



קֶהְנְסוֹר ג'הָאדוֹ טוֹלְקוֹ רִינְפוֹצְ'ה

**מְהָאמוֹדְרָה - הַחוֹתֶם הַגְּדוֹל**

חוברת לתכנית התלת-שנתית

**KHENSUR JHADO TULKU RINPOCHE**  
**MAHAMUDRA – THE GREAT SEAL**

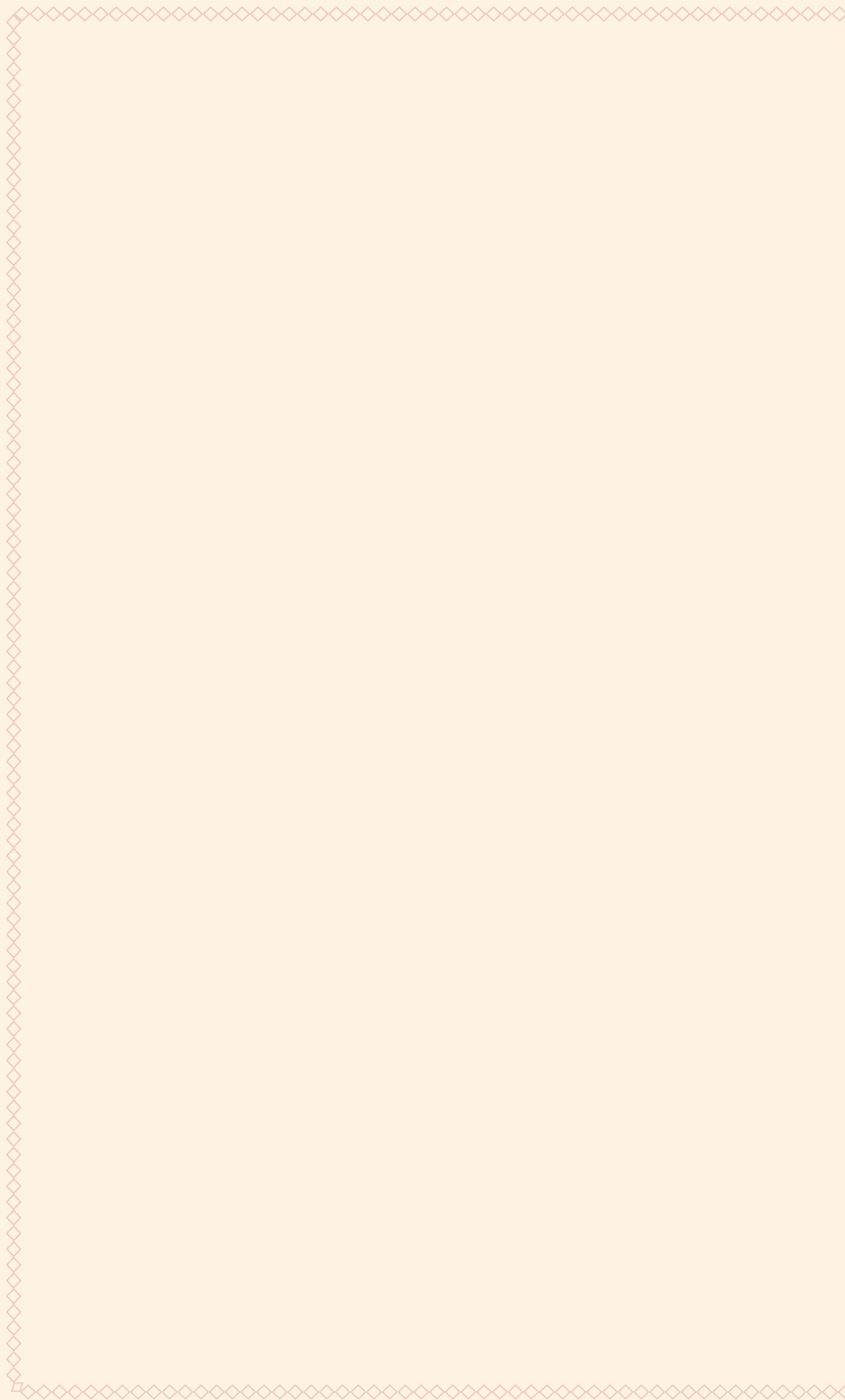
שנה ראשונה

שדה בוקר, 21-25 בינואר, 2020

ידידי הדharma



**Dharma Friends of Israel**



קהנסור ג'האדו טולקו רינפוצ'ה

חוברת לתכנית התלת-שנתית

## מְהַאמוּדְרָה - החוֹתֵם הגדול

שנה ראשונה

שדה בוקר, 21-25 בינואר, 2020

ידידי הדהרמה Dharma Friends of Israel





טַנְזִין ג'וֹיְנַנְגָּה רִינְפוּצ'ה (ג'האדו טוֹלְקו) נולד כבן למשפחת נוודים בנמצו-קהאר שבצפון טיבט בשנת 1954. כבר בגיל שלוש הוא הוכר על ידי הדלאי לאמה כגלגול השישי של ג'האדו רִינְפוּצ'ה, הובא אל מנזרו, ג'האדו גומפה, והופקד בידיו של נזיר שמונה להיות אחראי על גידולו וחינוכו של רינפוצ'ה הרך בשנים.

בעקבות דיכוי ההתקוממות הלאומית הטיבטית כנגד הפולש הסיני ב-1959 ברח קבוצה של לאמות רמי מעלה מהאזור של רינפוצ'ה. הם אספו את רינפוצ'ה בן החמש ואת הנזיר שגידל אותו, ויחד יצאו בדרך חתחתים להודו דרך נפאל.

בהודו הצטרף רִינְפוּצ'ה לבית הספר לטולקו (גלגולים מוכרים) בְדֵלְהוּסִי שבצפון הודו, שהה שם ובדְהַרְמָסְלָה תשע שנים, וסיים את הלימודים הבסיסיים של הלשון הטיבטית, קריאה, כתיבה ושינון כתבים בודהיסטים.

משנת 1972 עד שנת 1990 למד רִינְפוּצ'ה במנזר סְרָה ג'ה שבדרום הודו, שם למד באופן מקיף ומעמיק ממאסטרים גדולים ביניהם ראש המנזר בדימוס, לובסנג וונגצ'וק. רִינְפוּצ'ה השלים את לימודיו ובשנת 1991 השיג את דרגת גְּשָה לְהַאֲרַמְפָּה, הדרגה הגבוהה ביותר במסורת הגְּלוּקְפָּה. רִינְפוּצ'ה המשיך בלימודי טנטרה באוניברסיטה המנזרית הטנטרית גְּיוּטו. מאוחר יותר הוא קיבל העצמות, מסירת ידע שבע'פ והנחיות בע'פ מכבוד הדלאי לאמה ומשני מוריו של הדלאי לאמה, לינג רינפוצ'ה וטרינג רינפוצ'ה. בהתאם להנחיותיו של כבוד הדלאי לאמה, שעקב מקרוב אחר לימודיו של רינפוצ'ה, למד רִינְפוּצ'ה בהרחבה אצל מאסטרים נושאי שושלות על-כיתתיים כמו טְרוֹלְשִׁיק רִינְפוּצ'ה (מסורת הניינגמה) וצ'וֹגְיָה טְרִיֶצ'ין רִינְפוּצ'ה (מסורת הסאקיה). כך שבנוסף להשכלתו רחבת ההיקף במסורת הגלוקפה, שכוללת גם התמחות מיוחדת בטנטרת קאלצ'קרה, ייחודו של רינפוצ'ה הוא בהיותו בעל ידע מקיף ומעמיק במסורות השונות של הבודהיזם הטיבטי.

