



## הגשת המנדלה<sup>1</sup>

<input type="text"/>	ציון	<input type="text"/>	תאריך	<input type="text"/>	שם
----------------------	------	----------------------	-------	----------------------	----

### שיעורי 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.

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

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

4. הסבר את החשיבות של הדמייה טובה בעת מתן המנדלה, וכיצד להפיק את המירב מהדמיה זו. הזכר גם סיפורים הרווחים בפולקלור הבודהיסטי על אנשים שזכו להתנסויות יוצאות דופן באמצעות תרגול זה.

5. תאר את הבסיס שעליו אנו מגישים את המנחה, וכיצד אנו מכינים אותו בפועל.

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

משימות נוספות: א. מלא את הפרטים והמידות השונות בדיאגרמה של הבסיס.  
ב. מלא את הפרטים של הר מרו בתבנית הערימות של המנדלה.  
ג. שןן בע"פ את הטקסט של מנחת המנדלה בעברית.



## הגשת המנדלה

<input type="text"/>	ציון	<input type="text"/>	תאריך	<input type="text"/>	שם
----------------------	------	----------------------	-------	----------------------	----

### בוחר, שיעור 1 – אופן הגשת מנחת המנדלה, חלק א'

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

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

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



## הגשת המנדלה<sup>1</sup>

<input type="text"/>	ציון	<input type="text"/>	תאריך	<input type="text"/>	שם
----------------------	------	----------------------	-------	----------------------	----

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

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

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

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

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

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

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

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

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

משימות נוספות: א. תאר את הפרטים של כל אחד מהמרכיבים (עד מס' 25) בדף רשימת המרכיבים שאנו מגישים.  
ד. צייר את המיקום של כל אחד מהמרכיבים 2-25 בתבנית הערימות של המנדלה.  
ה. מדי יום, תרגל את הגשת מנחת המנדלה עד, וכולל מרכיב מס' 25.



## הגשת המנדלה

<input type="text"/>	שם	<input type="text"/>	תאריך	<input type="text"/>	ציון	<input type="text"/>
----------------------	----	----------------------	-------	----------------------	------	----------------------

### בוחן, שיעור 2 – אופן הגשת מנחת המנדלה, חלק ב'

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

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

3. רשום מן הזיכרון את שמותיהם, בעברית ובטיבטית, של המרכיבים השונים של המנדלה, עד ערימה מס' 25.



## הגשת המנדלה

<input type="text"/>	ציון	<input type="text"/>	תאריך	<input type="text"/>	שם
----------------------	------	----------------------	-------	----------------------	----

### שיעורי 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.

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?



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

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.

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

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

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

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

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

משימות נוספות: א. תאר את הפרטים של כל אחד מהמרכיבים (26 עד 38) בדף רשימת המרכיבים שאנו מגישים.  
ו. צייר את המיקום של כל אחד מהמרכיבים 26-38 בתבנית הערימות של המנדלה.  
ז. מדי יום, תרגל את הגשת מנחת המנדלה עד, וכולל מרכיב מס' 38, בליווי ההדמיות שנלמדו.



## הגשת המנדלה

<input type="text"/>	שם	<input type="text"/>	תאריך	<input type="text"/>	ציון	<input type="text"/>
----------------------	----	----------------------	-------	----------------------	------	----------------------

### בוהן, 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.

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?

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

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

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

## הגשת המנדלה

<input type="text"/>	ציון	<input type="text"/>	תאריך	<input type="text"/>	שם
----------------------	------	----------------------	-------	----------------------	----

### שיעורי 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.

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 אנו מגישים את המנחה.

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.

4. תאר את הרעיונות הבסיסיים שמאחורי הגשת המנדלה הסודית.

מנדלה, שיעורי בית, שיעור 4, המשך

5. תאר כיצד אנו מגישים את המנדלה של הכך.

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.

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



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

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.

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

משימות נוספות: א. מידי יום, במשך 15 דקות, מדוט על מנחת המנדלה הפנימית, ועל משמעותה במשימת סילוק הרעלים מתודעתך.

ה. מדי יום, תרגל את הגשת מנחת המנדלה בליווי ההדמיות שנלמדו.

ט. \* מידי יום, במשך 15 דקות, מדוט על תשובותיך לשאלות 9 ו-10.

## הגשת המנדלה

<input type="text"/>	ציון	<input type="text"/>	תאריך	<input type="text"/>	שם
----------------------	------	----------------------	-------	----------------------	----

### בוחר, שיעור 4 – אופן הגשת מנחת המנדלה, חלק ד'

1. 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.

2. 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.

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

4. \* מהן המהות והסיבה האולטימטיביות של המנחה שאנו מגישים ללאמה ולשלושת היהלומים?