט את הפסוק שמתאר זאת, ותאר את המחשבה שבה עלינו ללוות מנחה זאת.

הפסוק בסדהנה אומר:

את כל מה שמעיר את תשוקתי,
שנאתי, או בורות שיש בי:
ידיד ואויב וסתמי,
גופי ועושרי -
אגיש בלי היסוס למושיעי,
אנא קבלים מידי,
וברכי להסיר בשלמות
את כל הרעלים מקרבי.

הרעלים שאותם או מתמירים ומגישים ללאמה הם "שלושת הגנרלים": תשוקה שמקורה בבורות, דחייה שמקורה בבורות והבורות עצמה. או פועלים לנגוד את האחיזה בגופנו, ברכושנו, בחסדנו ובסביבתנו. התודעה מותמרת ונהיית הרבה יותר שלווה. חשוב שניתן את אלו בשלמות, ללא היסוס וללא חרטה. אם מצליחים לפתח נתינה כזו בתודעתנו – החסד שנצבור הוא כמו זה של נתינה בפועל של דברים אלו.

האופן למסור דברים אלו בפועל הוא למשל לדמות במרחב שמעל הר מרו את האדם שאנו אחוזים בו – הרבה כפילים שלו – והרבה עותקים של דברים חומריים שבהם או אחוזים – ולהגיש אותם מכל הלב ללאמה. באופן זה או מוותרים על דברים אלו, וייתור זה הוא בעצם המנחה שעליה מתענג/ת הלאמה.

ברגע שמסרנו את הדברים ללאמה – הם כבר לא שלנו, ואין לנו הזכות לקרוא להם "שלנו" או למנוע מאחרים את השימוש בהם. ומאחר שהם שייכים ללאמה, עלינו לעשות בהם שימוש בהתאם לרצונו/ה – היינו להשתמש בהם לצורך ההארה שלנו. ולכן גם איננו יכולים להשתמש בהם להנאתנו הסמסרית, שכן זה מנוגד לרצונו/ה של הלאמה.

בסיום הגשת המנחה הפנימית או חושבים על כך שאנו מטהרים את עצמנו משלושת הרעלים, ושאלו נעלמים מתודעתנו ומתמוססים לריקות.

4. תאר את הרעיונות הבסיסיים שמאחורי הגשת המנדלה הסודית.

באשר להגשת המנחה הסודית - הסותרות מתארות את טבע הבודהה כבעל שני גופים בסיסיים: הגוף המנטלי, שנקרא גוף הדהרמה, והגוף הפיזי, שנקרא גוף הצורה. שני הגופים הללו הם המטרות האולטימטיביות שאנו מנסים להשיג כאשר או חותרים להארה מלאה.

- הגוף המנטלי של הבודהה עשוי מהחוכמה של ידע-כול. חוכמה זאת מסוגלת לתפוס באותה דרגת בהירות את כל הדברים הקיימים בעולם שניתן לדעתם, וכן את העבר, ההווה והעתיד. הסיבה העיקרית להשגת גוף זה היא השלמת מכלול החוכמה, ובפרט החוכמה שתופסת ריקות ישירות ותופס את המצב האמיתי של כל היצורים, את היותם ריקים מכל טבע עצמי וקיימים מכוח עצמם.

- גוף הצורה של הבודהה, הרופקיה, הוא טהור לחלוטין, זוהר כמו קשת, ומקושט בשלושים ושניים הסימנים הראשיים ושמונים סימני המשנה של מצוינות. הסיבה העיקרית להשגת גוף זה היא השלמת מכלול החסד, ופיתוח הבודהיציטה, השואפת לעזור לכל היצורים באופן הנשגב ביותר, כלומר להביא אותם להארה, ולהשיג הארה שלמה בעצמנו, כדי שנוכל לממש את השאיפה הראשונה.

בתרגול של המנדלה הסודית אנו מגישים כמנחה לאובייקטים של המקלט את שני הגורמים המנטליים הנ"ל - את השאיפה להארה ואת החוכמה שתופסת ריקות, בדמות המנדלה.

5. תאר כיצד אנו מגישים את המנדלה של הכך.

המנחה של הכך מוגשת על ידי הבנת הריקות של שלושת המעגלים:

- הריקות שלי כמגישה/ת המנחה
- הריקות של מקבל המנחה
- הריקות של המנחה עצמה

כל אלו הן תוויות שמושלכות מתודעתי, ואין להם קיום מצד עצמם. אנו רואים אותם כדמויי חלום, או דמויי אשליה. כל הגשת המנדלה היא מעשה חסר קיום עצמי, הנעשה כאילו בחלום. תרגול זה גודע את שורשה של סמסרה.

6. בתפילת המנדלה הקצרה, אנו מדמים את המנדלה כ"ארץ טהורה". תאר את מעלותיה של הדמיה זאת, כיצד מתוארת הארץ הטהורה באופן מסורתי, ומהן הערימות שאנו מגישים במנחת המנדלה הקצרה.

מעלותיה של הדמיה זאת הן:

- א. היא מאפשרת לנו לצבור חסד רב בזמן קצר – להגיש הרבה מנדלות ולהשלים את התרגול המקדים לביצוע ריטריט ארוך.
- ב. זה יוצר לטהר השקפה שגויה.
- ג. בזמן הגשת המנדלה הקצרה מדמיינים גשם של לימוד הנופל עלינו, מה שמאפשר לנו להגיע להארה.