בשנת 1997, בהיותו בן 43 שנים בלבד, מינה הדלאי לאמה את ג'האדו רִינְפוּצ'ה לראש מנזר נְמִגְיָאל שבְדֵהַרְמָסְלָה, המנזר האישי של הדלאי לאמה, ורינפוצ'ה כיהן כראש מנזר נְמִגְיָאל במשך שבע שנים.

במאי 2014 מונה ג'האדו רינפוצ'ה לראש מנזר גְּיוּטו שבדהרמסלה, אחד משני הקולג'ים הטנטריים העיקריים במסורת הגלוקפה של הבודהיזם הטיבטי.

במקביל לפעילותו בקרב הקהילה הטיבטית, פועל רינפוצ'ה במונגוליה בשיקום ובתמיכה בתרבות הבודהיסטית - מונוגולית, תמיכה קריטית למונוגולים המתאוששים משנים רבות בהן שהו תחת חסותה של ברית המועצות הקומוניסטית. במסגרת זו תומך רינפוצ'ה בפרויקטים רבים שיזם המורה הדגול באקולה רינפוצ'ה, מלמד במנזרים בכל רחבי מונגוליה ומסייע לקהילות השונות בבירה אולאן באטאאר ובאזורים הכפריים.



במסגרת פעילותו זו קיבל רינפוצ'ה בשנת 2014 את אות הכבוד "כוכב מונגוליה" - (Altan Gadas Order of the Polar Star) - אות כבוד מונגולי שנמסר לו על ידי שליח של נשיא מונגוליה שהגיע במיוחד לכבוד מאורע זה למנזר גיטו שבצפון הודו. קודם לכן קיבל רינפוצ'ה אזרחות מונגולית כאות להערכה הרבה לפועלו במונגוליה. בפעילותו זו רינפוצ'ה מהווה דוגמא ומופת של שילוב הלימוד והתרגול האישי עם העשייה הרוחנית והחברתית.

מאז שפרש ממנזר גיטו בתחילת 2017 מרבה ג'האדו רינפוצ'ה לנסוע ברחבי העולם וללמד את תלמידיו הרבים במונגוליה, בשלוש הרפובליקות הרוסיות הבודהיסטיות - קלמוקיה (Kalmykia), בוריאטיה (Buryatia), טובה (Tuva), בארצות הברית, גרמניה, איטליה, צרפת, אוסטרליה, סינגפור, יפן, ישראל ועוד. ביולי 2019 העניק ג'האדו רינפוצ'ה - אחד ממאסטרי הקאלצ'קרה המוערכים של ימינו - העצמת קאלצ'קרה לקהל של כ-40,000 משתתפים בבוריאטיה בה לקחו חלק גם רבים ממונגוליה ומהעולם כולו.

ג'האדו רינפוצ'ה הינו המורה הרוחני של עמותת ידידי הדהרמה בישראל. רינפוצ'ה מלווה את עמותת ידידי הדהרמה בדרכה בהדרכתו יקרת הערך ובעצותיו המיטיבות.



## תוכן עניינים

6	מְהָאמוּדְרָה – החוֹתֵם הגדול, התכנית התלת-שנתית
11	בקשת מקלט וכינון תודעת ההארה [בודהיצי'טה]
	ארבע המידות שאין להן שיעור
12	Long Mandala Offering
14	מנחת מנדלה קצרה Short Mandala Offering
15	מנחת מנדלה פנימית Inner Mandala Offering
16	סוּטְרַת מהות החוכמה
19	The Sutra on the Heart of the Transcendent and Victorious Wisdom
20	<b>דרך המלך של המנצחים</b> – טקסט הבסיס של המהאמודרה על-פי מסורת הגלוק/קאגיו יקרת הערך
28	תפילה לאריכות ימיו של כבוד הדלאי לאמה Prayer for the Long Life of His Holiness the Dalai Lama
29	תפילה לאריכות ימיו של טַנְזִין ג'וֹנְגְנָה [ג'האדו טולקו רינפוצ'ה] Long Life Prayer for Tānzin Jungnä [Jhado Tulku Rinpoche]
30	הקדשות
31	מנג'ושרי – מתן הרשאה עוקבת
32	אודות עמותת ידידי הדהרמה

## מְהָאמוּדָרָה - החוֹתֶם הגדול

### התכנית התלת-שנתית ג'הָאדוּ טוֹלְקוּ רִינְפוּצ'ה

אנחנו שמחים ומאושרים עם פתיחת התכנית התלת-שנתית שיעביר מורנו היקר והאהוב ג'הָאדוּ טוֹלְקוּ רִינְפוּצ'ה בנושא מְהָאמוּדָרָה - החוֹתֶם הגדול.

#### לפני שנספר על התכנית - מהי מְהָאמוּדָרָה?

המשמעות המילולית של "מהאמודרה" היא "החֹתֶם הגדול", וזה מתייחס לחותם הטבוע בכל התופעות, כלומר לתכונה המיוחדת או לטבע המיוחד שמשותפים לכל התופעות, היותן ריקות מקיום בלתי תלוי.

כל אי הנחת והסבל בחיינו נגזרים מרגשות עוכרים כמו היקשרות וסלידה; מה שמביא להתהוות של היקשרות או סלידה הוא ראיית הדברים כקיימים באופן עצמאי ובלתי תלוי, מצדם-הם, בזכות עצמם. אם נצליח לראות את הדברים באופן בו הם קיימים למעשה - ריקים מקיום עצמאי - נוכל להשתחרר מכל אי הנחת והסבל. מה פירוש ריקים מקיום עצמאי? אמנם הדברים אינם קיימים מצדם-הם, אבל הם אכן קיימים; הם קיימים באופן תלוי בגורמים ובתנאים, בחלקי מרחב וזמן, מתויגים בלבד על ידי תודעה מושגית. מטעמי נוחות - "ריקות מקיום עצמאי" / "ריקות מקיום הדברים מצדם-הם" / "ריקות מקיום אובייקטיבי" - נקראות בקיצור "ריקות".

כאשר מתרגלי המהאיאנה ויוגת הטנטרה העליונה מתרגלים את ראיית אופן קיומם של הדברים, אובייקט המדיטציה שלהם הוא ריקות, שוּנְיָאָטָה. חקר הריקות נעשה באמצעים לוגיים כאשר הבסיס לריקות הוא תופעות (כמו כד, עמוד וכו') או ה"אני".

גם אצל מתרגלי מְהָאמוּדָרָה אובייקט המדיטציה הוא ריקות, ואולם חקר הריקות נעשה על בסיס התודעה שלנו - ריקות של התודעה המעודנת ביותר. התודעה שלנו תמיד גלויה לעינינו ולפיכך קל יותר לתפוס את ריקותה באופן ישיר ולא באמצעות מעבר מהיקשים לוגיים לראייה ישירה.

יתר על כן - גם הסובייקט, התודעה שתופסת את הריקות (של התודעה המעודנת ביותר), אינה תודעה מנטלית כלשהי, אלא היא התודעה המעודנת ביותר. לפיכך תרגול המהאמודרה הוא פיתוח התודעה המעודנת ביותר שמבינה נכוחה את ריקות התודעה המעודנת ביותר. הן מאוחדות ובלתי נפרדות זו מזו.

המשימה של הבנת ריקות התודעה המעודנת ביותר באמצעות התודעה המעודנת ביותר אינה פשוטה.

