



קהנסור ג'האדו טולקו רינפוצ'ה

על גלוי וסמוי – שתי האמיתות

נווה שלום, 17-18 בינואר, 2020

ידידי הדהרמה



Dharma Friends of Israel

קְהַנְסוּר גְּהָאדוּ טוּלְקוּ רִינְפוּצָה

על גלוי וסמוי – שתי האמיתות

נווה שלום, 17-18 בינואר, 2020

ידידי הדהרמה Dharma Friends of Israel





טַנְזַיִן ג'וֹיְנַנְגָּה רִינְפוּצָ'ה (ג'האדו טוֹלְקוֹ) נולד כבן למשפחת נוודים בנמצו-קהאר שבצפון טיבט בשנת 1954. כבר בגיל שלוש הוא הוכר על ידי הדלאי לאמה כגלוגל השישי של ג'האדו רִינְפוּצָ'ה, הובא אל מנזרו, ג'האדו גומפה, והופקד בידי 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 רִינְפוּצָ'ה לבית הספר לטולקו (גלגולים מוכרים) בְּדֵלְהוּסִי שבצפון הודו, שהה שם ובדְּהַרְמָסְלָה תשע שנים, וסיים את הלימודים הבסיסיים של הלשון הטיבטית, קריאה, כתיבה ושינון כתבים בודהיסטים.

משנת 1972 עד שנת 1990 למד רִינְפוּצָ'ה במנזר סְרָה ג'ה שבדרום הודו, שם למד באופן מקיף ומעמיק ממאסטרים גדולים ביניהם ראש המנזר בדימוס, לובסנג וונגצ'וק. רִינְפוּצָ'ה השלים את לימודיו ובשנת 1991 השיג את דרגת גְּשָה לְהַאֲרַמְפָּה, הדרגה הגבוהה ביותר במסורת הגְּלוֹקְפָה. רִינְפוּצָ'ה המשיך בלימודי טנטרה באוניברסיטה המנזרית הטנטרית גְּיוֹטוּ. 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 רִינְפוּצָ'ה בהרחבה אצל מאסטרים נושאי שושלות על-כיתתיים כמו טְרוֹלְשִׁיק רִינְפוּצָ'ה (מסורת הניינגמה) וצ'וֹגְיָה טְרִיֶצ'ין רִינְפוּצָ'ה (מסורת הסאקיה). כך שבנוסף להשכלתו רחבת ההיקף במסורת הגלוקפה, שכוללת גם התמחות מיוחדת בטנטרה קאלצ'קה, 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 רִינְפוּצָ'ה לראש מנזר נְמֶגְיָאל שבְּדֵהַרְמָסְלָה, המנזר האישי של הדלאי לאמה, ורינפוצ'ה כיהן כראש מנזר נְמֶגְיָאל במשך שבע שנים.

במאי 2014 מונה ג'האדו רינפוצ'ה לראש מנזר גיוטו 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 גיוטו 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 גיוטו 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.

ביוני 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

7	בקשת מקלט וכינון תודעת ההארה [בודהיצי'טה]
	ארבע המידות שאין להן שיעור
8	מנחת מנדלה ארוכה
10	מנחת מנדלה קצרה
	מנחת מנדלה פנימית
11	תפילה לאריכות ימיו של כבוד הדלאי לאמה
	תפילה לאריכות ימיו של טַנזין ג'ונגְנָה [ג'האדו טולקו רינפוצ'ה]
12	הקדשות
15	לו"ז נווה שלום
16	אודות עמותת ידידי הדהרמה



בקשת מקלט וכינון תודעת ההארה [בודהיצי'טה]

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.



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 päl 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 päl 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 מרו, בארבע היבשות, בשמש ובירח,
עולה בדמיוני כשדה בודהה ואותה אגיש לכם כמנחה –
לוי ייהנו כל הנוודים משדה טהור זה.

*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*

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.

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

תפילה לאריכות ימיו של כבוד הדלאי לאמה

בארץ זו המוקפת רכסי הרים מושלגים
מקור הרווחה והאושר ללא יוצא מן הכלל
אָוּאָלוֹקִיטְשׁוֹאָרְהַ רב העוצמה, טְנִזִין גְּיָאצוֹ,
לו תיותר עד קץ הקיום.

*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 טְנִזִין ג'וֹנְגְנָה [ג'האדו טולקו רינפוצ'ה]

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

སངས་རྒྱལ་བསྟན་པ་དར་བ་དང།
བསྟན་འཛིན་སྐྱེ་བུ་ཞབས་པད་བརྟན།
འགྲོ་ཀུན་བདེ་སྐྱིད་འབྱུང་བ་དང།
གནས་སྐབས་ཐར་བྱལ་དོན་གྲུབ་ཤོག།

*sang-gyä TÄN-pa dar-wa dang
täN-ZIN kye-bu zhab-pä tän
dro-kün de-kyi JUNG-wa dang
NÄ-kab thar-thug dön-drub-shog*

הקדשות

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

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

בארץ זו המוקפת רכסי הרים מושלגים
מקור הרוחה והאושר ללא יוצא מן הכלל
אָוְאָלוֹקִיטְשׁוֹןְאָרְהָ רב העוצמה, טְנִיזִין גִּיאָצוּ,
לו תיוותר עד קץ הקיום.

כמו שִׁמְנִי'וֹשְׁרִי עז הרוח וגם סְמִנְטֵבֶהֶדְרָה
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, הַלְלוּהָ כטובה ביותר –
לו יהי בכוחי לעסוק במעשי הבודהיסטווה
הנעלים.

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

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. The paper is framed by a double-line border, with the inner line being a light blue color and the outer line being a slightly darker blue. There are 20 horizontal lines in total, creating 19 rows for writing. The paper is otherwise empty of any text or markings.

לו"ז נווה שלום

שישי

הרשמה	9:30 - 9:00
שיחת פתיחה + מדיטציה	10:00 - 9:30
לימוד של רינפוצ'ה	12:00 - 10:00
ארוחת צהרים	13:30 - 12:00
מדיטציה	14:00 - 13:30
לימוד של רינפוצ'ה	15:30 - 14:00
הפסקה	16:00 - 15:30
לימוד של רינפוצ'ה	17:00 - 16:00

שבת

התכנסות	9:30 - 9:00
שיחת פתיחה + מדיטציה	10:00 - 9:30
לימוד של רינפוצ'ה	12:00 - 10:00
שיחה סיכום	12:30 - 12:00
ארוחת צהרים, דאנה ומכירת ספרים	13:30 - 12:30
לימוד של רינפוצ'ה	15:00 - 13:30
הפסקה	15:30 - 15:00
לימוד של רינפוצ'ה	16:30 - 15:30
סיום, פירוק ופרידה	17:30 - 16:30

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.