התיאור של ארץ טהורה:

- נולדים מפרח לוטוס ובכך מונעים את הכאב של לידה מרחם
- נולדים לגוף של אור שלא נחלה ולא מזדקן
- כשרוצים משהו – זה מיד מופיע
- האוכל והשתייה הם צוף של אלים, נקטר אלמוות שלא גורם לשום אחיזה
- כל הסביבה יפה ומקושטת, מסביבנו עצים ממלאי משאלות
- הבודהות והבודהיסטוות מסתובבים בכל מקום ונותנים לימוד ישיר
- כל הצלילים שנשמעים בחלל הם דהרמה
- בודהיסטוות מתעופפים באוויר בדמות ציפורים השרות את דהרמה
- האדמה עשויה לאפיס לזולי ורכה למגע, ופזורות בה בריכות מלאות בפרחי לוטוס יפים
- האוויר מבושם בריחות נעימים
- יש אלות בשמיים שמפזרות פרחים
- ויש גם הרבה זוגות של מלאכים

במנדלה הקצרה מגישים שבע ערימות: הר מרו, ארבע יבשות, חמה ולבנה.

מומלץ להוסיף עוד שתי ערימות של שמשייה יקרה ודגל הניצחון המושלם, ובכל מקרה להכפיל ולשלש את המנחה, ולדמות שאנו מגישים עולמות טהורים רבים.

7. תאר כיצד מתבצע התרגול המקדים של הגשת 100,000 מנדלות.

כל ישיבה מתחילה בהגשת המנדלה הארוכה, הכוללת 37 ערימות, ואז פירוקה. לאחר מכן מגישים סדרה של מנחות של המנדלה הקצרה שאותן אנו סופרים (אפשר להיעזר בחשבוניה).

בכל מנחה של המנדלה הקצרה, מתחילים בפיזור אורז על בסיס המנדלה, מנגבים לשני הצדדים, תוך כדי אמירה של תפילת המקלט והבודהיציטה (פעם אחת או יותר, על פי בחירתכם)

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

בזמן הניגוב אנו חושבים לעצמנו שזה מייצג

- את קבלת הברכה של הגוף הדיבור והתודעה הקדושים של הבודהות,
- או את השגת שלוש הדרכים העיקריות של תפנית, שאיפה להארה, והשקפה נכונה.

לאחר מכן שמים טבעת ראשונה, מפזרים את האורז בהיקף לסימון הרי הפלדה, ומניחים את שבע (או תשע) הערימות, ומגישים את המנדלה תוך אמירת הטקסט של המנדלה הקצרה,

*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

מפרקים את המנדלה ומדמיינים שהכול מתמוסס לאור והלאמה שולח/ת אלינו אור וברכות.

מספר עצות נוספות:

- מומלץ להתחיל את התרגול בהדרגה, בערך עם 25 מנדלות קצרות בישיבה ראשונה, ולאחר שמתרגלים לקצב ולתנועה אפשר להגדיל את המספר, ולהתמקד בהדמיות. אפשר כך להגיע לספירה של 100 מנדלות בבוקר ובערב.
- כאשר מגישים את המנדלה הקצרה, רצוי בכל זאת, מי שיכול, לדמיין שמגישים את 37 הערימות של המנדלה הארוכה. אם זה קשה, נסו לפחות לראות ברור את שבע (או תשע) הערימות שאתם מגישים.
- נפלא גם לצרף להדמיה אובייקטים המייצגים את התובנות שאנו רוצים להשיג, כגון חרב, פעמון או טקסט קדוש, מרחפים בחלל שמעל המנדלה. זה יוצר קארמה להשיג את אלו במהירות.

8. רשום ותאר בקצרה חמישה אספקטים שונים של מתן מנחה.

1. אספקט חומרי – החומר שאותו אנו מגישים
2. האספקט של המנטרה, הטקסט שאותו אנו אומרים
3. האספקט של המודרה, תנוחות הידיים שאנו עושים
4. אספקט של ריכוז – עבודה מנטאלית, למשל הכפלת המנחות כמנהגו של קונסנג
5. אספקט של השקפה – הבנת הריקות של שלושת מעגלי המנחה, המוטיבציה שמתלווה למנחה; הרגש של הכרת תודה הערכה וכבוד, וכולי.

9. המנחות שאנו מגישים אינן מוגבלות ל"אובייקטים" שאותם אנו מגישים; בלימוד הדהרמה מוזכרים גם שלושה אספקטים נשגבים המלווים את מתן המנחות. תאר בקצרה אספקטים נשגבים אלו.

שלושת האספקטים שהופכיים מנחה לנשגבה הם:

1. טיפוח בודהיציטה
2. שמירה על הדהרמה ועל ההתחייבויות שלקחנו על עצמנו
3. תרגול של מה שלמדנו, כדי למנוע הופעת חסינות לדהרמה.

10. מהן המהות והסיבה האולטימטיביות של המנחה שאנו מגישים ללאמה ולשלושת היהלומים?

המהות של הגשת המנחה היא להנעים ללאמה-מלאך, וזו גם והסיבה האולטימטיבית להגשת המנחה. באופן כללי, הדרך הגבוהה ביותר להנעים ללאמה היא על-ידי פיתוח בודהיציטה, דבר שמאפשר את צבירת מכלול החסד בדרכנו להארה. בו בזמן אנו גם מקדישים את עצמנו למה שכל הבודהות מגלמים בעצמם, כישויות מוארות שכל עניינם הוא לעזור כל הזמן לכל היצורים. זהו מקור לברכה עצומה עבורנו.