בחיי היומיום שלנו אנחנו מתמקדים לרוב באובייקטים חיצוניים: התודעה מבינה ספל, שולחן, צליל, ריח. אך קשה להכיר את התודעה עצמה, זו שרואה, ששומעת, שמריחה, שטועמת, שחשה, זו שמבינה את מושאיה השונים. לכן, בתרגול המדיטציה של המהאמודרה, המשימה הראשונה היא לזהות את התודעה עצמה. כאשר נצליח לזהות את התודעה עצמה נמצא את אובייקט המדיטציה, ואז עלינו לתרגל כדי להבין את הריקות של האובייקט הזה. ככל שנמשיך לתרגל זאת התודעה תתעדן יותר ויותר, עד שנגיע לרמה של התודעה המעודנת ביותר, בה התודעה שלנו תבין באופן ישיר ונכון את ריקות עצמה (התודעה המעודנת ביותר תבין נכוחה את ריקות התודעה המעודנת ביותר).

ייחודו של תרגול המהאמודרה הוא בכך שכאשר התודעה המעודנת ביותר מבינה נכוחה את ריקות עצמה – ההבנה והאובייקט הם טעם אחד, כלומר הבנת הריקות שהושגה היא הבנה נכוחה ישירה ברמה החווייתית, שהיא לא-דואלית (בלי הפרדה בין סובייקט ואובייקט).

רק הבנה רבת עוצמה כזאת תביא לסילוק מצבי תודעה עוכרים ועקירתם מן השורש, וכך תביא לשחרור מכל סבל ואי נחת.

\* \* \*

## על התכנית

כאמור, ג'האדו רינפוצ'ה יילמד אותנו את נושא המהאמודרה בתכנית תלת שנתית, קורס אחד בכל שנה.

רינפוצ'ה יילמד נושא זה על פי הפרשנות העצמית של מאסטר הגלוגפה, הפנצ'ן לאמה הראשון, פנצ'ן לובסאנג צ'וקיי גיאלצן (1570-1662) – "המאור המבהיר את המהאמודרה" (Yang gsal sgron me) – לטקסט השורש שכתב, "המהאמודרה על-פי מסורת הגלוג-קאגיו יקרת הערך" (dGe-ldan bka'-brgyud rin-po-che'i phyag-chen rtsa-ba rgyal-) (ba'i gzhung-lam).

ג'האדו רינפוצ'ה יסביר את המהאמודרה על פי מסורת הגלוגפה (לפיה לאמה צונגקהאפה קיבל את הלימוד הסודי של מהאמודרה ממנג'ושרי עצמו), אך במהלך התכנית יוסברו גם המהאמודרה של קאגיו, המהאמודרה של סאקיה (איחוד האור הצלול והריקות, (gsal-tong sung-juk), והדווגצ'ן של ניינגמה. הצגת מסורות אלה כלולה אף היא בפרשנות העצמית של המחבר פנצ'ן לובסנג צ'וקיי גיאלצן.

על-פי מסורת הגלוגפה התרגול העיקרי של המהאמודרה מהווה דרך מהירה להשגת הארה. מתרגלים רבים בשושלת צונגקהאפה עסקו בתרגול המהאמודרה וחלקם השיגו הארה באותה תקופת חיים. לכן הבנת המהאמודרה חשובה מאוד.

## ג'האדו רינפוצ'ה מונה שלוש מטרות במתן התכנית הזאת:

1. אחידות המסורות – ידידי הדהרמה היא קבוצת דהרמה על-כיתתית. במשך שנים רבות הזמינו ידידי הדהרמה מורים של הבודהיזם הטיבטי ממסורות שונות – ניינגמה, סאקיה, קאגיו, גלוגפה – טיבטים ומערביים, שהעניקו לתלמידים שיעורי דהרמה על פי המסורות השונות. ייתכן שנוצר רושם שיש הבדלים מהותיים בין המסורות הבודהיסטיות הטיבטיות השונות ושהן שונות זו מזו באופן מוחלט. אולם למעשה המסורות השונות זהות במהותן, במשמעותן ובתרגולן, אף כי הן משתמשות לעתים בשמות ובמונחים שונים. כל מסורות הבודהיזם הטיבטי הן שושלות לימוד שונות של מסורת נאלנדה.

יחד עם זאת, יש במסורות אלה דברים סותרים ויש דברים משותפים. חשוב להבין במדויק מה זהה ומה שונה, מה שונה ומה משותף. אם נבין זאת, גם אם לא נגיע להשיגים רוחניים גבוהים, עצם ההבנה מה אומרת כל אחת מהמסורות תסייע לתלמידים להבחין בין רעיונות שונים ששמעו ממורים שונים או קראו בספרים שונים. השיפוט מה נכון או מה שגוי נעשה על סמך דבריהם של בודהה שאקיאמוני עצמו ושל מורי רוח ומתרגלים דגולים כמו נאגארג'ונה, אריאדווה, בודהה-פליטה וצ'נדרקירטי. בלי הבנה כזאת אנחנו עלולים לתרגל על פי שיעורים והנחיות מסוימים בלי לדעת שלמעשה הדרך הזאת לא ממש תקדם אותנו. לכן להבנה כזאת יש חשיבות עליונה.

לפיכך, המטרה הראשונה של ג'האדו רינפוצ'ה במתן התכנית התלת-שנתית של

מהאמודרה היא לסלק את הבלבול הזה.

2. מדיטיית המהאמודרה – בין תלמידי הדהרמה יש רבים שלא בהכרח יודעים מהו התרגול העיקרי שלהם, בין שהם תלמידי דהרמה חדשים, או שהם תלמידי דהרמה ותיקים ששמעו כבר שיעורים רבים ויש להם בסיס משותף של לימוד שלבי הדרך להארה (לאם רים) וכדומה. רינפוצ'ה יפרוס בפנינו כמבוא את הלימוד המקדים המשמש בסיס לתרגול הדהרמה – עיקרי האתיקה החילונית, חשיבות המניע, הסבר חיי אנוש יקרי ערך וכו', ובהמשך התכנית התלת-שנתית רינפוצ'ה ילמד אותנו את תרגול המהאמודרה כתרגול עיקרי שהוא התרגול הטוב ביותר – מהאמודרה לפי גלוגפה, או מהאמודרה לפי קאגיו, או מהאמודרה לפי סאקיה, או דזוג'צ'ן לפי ניינגמה. זאת המטרה השנייה של רינפוצ'ה – להציג בפנינו במסגרת התכנית את המדיטיצה ונושא המדיטיצה, ואם נשקיע מאמץ ראוי נוכל להשיג במהרה את המהות של הארת הבודהה. המשותפים שמעוניינים יוכלו לתרגל על פי ההנחיות אותן ישמעו מפי רינפוצ'ה במהלך שלוש השנים וכך יחזקו את הבנותיהם ויעניקו משמעות לחיי האנוש יקרי הערך שלהם.

3. חשיבות התרגול – יש הטועים לחשוב שבמסורת הגלוגפה יש דגש חזק על למדנות ואין הרבה תרגול. נכון שהלמדנות מודגשת במסורת הגלוגפה, אבל לצד הלימוד חייבים לתרגל. המהות של שני המובילים – מוביל הסוטרמה ומוביל הטנטרה – היא תרגול. המטרה השלישית של רינפוצ'ה היא להביא לכך שנבין את החשיבות העליונה של התרגול בכל המסורות.

\* \* \*

הטקסט הנלמד אינו קל להבנה, וייתכן שבתחילה אפילו הסבריו של רינפוצ'ה לא יהיו קלים להבנה. אך אם נשקיע מאמץ ונתמיד בתרגול שנה אחר שנה, הבנתנו תתחזק בהדרגה. עלינו לפעול כך גם לגבי הבנה ופיתוח של הנחישות להיחלץ, מקלט, בודהיצי'טה, הבנת ההבדלים והייחוד של כל אחד משלושת המובילים (מוביל השומעים, מוביל הבודהות-בכוח-עצמם ומוביל הבודהיסטות), תרגול שמטה והבנת ההשקפה הנכונה. כך נתקדם בהדרגה ובבטחה לאורך דרך הדהרמה עד להשגת הארה שלמה.

הבנת המהאמודרה חשובה במיוחד לנו, המערביים – שכבר מיומנים בידע בסיסי במדעים ובתופעות החיצוניות – כי תרגול המהאמודרה יעשיר אותנו בידע נוסף שנוגע לתודעה הפנימית ולפיתוחה, על בסיס חווייתי. ג'האדו רינפוצ'ה רואה עצמו בר מזל, כי באמצעות מתן התכנית הזאת יש לו הזדמנות לחזור שוב על לימוד המהאמודרה, וגם לגביו יש לכך משמעות עמוקה מאוד.

## מהלך התכנית

- א. קורסי התכנית התלת שנתית יתקיימו אחת לשנה.
- ב. התכנית מיועדת לכולם – תלמידים ומתרגלים חדשים וותיקים כאחד.
- ג. הקורסים יתקיימו במתכונת של קורס בן 5 ימים עם לינה, ויתורגמו מטיבטית לעברית.
- ד. אין צורך להירשם לתכנית אלא יש להירשם לכל קורס בנפרד, עם פתיחת ההרשמה.
- יחד עם זאת, משתתפי התכנית יוזמנו לתרגל את תכני הלימוד במהלך שלוש השנים.
- ה. ההשתתפות בקורסים הינה על בסיס תרומה (דאנה). תרומותיכם, שתיאספנה בתום הפעילות, מיועדות לכיסוי כל ההוצאות הארגוניות ולמתן דאנה כהכרת תודה למורה ולפעיליו.

\* \* \*



## בקשת מקלט וכינון תודעת ההארה [בודהיציטה]

בבודהה, בדהרמה ובקהילה העילאית,  
אבקש מקלט עד להארה,  
באמצעות המצבורים של נדיבות וכולי\*,  
לו אשיג בודהיות כדי להועיל ליצורים הנודדים. (x3)

\* כאשר מבקשים מקלט בזמן שיעור דהרמה: באמצעות המצבורים של הקשבה לדהרמה

## ארבע המידות שאין להן שיעור

לו יזכו כל בעלי התודעה באושר ובגורמי האושר.  
לו ייפרדו כל בעלי התודעה מסבל ומגורמי הסבל.  
לו לעולם לא ייפרדו כל בעלי התודעה מאושר נטול כאב.  
לו יפתחו כל בעלי התודעה את מידת ההשתוות,  
ללא משוא הפנים של היקשרות ושל סלידה.

## Long Mandala Offering

*jin gam ul war gyo*

*OM vajra bhumi AH HUNG*

*wang chen ser gyi sa zhi*

*OM vajra rekhe AH HUNG*

*chhi chag ri khor yug gi khore wäi ü su. ri gyal po ri rab.*

*shar lü phag po. lho dzam bu ling. nub ba lang chö. jang dra mi nyän.*

*lü dang lü phag. nga yab dang nga tab zhän. yo dän dang lam chho dro.*

*dra mi nyain dang dra mi nyän gyi da.*

*rinpoche ri wo. pag sam gyi shing. dö jöi ba. ma mö pa'i lo tog.*

*khhor lo rinpoche. norbu rinpoche. tsün mo rinpoche. lön po rinpoche.*

*lan po rinpoche. ta chog rinpoche. mag pön rinpoche. ter chen pö'i bum pa.*

*geg ma, treng wa ma, lu ma, gar ma,*

*me tog ma, dug pö ma, nang säl ma, dri chhab ma.*

*nyi ma, dawa, rinpoche dug.*

*chhog lä nam par gyäl wäi gyän tshän.*

*ü su lha dang mii yi päi jor phün sum tshog pa ma tshang wa me pa tsang.*

*zhin yi du ong wa di dag drin chen tsa wa dang gyü par.*

*che pä päi dän lama dam pa nam dang.*

*khyäi par dü yang la ma lo zang thub wang dor je chang.*

*chen pö lha tshog kor dang chä päi nam la zhing kham ul war gyi wo.*

*thug je dro wäi dön du zhe su söl.*

*zhe ne kyang dag sog dro wa ma gyur nam khäi tha dang nyam päi sem chen*

*tham chä la.*

*thug tse wa chhen pö go nä jin gyi lab tu söl.*

OM Adamantine ground AH HUM! Mighty golden ground  
OM adamantine circumference AH HUM!

Outside it is encircled by the circumferential wall,  
in the center of which are Sumeru King of Mountains  
the eastern continent, Videha  
the southern, Jambudvipa  
the western. Godaniya  
the northern, Kuru

[the eastern minor continents] Deha and Videha  
[the southern] Camara and Aparacamara  
[the western] Shatha and Uttaramantrin  
[and the northern] Kuru and Kauvara  
[in the four continents are:] the precious mountain  
the wish-granting tree  
the wish-fulfilling cow  
the unplowed harvest

[on the first level of mount Sumeru:] the Precious Wheel  
the Precious Jewel  
the Precious Queen  
the Precious Minister  
the Precious Elephant  
the Precious Horse  
the Precious General  
the Pot of Great Treasure

[on the second level: the eight goddesses,] Lady of Grace  
Lady of Garlands  
Lady of Song  
Lady of Dance  
Lady of Flowers  
Lady of Incense  
Lady of Lamps  
Lady of Perfume

[on the third level:] the sun, the moon, the precious parasol  
the banner of victory in all quarters

In the center, the most perfect riches of gods and human beings, with nothing  
missing, pure and delightful

To my glorious, holy, and most kind root and lineage gurus and in particular  
to Guru Vajrasattva's deity host, I shall offer these as a buddha field

Please accept them with compassion for the sake of migrating beings. Having  
accepted them, to me and all migrating mother sentient beings as far as the  
limits of space, out of your great compassion, please grant your inspiration!

## מנחת מנדלה קצרה

אדמה זו, משוחה בקטורת, עטורת פרחים,  
עדויה בהר מְרוֹ, בארבע היבשות, בשמש ובירח,  
עולה בדמיוני כשדה בודהה ואותה אגיש לכם כמנחה –  
לו ייהנו כל הנודדים משדה טהור זה.

### Short Mandala Offering

*sa zhi pö kyi jug shing me tog tram  
ri rab ling zhi nyi dä gyän pa di  
sang gyä zhing du mig te ül wa yi  
dro kün nam dag zhing la chö par shog*

This ground, anointed with perfume, strewn with flowers,  
Adorned with Mount Meru, the four continents, the sun and the moon,  
I imagine this as a buddha field and offer it.  
May all living beings enjoy this pure land.

## מנחת מנדלה פנימית

המושאים היוצרים את השלושה – היקשרותי, כעסי ובערותי,  
השלושה – אויביי, ידידי והניטרליים, בצירוף גופי ורכושי,  
אגישם כמנחה ללא תחושת אובדן, ובקבלכם [זאת] היטב  
העניקו ברכתכם לשחרור משלושת הרעלים.

### Inner Mandala Offering

*dag gi chag dang mong sum kye wäi yül*  
*dra nyen bar sum lü dang long chö chä*  
*phang pa me par büel gyi leg zhe nä*  
*dug sum rang sar dröl war jin gyi lob*

The objects of my attachment, aversion and ignorance —  
friends, enemies and strangers — and my body, wealth, and enjoyments;  
without any sense of loss, I offer this collection.  
Please accept it with pleasure and bless me with freedom  
from the three poisons.

## סוּטְרַת מֵהוֹת הַחֹכְמָה

בשפה ההודית: בְּהַגּוֹנְאֵטִי פְּרַגְ'נִיאָפְּהָאָרְמִיטָה הֶרִידִיָּה  
בשפה הטיבטית: צ'ום-דן-דָה-מָה שְׂרַב קִי פְּהֵרוֹל-טו-צ'ינ-פְּהִי נְיִינְג-פּו

אשתחוהו לשלוש האבנים היקרות הנעלות

כך שמעתי, פעם אחת ישב בְּהַהֶגְוֹנְאֵן בהר פסגת הנשר, בְּרַנְגְ'אָגְרָהָה, יחד עם סנגהה גדולה של נזירים בעלי הסמכה מלאה וסנגהה גדולה של בּוֹדְהִיֶסְטוּת. באותה העת היה בְּהַהֶגְוֹנְאֵן שקוע בייצוב מדיטיבי של מניית התופעות, הקרוי "הבהרה מעמיקה". כמו כן, באותה העת התבונן הבּוֹדְהִיֶסְטוּוה מְהָאֶסְטוּוה אָרְיָא אָוְאָלוֹקִיטְשׁוֹנְאָרָה רב העוצמה במעשה המעמיק של שלמות החוכמה והתבונן אף בחמשת המצרפים האלה כריקים מעצם טבעם.

ואז, מכוח הבודהה, אמר כך שְׂאָרִיפּוּטְרָה הנכבד לבּוֹדְהִיֶסְטוּוה מְהָאֶסְטוּוה אָרְיָא אָוְאָלוֹקִיטְשׁוֹנְאָרָה רב העוצמה: "כיצד יתאמן אותו בן השושלת הרוצה לעסוק במעשה המעמיק של שלמות החוכמה?"

משאמר זאת, השיב כך הבּוֹדְהִיֶסְטוּוה מְהָאֶסְטוּוה אָרְיָא אָוְאָלוֹקִיטְשׁוֹנְאָרָה רב העוצמה לשְׂאָרִיפּוּטְרָה הנכבד: "שְׂאָרִיפּוּטְרָה, בן השושלת או בת השושלת הרוצים לעסוק במעשה המעמיק של שלמות החוכמה יתבוננו כך – יתבוננו עד תום אף בחמשת המצרפים האלה כריקים מעצם טבעם. החומר ריק, הריקות היא חומר, אין ריקות מלבד חומר, ואף אין חומר מלבד ריקות; כמו כן תחושה, הבחנה, גורמים מורכבים ותודעה ריקים.

"שְׂאָרִיפּוּטְרָה, כך כל התופעות הן ריקות, נטולות מאפיינים, לא נוצרות, לא פוסקות, נטולות זיהומים, מופרדות מזיהומים, ללא התמעטות, ללא התמלאות.

"שְׂאָרִיפּוּטְרָה, לפיכך לריקות אין חומר, אין תחושה, אין הבחנה, אין גורמים מורכבים, אין תודעה; אין עין, אין אוזן, אין אף, אין לשון, אין גוף, אין תודעה מנטלית; אין חומר, אין צלילים, אין ריחות, אין טעמים, אין מושאי מישוש, אין תופעות; אין מרכיבי עין, אין מרכיבי תודעה מנטלית ועד למרכיבי התודעה המנטלית העיקרית; אין בערות, אין הכחדת הבערות ועד להזדקנות ומוות ואף אין הכחדת הזדקנות ומוות. כמו כן, אין סבל, מקור, היפסקות ודרך; אין חוכמה נשגבת, אין השגה, ואף אין אי-השגה.

”שְׂאֵרֵיפּוֹטְרָה, לפיכך, משום שאין השגה, מסתמכים בַּבּוֹדֵהִיסְטוּוֹת על שלמות החוכמה ושוהים בה; משום שבתודעתם אין מערפלים אין בהם פחד; משחלפו כליל מעבר לשגוי, הם מגיעים לשלמות של החלוף מעבר לצער. כמו כן, בהסתמך על שלמות החוכמה הגיעו כל הבודהות השוכנים בשלושת הזמנים לבוֹדֵהִיּוֹת שלמה לחלוטין, ההארה השלמה בהחלט.

”לפיכך, מנטרת שלמות החוכמה, מנטרת הידיעה הכבירה, המנטרה שאין נעלה ממנה, המנטרה המשתווה למה שאין שווה לו, המנטרה המשכינה כליל שלוה בכל הסבל, משום שהיא אינה שקרית דע שהיא אמיתית. מנטרת שלמות החוכמה נאמרת:

טְאִי־אֵטָה גְטָה גְטָה פְּהֶאֶרְגְּטָה פְּהֶאֶרְסְמְגְּטָה בּוֹדֵהִי סוֹהָה<sup>1</sup>

”שְׂאֵרֵיפּוֹטְרָה, על הַבּוֹדֵהִיסְטוּוֹה מְהֶאֶסְטוּוֹה להתאמן כך בשלמות החוכמה המעמיקה.”  
ואז יצא הַבְּהֶגְוֹאֵן מהייצוב המדיטיבי הזה ונשא מילות שבח לַבּוֹדֵהִיסְטוּוֹה מְהֶאֶסְטוּוֹה אֶרְיָא אָוְאָלוֹקִיטְשׁוֹנְאָרְהָ רב העוצמה: ”טוב מאוד, טוב מאוד, בן השושלת זה כך. בן השושלת, זה כך, יש לעסוק בשלמות החוכמה המעמיקה כפי שציינת והטְהֶאֶגְטוֹת אף הם ישמחו בכך.”

משהעניק הַבְּהֶגְוֹאֵן את אמירתו כך, שמחו שְׂאֵרֵיפּוֹטְרָה הנכבד, הַבּוֹדֵהִיסְטוּוֹה מְהֶאֶסְטוּוֹה אֶרְיָא אָוְאָלוֹקִיטְשׁוֹנְאָרְהָ רב העוצמה, הסובבים האלה כולם, בצירוף הישיות השמימיות, בני האנוש, הישיות השמימיות למחצה והגְּנֵדְהֶאֶרְוָה, ושיבחו את שאמר הַבְּהֶגְוֹאֵן.

---

1 זה כך: חלף, חלף, חלף מעבר, חלף עד תום מעבר, הארה, זו יהי.

---

מטיבסית: הנזיר פונצוק (גיא)

"Therefore, Shariputra, in emptiness there is no form, no feeling, no discrimination, no compositional factors, no consciousness. There is no eye, no ear, no nose, no tongue, no body, no mind; no visible form, no sound, no smell, no taste, no object of touch, no mental phenomenon. There is no eye element and so forth up to no mind element, up to no element of mental consciousness. There is no ignorance and no cessation of ignorance and so forth up to no aging and death and no cessation of aging and death. Likewise, there is no suffering, no origin, no cessation, and no path; no exalted wisdom, no attainment, and also no non-attainment.

"Therefore, Shariputra, because there is no attainment, bodhisattvas rely on and abide in the perfection of wisdom, and because their minds have no obstructions, they have no fear. Passing utterly beyond error they attain the final state beyond sorrow. All the buddhas who reside in the three times, by relying upon the perfection of wisdom, become manifest and complete buddhas in the state of unsurpassed, perfect, and complete enlightenment.

"Therefore, the mantra of the perfection of wisdom, the mantra of great knowledge, the unsurpassed mantra, the equal-to-the-unequaled mantra, the mantra that thoroughly pacifies all suffering, since it is not false, should be known as the truth. The mantra of the perfection of wisdom is proclaimed:

TAYATA GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SOHA!

"Shariputra, this is how a bodhisattva, a great being, should train in the profound perfection of wisdom."

Then the Blessed One arose from that concentration and said to the Superior Avalokiteshvara, the bodhisattva, the great being: "Well said, well said, O child of the lineage. So it is. The profound perfection of wisdom should be practiced exactly as you have taught, and the tathagatas will rejoice."

When the Blessed One had said this, the Venerable Shariputra, the Superior Avalokiteshvara, the bodhisattva, the great being, and the entire assembly as well as worldly beings — gods, humans, demigods, gandharvas, and others — were filled with admiration and highly praised what had been spoken by the Blessed One.

So ends the noble discourse on the essence of the wisdom gone beyond.

## The Sutra on the Heart of the Transcendent and Victorious Wisdom

Homage to the exalted Three Jewels!

Thus have I heard at one time. The Blessed One was dwelling in Rajagriha on Vulture Mountain together with a great assembly of monks and a great assembly of bodhisattvas. At that time, the Blessed One was absorbed in the concentration of the countless aspects of phenomena called "profound illumination."

At that very time the Superior Avalokiteshvara, the bodhisattva, the great being, was looking perfectly at the practice of the profound perfection of wisdom, perfectly looking at the emptiness of inherent existence of the five aggregates also.

Then, through the power of Buddha, the Venerable Shariputra said to the Superior Avalokiteshvara, the bodhisattva, the great being, "How should a child of the lineage train who wishes to engage in the practice of the profound perfection of wisdom?"

Thus he spoke, and the Superior Avalokiteshvara, the bodhisattva, the great being, replied to the Venerable Shariputra as follows:

"Shariputra, whatever son or daughter of the lineage wishes to engage in the practice of the profound perfection of wisdom should look perfectly like this: subsequently looking perfectly and correctly at the emptiness of inherent existence of the five aggregates also.

"Form is empty, emptiness is form. Emptiness is not other than form. Form is not other than emptiness. In the same way feeling, discrimination, compositional factors, and consciousness are empty.

"Shariputra, like this all phenomena are empty, without characteristics, that is, they are not produced and do not cease; they have no defilement and no separation from defilement; they have no decrease and no increase.

# דרך המלך של המנצחים

טקסט הבסיס של המהאמודרה  
על-פי מסורת הגלוק/קאגיו יקרת הערך

נאמו גורו מהאמודרה-יָה

.1

אחלוק כבוד למרגלותיו של הלאמה שאין שני לו,  
המאסטר של בעלי ההישגים, שמבהיר באופן גלוי  
את המהאמודרה – הטבע השרוי בכול של כל הדברים,  
שהינו בלתי נפרד מספרת הוואג'רה של התודעה, שאין לבטאה במילים.

.2

תמצתי את אוקיינוס ההוראות של הסוטר והטנטרה  
וסיכמתי אותן היטב. אחבר את הנחיות המהאמודרה  
של מסורת הגלוק/קאגיו, הנסמכת על דרכם  
של המהאסידהא דהרמה-וואג'רה ותלמידיו הרחניים.

[ההסבר העיקרי של ההנחיות בטקסט הזה מחולק לשלושה חלקים: הקדמה, עיקר וסיכום]

[הקדמה:]

.3

למדריך הזה יש שלושה חלקים: תרגולים מקדימים, התרגול העיקרי והחלק המסכם.  
לגבי החלק הראשון – משום שבקשת מקלט וכינון התודעה הינם  
שער הכניסה לשיעורי הבודהה ועמוד התווך של המהאיאנה,  
שקוד עליהם ואל תאמר אותם רק כמס שפתיים.

.4

מאחר שראיית טבע התודעה אף היא  
תלויה באיסוף המצבורים ובטיהור מערפלי התודעה  
בצע את התרגולים המקדימים ככל שתוכל:  
מאות אלפי חזרות של מנטרת מאה ההברות,  
תרגול הבודהות לטיהור מפלות, מאות השתחויות,  
ומעומק ליבך שוב ושוב שטח את בקשותיך  
בפני לאמת השורש הבלתי נפרד  
מכל הבודהות בשלושת הזמנים.

[ההסבר העיקרי:]

5.

לגבי התרגול העיקרי – אף כי ישנן הרבה דרכים להסביר את המהאמודרה הסיווג לשני סוגים הוא לפי מסורות הסוטר והמנטרה.

6.

האחרונה היא האור צלול של אושר עילאי שמתהווה ממיומנויות כמו חדירה לנקודות מהותיות בגוף הוואג'רה וכו'. מסורות המהאמודרה של סרהה, נאגארג'ונה, נארופה, ומייטריפה – שהן מהותה של מחלקת האנוטרה-יוגה טנטרה<sup>1</sup>, הוסברו ב[שבעת הטקסטים של] המהאסידהות ו[שלושת חיבורי] הליבה.

7.

הראשונה היא דרך המדיטציה על הריקות כפי שהוסברה באופן ישיר [בסוטרות שלמות החוכמה] הנרחבת, הבינונית והמקוצרת. אריה נאגארג'ונה העילאי אמר שאין דרך אחרת לחירות. בחיבור הזה אתן את הנחיות המהאמודרה לפי כוונתו ואסביר את הדרך להכיר את התודעה בהתאם לשיעורים של לאמות השושלת.

8.

למרות שישנם מונחים שונים כמו "התהוות ושילוב בו-זמניים", "קופסת הגאון"<sup>2</sup>, "בעלי החמש", "טעם שווה", "ארבע הברות", "המשכין שלווה", "המושא שיש לסלק", "דזוגצ'ין"<sup>3</sup>, "המדריך להשקפת דרך האמצע" וכולי, כשמנתחים אותם, היוגים בעלי הניסיון והבקיאים בכתבים ובלוגיקה תמימי דעים לגבי המשמעות הוודאית.

9.

מבין שתי השיטות – חתירה למדיטציה מתוך ההשקפה הפילוסופית וחתירה להשקפה הפילוסופית מתוך המדיטציה – השיטה שלהלן היא השנייה.

1 מחלקת הסנטרה שאין גבוהה ממנה

2 טיבטית: གཡམ་མཚན། ga 'u ma

3 בעברית: השלמות הגדולה

10.

שב על מושב נוח ל[תרגול] התעמקות,  
בתנוחת שבע הנקודות.  
טהר על ידי תשעה מחזורי נשימה עכורה<sup>4</sup>.  
בתודעה צלולה, חפה מזיהומים  
ובכוונה חיובית וטהורה  
התחל בבקשת המקלט ובכינון תודעת ההארה.  
מדוט על הדרך המעמיקה של יוגת מורה הרוח.  
שטח בעוז מאות בקשות  
ואז הנח למורה הרוח להתמוסס אל תוכך.

[תרגול שהייה בשלווה (שמטהה):]

11.

שהה באיזון מדיטטיבי שאין בו שמץ של תנועה,  
במצב של חזות עמומה  
ללא שום מחשבה מאולצת כמו ציפיה או חשש.  
זאת אינה הפסקה של מודעות –  
כמו עילפון או שינה,  
אלא הצבה של שימת-לב<sup>5</sup> כעמדת תצפית למניעת הסחת דעת  
ושל ערנות<sup>6</sup> שמודעת לתנועת התודעה.

12.

התבונן בריכוז מלא, באופן חשוף<sup>7</sup>,  
במהות של ידיעה וצלילות.  
כל מחשבה שעולה ומתהווה –  
זהה אותה ואת התהוותה.  
או הסר אותה באבחה אחת  
כמו האוחז בחרב בדו-קרב.

13.

לאחר שהסרת אותן לגמרי שהה כך  
והרפה בנינוחות, מבלי לשמוט את שימת הלב.  
כפי שנאמר: "הרפה בנינוחות את הריכוז המלא  
והנח את התודעה במקומה."  
ועוד: "אין ספק שמימוש השחרור יתרחש

4 טיבטית: ལུང་རོ།, lung ro

5 אנגלית: mindfulness. טיבטית: རྣམ་པ།, dran pa

6 אנגלית: alertness/vigilance/introspection. טיבטית: ཤེས་བཞིན།, shes bzhin

7 אנגלית: without any overlays, nakedly. טיבטית: ཅེ་ཅོ་ཅོ།

כאשר יותרו העבותות בהם כפותה התודעה.<sup>8</sup>  
כאמור – היה נינוח וללא הסחת דעת.  
14.

בהתבוננות בטבעה של מחשבה כלשהי שעולה היא נעלמת מעצמה ומופיעה ריקות צלולה. כמו כן כאשר תבחן אותה כשהיא שוהה במקומה, תראה שהיא אינה מוסתרת, ריקותה צלולה ונוקבת. נאמר שתנועה ושהייה מעורבות זו בזו, אף אם מחשבה עולה, אל תעצור אותה אלא הכר בתנועת [התודעה]. שהה בטבעה – באופן דומה למעוף הציפור מכלובה שעל ספינת העץ. כמו שנאמר: "העורב שמתעופף מהספינה חג במעופו לכל הכיוונים, ושב ונוחת עליה שוב ושוב".  
15.

כאשר טיפחת כך את המדיטציה, [תחווה את] טבע האיזון המדיטיטיבי שאינו מוסתר, טהור וצלול, ללא שום קיום גשמי ולכן הוא ריק צלול, כמו חלל שמאפשר הופעה של חזות בהירה.  
16.

גם אם דהרמהטא<sup>9</sup> כזאת של התודעה נראית באופן תפיסתי וישיר אי אפשר להציג או לתפוס אותה כ-"כזאת". שהה במצב שאינו מאולץ, בלי להיתפס לחזות כלשהי.  
17.

רוב המודטים הדגולים של ארץ הפסגות המושלגות תמימי דעים בטענתם כי אלו הן ההנחיות שניתנו לליבונו ועיצובו של מצב הבודהה. ולמרות זאת, אני, צ'וקיי גיאלצן, טוען כי עבור מתחילים הדרך הזאת היא מיומנות בתרגול נהדר של [שלב] שהיית תודעה<sup>9</sup> ושיטה להכרת [טבעה] המוסכם של התודעה.

8 אנגלית: dharmata – the very nature of the mind טיבסית: ལྷོ་ལོ་ལོ་ལོ་ chos nyid.  
9 תשנת שלבי שהיית התודעה מובילים למימוש מצב השהייה בשלווה - שמטהה.

[הכרת טבעה של התודעה:]

18.

עתה, מורה השורש שלי –  
התגלמות ההכרה הנשגבת של כל הבודהות<sup>10</sup>,  
שאימץ את דרכי הנזירות  
וגירש את חשכת הבערות של תודעתי –  
ניסח בהנחיותיו את הדרך  
להכרת הדהרמהטא של התודעה.

19.

מתוך האיזון המדיטיבי הקודם,  
כמו דגיג ששוחה בזריזות  
במים צלולים ושקטים,  
בחן במומחיות את  
טבעו של היצור החי – המודט.

20.

המגן אריא נאגארג'ונה לימד<sup>11</sup>:  
"הפרט אינו אדמה, אינו מים,  
אינו אש, אינו רוח, אינו חלל,  
אינו הכרה ראשית, ואינו כל אלה יחד.  
איפה יש פרט שהוא אחר מהם?  
כמו שהפרט אינו אמתי  
בגלל היותו אוסף של שישה מרכיבים;  
כך כל אחד מהמרכיבים גם הוא  
אינו אמתי, בגלל היותו אוסף."

21.

כאשר תבחן בהתאם למה שלימד  
לא תוכל למצוא אפילו חלקיק של  
[תופעות כמו] איזון מדיטיבי, מי שווה בו, וכן הלאה.  
בזמן הזה שהה חד-נקודתית, ללא הסחת דעת,  
וטפח איזון מדיטיבי שהוא כמו חלל.

22.

יתר על כן, בתוך האיזון המדיטיבי  
התודעה היא ריק מובהק, לא מבוססת כחומר,  
לא מוסתרת, מגוון של דברים מופיעים ומתפשטים בה,  
היא ללא חסימה, צלולה, רצף של ידיעה, ועוסקת ללא הרף [במושאייה].

10 שורה זאת רומזת גם לשמו של מורו של צ'יקיי גיאלצן: סנגייה ישא.

11 "מחזרות יקרת ענדך" (רסנהוואלי), בתים 81-80.



27.

בקיצור, כל דבר ודבר שמופיע –  
כמו תודעתך וכך –  
מבלי לאחוז בו, טפח תמיד  
את ביטחונך בדרך בה הוא מתקיים.

28.

כשהבנת זאת, התייחס אל טבען  
של כל התופעות בסמסארה ובנירוואנה כזהה.  
כפי שאמר אריאדווה<sup>15</sup>:  
"נאמר כי הרואה דבר אחד  
רואה הכול.  
הריקות של דבר אחד  
היא הריקות של הכול."

29.

נקודת המבט של איזון מדיטיבי נכון על הדהרמהטא  
חפה מעודפות כמו קיום או אי-קיום – לגבי סמסארה ונירוואנה.  
ויחד עם זאת, לאחר שתצא ממנו ותבחן  
מה שרק מתויג בשם בלבד  
תמצא שהוא ללא ספק תופעה מתפקדת תלויה ומיוחסת  
שמופיעה בטבעיות, בדומה לאשליה,  
לחלום, לחזיון תעותועים ולהשתקפות הירח באגם.

30.

הדרך הטובה של [הבנת] המשמעות הזוהה  
של הריק והתהוות בתלות מתגלית  
כאשר בעצם הופעת [דבר מסוים], הריק אינו נסתר מתודעתך  
ובשל הריק, החזות אינה מנועה [מהופעתה לתודעתך].

31.

המסה הזאת חוברה על ידי  
המלומד הפרוש לובסנג צ'וקיי גיאלצן;  
לו יהפכו כל הנוודים במהרה למנצחים  
בזכות החסד [שצברתי], שיוביל אותם  
לאורך הדרך לשלווה, שאין לה שער אחר.

15 "ארבע מאות הבתים על דרך האמצע", פרק 8, בית 191

חיברתי את הדרך הזאת להכרת המהאמודרה עקב הפצרותיהם של רבג'אנפה<sup>16</sup> גנדון גיאלצן הבקי בעשרת התחומים וקאצ'ופה<sup>17</sup> שראב סנגה מהאטונג הבקי בעשרת הנושאים המסובכים. הם חיו כנזירים מתבודדים בקניון הררי ומרוחק ועבורם הדרך הזאת הפכה לתרגול המהות אחרי שהבחינו שהחזות של שמונה הגישות הארציות היא כמו מצג של שייגעון. כמו כן, רבים מתלמידיי שרצו לתרגל את המשמעות הוודאית של המהאמודרה ביקשו ממני לחבר טקסט שכזה.

במיוחד אָנספה הגדול, המנצח היודע-כול, האדון הכביר של הסידהות, אמר: "חיברתי שיר חוויות רוחניות על הדרך המדורגת לארה על פי מסורת הקדאמפה – מהאופן הנכון להסתמך על מורה הרוח ועד השילוב של שמטה וויפאסנה. לא כללתי בסופו את הדרך הזאת. אין ביכולתי כרגע להעלות על הכתב את ההנחיות המוחלטות של המהאמודרה שאינן נפוצות בין אנשי הארץ המושלגת." החיבור שנמנע בזמנו בשל סיבה מסוימת היה מיועד לזמן מאוחר יותר.

מקורות כמו "סוטרט הלוטוס הלבן של הדהרמה העילאית" אומרים: "מאחר וההכרה הנשגבת של בודהה מבינה זאת נכוחה, לעולם אל תאמר לאלו שכתבו על השיטה הזאת בעצמם שהפכת לבודהה. אם תשאל מדוע? – מפני שהמגנים רואים את הזמן הנאות לכך." ולכן, כדי למלא את בקשתם אני, הפרוש לובסאנג צ'וקיי גיאלצן – שמחזיק בהנחיות של הסוטרט והטנטרה העילאיות, שהפך לבן השושלת הזאת מבלי להפר את הסאמאיה שלו, שניחן בברכות שלא התנוונו של שושלת תרגול המדיטציה הכנה של הדרך הזאת, שבאה מהמורה שאין כמוהו, המנצח שאקיאמוני, ועד מורה השורש שלי, סאנגייה יישה שרואה ויודע הכול – חיברתי את הטקסט הזה במנזר גנדן נאמגיאלנינג.

---

16 תואר של מלומד גדול

17 תואר של מלומד גדול

## תפילה לאריכות ימיו של כבוד הדלאי לאמה

בארץ זו המוקפת רכסי הרים מושלגים  
מקור הרווחה והאושר ללא יוצא מן הכלל  
אָוּאָלוֹקִיטְשׁוֹןְאָרְהָ רב העוצמה, טֶנְזִין גְיָאֲצוֹ,  
לו תיוותר עד קץ הקיום.

### Prayer for the Long Life of His Holiness the Dalai Lama

In the land encircled by snow mountains  
You are the source of all happiness and good  
All-powerful Chenerezig, Tensin Gyatso,  
Please remain until samsara ends.

*gang ri ra wä kor wäi zhing kham dir  
phän dang de wa ma lü jung wäi nä  
chän rä zig wang tän dzin gya tso yi  
zhab pä si thäi bar du tän gyur chig*

תפילה לאריכות ימיו של טַנְזִין ג'ונגְנָה  
[ג'האדו טולקו רינפוצ'ה]

སངས་རྒྱལ་བ་སྐྱེ་བ་དར་བ་དང།  
བསྐྱེད་འཛིན་སྐྱེ་བུ་ཞབས་པད་བརྟན།  
འགྲོ་ཀུན་བདེ་སྐྱིད་འབྱུང་བ་དང།  
གནས་སྐབས་ཐར་ཐུག་དོན་གྲུབ་ཤོབ།

*sang-gyā TĀN-pa dar-wa dang  
tän-ZIN kye-bu zhab-pä tän  
dro-kün de-kyi JUNG-wa dang  
NĀ-kab thar-thug dön-drub-shog*

לו תשגשג תורתו של הבודהה  
והמחזיקים בה יישארו לעד  
[לן] יזכו כל הנודדים באושר וברווחה  
ו[לן] יתממשו כל מטרותיהם, הזמניות והמוחלטות.

Long Life Prayer for Tänzin Jungnä  
[Jhado Tulku Rinpoche]

May the Buddha Dharma flourish,  
And its upholders have long lives.  
May all sentient beings arise into happiness,  
And their temporal and ultimate goals be fulfilled.

## הקדשות

בזכות חסד זה, לו אשיג במהרה  
את מצב הגורו-בודהה,  
ולו אוביל למצב זה  
את כל הנוודים, עד אחד.

לו תודעת ההארה העילאית יקרת הערך  
שטרם נולדה תיוולד;  
לו זו שנולדה לא תתנוון  
ותשגה עוד ועוד.

בארץ זו המוקפת רכסי הרים מושלגים  
מקור הרווחה והאושר ללא יוצא מן הכלל  
אָוְאָלוֹקִיטְשׁוֹאָרְהַ רב העוצמה, טְנִזִין גִּיאָצוּ,  
לו תיוותר עד קץ הקיום.

כמו שִׁמְנִגְ'וִישְׁרִי עז הרוח וגם סְמִנְטֶבֶה־דְרָה  
ראו נכוחה את הדברים כפי שהם,  
כך אקדיש אף אני את כל פוטנציאל הזכות הזה  
בדרך הטובה ביותר – לו יהיו הם לי למופת.

אקדיש את כל חיוביות השורש הזאת,  
שלי ושל אחרים,  
בהקדשה שכל הכובשים, החולפים אל מעבר  
בשלושת הזמנים, הַלְלוֹהָ כטובה ביותר –  
לו יהי בכוחי לעסוק במעשי הבודהיסטווה  
הנעלים.

לו תשגשג תורתו של הבודהה  
והמחזיקים בה יישארו לעד  
[לן] יזכו כל הנוודים באושר וברווחה  
ו[לן] יתממשו כל מטרותיהם, הזמניות  
והמוחלטות.

## מנג'ושרי – מתן הרשאה עוקבת



מנג'ושרי (בטיבטית: *Jampel Yang*) –

דמות הישות המוארת המגלמת את החוכמה של כל הבודהות.

במהלך קורס המהאמודרה יעניק ג'האדו רינפוצ'ה את ההרשאה העוקבת של מנג'ושרי. באמצעות קבלת הרשאה עוקבת של מנג'ושרי אנחנו מורשים לעסוק במעשה הרוחני של ישות מוארת זאת; בתודעתנו מוטבעים רישומים להבשלת טבע הבודהה שבנו ולהשגת הארה שלמה, ובמיוחד לפיתוח תבונה חדה וחוכמה; ואנחנו מטוהרים משליליות של גוף, דיבור ותודעה.

המנטרה של מנג'ושרי

OM AH RA PA TSA NA DHI

## אודות עמותת ידידי הדהרמה

"ידידי הדהרמה" הוא שמה של קבוצת חברים בישראל, אשר לומדת ומתרגלת דהרמה ומדיטציה ברוח הבודהיזם הטיבטי. הקבוצה מקיימת באופן שוטף קורסים, ומפגשים אחרים בתחום הבודהיזם. חברי הקבוצה שמחים לאפשר היכרות וקשר עם עולם הדהרמה והמדיטציה לכל מי שמעוניין בכך. לשם כך, אנו מזמינים מורים מחו"ל שמנחים אותנו בקורסים וסדנאות, ומעבירים הרצאות ברחבי הארץ. יש לנו ספריה שבה אפשר לשאול ספרים או לרכוש ספרים חדשים בעברית ובאנגלית. העמותה פועלת ללא מטרות רווח, כל ההכנסות הנן מתרומות, וכל הפעילות נעשית בהתנדבות על ידי החברים בקבוצה.

אנו מאמינים כי החשיפה לעקרונות הדהרמה משפרת את איכות החיים שלנו ותורמת לסביבה שבה אנו פועלים.





## מחוות כבוד לכתבי הדהרמה

נהגו נא בכבוד כלפי ספר התפילות שבידכם  
המכיל שיעורי דהרמה יקרי מציאות.

אל נא תניחו אותו על הארץ,  
אל תפסעו מעליו ואל תניחו עליו חפצים.

## Showing Respect for Dharma Texts

*Please treat this prayer book with respect  
as it contains the precious teaching of the Dharma.*

*Please do not place it on the floor,  
and do not step over it, or place other objects on top of it.*